# COSMOPOLITAN

autunno 2026

ISSN 1121-547X 60019

9 771121 547019

the opportunity issue

## Elogio delle infinite possibilità

+ Lo sport è delle ragazze

+ Il futuro nei tarocchi

+ Moda a Manhattan



# JENNIE

«Ho rinunciato al controllo»

BIMESTRALE - N.20 N EDICOLA DAL 01/09/2026




NUXE LABORATORIO N.1 DEI TRATTAMENTI DI ORIGINE NATURALE IN FARMACIA E PARAFARMACIA IN FRANCIA[6]




NUXE FACIALIST ARTISTRY

**E SE LA TUA PELLE SEMBRASSE PIÙ GIOVANE DI TE?** Con **Super Serum [10] LONGEVITY** inizia una nuova era della cura della pelle. Questo trattamento agisce sui meccanismi di giovinezza cutanea stimolando il rinnovamento cellulare per una **doppia azione unica**(4): **corregge i 10 segni visibili dell'invecchiamento**(2) **e aiuta a ritardarne la comparsa prima che diventino evidenti.** Un'innovazione ad alte prestazioni che combina l'esclusivo brevetto Longevity(1) e la tecnologia microfluidica con microsfere di Oli Vegetali frazionati. **Un concentrato universale**, per tutti i tipi di pelle e tutte le età.(5)

(1) 1 brevetto (LU). (2) Riduce le macchie scure, riduce le rughe, rassoda, rimpolpa, illumina l'incarnato, restringe i pori, idrata, rinforza, ripara, protegge dalle aggressioni esterne (inquinamento, sbalzi termici...). (3) Test ex vivo su Super Serum [10]. (4) In casa Nuxe. (5) Adulti. (6) GERSDATA - SOGEARLY - Mercato dermocosmetico ricostruito - Segmento marca naturale - vendita a valore (Fatturato IVA inclusa in €) - Farmacie e parafarmacie in Francia - MAT Giugno 2025.


MORELLATO
VENEZIA 1930

# COLLEZIONE TESORI
## Argento 925‰ sostenibile



sunsilk

# Nuovo MIRACLE MIST™ profumo & trattamento anti-crespo per capelli




SCOPRI DI PIÙ

## Porta sempre con te il buon umore




# È ancora tutto da scrivere

Iniziare un editoriale con la citazione di una poetessa premio Nobel. «Avanguardia pura», direbbe Miranda Priestley. Eppure, per me settembre sta tutto in un verso di Wisława Szymborska che la nostra Arianna Montanari cita proprio in queste pagine: «Ogni inizio è solo un seguito e il libro degli eventi è sempre aperto a metà».

Lo capisco ogni volta che torno dalle vacanze, pronta a riprendere le fila di ciò che avevo lasciato in sospeso e che, nel frattempo, è rimasto educatamente ad aspettarmi. Nel lavandino c'è la tazza del caffè bevuto prima di correre in aeroporto. La lavatrice è piena a metà. Sulla scrivania, alcuni post-it custodiscono le ultime volontà della me pre-partenza: mail a cui rispondere, articoli da correggere, vaccini da fare, elenco dei vestiti da mettere in valigia, sempre troppi, parole ormai prive di contesto scarabocchiate e depennate. «Franci»: forse dovevo richiamare la mia amica Francesca. «Moto»: benzina? Parcheggio? Qualcosa dimenticato nel sottosella? «Prenotare cena»: con chi, dove, soprattutto quando? Chissà cosa volevo dirmi.

Settembre, del resto, è più indulgente di gennaio. Non pretende rivoluzioni né versioni irriconoscibili di noi stesse. Ci permette di decifrare i messaggi che hanno aspettato il nostro ritorno. Di scriverne di nuovi e, se serve, di aggiustare il tiro. E quando qualcosa non si lascia riscrivere, perché succede, resta comunque il modo in cui scegliamo di abitare quella situazione, con parole nuove, trovando sinonimi più gentili, più adatti a noi. O ancora, abbiamo la libertà di lasciare tra le righe lo spazio per l'imprevisto.

Da qui nasce il nostro Opportunity Issue: dall'idea che ci sia sempre la possibilità di cambiare la storia e scriverne una nuova. Ce lo insegna Jennie, che sceglie di «lasciare un piccolo spazio vuoto per capire se c'è qualcos'altro a cui tendere», rivendicando il diritto di non definirsi ancora del tutto. Ce lo insegnano le ragazze che, dal Senegal a Cuba passando per la Giordania, trovano nello sport un alleato contro conflitti e povertà. Le loro esperienze sono lontanissime da quelle delle "cybergirl" che sfidano il patriarcato tech a colpi di brillantini, ma condividono un gesto: rifiutare una storia già scritta e lo spazio troppo piccolo che qualcuno ha voluto destinare a loro. «Ribellione è libertà», ci dice Mariasole Pollio, intervistata da Sabrina Efionayi, che di storie ne sa qualcosa. Perché quello spazio vuoto tra le righe non diventi l'ennesimo invito a scrivere la versione migliore di noi stesse, ma "per noi" stesse, oltre i limiti che ci hanno cucito addosso.

Martina Mozzati

# COSMOPOLITAN

**digital, magazine, live**




**Editor-in-Chief**
Martina Mozzati
martina.mozzati@hearst.ch



**Head of Print**
Cecilia Alba Luè
cecilia.lue@hearst.ch



**Head of Photo Editing & Social Media**
Laura Ghigliazza
laura.ghigliazza@hearst.ch



**Head of Special Projects & Events**
Martina Covre
martina.covre@hearst.ch



**Graphic Designer**
Marika Bonacina
mbonacina@hearst.it



**Art Director**
Lia Bono Lin
lia.bonolin@hearst.it

*Direttore Editoriale*
Lavinia Farnese
lavinia.farnese@hearst.it

*Editor At Large Cinema & Entertainment*
Piera Detassis
piera.detassis@hearst.it

*Digital Creative Director*
Luca Lanzoni
llanzoni@hearst.it

*Digital & Engagement Director*
Carlotta Marelli
cmarelli@hearst.ch

*Deputy Digital & Engagement Director*
Francesca Zottola

*Brand Manager Cosmopolitan*
Daniella Angheben

*Digital Brand Officer Cosmopolitan*
Rachele De Cata

*Responsabile Moda hub femminili*
Margherita Meda

*Responsabile Lifestyle hub femminili*
Fabrizia Mirabella

*Responsabile Beauty hub femminili*
Francesca Scrimizzi

**Hanno collaborato**
Eleonora Boin, Serena Beccari, Giulia Bertona, Sofia Ceresero, Alexandria Dale, Sabrina Efionayi, Martina Di Florio, Jasmine Hyman, Aiyana Ishmael, Kay Kamakhya, Ario Mezzolani, Lia Mappoura, Arianna Montanari, Beatrice Nicolini, Melissa Nnaekwe, Emily Pallini, Paola Palazzo, Elena Quadrio, Keeks Reid, Maria Elise Sabbione, Jennifer Savin, Eve Smith, Brittany Spanos, Viola Stefanello, Maddalena Tancorre, Anna Carla Zucca.

**Visual**
Rebecca Alison, Rona Liana Ahdout, Lisa Carpagnano, Angela Cordova-Todd, Constanze Han, Dave Imms, Kim Sun Hye, Martina Lorusso, Simone Paccini, Olimpia Rende, Sofia Spini, Sophie Stafford, Brandon Tan, Chiara Tiso, Grayson Vaughan.

**Edizioni Internazionali**
Australia, Bulgaria, Czech Republic, France, Germany, Hong Kong, India, Indonesia, Italy, Korea, Mexico, Middle East, Netherlands, Philippines, Slovenia, Spain, Taiwan, Turkey, Ukraine, United Kingdom, United States.

**Hearst Magazines Italia Spa**
Presidente, Debi Chirichella
Amministratore Delegato e Direttore Generale, Giacomo Moletto
Consiglieri: Thomas Allen Ghareeb, Marcello Sorrentino, Jonathan Wright

**Publishing**
Chief Content Officer, Massimo Russo
Chief Marketing & Digital Officer, Karen Nahum
Strategy Consultant Cinema & Entertainment Specialist, Michela Alpi

**Hearst Magazines**
President, Debi Chirichella

**Hearst Magazines International**
Jonathan Wright, President of Hearst Magazines International
Kim St. Clair Bodden, SVP/Global Editorial & Brand Director
Chloe O'Brien, Global Editorial & Brand Director

**Editor-in-Chief, Cosmopolitan (1965-1997)** Helen Gurley Brown





**In copertina**
**Mariasole Pollio**
Foto di Simone Paccini.
Giacca, Salvatore Santoro.
© All rights reserved.




**In copertina**
**Jennie**
Foto di Grayson Vaughan.
Vestito, Ludovic de Saint Sernin. © All rights reserved.

FOTO DI DAVE MASOTTI.

# Sommario














## Society 11

«Saved», i nostri imperdibili **12**
Nuova musica. Di Martina Di Florio **14**
Sullo stile di ASAP Rocky **16**
Moodboard, con Yayoi Kusama **18**
Nuove nerd, fra pizzi e perline **20**
Paloma Elsesser, oltre la dipendenza **22**
Sul diritto di sognare. La rubrica di Kay **24**

## Stories

Mariasole Pollio, libera e ribelle **26**
Jennie, il futuro della pop star **34**
Effetto butterfly, la bellezza del caso **42**
Portfolio: ragazze salvate dallo sport **46**

## Style 57

Shopping, le tendenze fall 2026 **58**
A New York con Aydan Nix **62**
Giacche di pelle: una guida **72**
Diventare chi vogliamo con la moda **74**
Che stagione sei? Il test per scoprirlo **76**

## Bodies 77

Nuovo beauty in prodotti **78**
Editor's pick: una lettera d'amore **86**
Sulle nostre lip combo preferite **88**
Gli essenziali bellezza per allenarsi **90**
Il diritto di essere brutte e sentirci belle **92**

## Life 95

Viaggi autunnali: fra funghi e foliage **96**
Interior design in palette romantica **100**
Cucinare vista Colosseo, un'intervista **101**
Bloccare l'ex è okay? **102**
Sesso, un pomeriggio a teatro **106**
Con i tarocchi, verso il futuro **108**

## Oroscopo 110

di Astrimatti e Momusso

## Phone Notes 114

con Emily Pallini


POLICE
TO BE
TRUE ME
TO BE OR NOT? BE TRUE.
#policelifestyle
POLICE
POLICE
THE NEW FRAGRANCES

# Society



Jorja Smith si riscopre nella nuova era del suo progetto musicale,
così come noi ci ritroviamo sotto il palco dell'ultimo concerto all'aperto.
Celebriamo qui il racconto di chi ha saputo trasformare le difficoltà in opportunità,
perché possa ispirarci questo autunno e sempre.

FOTO DI BOLADE BANJO.

# «Saved», i nostri imperdibili

### Le ragazze in concerto alla Santeria

Dopo aver conquistato il pubblico con la sua voce intensa e il suo pop raffinato, Sissi arriva alla Santeria Toscana di Milano il 29 ottobre. Il 29 e il 30 settembre, sullo stesso palco salirà anche Emma Nolde, tra le cantautrici più interessanti della nuova scena italiana, per un live intimo e potente.



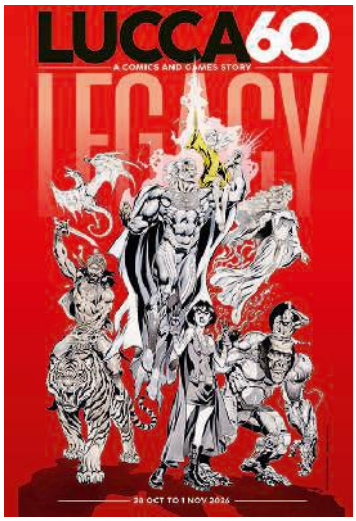
### Il prezzo della verità

Con Mikey Madison, Jeremy Allen White e Jeremy Strong, *The Social Reckoning* racconta potere e informazione nell'era dei social. Un thriller contemporaneo che riflette sul peso della manipolazione del consenso e sul confine tra realtà e narrazione. Al cinema dall'8 ottobre.



### Cinque giorni nel fantasy

Dal 28 ottobre al 1° novembre torna Lucca Comics & Games, l'appuntamento di riferimento per gli appassionati di fumetti, videogiochi e manga. Tra ospiti internazionali e incontri attesissimi, la città toscana si trasforma ancora una volta nella capitale della cultura pop.






### Una nuova era per Jorja Smith

Anticipato dal singolo "Alive" insieme a Wizkid, il terzo album della cantautrice britannica, *What Are The Odds*, è uscito il 21 agosto. In attesa di vederla presto in Italia, ascoltiamo le 12 tracce che guardano al dancefloor e mescolano soul, R&B e afro house senza perdere mai profondità.



### Dalí e la moda a Milano

Dal 24 settembre Palazzo Reale ospita una mostra dedicata al rapporto tra Salvador Dalí e l'universo del fashion. Un percorso che esplora il lato più sorprendente della produzione del genio surrealista, tra abiti, creatività e immaginazione senza confini.



### Al cinema: *Amori & Incantesimi 2*

A 28 anni dal cult, Sandra Bullock e Nicole Kidman tornano a vestire i panni delle sorelle Owens per affrontare una nuova minaccia. La maledizione colpisce anche le nuove generazioni, interpretate da Joey King e Maisie Williams. Nelle sale dal 10 settembre.

Per scoprire il meglio della stagione fra gli appuntamenti «salvati» in feed dalla redazione. Dai libri e le mostre, ai film e serie TV in prossima uscita **di Cosmopolitan Italia**

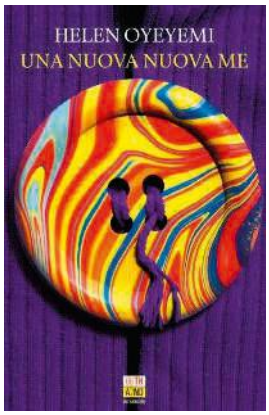
### *Crew Girl*, l'età in cui cambia tutto

Amicizie che si trasformano, primi amori, sogni e insicurezze si intrecciano nel racconto corale di alcune giovani ragazze. Otto episodi seguono il loro percorso di crescita, tra scelte difficili e legami destinati a trasformarsi. Dal 10 settembre su Netflix.



### Novità in libreria

Helen Oyeyemi, la vincitrice del Pen Open Book Award e dell'Hurston/Wright Legacy Award, il 28 agosto pubblica *Una nuova nuova me*. Attraverso il diario di Kinga, il romanzo esplora identità, metamorfosi e desiderio di reinventarsi, in una storia dove niente è davvero come sembra.




### L'autunno che si porta via i festival

A chiudere l'edizione 2026 degli I-Days sarà ASAP Rocky, tra i nomi più influenti dell'hip-hop internazionale. Il rapper porterà sul palco uno show ad alto impatto, ripercorrendo i successi della sua carriera. L'appuntamento è a Milano il 10 settembre, con *Cosmopolitan* come media partner.










### Rafael Pavarotti al MAD di Parigi

Oltre 200 fotografie ripercorrono l'immaginario visivo del fotografo brasiliano, dalle campagne per le grandi maison ai ritratti di Beyoncé, Rihanna e Harry Styles. Dal 2 ottobre la mostra celebra uno degli sguardi più riconoscibili della moda contemporanea.

### *Verity*, con Dakota Johnson

Lowen Ashleigh, scrittrice in crisi, deve fare da ghostwriter alla celebre autrice Verity Crawford. Nella sua tenuta scopre inquietanti appunti autobiografici che la trascinano in un labirinto di segreti, ossessioni e manipolazioni. Arriva al cinema il 1° ottobre.

INSTAGRAM, @LUCCACOMICSANDGAMES. COURTESY PRESS OFFICE. GETTY IMAGES. JAAP BUITENDIJK/WARNER BROS. RAFAEL PAVAROTTI. ALISHA WETHERILL/AMAZON MGM STUDIOS. COLUMBIA PICTURES. WALTER COPPOLA PER COSMOPOLITAN ITALIA. CRAIG MINIELLY/ NETFLIX. 66TH AND 2ND.

# Playlist senza confini

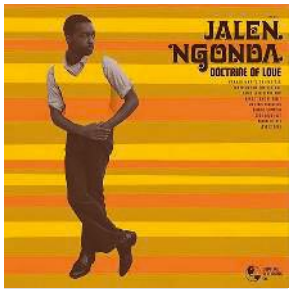
Mai come oggi le contaminazioni fra generi diversi riscrivono il nostro modo di ascoltare la musica





**di Martina Di Florio**
Sui social @cyaodieffe, è autrice e speaker radiofonica.

Quando è uscita "What's wrong with me" di Olivia Rodrigo e Robert Smith, l'effetto è stato straniante. Da una parte la malinconia gotica degli Anni '80, dall'altra, la voce simbolo di un'emotività Gen Z. Nel singolo estratto dall'ultimo disco della pop star, due universi lontani si riconoscono nella stessa fragilità. Ma questa collaborazione racconta qualcosa di più profondo: la fine dell'idea che, nella musica, per essere qualcosa si debba appartenere a qualcosa. Per decenni i generi musicali sono stati identità nette, con codici e comunità distinte. Oggi quelle linee sono sempre più porose e il «non appartenere a niente» della nostra generazione ci dà, finalmente, la possibilità di essere tutto ciò che vogliamo, anche nella musica. Lo dimostra la mescolanza sonora della scena italiana, che da Nu Genea e Marco Castello coinvolge sempre più artisti indipendenti: Arya, Nico Arezzo, Rares, Lauryyn, progetti visionari e profondamente contaminati, immuni alle definizioni. La vera forza di quest'epoca spettinata è proprio la libertà di creare connessioni inattese: scoprire Robert Smith attraverso Olivia Rodrigo, Gilberto Gil da Marco Castello, Franco Battiato con Faccianuvola. Trovare un suono che parli di noi, quando pensavamo non ci appartenesse, resta la forma più contemporanea e swag di appartenenza.




## L'album appena uscito che consiglio

*Doctrine of Love* di Jalen Ngonda segna il ritorno al cuore del soul classico. Dopo l'esordio di *Come Around and Love Me*, l'artista del Maryland amplia il proprio universo sonoro con un capitolo ancora più maturo, immerso nelle atmosfere Motown. Chiari i riferimenti a Marvin Gaye e Otis Redding, così come l'eredità raccolta da nuove icone come i Silk Sonic. Un disco caldo e viscerale, dove la voce intensa di Ngonda domina anche nei momenti corali e più acuti, sostenuti da una band solidissima.

## Il concerto che non vedo l'ora di vedere

Erykah Badu al Jazzmi 2026. Raramente mi capita di voler rivedere un'artista a distanza di qualche mese. Eppure, il tour per i 25 anni di *Mama's Gun* di Erykah Badu, disco che ha forgiato i miei gusti musicali, l'amore per il neo-soul e i Soulquarians di D'Angelo, J Dilla e Questlove, è stato una dimostrazione continua della grandezza di una performer e cantante istrionica, che non si è mai, davvero mai, risparmiata: tra arrangiamenti groovy e una vocalità ancora affilatissima. Non vedo l'ora di fare doppietta.





## L'artista emergente da scoprire

Il ritorno a una dimensione live sempre più presente ci offre infinite possibilità di scoperta che, spesso, sfuggono alla logica delle piattaforme digitali. Tra queste c'è stata Musicultura, festival fondamentale per la valorizzazione del talento emergente che quest'anno ha visto trionfare, accompagnato dalla sola chitarra, l'artista siciliano Claudio Covato. Un caso, quello della musica siciliana, da studiare e approfondire e che trova nella voce di questo artista un racconto autentico, tra dialetto e virtuosismo jazz.

DA SINISTRA, GILBERTO GIL, MARCO CASTELLO, OLIVIA RODRIGO E ROBERT SMITH. DAPTONE RECORDS. GETTY IMAGES. INSTAGRAM, @MUSICULTURA.


catrice
FILLER SUPREME.
BOOST EFFETTO FILLER.
FINISH ULTRA GLOSSY.
CON FORMULA AI PEPTIDI.
catrice
FILLER SUPREME
LIP GLOSS
catrice
FILLER SUPREME
LIP GLOSS
catrice
OWN YOUR MAGIC.

# A$AP aura

Sullo stile del rapper di Harlem, il 10 settembre in concerto a Milano: un concentrato di streetwear, audacia ed eleganza **di Maddalena Tancorre**

**Bicolore** C'è un trucco per essere cool senza sforzo: basta scegliere due tonalità, in contrasto tra loro, e alternarle all'interno del look. Il rapper non ha dubbi su quale sia il binomio perfetto: blu e bianco.

**Dettagli cozy** In autunno è via libera a cappelli con paraorecchie e altri accessori caldi, morbidi e confortevoli. Per aggiungere un tocco inaspettato a qualsiasi mise e, soprattutto, coccolarsi un po'.

**Onda verde** Il colore del piumino da indossare tutto l'inverno è vivace, intenso e brillante e si porta con una combo accessori non scontata: gli immancabili Ray-Ban e maxi cuffie bianche.

**Palette tramonto** "Sundress", singolo del 2018 che campiona Tame Impala, è un brano iconico del cantante: un manifesto di stile, musicale e non solo. D'altronde ancora oggi Rocky si veste di giallo, rosso e arancio.

**Trench e cravatta** La cravatta è l'emblema dell'eleganza maschile. Il rapper di Harlem la indossa regolarmente, tenendo bene a mente di abbinarla a un lucente trench in pelle o altri capi dal carattere audace.

**Ritratto di stile** Da Jackie al presidente Kennedy, le icone degli Anni '60 e '70 sono tornate a ispirare la moda. L'artista statunitense segue la tendenza con ironia, con una foto di JFK stampata sulla cravatta.

**Neutri e felici** Nero, grigio e beige sono i migliori alleati che si possano desiderare per tornare alla routine dopo le vacanze. Lo sa bene il compagno di Rihanna, che dà l'esempio con il suo trench Burberry.

**Matchy matchy** Abbinando borsa e scarpe non si sbaglia mai. Garantisce il cantante di *Don't Be Dumb*, che punta su tote bag e stivaletti rosso ciliegia per illuminare una classica mise pantaloni e camicia.



**Stile granny** A volte gli accessori arrivano dall'armadio della nonna. È il caso dei bigodini, che diventano a loro volta esercizio di stile.



**DNA hip hop** Diventato un simbolo della cultura urban, il cappello New Era è essenziale per chi ama il rap. Non a caso, Rocky non smette di sfoggiarlo.



**Box braids** Le treccine del rapper si ottengono dividendo le ciocche in sezioni geometriche. Aderenti al cuoio capelluto o lasciate libere.

GETTY IMAGES.



VOLVO

# Volvo EX30

## Nata per fare tanta strada

For Life.

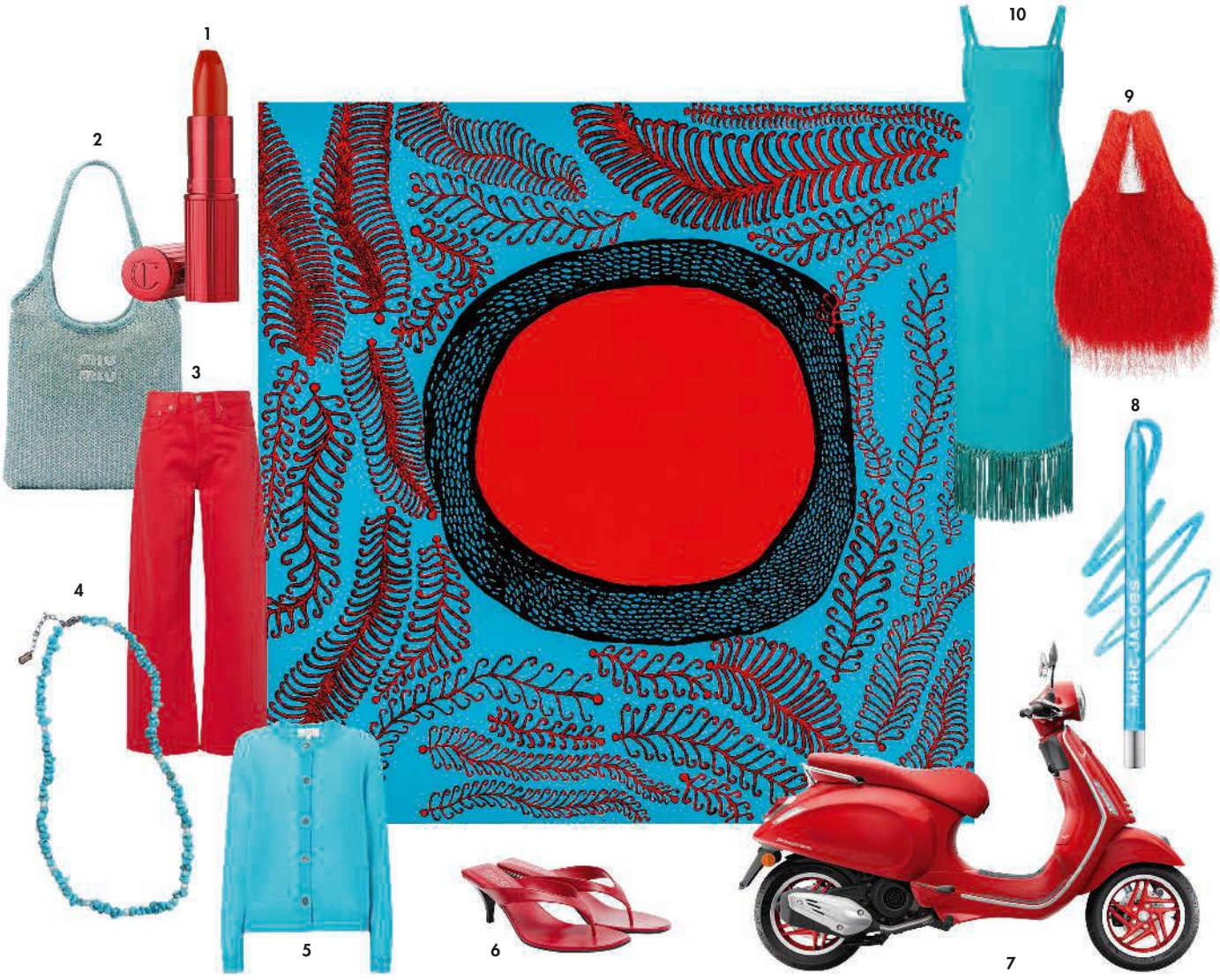
Volvo EX30. Valori massimi nel ciclo combinato: consumo: 17.7 kWh /100 km. Emissioni $CO_2$: 0 g/km. I valori sono omologati in base al sistema di misurazione riferito al ciclo di prova WLTP, di cui al Reg UE 2017/1153. I valori eventualmente aggiornati sono sempre disponibili sul sito volvocars.com/it. I valori ufficiali potrebbero non riflettere quelli effettivi essendo influenzati da diversi fattori quali: stile di guida, tipologia di percorso, velocità di marcia, condizioni ambientali, accessori che influiscono sul peso della vettura, montaggio di ruote diverse da quelle di serie, carichi attivi, stato di usura della batteria. Presso ogni concessionario è disponibile gratuitamente la guida che riporta i dati di emissioni $CO_2$ dei singoli modelli redatta annualmente dal Ministero delle Imprese e del Made in Italy. L'immagine dell'auto è puramente indicativa.

# Yin e yang

Raccolta di desiderata attorno all'equilibrio perfetto del cielo



**di Cecilia Alba Luè**
La rubrica shopping «ispirata» a cura della Head of Print, Fashion & Beauty di *Cosmopolitan*

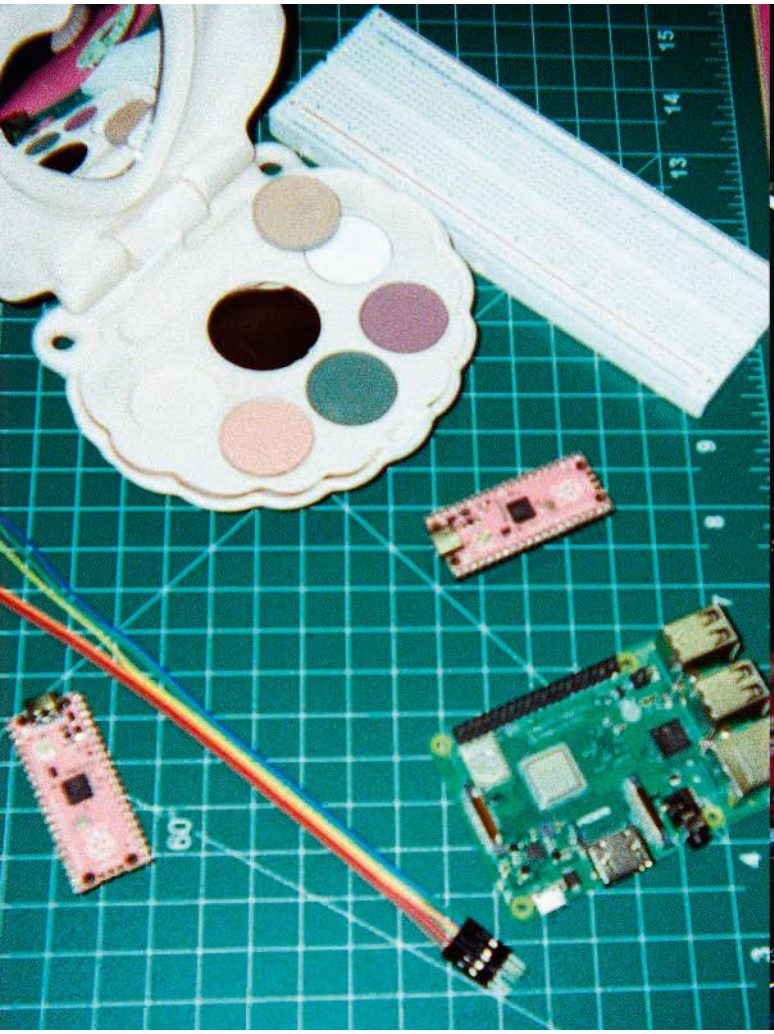



Yayoi Kusama diceva che i suoi pois hanno la forma del sole e della luna insieme, come se racchiudessero all'interno della loro sottile linea circolare la stessa energia che emanano alcuni rari momenti di fine estate, quando la stella e il pianeta si contemplano sereni dalle parti antistanti del cielo. Come due opposti che convivono senza combattersi, nell'equilibrio dinamico di yin e yang, lo stesso che celebriamo in questa pagina con un augurio, anzi due, per i prossimi mesi. Il primo è visitare la grande retrospettiva dedicata all'artista giapponese che, dal 12 settembre allo Stedelijk Museum di Amsterdam, ripercorre oltre settant'anni della sua carriera. Il secondo è lasciarci ispirare da quest'opera che con il suo disco rosso acceso, chiuso in un anello nero che pulsa e avvolto da tentacoli turchesi che sembrano respirare, racconta di una forza potente e calma, perfettamente equilibrata nei suoi forti contrasti. Per non dimenticarci mai di contemplare «il sole del mattino».

**1.** Rossetto matte, **Charlotte Tilbury**, 40€ **2.** Shopper, **Miu Miu**, 1550€ **3.** Jeans gamba larga, **Agolde**, 360€ **4.** Collana turchese e perle, **Collanine Colorate**, 112€ **5.** Cardigan, **Studio Nicholson**, 525€ **6.** Sandali infradito, **Gucci**, 820€ **7.** Vespa Primavera, **Piaggio**, 5.600€ **8.** Eyeliner, **Marc Jacobs**, 26€ **9.** Borsa a mano, **Dries Van Noten**, 495€ **10.** Abito con frange, **Taller Marmo**, 850€

YAYOI KUSAMA, "HO VISTO IL SOLE DEL MATTINO", 2017. ACRILICO SU TELA, 194 X 194 CM. COLLEZIONE DELL'ARTISTA. PER GENTILE CONCESSIONE DI OTA FINE ARTS. ©YAYOI KUSAMA. PREZZI INDICATIVI.


FRAU
TIMELESS SHOES MADE IN ITALY SINCE 1952
FRAU.IT





# Fai-da-te digitale

Oggi le ragazze
non si limitano a usare
i device elettronici,
li costruiscono.
Con tanto di perline,
glitter e pizzi

**di Viola Stefanello**

Cyberdeck è una parola che non vi dirà nulla, se non siete appassionati di hacking o di fantascienza. L'ha inventata lo scrittore William Gibson per il suo romanzo *Neuromancer*, del 1984, per descrivere il terminale improvvisato con cui il suo protagonista si collegava alla rete per derubare le multinazionali. Da allora il termine è stato adottato anche nella vita reale da chi si costruisce da solo un piccolo computer portatile. Dentro c'è quasi sempre una scheda elettronica grande come una carta di credito che fa da cervello a tutto il resto, collegata a un piccolo schermo e a una tastiera. Non serve Internet per farlo funzionare, perché chi lo costruisce ci carica dentro in anticipo




INSTAGRAM, @MESHTIMES, @UBEBOOBEY, @RONNIEBEEBEE, @JINJUPEACHPINS, @MISKINAGIRL.

# «Dietro questo trend c'è una presa di posizione precisa verso l'AI, spesso addestrata da un pubblico maschile»

libri, film e musica, e lo usa come un piccolo mondo a parte, separato dal telefono e dal computer di tutti i giorni.

Se ve ne sto parlando non è per farvi una lezione di programmazione: è perché da qualche mese i cyberdeck sono stati scoperti da una nuova generazione di ragazze che li ha riempiti di perline, glitter, pizzo e plastica rosa confetto, ribaltando l'estetica grigia, nera e paramilitare con cui erano nati.

La ragazza che ha lanciato il trend è Annike Tan, modella e creator londinese di 22 anni conosciuta su TikTok come @ubeboobey. A marzo Tan ha infilato un Raspberry Pi dentro una vecchia pochette a conchiglia dorata, l'ha decorata con dettagli come perle e finto muschio e ha condiviso il video del risultato con una caption che diceva: «Fuck it, cunty cyberdeck». Il post ha superato i 30 milioni di visualizzazioni e da un giorno all'altro Tan è diventata un punto di riferimento per migliaia di ragazze pronte a cimentarsi con la tecnologia DIY.

Tru Narla, che vive a Brooklyn, ha iniziato dopo aver visto i video di Tan e in pochi mesi ha assemblato un e-reader a forma di conchiglia, una fotocamera a forma di nuvola e un tamagotchi per tenere in vita una pianta. Maddy Brown, data scientist di 29 anni, ha costruito il suo primo cyberdeck dopo una rottura, e da allora si è messa su un piccolo laboratorio fatto di pezzi trovati su eBay. Ling Lu, designer a New York, ha creato un registratore vocale a forma di papero che ha chiamato «cyberduck».

Molto spesso, questi nuovi cyberdeck si ispirano ai colori e alle forme dei gadget dei primi Anni '00: trasparenti, tondeggianti, pieni di brillantini. Oltre a una tendenza estetica un po' nostalgica evidente, però, dietro a questo trend c'è spesso anche una posizione precisa sull'intelligenza artificiale. Tan ha spiegato di voler tenere i suoi cyberdeck lontani dalle big tech e ha rifiutato le proposte di follower che le avevano mandato progetti generati con ChatGPT, perché tutto il senso dell'operazione sta nel costruire qualcosa con le proprie mani, senza scorciatoie automatiche.

In diverse città quello scambio si è già trasformato in spazi fisici, laboratori di elettronica aperti al pubblico dove si impara a smontare vecchi telefoni e a trasformarli in qualcos'altro. Nessuna delle creatrici racconta di aver sostituito il PC di lavoro con il proprio cyberdeck e tutte continuano a usare il telefono come chiunque altro.

Quello che è cambiato è il tempo investito dietro a questa attività: le ore passate a capire a cosa serve ogni pezzo dentro la scheda, come si salda un filo, come si scrive anche solo una riga di codice per far partire una canzone al momento giusto. Per decenni quel tipo di competenza è rimasta concentrata nelle mani di chi progettava la tecnologia che tutte le altre si limitavano a usare, uno squilibrio che si riflette ancora oggi nel fatto che la stragrande maggioranza dei modelli di intelligenza artificiale viene addestrata da un pubblico soprattutto maschile. Migliaia di ragazze che, video dopo video, scelgono di mettere le mani su un hardware invece di comprarlo già pronto stanno colmando esattamente quel divario. Un pezzo (fucsia?) alla volta.

# Paloma Elsesser

La top model e attivista come non l'avete mai letta: dalla battaglia, vinta, contro l'alcolismo all'impegno per aiutare chi sta ancora cercando di uscirne

**di Aiyana Ishmael foto di Rona Liana Ahdout**

Nel 2023, è stata la prima modella plus-size a vincere i Fashion Awards come Modella dell'Anno. Oggi 34 anni, 700 mila follower e una carriera che ha cambiato le sorti della rappresentazione dei corpi nella moda, Paloma Elsesser sa esattamente come vuole usare questa visibilità. Se nel corso della sua carriera si è battuta per numerose cause, questa volta il tema la tocca da vicino.

Durante l'adolescenza, la top model ha affrontato una dipendenza da alcol e droghe e, nel 2019, ha perso una delle sue migliori amiche a causa di un'overdose. Eppure, Paloma ha saputo trasformare questa tragedia in un punto di svolta, l'inizio per lei di un nuovo capitolo. Il veleno in medicina, proprio come proviamo a raccontare in questo nostro The Opportunity Issue.

Qui Elsesser racconta a *Cosmopolitan* la sua missione: sostenere chi combatte la stessa battaglia che ha vinto 15 anni fa, da quando è sobria, collaborando con l'organizzazione no-profit End Overdose.

**La tua sincerità quando parli di sobrietà colpisce molto. Com'è condividere una parte così intima?**

«La vulnerabilità chiama altra vulnerabilità e non è mai un passo falso se riesce ad aiutare anche una sola persona. Certo, esporsi fa paura, ma sapere che qualcuno può riconoscersi nella mia storia è un privilegio».

**Come spieghi a chi hai appena conosciuto che non bevi? Senti il bisogno di giustificarti?**

«Senza troppi giri di parole. Di solito me la cavo con un: "Fidati, è meglio che io non beva". Se poi l'altro approfondisce, ne parlo apertamente, perché non sai mai chi puoi ispirare condividendo il tuo vissuto».

**Immagino che nel mondo della moda non sia semplice stringere legami autentici da persona sobria.**

«Cerco sempre un posto dove sentirmi al sicuro. E voglio essere io stessa un rifugio per gli altri. Non è facile: questo sistema sa essere molto superficiale. C'è una forte tendenza a rendere glamour l'abuso di alcol e sostanze, in un ambiente dove disagi psicologici sono all'ordine del giorno».

**Quali sono i falsi miti sul consumo di droga?**

«Pensare che riguardi solo certe realtà. Colpisce chiunque, a prescindere da etnia, credo, estrazione sociale o conto in banca».

**E il lato più invisibile della dipendenza?**

«Sembra un'allergia. Io non reagisco all'alcol come chiunque. C'è chi si ferma a un paio di drink e torna a casa. Per me è impossibile. Molti la considerano una scelta ed è proprio questo che impedisce a tante persone di ricevere l'aiuto di cui hanno bisogno».

**Cosa consigli a chi teme che una persona cara stia abusando di droghe o alcol?**

«È importante dire: "Ehi, esiste un modo più sereno di affrontare tutto questo. Vivi la tua vita e, se un giorno inizierai a porti delle domande o ti renderai conto dei danni che questa situazione sta causando, parlane con me". Cercare di salvare le persone, però, spesso impedisce loro di crescere».

**Che cosa significa per te la comunità?**

«Il rapporto con le altre donne sobrie è stato fondamentale. Mi ispira, mi aiuta a guarire ed è essenziale per il mio percorso. Io non ho il privilegio di affogare le emozioni in un drink, quindi ho bisogno di affidarmi a chi comprende questa esperienza. Altrimenti ci si può sentire molto soli. Poi ci sono la mia famiglia e il team: attorno a me ho costruito un ecosistema fatto di equilibrio e gentilezza. Sono molto fortunata a non essere sola in questa lotta».

**Anch'io sono sobria e, guardando la ragazza che ero, a volte penso: «Lei era più divertente». Cosa diresti a chi si ritrova in questa sensazione?**

«Ho vissuto i miei vent'anni da sobria. Ho imparato a sentirmi a mio agio anche nelle situazioni più scomode. La ragazza festaiola è ancora dentro di me, adoro la notte. Cerco di mantenere il più possibile intatto lo stupore tipico dei bambini, perché quella ragazza si divertiva, sì, ma conviveva anche con la depressione. Era però coraggiosa, senza paura, ed è una parte che voglio conservare. Ogni giorno lavoro per proteggerla e darle ciò che allora non aveva». ©



«Voglio sentirmi al sicuro ed essere un rifugio per gli altri»

# Chi ha diritto di sognare?

Il problema non è il talento, è l'accesso:
un racconto su discriminazioni e opportunità negate

Stavo scrollando Instagram a tarda notte quando mi sono fermata sulla foto di una ragazza. 23 anni. Pelle scura, occhi luminosi, un sorriso rivolto alla telecamera. Si chiama Aliya. Una donna trans di Jaipur che è fuggita a Pune ed è entrata a far parte della comunità Hijra. Oggi mendica ai semafori per sopravvivere. Qualcuno le chiede se la sua vita sia difficile. Lei risponde: «Ogni giorno posso vestirmi come voglio. Posso vivere la mia verità. Sono fortunata. Posso accettare una vita difficile, ma non una vita di bugie».

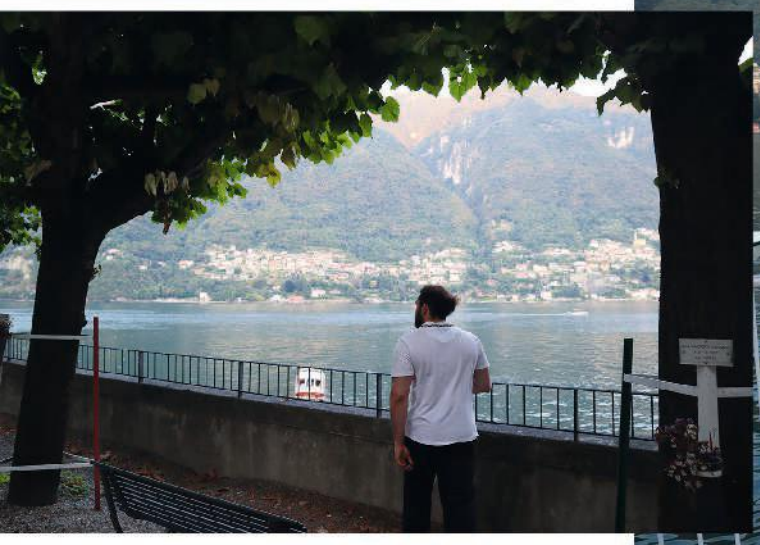
Mi si sono riempiti gli occhi di lacrime e ho provato un dolore profondo al pensiero che così tante persone debbano celebrare la propria sopravvivenza. Sorride a tutti, dice Aliya, perché sa cosa significa essere giudicati senza essere conosciuti: «forse il mio sorriso è la parte più bella della loro giornata».

Anch'io sono una donna trans nata in India. Anch'io me ne sono andata, ma sono partita in aereo, con una borsa di studio, i risparmi di mia madre e un posto all'università che mi aspettava. Aliya è corsa nella città vicina e ha trovato l'unica comunità a sua disposizione. Stesso Paese. Stessa identità. Futuri completamente diversi. Non è una coincidenza. È l'assetto del sistema.

La gente parla di opportunità come se fossero qualcosa che arriva quando sei pronto. Come se dipendesse da quanto hai lavorato duramente, da quanto sei meritevole. Non funziona così. L'opportunità è la porta, ma prima qualcuno deve aver costruito un edificio che ne abbia una. Poi deve averti dato una chiave. E, ancora prima, il quartiere deve essere uno in cui ti è permesso entrare.

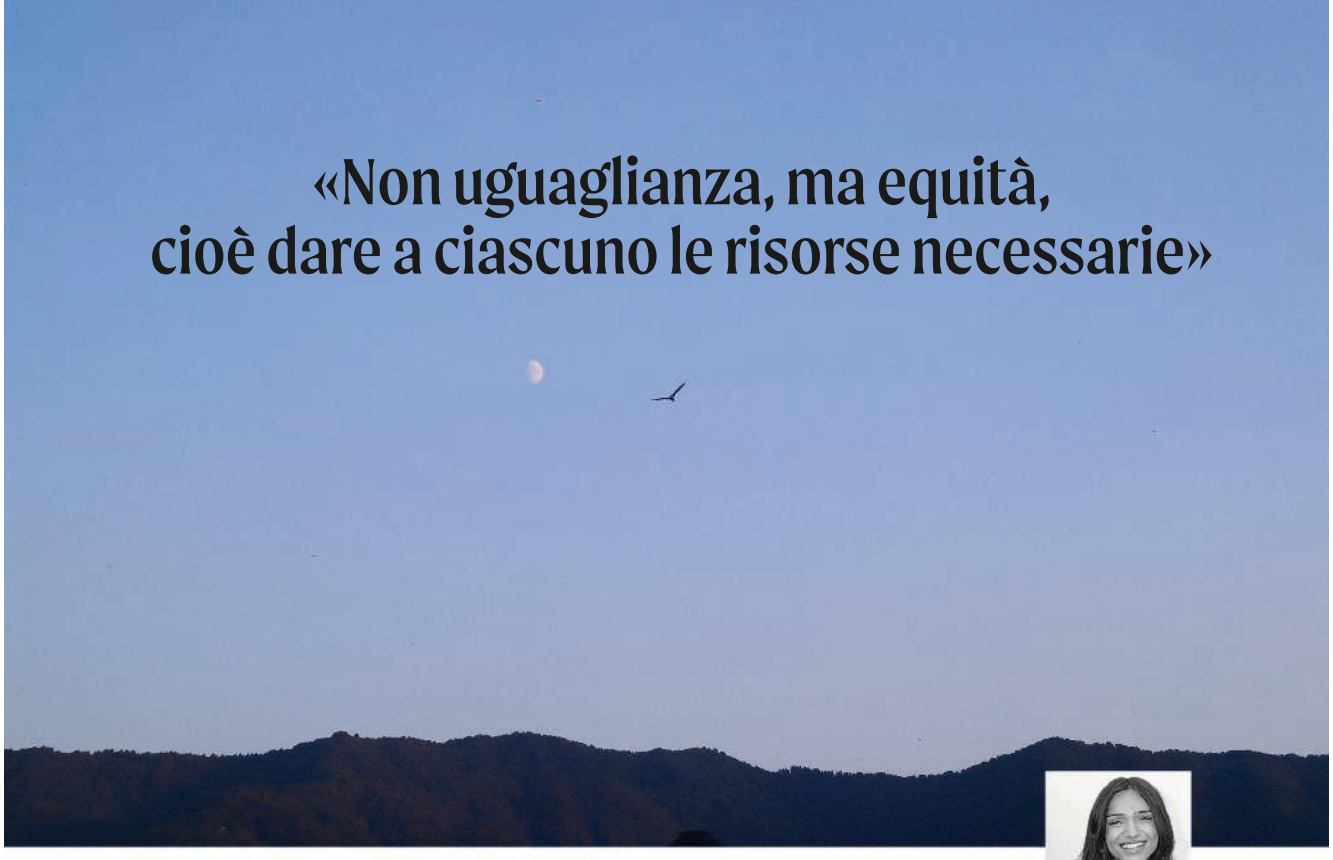
Quando sono arrivata a Milano, la gente mi ha definita un'opportunista. Dicevano che volevo troppo. Per anni l'ho vissuto come un motivo di vergogna. Oggi non più. Ho avuto – grazie alla fortuna, ai sacrifici di mia madre, alle circostanze, che non sono state determinate dalle mie scelte – gli strumenti per trovare il mio spazio. La maggior parte delle persone con cui sono cresciuta ne aveva molti meno. Non perché desiderasse meno, ma perché partiva da un punto diverso.

Tommaso Fiore, presidente di ACET (Associazione per la Cultura e l'Etica Transgenere), impegnato nella tutela dei diritti delle persone transgender nel





# «Non uguaglianza, ma equità, cioè dare a ciascuno le risorse necessarie»





**di Kay Kamakhya**
è una producer di origine indiana, lavora a Milano fra moda e cultura. Con la sua voce fa informazione sociale, ambientale e diffonde consapevolezza sui diritti trans.

mondo del lavoro, lo spiega con chiarezza: ciò di cui abbiamo bisogno non è l'uguaglianza, intesa come dare a tutti gli stessi strumenti indipendentemente da dove si parte. Abbiamo bisogno di equità: offrire a ciascuno le risorse necessarie in base alla propria condizione di partenza. Tommaso ha descritto il momento in cui una persona trans firma un contratto, mostra i documenti non rettificati e si sente rispondere: «le faremo sapere». Nulla di quella persona è cambiato. Solo un documento. È lì che l'opportunità scompare. Non in un sistema astratto, ma in una stanza, tra due persone e un foglio di carta.

Luna Sabatino, dirigente sindacale e promotrice dell'introduzione della carriera alias nei CCNL del pubblico impiego, ha riportato dei dati che mi sono rimasti impressi: secondo un'indagine ISTAT-UNAR, quasi la metà delle persone trans in Italia ha subito discriminazioni nella ricerca di un lavoro o ha rinunciato a candidarsi. Quasi una persona su tre si è trasferita in un'altra città semplicemente per vivere più serenamente la propria identità di genere. Non per trovare opportunità, ma per trovare le condizioni minime perché la possibilità di averne una potesse persino diventare immaginabile. Luna ha lasciato Napoli per lavoro e solo successivamente ha iniziato il proprio percorso di affermazione di genere. «Napoli è una città inclusiva», mi ha detto, «ma in molte realtà più piccole il confine tra pubblico e privato è quasi inesistente». Questo rende tutto più difficile. Troppo spesso il prezzo da pagare per essere se stessi è rinunciare ai propri luoghi, ai propri affetti, ai propri ricordi. Secondo Luna servono interventi strutturali nel mondo del lavoro, capaci di trasformare la presenza in partecipazione reale, superare lo stigma e costruire una cultura del rispetto.

Monica J. Romano, attivista per i diritti delle persone transgender e prima donna trans eletta al Consiglio comunale di Milano, mi ha raccontato che oggi sempre più persone trans studiano, lavorano e costruiscono una famiglia. Eppure i progressi restano fragili. «Avremo raggiunto la parità quando potremo competere ad armi pari e, soprattutto, vivere senza paura». Non solo uguali diritti sulla carta, ma la possibilità concreta di vivere senza timore. È questa la soglia che non abbiamo ancora superato.

Prima ancora che Aliya entrasse nella stanza per l'intervista, la sua famiglia era già arrivata per festeggiare. «Di solito, non veniamo nemmeno presi in considerazione per un colloquio. Anche solo essere intervistati è un grande traguardo». Aliya sa perfettamente quanto vale. «A chi piace chiedere soldi al semaforo? Siamo persone molto capaci, dateci accesso ad alcune opportunità». Non è una supplica. È una diagnosi.

Io mi sono trasferita per trovare la libertà. Loro si trasferiscono per riuscire perfino a immaginarla. Forse la domanda non è se tutti possono sognare. Forse la vera domanda è: a chi stiamo davvero concedendo la possibilità di sognare? Quanti brillanti artisti, insegnanti, designer, medici e scrittori non abbiamo mai incontrato, non perché mancassero di talento, ma perché nessuno ha mai aperto loro la prima porta?

# Napoli

L'amore per Napoli, il prezzo che costa inseguire i propri sogni, il futuro in cui non smettere mai di credere. Intervista a Mariasole Pollio

**di Sabrina Efionayi**

**foto di Simone Paccini**

**moda di Chiara Tiso**





Top, **Alice Yu**. Cardigan, **Diane von Fürstenberg**. Shorts, **Marni**. Scarpe, **Mango**. Nella pagina accanto: full look, **Louis Vuitton**. Collant, archivio della stylist.

Giacca, **Ports 1961**. Gonna,
**Maria B. Gringeri da Contessa**
**Miseria Archivio**.


















Top, **Kv Roes**.
Gonna,
**Dries Van Noten**.

a tempo indago sulla scrittura come strumento capace di raccontare la verità attraverso il falso. È una lezione che ho imparato dalle scrittrici e dagli scrittori che considero miei maestri: a volte è proprio l'invenzione a permetterci di arrivare più vicini alla verità. Ma questa non è una prerogativa della letteratura. Si può riscoprire in molte forme d'arte che riescono a trasformare la finzione in un modo per dire ciò che, forse, non riusciremmo a confessare: per raccontarci davvero abbiamo bisogno di una maschera. In conversazione con Mariasole Pollio ho avuto la sensazione che stessimo parlando esattamente di questo. Parte del suo lavoro consiste nell'interpretare vite che non sono la sua, dare voce a personaggi immaginari; eppure, appena la conversazione si è spostata lontano dal set, mi ha colpita la sua autenticità, come dietro la spontaneità dei suoi «non detti» ci sia una donna con una lucidità capace di stordire. Napoli, classe 2003, attrice, conduttrice televisiva e radiofonica, Mariasole Pollio è uno dei volti più riconoscibili della nostra generazione. Dal debutto sul piccolo schermo ai ruoli nel cinema e nelle serie TV, fino alla conduzione di importanti eventi musicali, ha costruito un percorso che l'ha resa una presenza costante nel panorama italiano. Prossimamente sarà coprotagonista, insieme a Massimiliano Caiazzo, del biopic dedicato a Pino Daniele *Je so' pazzo*, diretto da Nicola Prosatore e in arrivo nelle sale italiane il 15 ottobre 2026, in cui vestirà i panni di Dorina, la prima moglie del cantautore. Durante il nostro incontro, a emergere è stata soprattutto una ventitreenne che continua a interrogarsi sul prezzo che comporta inseguire i propri sogni e sull'importanza dell'avere fede.

**Sento che c'è sempre un prima e un dopo, anche quando siamo già dentro il nostro percorso creativo, un punto di svolta. Qualcosa che ci fa capire che stiamo riuscendo in ciò in cui abbiamo sempre creduto. Qual è stato il tuo?**

«A livello cinematografico, è stato il biopic su Pino Daniele. Il mio primo progetto con una consapevolezza adulta sul mondo del lavoro, dove ho interpretato una donna complessa. Dorina è stata prima la compagna e poi la moglie di Pino, una donna con un punto di vista personale, lucido. Ho lavorato sulla psicologia di una persona che aveva accanto a sé un uomo per il quale la musica era al centro di tutto. Lei, in risposta, gli restituiva amore. Non è stato semplice: Dorina rappresentava un rifugio per Pino Daniele, una presenza capace di evocare un senso di casa e che, proprio per questo, è stata messa a dura prova».

**Interpretare un personaggio è una cosa, ma dare volto a una persona che esiste davvero, che custodisce ricordi e dolore, è completamente diverso. Come ci si avvicina a una storia così intima senza tradirla?**

«Insieme al regista, che aveva realizzato una lunga intervista a Dorina, abbiamo ricostruito quali passaggi fossero fondamentali e quali richiedessero maggiore delicatezza. Per dare vita a certe scene c'era bisogno di intimità, era importante ciò che condivideva con noi ma anche quello che sceglieva di non dire.

Sentivo la responsabilità di dare forma a quel dolore, perché anche ciò che restava sottotraccia era materia viva. È stata una fonte indispensabile per raccontare Pino in quell'epoca e lo scopo era riconsegnare l'autenticità e la bellezza di quella storia. Io ero lei, ero diventata lei. In alcune scene dovevo mettere da parte il mio pensiero per ridarle importanza. L'attore a volte pensa a se stesso, ma io credo che dedicarsi al personaggio che interpreta sia un atto di crescita gigantesco».

**Che importanza ha avuto per te la figura di Pino Daniele?**

«Pino Daniele viveva in casa mia prima che io nascessi. È stato interessante sapere anche dai miei genitori le loro opinioni, perché hanno vissuto un Pino giovane. C'è stata una scoperta di come nelle sue canzoni si presentava un artista sensibile che non puntava a essere un mito, nei suoi testi c'era la responsabilità di dire cose sconvenienti con la sfacciataggine positiva di chi "nun tene niente a che vere cu nisciun", perché quando si dice la verità le cose belle hanno un peso diverso. Ebbe il coraggio di denunciare, di cantare che "Napul è na carta sporca" e lo cantava in napoletano, e per l'uso del dialetto veniva insultato. D'allora, ci siamo ripresi un sacco di rivincite».

**Condurre una diretta, salire sui palchi più importanti davanti a migliaia di persone, sono momenti in cui si è molto esposti. Eppure, trasmetti grande solidità. C'è mai stato un momento in cui hai sentito che quella sicurezza poteva incrinarsi?**

«Il mio lavoro è il posto più sicuro al mondo, e lo faccio con un amore così smisurato che non mi fa paura. Quell'amore mi ha insegnato a gestire l'adrenalina e l'agitazione che ti danno i grandi palchi. Nonostante tutto, però, l'impulso di arrendermi, non l'ho mai avuto. Sento che è nel mio DNA non mollare e allora resto attaccata all'obiettivo. Tutte le volte in cui sei sul punto di lasciarti sopraffare dall'ansia, impari a non farlo. Dopo Sanremo ho avuto una consapevolezza diversa su tutti gli altri palchi: è tutto proporzionato, non ho mai avuto paura, ho sempre avuto un fuoco dentro, una vocazione. La conduzione lascia poco spazio ai giovani e ho faticato per conquistare il mio, però non ho mai pensato che non fosse possibile: dovevo solo impegnarmi. Come recita un verso di Aldo Penna: "Delle prigioni che ho abitato, di tutte possedevo la chiave". E allora mi preparo tantissimo, onoro il fatto di poter fare il lavoro dei miei sogni».

**Condividiamo una città, forse quella che per antonomasia bisogna saper raccontare senza rischiare di macchiarla. Napoli, per me, è un linguaggio. Ma a volte bisogna allontanarsi da un luogo per capire quanto ci appartenga davvero. Cosa hai visto di te tornando a casa che, da lontano, non riuscivi più a vedere?**

«Ho capito di essere molto più simile alla mia città di quanto mi raccontassi, è come se si fosse aperto un tappo: è stato liberatorio, davvero, come se avessi messo le mani nel fango senza la paura di sporcarmi. C'è stato un momento in cui ero convinta che se avessi fatto tutto alla perfezione tutto sarebbe andato per il meglio. In realtà, le cose più grandi nascono proprio dall'imperfezione. Napoli è così, bella e imperfetta, e se sai coglierla sa restituirti tantissimo. Il mio rapporto con lei è sempre stato forte e, quando te ne allontani per poi tornarci, ti rendi conto di quanto fosse una parte importante di te. Al mio rientro ero cambiata, più evoluta. È un luogo che va decifrato, ma quando riesci a entrare in sintonia con la sua anima è capace di farti sentire a casa».




Full look, **Tory Burch**. Nella pagina accanto: giacca, **Salvatore Santoro**. Scarpa, **Mango**. Collant, archivio della stylist.






«Bisogna essere ribelli e scegliere la libertà»




Top, **Kv Roes**.
Jeans e mantello,
**Ermanno Scervino**.
Nella pagina
accanto:
giacca, **Marni**.

MAKE-UP MIRIAM CARINO. HAIR STYLIST DAMIANO SEMINARA. ASSISTENTE FOTO, MILA FORTE.
VIDEOMAKER, DANIELE VASELLI. PRODUCER, SOFIA CERESERO.

**C'è stato un momento in cui hai sentito il bisogno di smettere di corrispondere alle aspettative degli altri per capire chi volevi essere davvero?**

«Sono una a cui proprio non importa: ho tanti difetti, ma la testa talmente dura che non ci penso alle idee degli altri. Ho avuto la fortuna di crescere senza il peso delle aspettative. La mia famiglia non mi ha mai trattata come un enfant prodige, volevano che avessi una vita felice. I miei genitori hanno sacrificato tutto per me, nessuno mi ha detto di essere la numero uno, sono cresciuta serena, senza pressioni né da chi mi era vicino né, tantomeno, dagli estranei. Cerco di filtrare le informazioni che mi arrivano: io faccio due cose diverse, attrice e conduttrice. Mi sarei dovuta fermare, scegliere tra televisione e cinema. Ma alla fine il senso di libertà riguarda me e su questo non scenderò mai a compromessi».



**Ho letto che dicevi che questo film ti ha chiesto di essere più essenziale, di togliere anziché aggiungere. Nella tua vita personale, invece, cosa stai imparando a lasciare andare per fare spazio alla persona che stai diventando?**

«Cerco di liberarmi dal passato, dalle preoccupazioni e dalle ansie figlie di quest'epoca. Non voglio vivere così, voglio rendermi conto di quali sono davvero le cose per cui preoccuparsi: l'esito di un esame o la salute di una persona che amiamo. Il resto è figlio di una velocità di cui non voglio fare parte. Sto lasciando andare la persona più spaventata a favore di una più consapevole e che sceglie dove voler stare, anche dentro se stessa. Sono un terremoto, ho fatto di tutto, ho dovuto imparare a gestire la popolarità, ma ho anche vissuto amori e follie. So che avevo un grande senso di responsabilità, non volevo perdere l'occasione, la possibilità. Certo, ho bisogno di tempo per me stessa, per non fare nulla, per annoiarmi e decomprimere. So che cosa voglio fare, ma ho bisogno di spazio per creare: mi piace leggere, scrivere, dipingere, acquistare nei negozi vintage e dell'usato che adoro tanto. Sono tutti stimoli che mi fanno stare bene. Ho capito che prendermi cura di me è essenziale anche per il mio lavoro».

**La nostra generazione è abituata a convivere con la competizione, con la paura di non farcela. Ma credo che il timore più grande sia un altro: quello di non restare. Io scrivo, e la scrittura è un mestiere che, almeno in teoria, ha la possibilità di sopravvivere a chi la crea. Eppure mi chiedo spesso se, tra 20 anni, ci sarà ancora qualcuno che leggerà quello che ho scritto. Ti è mai capitato di chiederti se oggi, che scorre tutto così in fretta, sia più difficile sfidare il tempo?**

«Da quando ho perso delle persone importanti, ho capito cosa significa restare: vivere nell'amore che hai dato, l'amore che hai lasciato nel mondo. E, prima o poi, quell'amore ritorna. Ci sarà sempre qualcuno che si ricorderà di me e, in quel modo, vivrò in eterno. Mi piacerebbe lasciare un segno tra 20 anni, ma ora non ci penso. Voglio costruire un percorso lineare e penso che il segno che lasciamo dipenda dall'essere autentici e coerenti con noi stessi. Ognuno porta qualcosa di diverso, se in un momento risuona quello che hai scritto tu, non significa che quello che ho scritto io abbia meno luce o meno valore. La competizione più dura è quella con me stessa: voglio alzare sempre l'asticella. Stimo il talento quando lo vedo, sono attratta dalle cose belle. A volte ho visto qualcosa che desideravo e mi sono chiesta come fare per arrivarci, come poter raggiungere quel risultato. Il tempo corre veloce e capisci il valore delle cose quando ti fermi a riflettere su quello che stai facendo. Altrimenti rischi di perdere di vista ciò che conta davvero. Ora sto lavorando a un nuovo progetto e sarò impegnata per un po' di tempo: sto respirando molto cinema e ne sono entusiasta. In più, spero di tornare presto a lavorare anche con la musica».

**Ascoltandoti percepisco una luce che appartiene alle cose autentiche. Sono dell'idea che a volte bisognerebbe parlare e dire solo cose capaci di far tremare la voce per quanto vere. C'è qualcosa che vorresti aggiungere, un'urgenza?**

«Bisogna essere ribelli. Scegliere la ribellione significa scegliere la libertà, e scegliere la libertà significa scegliere se stessi. Un po' di sana ribellione fa bene a tutti. E anche un po' di fede, perché è quella che, nei momenti difficili, ti salva nella vita».

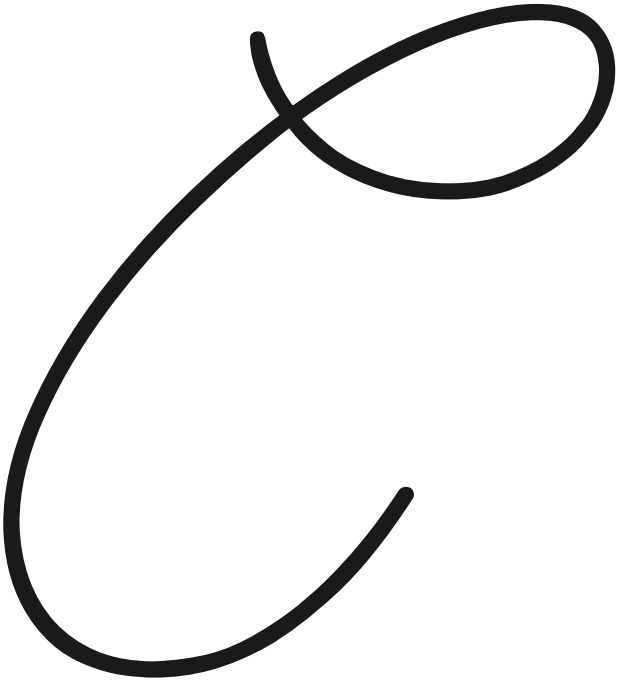


# J come Jennie

Quanto deve una popstar ai 90 milioni di fan
che ne hanno plasmato il successo?
E quanto della sua vita può ancora tenere per sé?

**di Brittany Spanos foto di Grayson Vaughan moda di Brandon Tan**

Total look,
**Chrome Hearts.**



on un senso di urgenza nella voce, Jennie ammette: «Sono sempre in ritardo. Il tempo non è dalla mia parte». È primavera e si trova a Los Angeles, dove sta lavorando al suo secondo album. «Sono sempre in studio. Incrocio le dita perché possa finire per l'inizio dei festival estivi».

Poche settimane dopo il nostro incontro, tutto quel lavoro intenso e frenetico avrebbe finalmente portato i suoi frutti. Jennie ha cantato sul palco i nuovi brani "Less than a lover", "Lock it down" e "Heaven", esibendosi per i festival di tutto il mondo, compreso il Lollapalooza di Chicago, dove ha anche conquistato l'ambitissimo slot da headliner del sabato sera, e questa volta da solista, senza le Blackpink, il gruppo K-pop che l'ha resa una delle artiste più famose del panorama musicale di oggi.

Dopo l'esibizione, i fan sono andati nel delirio e hanno lasciato migliaia di commenti su Youtube, sotto il video ufficiale di "Less than a lover", il quale, a sole dieci ore dalla pubblicazione, ha superato i 3.6 milioni di visualizzazioni. Nei giorni successivi, il videoclip diretto e interpretato da Jennie è diventato il numero uno in tendenza al mondo sulla piattaforma.

Ma mentre io e lei parliamo, in occasione di questa intervista, tutto ciò deve ancora accadere. Jennie è divisa fra le sessioni di registrazione e la preparazione dei concerti. E sul suo volto si legge chiaramente il peso delle aspettative.

Del resto, per lei non è una novità. Negli ultimi dieci anni non si è praticamente mai fermata. Le Blackpink hanno debuttato nel 2016 e il ritmo incessante del loro lavoro ha dato i suoi frutti. Oggi il gruppo conta oltre 40 miliardi di stream e ha venduto oltre 20 milioni di album: non è solo una delle formazioni K-pop di maggior successo nel mercato occidentale, ma anche una delle girl band con le vendite discografiche più alte di sempre. Dopo il tour mondiale negli stadi, a febbraio le Blackpink sono tornate con l'EP *Deadline*. Nella primavera 2025, però, Jennie aveva già intrapreso la carriera da solista con l'album *Ruby*. «L'ultimo anno è stato pazzesco», racconta. «Non ho avuto nemmeno il tempo di realizzare quello che questo primo progetto ha significato per me».

Il disco è un'audace incursione nell'universo musicale di Jennie e la critica lo ha accolto con entusiasmo, elogiandone il sound sperimentale e senza compromessi. Con collaborazioni che spaziano da Dua Lipa a Kali Uchis, fino a Doechii, *Ruby* ha debuttato al numero 7 della Billboard 200 portando diversi singoli, tra cui "Like Jennie" e "Mantra", nella Billboard Hot 100. Il successo ha dato a Jennie la conferma di essere sulla strada giusta, ma ha anche alimentato la voglia di spingersi oltre. Insieme, è cresciuta anche la pressione esercitata da una fanbase sempre più numerosa. Solo su Instagram sfiora i 90 milioni di follower, senza contare le community che la seguono su piattaforme dedicate come Weverse. Per rendere meglio l'idea, star come Olivia Rodrigo e Sabrina Carpenter contano rispettivamente circa 41 e 51 milioni di follower.

Jennie non vede l'ora di dimostrare tutto ciò che è in grado di fare anche al di là della musica. Ha recitato nella serie HBO *The Idol* ed è ormai una presenza fissa al Met Gala, dove, poco dopo la nostra conversazione, sfilerà sulla celebre scalinata indossando un abito Chanel realizzato su misura e ricoperto da 15 mila paillette. Ha inoltre collaborato con Tame Impala a un remix in chiave disco di "Dracula", diventato così virale da finire nei TikTok delle protagoniste di *Real Housewives*. «Adoro vedere tutte quelle persone che la cantano», commenta.

È un mondo lontanissimo da quello della Jennie Kim quattordicenne. Cresciuta tra Corea del Sud e Nuova Zelanda, è entrata da adolescente nella YG Entertainment come trainee. Oggi, a 30 anni, sa di trovarsi al centro di un fenomeno enorme e che, per questo, ogni sua scelta finisce sotto la lente d'ingrandimento.

Il pop sta vivendo un momento senza precedenti, quasi in risposta all'era della viralità e della fama improvvisa. Le star di oggi non sono diventate famose da un giorno all'altro, ma hanno costruito il proprio successo nel tempo: si pensi

MAKE-UP, LEE SOL PRESSO CO-OP. HAIR STYLIST, EVANIE FRAUSTO PER REDKEN. MANICURE, MEI KAWAJIRI PER CHANEL. SET DESIGN, MILENA GORUM PRESSO ART DEPARTMENT. MOVEMENT DIRECTION, SADIE WILKING.



Giacca, **Chanel da Pechuga Vintage**. Reggiseno e slip, **Chanel**. Spilla, **Bill Blass da eBay**.



Vestito, **Vivienne Westwood**. Mantello, **Adrienne Landau**. Scarpe, **Vivienne Westwood da Amarcord Vintage**. Collana, **Chanel High Jewelry**.

a Charli Xcx o Raye, che continuano a reinventarsi, a Billie Eilish e Tate McRae, o a Jennie, che proviene dalle cosiddette «fabbriche del K-pop». Di questo sistema basato sulla disciplina si è discusso molto, ma una cosa è certa: ha formato alcuni degli artisti più impeccabili e instancabili della loro generazione.

Raggiungere la fama all'interno di un gruppo studiato nei minimi dettagli è un conto, imporsi come solista è tutt'altro. La notorietà raggiunta da un gruppo come le Blackpink raramente si traduce nello stesso livello di influenza per i singoli componenti. Tuttavia, la storia insegna che quasi ogni grande girl band ha avuto la sua Beyoncé: colei destinata a emergere, pronta a spiccare il volo una volta concluso il percorso del gruppo o superato il suo momento di successo.

Le Blackpink non sono un gruppo come gli altri e Jennie non è l'unica a dominare playlist, feed e schermi. Anche Jisoo (80 milioni di follower su Instagram), Rosé (83,2 milioni) e Lisa (106 milioni) hanno pubblicato progetti solisti negli ultimi anni, collezionando hit e firmando contratti discografici con etichette diverse da YG Entertainment. Un risultato ancora più significativo se si considera che, per una donna nell'industria musicale, l'eccellenza è una richiesta costante.

Le artiste più celebri hanno sempre dovuto fare i conti con uno scrutinio incessante: dai tabloid più spietati ai paparazzi pronti a cogliere anche la minima imperfezione. Con i social questa dinamica si è esasperata. Spesso il giudizio arriva proprio da chi dovrebbe sostenerle. L'affetto parasociale si trasforma in ossessione e i fan più devoti finiscono per diventare anche i critici più severi. Sui canali dedicati ai fandom si discute senza sosta di qualsiasi cosa, dalle scelte di styling al linguaggio del corpo. Su TikTok spopolano video che analizzano ogni verso dei testi e smontano, parola per parola, ogni nuovo brano.

Durante la lavorazione di *Ruby*, svela Jennie, il suo perfezionismo – tanto innato quanto acquisito – ha preso il sopravvento. Per un anno ha vissuto in una bolla: «Mi sono assicurata di non uscirne mai per restare concentrata», racconta. Sa bene, per esperienza diretta, che i suoi fan si aspettano il massimo da lei.

Chi ama un'artista con la stessa intensità dei fan di Jennie finisce per comportarsi più come un manager che come un semplice ammiratore. È il risvolto inevitabile di un fenomeno ben noto: il sostegno della community è uno dei pilastri su cui si costruisce il successo. Nel pop gli stan più accaniti organizzano campagne per ottenere nuovi tour, lanciano petizioni per far comparire i propri beniamini su copertine prestigiose e si coordinano per spingere un brano in vetta alle classifiche a colpi di streaming. Conoscono i meccanismi dell'industria musicale, sanno chi lavora nel team del loro artista preferito e padroneggiano i criteri con cui vengono assegnati i premi. I social amplificano tutto. Senza confini geografici è più facile fare rete, influenzare le conversazioni e orientare i consumi. Questa dinamica ha finito per alimentare, nei fandom più coinvolti, la convinzione che il loro impegno dia diritto a qualcosa in cambio: più musica, più concerti, nessun passo falso.

Jennie sta ancora cercando un equilibrio. «Avere una sorta di seconda possibilità per costruire la mia carriera da solista, forte dell'esperienza accumulata e dell'affetto che ho ricevuto dalle persone, può essere solo un vantaggio», sostiene. Nel corso della nostra conversazione torna più volte sui suoi fan, parlando del desiderio di regalare loro nuovi brani, di incontrarli ai festival estivi e di sperimentare scelte di stile che potrebbero apprezzare. Eppure, quando sei un'artista, vorresti che il tuo lavoro raccontasse chi sei, prima ancora di consegnarlo al giudizio del mondo.

Per riuscire a creare senza lasciarsi troppo condizionare dalle aspettative di 90 milioni di persone, Jennie alterna periodi di grande attività sui social ad altri in cui se ne allontana quasi del tutto. «Quando sto pubblicando nuovi progetti, mi piace essere online», spiega.

«Sono cresciuta con le ragazze. Siamo sempre state insieme»

# «Non sapere cosa mi aspetta ha qualcosa di affascinante»

«Vedere le reazioni, a volte, è la cosa più dolce che ci sia». Ma in momenti come questo, assorbita dalla lavorazione della nuova musica, il telefono va messo da parte.

È cambiato anche il rapporto che ha con la propria immagine. «Sto imparando a fare pace con il mio corpo. Ci sono sempre stati aspetti che mi hanno resa insicura. Sono molto minuta e, agli inizi, sentivo il bisogno di sembrare più alta», confida. «Ora sto imparando a capire cosa mi valorizza per quella che sono».

A tenerla con i piedi per terra, come sempre, ci sono le Blackpink. Per quanto critica e pubblico tendano spesso a metterle l'una contro l'altra, Jennie è convinta che il legame tra loro sia indissolubile, perché nasce da un'esperienza condivisa. È qualcosa di cui si sente profondamente grata: poter contare sulle altre, anche ora che ognuna sta seguendo il proprio percorso. «Sono cresciuta con le ragazze. Siamo sempre state insieme, nei momenti difficili come in quelli belli. Ci siamo prese cura l'una dell'altra, dandoci consigli a vicenda. Non mi sono mai sentita persa».

Quando ripensa alla Jennie di dieci anni fa, si riconosce. A essere cambiata è la consapevolezza con cui affronta la vita. Una crescita naturale, che accompagna chiunque nel passaggio all'età adulta, indipendentemente dalla fama. «Mi sento ancora uno spirito libero, in viaggio alla scoperta di me stessa», afferma. «Gli ultimi anni mi hanno insegnato a comunicare e ad accogliere anche ciò che inizialmente mi metteva a disagio». Per superare le difficoltà si è lasciata guidare dal suo istinto: sapeva quali fossero i passi successivi e, uno dopo l'altro, li ha compiuti. «Sono davvero orgogliosa del percorso che ho costruito fin da giovanissima».

Pur non riconoscendosi in un unico modello, c'è una figura che continua a ispirarla: «Rihanna sarà sempre il mio punto di riferimento, per l'influenza che ha sulla cultura pop, ma anche sulla musica in generale. Riuscire a costruire qualcosa di simile sarebbe un sogno».

Non manca poi di ricordare, con un sorriso, che è disponibile anche per nuovi ruoli da attrice. «Sono bilingue e recitare in una seconda lingua ti insegna tantissimo. Se qualcuno è in cerca di una persona come me, io ci sono».

Nel frattempo, una volta pubblicato il secondo album e conclusa la stagione dei festival, non vede l'ora di ritagliarsi finalmente un po' di tempo tutto per sé. Già immagina di girare l'Europa, trascorrere giornate su spiagge assolate e sorseggiare Aperol Spritz tra un tuffo e l'altro. Forse sperimenterà ancora con la moda. «Ormai fa parte di me», spiega. Oppure organizzerà una grande cena per i suoi amici. «In questo momento non ne ho proprio il tempo. Mi piace essere l'ospite», precisa ridendo. «E poi vorrei imparare a usare lo shaker per preparare un cocktail davvero bello, ma al momento sono negata».

Va bene così: l'idea di creare qualcosa che sia autentico, anche se non perfetto, è sempre più importante per lei. Una visione che spera possa essere condivisa anche dai suoi fan. Sa che loro continueranno a osservarla. Sa che leggeranno questa intervista e che correranno a commentarla. «Oggi ho molto più controllo su chi entra in studio e sulle persone con cui lavoro», spiega. «Ma non sono più nella fase in cui voglio che tutto sia perfetto. Anzi, sto andando nella direzione opposta. Potrei anche suonare male, ma ciò che desidero davvero è divertirmi ed essere semplicemente me stessa. In questo momento non sono una persona che rincorre la perfezione. Cerco solo di affrontare tutto con un atteggiamento positivo».

È anche per questo che, una volta finita l'estate, Jennie si ritroverà per la prima volta nella sua vita senza avere i successivi anni già pianificati nei minimi dettagli. Per lei è elettrizzante: «sto lasciando un piccolo spazio vuoto per capire se c'è qualcos'altro a cui voglio tendere», conclude. «Non sapere cosa mi aspetta ha qualcosa di affascinante. Mi dà il tempo di fermarmi a riflettere e lo considero un privilegio. Voglio vivere fino in fondo questo momento».



Body, **Area**.
Orecchini,
**David Webb**.
Braccialetto,
**Verdura**.



# Per un tiro di dadi

Di come lasciare spazio all'imprevisto e riscoprire il valore di ciò che arriva per caso

**di Arianna Montanari  illustrazioni di Lisa Carpagnano**



L'anno nuovo, si sa, comincia a settembre. È per quel retaggio infantile legato alla scuola, al brivido dei quaderni immacolati e dell'astuccio che profuma di matite appuntite, che a settembre si respira aria di vita nuova. Si torna a casa, si compila la lista dei buoni propositi, ci si iscrive in palestra, si buttano via le sigarette, si spuntano i capelli rovinati dalla salsedine. Di fatto, ci si prepara al cambiamento. Gli elementi della propria vita vengono disposti come pedine su una scacchiera, pronti ad accogliere un'esistenza nuova che ci corrisponderà meglio e che saremo noi stessi a plasmare. Perché quest'anno, ci ripetiamo, andrà diversamente.

D'altronde, possiamo controllare quasi tutto. Dall'invecchiamento dei nostri volti – che contrastiamo moltiplicando gli step di una skincare sempre più sofisticata, alla buona riuscita dei nostri incontri – che selezioniamo scrutando le bio sulle app con lo stesso sguardo pignolo di un entomologo: siamo noi a guidare il nostro futuro, proprio là dove vogliamo orientarlo.

La tecnologia alimenta questa convinzione: possiamo trovarci alle Antille senza mai staccare gli occhi dal nostro gatto che sonnecchia in salotto; pretendiamo conferme d'amore istantanee su WhatsApp alla vista della doppia spunta blu; prenotiamo un tavolo scegliendo in anticipo di essere messi nella sala che dà sul cortile.

Da molto tempo lavoro in un caffè letterario in centro a Milano e ogni anno assisto alle richieste più strampalate, tutte animate dallo stesso desiderio: non lasciare nulla al caso, governare l'ingovernabile. Ho inviato una planimetria del locale a chi voleva organizzarvi un compleanno, misurato il diametro delle pizzette che serviamo all'aperitivo, accettato prenotazioni per un caffè da consumare in due in un tavolino del grande dehors. «Guardi che non serve prenotare, a quell'ora c'è sempre posto», ho provato a rispondere. Non sono mai stata ascoltata.

## Fuori controllo

Eppure, le cose più interessanti che sono accadute lì dentro sono successe per caso. Molte amicizie sono nate girovagando tra gli scaffali della libreria nell'attesa di un amico ritardatario. Ho visto due ragazze scrutarsi da lontano per ore, trovare il coraggio di parlarsi in coda al bagno per finire la serata aggrovigliate davanti al bancone. Durante una presentazione molto affollata, due sconosciuti sono stati costretti a dividere il tavolo e, qualche anno più tardi, hanno deciso di festeggiare lì il loro matrimonio.

In *Amore a prima vista* (Adelphi), la premio Nobel Wisława Szymborska conclude scrivendo che «ogni inizio infatti / è solo un seguito / e il libro degli eventi / è sempre aperto a metà». I due innamorati della poesia sono convinti che sia stato un sentimento improvviso a unirli, ma solo perché non sanno, o non si ricordano, che già altre volte si erano incrociati per strada, che avevano posato le mani sulle stesse maniglie, che una fogliolina li aveva già legati volando da una giacca a un'altra. Già da molto tempo e attraverso infiniti impercettibili dettagli, il caso li stava guidando l'uno verso l'altra.

Del resto, nella mitologia greca la Tyche, che distribuisce i destini degli uomini, è cieca: colpisce a caso, per cui non c'è tanto da incaponirsi cercando una logica dietro a ciò che accade. Semplicemente, le cose succedono. I dadi vengono tirati al buio ed è solo quando si riaccende la luce e possiamo vedere quali numeri sono usciti, che il caso si trasforma in destino e possiamo riconoscerlo come nostro.

Abbiamo tutti un preciso istante impresso nella memoria in cui un imprevisto ha stravolto la nostra esistenza portandola da un'altra parte. Un treno preso all'ultimo senza poter scegliere il posto, uno sguardo intercettato che ha spalancato un amore. In realtà, i momenti in cui possiamo avere una vaga consapevolezza di «come sarebbe andata se» sono pochissimi. E questo perché il destino sfugge a ogni logica e ci spinge avanti cospirando alle nostre spalle, intrecciando incontri e coincidenze di cui non potremo mai sapere nulla, che avvengono chissà dove, come e con chi. A volte però la luce si accende un attimo prima, quando i dadi sono ancora in bilico, incerti sulla faccia da mostrare, e intravediamo che potrebbero, con lo stesso identico grado di probabilità, assegnarci un sei o un quattro.

## Tutte le altre vite possibili

Nel 1998 il film *Sliding Doors*, con Gwyneth Paltrow, dava un nome a questa vertigine che si apre davanti ai bivi della vita. Basta una banchina della metropolitana di Londra, una porta del vagone che si chiude o resta aperta e la vita della protagonista si sdoppia in due direzioni: in una le va bene, ma finisce male; nell'altra le va male, ma finisce meglio. L'intero corso di una vita deciso da una porta scorrevole.

La grande quantità di informazioni e tecnologie di cui disponiamo ci consente anche di immaginare, almeno a grandi linee, le infinite sliding door che si aprono davanti a noi in ogni momento: uno swipe a sinistra su Tinder è una potenziale storia d'amore non vissuta; una richiesta di collegamento su LinkedIn ignorata è una carriera a Parigi che non inizierà mai. Ogni giorno abbiamo la facoltà di fantasticare su infiniti scenari alternativi e sono spesso più felici, più risolti, rispetto




## «Dovremmo vivere col cuore aperto e vedere cosa succede»

a quello in cui abitiamo. Ma più ci perdiamo nei what if, più il presente si anestetizza e perde di consistenza, si dissolve fra sentieri che si biforcano all'infinito.

### Elogio dell'ignoto

È un terreno battuto sia in letteratura che al cinema. Nel romanzo *4 3 2 1* (Einaudi), Paul Auster mette in scena quattro vite possibili di Archibald Ferguson, che a partire da dettagli irrilevanti si trova ad abitare esistenze diversissime. In *Past Lives* la regista coreana Celine Song racconta un amore d'infanzia interrotto dall'emigrazione. Quando i due si rivedono da adulti le loro vite sono ormai consolidate e distanti, eppure intimamente legate dallo struggente presentimento che in un'altra vita, forse, avrebbero potuto essere marito e moglie. Nel premio Oscar *Everything everywhere all at once* le sliding door prendono corpo simultaneamente: la protagonista attinge alle abilità delle sue versioni alternative (star del cinema, maestra di arti marziali) per arrivare a capire che, in fondo, la dimensione più importante di tutte è quella del presente, anche se sembra fallimentare. Infine, nel nuovo romanzo di Vincenzo Latronico, *Una splendida rovina* (Einaudi), tutto l'arco narrativo del protagonista è deciso da incontri fortuiti e incidenti di percorso che, col senno di poi, gli permettono di diventare ciò che è, ma anche dalla progressiva consapevolezza che il tempo passa e dà forma alla nostra vita semplicemente chiudendo porte che credevamo sarebbero rimaste sempre aperte: «Le cose sarebbero potute andare in modo diverso, per casualità imponderabili o per un mutare delle circostanze; una settimana in meno o in più; un tiro di dadi. Questo – la compresenza di ogni esito possibile, il moltiplicarsi delle biforcazioni sino a che la via non si interrompe di colpo, è ciò che ho provato a trasmettere in tutto questo vai e vieni di smentite e bugie. Le biforcazioni c'erano, avremmo potuto imboccarle. Poi non c'erano più».

In *Hamnet* di Chloé Zhao la madre del protagonista invita a più riprese i figli a «vivere col cuore aperto». Ecco, io in fondo credo che stilare una lista lunghissima di buone intenzioni, arrovellarsi all'infinito sulle alternative che potremmo imboccare equivalga un po' a imbrigliarle, a perdersi in un labirinto di specchi. Inseguiamo la versione migliore di noi stessi e pretendiamo la vista mare quando ci sediamo a tavola. Ma forse, come proposito del nuovo anno, dovremmo abbandonare un po' il controllo, vivere col cuore aperto e vedere cosa succede, quali incontri arriveranno se accettiamo il tavolino che ci propone il cameriere. Lasciare che il caso, il destino o chi per lui faccia il suo corso, affidarsi alla magia della serendipità: aprire lo sguardo e accorgersi di occasioni felici, di strade inattese, mentre eravamo intenti a cercare tutt'altro.



Aya, 12 anni, ha ottenuto la cintura verde dopo un anno di allenamento. Qui si trova fuori dalla Taekwondo Academy, nel campo profughi di Azraq, Giordania. Foto di Sophie Stafford.

In tre luoghi lontani queste giovani donne si riappropriano del loro corpo per trovare il futuro anche dove il futuro non c'è

**testo di Viola Stefanello**
**a cura di Laura Ghigliazza**

# PIÙ FORTI DEL DESTINO

«Opportunità» è la parola protagonista di questo numero di *Cosmopolitan* che esce nel momento dell'anno che più di ogni altro si carica di fiducia nelle nuove fortunate occasioni. Eppure, non arrivano ovunque nello stesso modo. Ci sono dei luoghi nel mondo dove sognare è più un dovere che un diritto. In queste pagine raccontiamo tre storie lontanissime tra loro – un campo profughi in Giordania dove si insegna taekwondo, una palestra di boxe a Cuba, una scuola di surf in Senegal – unite da un filo sottile: raccontano di ragazze che, attraverso lo sport, scoprono il futuro anche dove il futuro sembrava non esserci. Non sono storie di riscatto facile, né di vittorie già scritte: sono storie di corpi che imparano a fidarsi di sé, un calcio, un pugno, un'onda alla volta. Perché la rivoluzione è anche una ragazza di 16 anni con la cintura nera, una pugile che si allena di nascosto, una surfista che esce di casa con la tavola sottobraccio.

## Taekwondo al campo profughi di Azraq, Giordania. Progetto fotografico di Sophie Stafford




A destra, Reem, 14 anni, indossa le protezioni da combattimento. Sotto, Noor, 14 anni, e Noor, 11 anni si preparano alla competizione.








Sopra,
combattimento
nell'area esterna
della scuola.
A sinistra,
Rayan, 16 anni,
cintura nera.

## Boxing Sisters, Cuba. Progetto fotografico di Constanze Han




Magda nella casa che condivide con suo padre, Maikel, dopo l'allenamento.




Magyelis colpisce il sacco alla Rafael Trejo Gym.



Magda si fascia le mani.



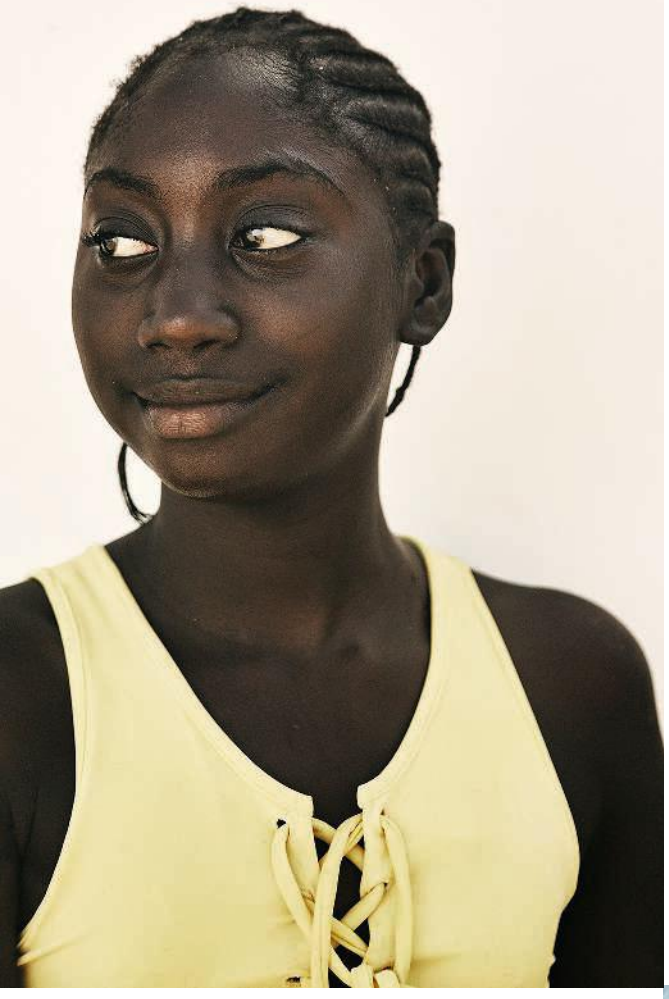

Magda e Namibia Flores Rodríguez insegnano boxe a una classe di giovani a L'Avana Vecchia.

## Surf School, Senegal. Progetto fotografico di Dave Imms





Ragazze corrono in mare con le loro tavole per andare a prendere le onde.



Khoujda Diallo
dopo aver surfato.

Dekumba
seduta davanti
a un murales.



Casif Sabah insegna taekwondo in una scuola fuori dal comune. Sta dentro un capannone del campo profughi di Azraq, una griglia di prefabbricati bianchi tutti uguali piantata nel deserto del nord della Giordania, a una sessantina di chilometri dal più noto campo di Za'atari. È stato aperto nell'aprile del 2014 dall'UNHCR insieme al governo giordano per accogliere chi scappava dalla guerra civile siriana. Negli anni ci hanno vissuto tra le 35 mila e le 60 mila persone: è, insomma, un posto grande come una città media italiana, in mezzo al deserto, da cui non ci si può muovere liberamente.

Molte delle bambine che si allenano con Sabah ci sono nate, e non hanno mai visto niente di diverso. Il corso è partito nel 2016 e dal 2018 ha una palestra vera, costruita apposta perché ci si possa allenare al coperto. Fin dall'inizio l'obiettivo dichiarato era riempirla in parti uguali di bambini e di bambine, il che non era affatto scontato in un contesto in cui non si dà per acquisito che una ragazzina esca di casa da sola, tantomeno per andare a fare sport. Da allora ci sono passati circa 500 bambini, 80 dei quali hanno preso la cintura nera: nel 2023 Sabah raccontava che la più giovane di tutti era una bambina di sei anni. A giugno di quest'anno sette bambine di Azraq sono venute a Roma per un torneo ed era la prima volta che uscivano dal campo.

La fotografa Sophie Stafford ha raccontato di essere stata colpita proprio dal gran numero di ragazzine coinvolte nella Taekwondo Academy. Era una storia perfetta per lei, che dal 2018 cerca tutte le occasioni per raccontare le donne impegnate nelle arti marziali e negli sport da combattimento. Il progetto è nato nel 2018, quando ha avuto l'occasione di incontrare la sezione femminile della squadra iraniana di mas wrestling: da quell'incontro, scrive, ha iniziato a «documentare giovani donne che stanno superando le proprie circostanze e spingono per il cambiamento e per l'uguaglianza su base quotidiana, nella speranza che questo incoraggi altre a fare lo stesso».

Un corso di taekwondo dentro un campo profughi non fa finire una guerra, non accorcia i tempi di un ricollocamento e non tocca lo statuto giuridico di chi ci vive: sono cose che si decidono altrove e su tempi che non hanno niente a che fare con una bambina di otto anni. Quello che cambia è il rapporto che quella bambina ha con il proprio corpo: l'idea che sia forte, che riesca a fare cose che non sapeva di poter fare e che valga la pena difenderlo. Vista da lontano sembra una conquista minuscola, e per chi la attraversa non lo è per niente.

È questo lo spirito che unisce i tre reportage fotografici che vedete in queste pagine, anche se sono stati scattati in posti lontanissimi fra loro, in anni diversi, da fotografi diversi. A Cuba, Constanze Han ha fotografato Magda e Magyelis, due sorelle che si allenano nella boxe in un Paese in cui, fino al dicembre del 2022, le donne non potevano combattere. A Dakar, Dave Imms ha passato una mattinata in una scuola di surf aperta appositamente per avvicinare allo sport le giovani donne del luogo, benché il surf in Senegal sia a lungo stato considerato appannaggio degli uomini, meglio se bianchi. In tutti e tre i casi, le protagoniste sono ragazze che vogliono scoprire di cosa è capace il loro corpo.

A Cuba la boxe è una cosa seria: dopo il 1959 il governo l'ha resa un simbolo dell'identità socialista e ha costruito un sistema pubblico che forma gli atleti da quando sono piccoli e sostiene il loro percorso fino alle accademie d'élite. È in questo modo che è nato lo stile di boxe cubano, riconoscibile per il gioco di gambe fluido, la difesa reattiva e il contrattacco e per il fatto di privilegiare la precisione sull'aggressività. Per decenni, però, questo sistema ha escluso esplicitamente le donne, considerate troppo fragili per fare le combattenti: così, le pugili cubane si sono a lungo allenate in segreto, nelle palestre di quartiere e negli scantinati, senza allenatori né riconoscimenti.

Namibia Flores è stata a lungo una di loro: per vent'anni ha continuato ad allenarsi sperando che il divieto decadesse in tempo perché potesse gareggiare a livello internazionale. Quando è successo, nel dicembre del 2022, aveva già superato l'età massima prevista dalle regole olimpiche: non ha mai potuto combattere per Cuba, e alla *BBC* ha detto che è stata una notizia agrodolce, perché sperava che fossero i suoi guantoni a portare una vittoria al Paese. Cosa siano stati per lei quei vent'anni lo ha spiegato a *Dazed*: «è come una chiesa, dove riesco a fare pace con me stessa», e che dopo un'infanzia difficile le ha salvato la vita. Han, che l'ha fotografata, insieme a Magda e Magyelis, scrive che la sua presenza in palestra ha un peso enorme, e che adesso fa da mentore alle atlete che verranno dopo di lei.

**«Le donne sono state considerate troppo fragili per lo sport»**

La scuola Black Girls Surf si trova, invece, a Dakar, dall'altra parte dell'oceano. L'ha fondata nel 2014 Rhonda Harper, che lavora anche in Sierra Leone, in Nigeria e negli Stati Uniti: la sua idea era aumentare il numero di ragazze nere che fanno surf, uno sport che è sempre stato destinato a uomini bianchi. Il reportage di Dave Imms è del 2020, ma la scuola continua ad andare forte. All'academy di Dakar dal gennaio scorso si sono iscritte 23 ragazze: di queste, 17 non erano mai andate a scuola oppure l'avevano abbandonata.

Quasi tutte appartengono alla comunità lebou e vivono a meno di 20 metri dall'oceano, in famiglie che dal mare hanno sempre ricavato da vivere e che oggi fanno fatica, perché il pesce lungo le coste senegalesi è drasticamente diminuito a causa della pesca industriale a strascico. Per questo il programma prevede il surf di giorno e la scuola la sera, pensata per chi è rimasto fuori dal sistema scolastico ordinario.

Khadjou Sambe, che guida il programma di Dakar ed è diventata la prima surfista professionista del Senegal, racconta che da ragazzina le toccava scappare dalla finestra per andare in spiaggia ad allenarsi senza farlo sapere ai genitori, oppure uscire di casa vestita elegante per non far credere di star uscendo per fare sport. Dice che all'inizio era difficile perché non c'era nessun'altra ragazza a cui guardare: oggi, però, diverse delle sue allieve gareggiano nelle competizioni nazionali. E alcune le vincono.


IL NOSTRO INVESTIMENTO PIÙ GRANDE È IL FUTURO DEL PAESE
Il **Gruppo FS** investe in una mobilità più moderna ed efficiente, contribuendo concretamente alla crescita e alla competitività dell'Italia.
Gruppo FS
The Mobility Leader
Seguici su fsitaliane.it

# ROYAL BEAUTY



# SWIRL IT.
# FEEL IT.
# LOVE IT.

IL RITUALE CORPO
CHE CAMBIA IL TUO MOOD






NEI DRUGSTORES, IN PROFUMERIA E SU **WWW.ROYALBEAUTY.IT**

# Style



Ogni settembre è un nuovo inizio e ogni nuovo inizio è un'occasione per rideterminarsi, anche a livello identitario. E così i nostri abiti diventano strumento magico, per manifestare chi vogliamo essere domani, tra pizzi e velluti romantici, capi evergreen. Senza dimenticare la palette armocromatica.

STINE GOYA, COLLEZIONE AUTUNNO INVERNO 2026/2027. LAUNCHMETRICS.

# Bad Romance

Anche se non possiamo dire lo stesso delle nostre vite, visto e considerato quanto complicato sia diventato il dating nel 2026, il romanticismo da qualche tempo è tornato nel nostro armadio. Con la riscoperta di grandi classici come *Cime Tempestose* assume un carattere dark, tra velluti profondi, ruche vittoriane, pizzi carichi di mistero. **di Maddalena Tancorre**


SIMONE ROCHA


FENDI




GIVENCHY


GUCCI











**1.** Blusa in pizzo arricciata, **& Other Stories**, 89€ **2.** Abito corto in nappa, **Miu Miu**, 4600€ **3.** Ballerina con papillon, **Aquazzurra**, 595€ **4.** Abito lungo, **Desigual**, 119€ **5.** Borsa Le Coeur piccola, **Alaïa**, 850€ **6.** Bermuda in velluto, **Saint Laurent**, 1200€ **7.** Sabot Clivage, **Le Silla**, 624€ **8.** Blusa Kara, **Mais x Frida**, 110.25€ **9.** Vestito in cotone stretch, **Ganni**, 265€ **10.** Bralette a balconcino in pizzo, **Dolce&Gabbana**, 650€ **11.** Top Rory, **Khaite**, 2550€ **12.** Mini abito in cotone biologico, **Patou**, 390€

LAUNCHMETRICS. PREZZI INDICATIVI.


VALENTINO


CECILIE BAHNSEN


CONNER IVES

# Pink Pony Club

Di nuove possibilità, spesso inaspettate, parlano anche le tendenze di stagione. Si pensi al rosa: da sempre associato ai mesi caldi dell'anno, questo autunno ravviva il guardaroba con semplici camicie in cotone perfette per il rientro in ufficio, gonne paillette e borse preziose.

1


2


3


4


5


6


7


8


9


10


11


12


13


**1.** Cardigan Ava, **&Daughter**, 540€ **2.** Sneaker Total 90 Shox Magia x Forget-me-nots, **Nike**, 149.99€ **3.** Bomber Drea, **The Frankie Shop**, 395€ **4.** Pantalone effetto specchiato, **Mother**, 375€ **5.** Runner Bleecker 400, **Marc Jacobs**, 200€ **6.** Mini borsa Claudia, **Gimaguas**, 165€ **7.** Gonna Damon, **Hand Over**, 95€ **8.** Jeans The Bubble, **Frame**, 335€ **9.** Borsa mini Lady D-Joy, **Dior**, 4350€ **10.** Giacca in vinile Re-edition, **Courrèges**, 990€ **11.** Pochette Valérie, **Jacquemus**, 1150€ **12.** Abito Nisha, **Aje**, 717€ **13.** Slingback Camelia, **Amina Muaddi**, 1490€


1


2


3


4


5


CHANEL

# A passo sicuro

Dai cuissard aderenti ai modelli al ginocchio con gambale slouchy, le calzature della stagione sono stivali dal carattere audace. In pelle, suede, vernice o denim, sono l'accessorio ideale per dare un tocco unico a qualsiasi abbinamento, anche essenziale. Oltre che un boost di coraggio e self-confidence.


HERMÈS


6


7


LAQUAN SMITH


8


CHLOÉ


9


10

**1.** Stivali Greta, **Gio+**, 239€ **2.** Stivali Over The Knee Michelle Corsario, **Casadei**, 1200€ **3.** Stivale al ginocchio in pelle scamosciata, **Stonefly**, 149.99€ **4.** Stivale morbido in vernice, **Frau**, 229€ **5.** Stivali al ginocchio in denim D-Venus, **Diesel**, 695€ **6.** Stivale Madison, **Stuart Weitzman**, 895€ **7.** Stivali cuissard Hansen, **Gianvito Rossi**, 2300€ **8.** Stivali Shark Pinch in pelle, **Givenchy**, 1950€ **9.** Stivali in pelle scamosciata Kalila, **Alohas**, 280€ **10.** Stivali Wish Star in pelle con rosa e stella a intarsio, **Golden Goose**, 1200€

# Check: in

La stampa dell'autunno è una soltanto. È quella a quadri, diventata il simbolo dello stile grunge negli Anni '90 e al tempo stesso del cottage core. Due estetiche apparentemente diverse, mosse dallo stesso desiderio: vivere liberamente e vestirsi di conseguenza.


LOEWE


1

2


3

4

ACNE STUDIOS


5

6

DRIES VAN NOTEN

7

8

BURBERRY

9

10

**1.** Borsa riciclata Piet Mondrian, **Loqi**, 15€
**2.** Camicia smanicata a quadri, **Andersson Bell**, 175€
**3.** Giacca bomber con collo a fiocco, **Zona20 Milano**, 630€
**4.** Skort Pomme, **Sandy Liang**, 307.64€ **5.** Camicia con risvolto, **Our Legacy**, 390€ **6.** Giubbotto bomber a quadri, **Maje**, 375€
**7.** Gonna plaid in organza, **Frame**, 545€ **8.** Camicia in flanella a quadri Ritual, **Wales Bonner**, 515€ **9.** Camicia a quadretti, **Natura**, 29.90€ **10.** Gonna a campana, **Koton**, 89.99€

# BIG CIT

testo di Cecilia Alba Luè
foto di Olimpia Rende
moda di Sofia Spini



Top e gonna, **Adriana Hot Couture**. Anello e orecchini, **Cajal**.

# Y LIFE

Pit stop a Manhattan
con la modella e creativa,
sorella di Bella
e Gigi Hadid, Aydan Nix





Camicia, **Carhartt WIP**. Pantaloncini e calze, **Nike**. Orecchino e anello, **Lil Milan**.

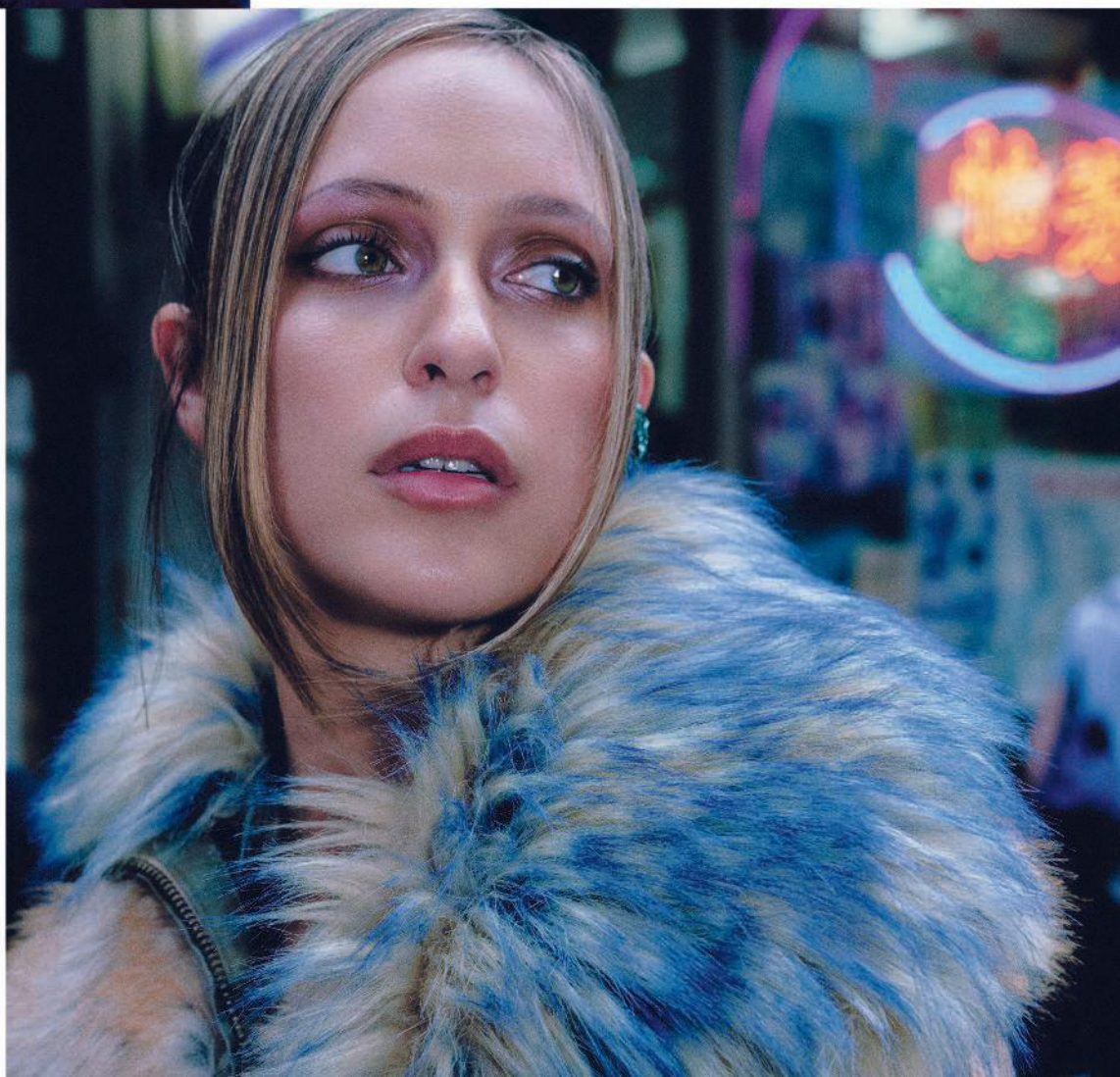




Vestito, **Permanent Vacation**. Cinture, **Plas Collective**. Orecchini, **Heaven Mayhem**. Anello, **Cajal**. Sopra: orecchini, **Panconesi**. Giacca, **Plas Collective**.



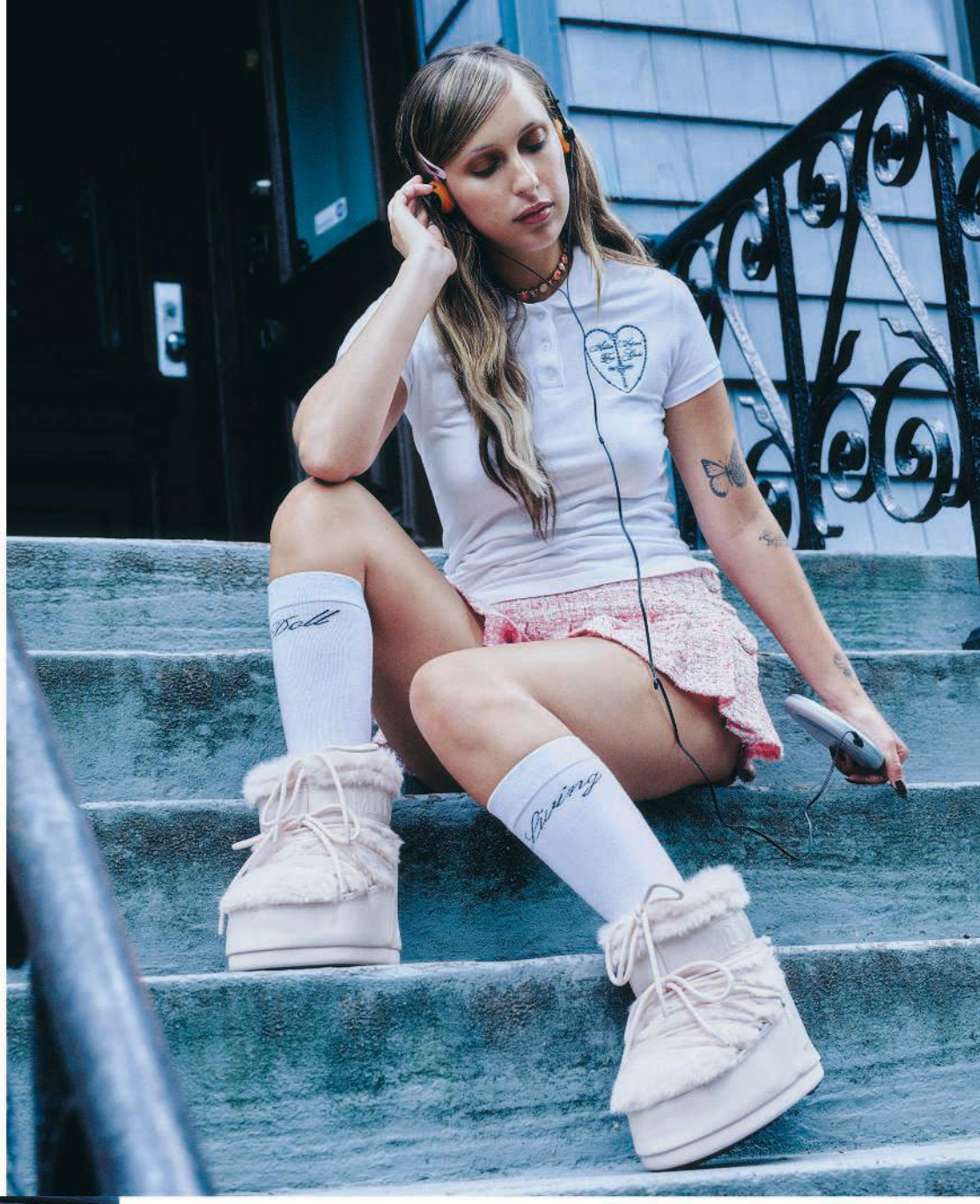
Top, **Ben Doctor**. Pantaloncini, **Opéra sport**. Orecchini, **Heaven Mayhem**.








Giacca e gonna, **Diesel**. Orecchini, **Voodoo Jewels**. Scarpe, **Frau**.





Polo e calze, **Aillia**.
Gonna, **Adriana Hot Couture**. Collana, **Vesper Obscura**.
Scarpe, **Moon Boot**.



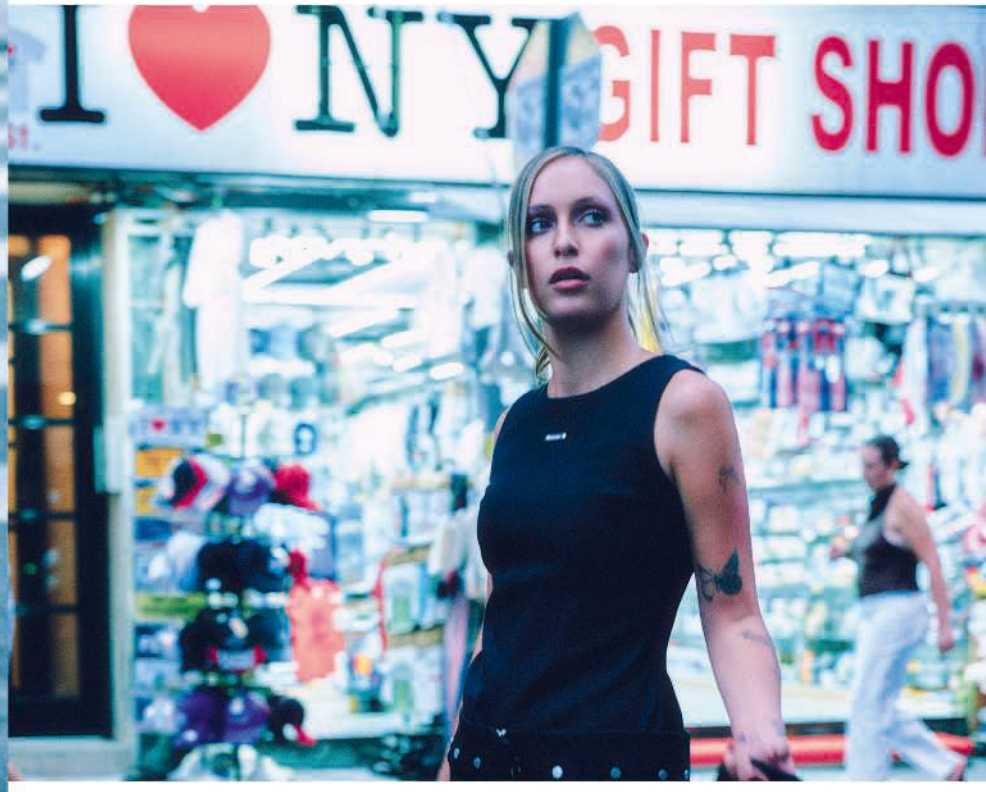
Top e fascia, **Orseund Iris**.
Gonna, **Antiapatia**.

MAKE-UP ANASTASIA VAVINA PER PAT MCGRATH LABS. HAIR STYLIST, ANDREW DYLAN PER OPUS BEAUTY. DIRETTORE DELLA FOTOGRAFIA, DANIEL BYRNE.
CASTING DIRECTOR, EMMA FARACHI. DIGITAL TECH, KATELYN MARKHAM O'HALLORAN. ASSISTENTE MAKE-UP, MISA AKAMATSU. ASSISTENTE STYLIST, ALÈ BUENDIA.



Vestito, **Private Policy**. Scarpe, **Havaianas**. Borsa, **Tucano**. Spilla per capelli, **Madison Seidman**.

Per Aydan Nix, New York è casa. Me ne parla con fierezza, dall'altro capo di una chiamata intercontinentale via WhatsApp, mentre sfoglia i ricordi di questo editoriale, scattato fra il suo giardino e le strade di Chinatown. «Non sono originaria di qui, ma ci sono cresciuta, ci ho costruito la mia vita adulta». È un legame quello con la metropoli che ha assunto per lei un significato profondo, proprio ora che la sua città natale, in Florida, corre verso quella che le sembra essere la direzione più opposta ai valori in cui Aydan crede e con i quali, mi racconta, non è disposta a scendere a compromessi per nessuna ragione, neanche professionale. «È difficile andare orgogliosi di questo Paese», ammette, «ma New York ha Mamdani». Per lei, il nuovo sindaco newyorchese è la prova che la politica può essere autentica: «Dimostra che si può essere giovani, radicali, affermare "Free Palestine" e venire comunque eletti». La Grande Mela è così un rifugio di speranza e identità condivisa. «Siamo tutti un solo popolo», conclude Aydan, «ed è bello sapere che esistano ancora luoghi nel mondo cui importa davvero della gente». ◐



# ABC della giacca di pelle

Come investire consapevolmente nel capo chiave dell'autunno **di Alexandria Dale**

Il chiodo passa dai festival ai weekend fuori porta senza perdere il suo fascino senza tempo. Basta indossarlo con un abito svolazzante per ottenere un contrasto dall'animo grunge, oppure abbinarlo a jeans e t-shirt per un look da tutti i giorni. Per chi non ha avuto la fortuna di ereditarne uno vintage, o semplicemente non ha ancora trovato il modello perfetto, ci sono diversi aspetti da considerare prima di procedere all'acquisto. Non solo perché la giacca giusta può elevare anche un outfit essenziale, ma anche perché si tratta di un capo che, se scelto bene, può durare per tutta la vita. Per questo abbiamo chiesto a Gayaneh Guiragossian, Style and Artistic Director di Vestiaire Collective, di svelarci i segreti a riguardo.

## Questione di stile

Dai modelli da moto ai blazer sartoriali, le giacche di pelle abbracciano una vasta gamma di silhouette. La scelta dipende dal proprio stile personale, da come si intende indossarla e dall'effetto che si vuole ottenere, più o meno d'impatto.
La giacca biker: con cerniera asimmetrica e forma strutturata, aggiunge immediato carattere all'outfit.
Il blazer: più sofisticato, si adatta facilmente sia ai look da giorno che a quelli da sera.
Il bomber: effortless e voluminoso, è il modello più casual tra le giacche di pelle.
L'aviator: spesso foderato in montone, si distingue per un'estetica retrò.
La versione cropped: arriva a metà busto ed è perfetta con i pantaloni a vita alta.



Dall'alto: Alyssa Liu, Irina Shayk, Iris Law, Charli Xcx, Simone Ashley e Giulia Valentina.

Giubbotto biker finta pelle, **Bershka**, 29.99€

Giacca pelle vegan, **Abercrombie & Fitch**, 130€

Trench in pelle cropped, **Acne Studios**, 2500€

## Sul materiale

La qualità di una giacca si riconosce dalla texture e dalle finiture: meglio orientarsi su modelli morbidi ed elastici. Quelli pre-loved rappresentano spesso un'ottima scelta perché, oltre a essere spesso di qualità più alta e ad avere acquisito morbidezza nel tempo, permettono di dare una seconda vita a un capo già esistente. Se invece si preferisse acquistarne uno nuovo, molti brand propongono alternative vegane che non hanno nulla da invidiare in termini di estetica e comfort, e rappresentano una valida opzione per chi desidera indossare materiali cruelty free.

## Pre loved: guida all'acquisto

Come anticipato, le giacche second hand risultano spesso più morbide, ma questo non basta a garantirne la qualità. È bene controllare cuciture, fodera, finiture metalliche e cerniere: sono dettagli che raccontano molto dello stato di conservazione del capo. E se dei lievi segni di usura possono talvolta esaltarne il fascino, meglio evitare crepe evidenti, graffi profondi o odori persistenti, più difficili da eliminare anche con l'intervento di una lavanderia. La vestibilità ideale è aderente, ma mai troppo stretta: la giacca deve seguire le linee del corpo senza limitarne i movimenti e le cuciture dovrebbero cadere sulla linea delle spalle, mentre le maniche dovrebbero terminare all'altezza del polso. A chi invece ama i fit over, consigliamo di dare un occhio ai capi maschili.

GETTY IMAGES. INSTAGRAM, @GIULIAVALENTINA. SELEZIONE PRODOTTI A CURA DI MADDALENA TANCORRE. PREZZI INDICATIVI.

Keith Haring™

LOQI




© Keith Haring Foundation. Licensed by Artestar, New York



# Dicono di noi

## I nostri vestiti raccontano forse ciò che vorremmo essere?

**di Maria Elise Sabbione**

C'è un detto che conosciamo tutti: l'abito non fa il monaco. È un invito a guardare oltre le apparenze, senza giudicare una persona dal suo aspetto esteriore. Eppure la psicologia e le neuroscienze in merito ci raccontano una storia molto più complessa, ma soprattutto molto più interessante. Perché se da un lato ciò che indossiamo non riflette necessariamente la nostra essenza interiore, dall'altro può influenzare il modo in cui pensiamo e agiamo, oltre che la percezione che gli altri hanno di noi. Quest'ultimo fenomeno fu teorizzato e definito «enclothed cognition» dallo psicologo Hajo Adam nel 2012.

Per esplorare questo concetto, i ricercatori divisero in tre gruppi i partecipanti, facendo indossare a tutti lo stesso camice bianco. Al primo gruppo fu detto che il camice apparteneva a un medico, al secondo che era di un pittore, al terzo fu chiesto semplicemente di infilarlo. Coloro che credevano di vestire i panni di un dottore, ottennero risultati più alti durante i test cognitivi rispetto agli altri due gruppi. L'indumento era lo stesso. A cambiare era solo la narrazione costruita intorno a esso. È neuroscienza. Il nostro cervello non elabora in modo neutro ciò che indossiamo: gli attribuisce un valore simbolico, associandovi caratteristiche, concetti e valori che poi si traducono in determinati comportamenti. Un tailleur, per esempio, è molto più che un insieme di stoffa. Racchiude diversi significati da cui derivano una postura più sicura, un senso di autorevolezza e una percezione di potere.

Il cinema racconta questo meccanismo da decenni attraverso il celebre makeover della protagonista: ne *Il diavolo veste Prada* il cambiamento di Andy Sachs passa attraverso un nuovo guardaroba, ma non si ferma agli iconici stivali Chanel o ai cappotti firmati. In parallelo cambia il suo atteggiamento: cammina con più sicurezza, prende decisioni con maggiore convinzione e inizia a percepirsi in modo diverso.

Ciò riguarda il concetto di power dressing, che negli Anni '80 si declinava in un guardaroba rigoroso, rappresentato da spalle larghe e strutturate, palette neutre e linee essenziali, prive di fronzoli. Per risultare credibile in ambito lavorativo, una donna avrebbe dovuto indossare una versione femminile del completo maschile, imitando un codice già esistente, invece di costruirne uno nuovo. È un'immagine che anche il cinema ci

GETTY IMAGES. CAROLINE DUBOIS/NETFLIX. 20TH CENTURY STUDIOS.



ha restituito più volte, come con Melanie Griffith in *Una donna in carriera* (1988), dove la protagonista conquista credibilità attraverso il classico power suit.

Oggi siamo consapevoli che non funziona esattamente così: il vero potere dell'abbigliamento risiede nella capacità di creare e padroneggiare un proprio linguaggio estetico. Il proverbio che abbiamo citato all'inizio dell'articolo solleva un quesito: cosa vogliamo comunicare con ciò che indossiamo? E a chi?

A questo punto entra in gioco un concetto che potrebbe sembrare territorio New Age, ma che in realtà si intreccia con alcuni meccanismi mentali supportati da psicologia e neuroscienze: il cosiddetto «manifesting», ovvero quella pratica di concentrare pensieri e azioni su un obiettivo, al fine di realizzarlo nella realtà. In questo ambito, significa combinare capi e accessori visualizzando e interpretando un'estetica che rappresenti l'ideale versione di se stessi. Non perché gli abiti abbiano poteri magici, ma perché, se ogni mattina ci si veste con l'obiettivo di apparire in un certo modo, quell'identità a cui si aspira, con il passare del tempo verrà percepita dal cervello come una reale possibilità.

Più recentemente TikTok ha ribattezzato questo fenomeno con trend come "Main character energy" o "Becoming her", i quali invitano a vestirsi come la persona che si sogna di diventare. Tuttavia, c'è un confine sottile tra costruire una versione futura di sé e fingere di essere qualcuno che non si è: la prima è crescita, l'altra è recita.

Dunque, l'abito fa davvero il monaco? Non esiste una risposta netta. Arrivati sin qui sappiamo che ciò che indossiamo non ha il potere magico di trasformarci automaticamente in qualcun altro, in quanto non sostituisce competenza ed esperienze. Tuttavia, l'abito può influenzare concretamente il modo in cui pensiamo, ci muoviamo nello spazio e veniamo percepiti: tre elementi che insieme, ripetuti nel tempo, plasmano la realtà intorno a noi più di quanto siamo abituati ad ammettere.

La cosa più sofisticata che possiamo fare con il nostro guardaroba non è seguire passivamente le tendenze, né sfoggiare un'estetica presa in prestito da qualcun altro. È sfruttarlo come strumento di dialogo con noi stessi: capire chi siamo e cosa vogliamo diventare, per poi trovare il filo che unisce entrambe le parti. Non come costume con cui mascherarci, ma come linguaggio che ci permette, ogni mattina, di fronte all'armadio, di raccontare la nostra storia.

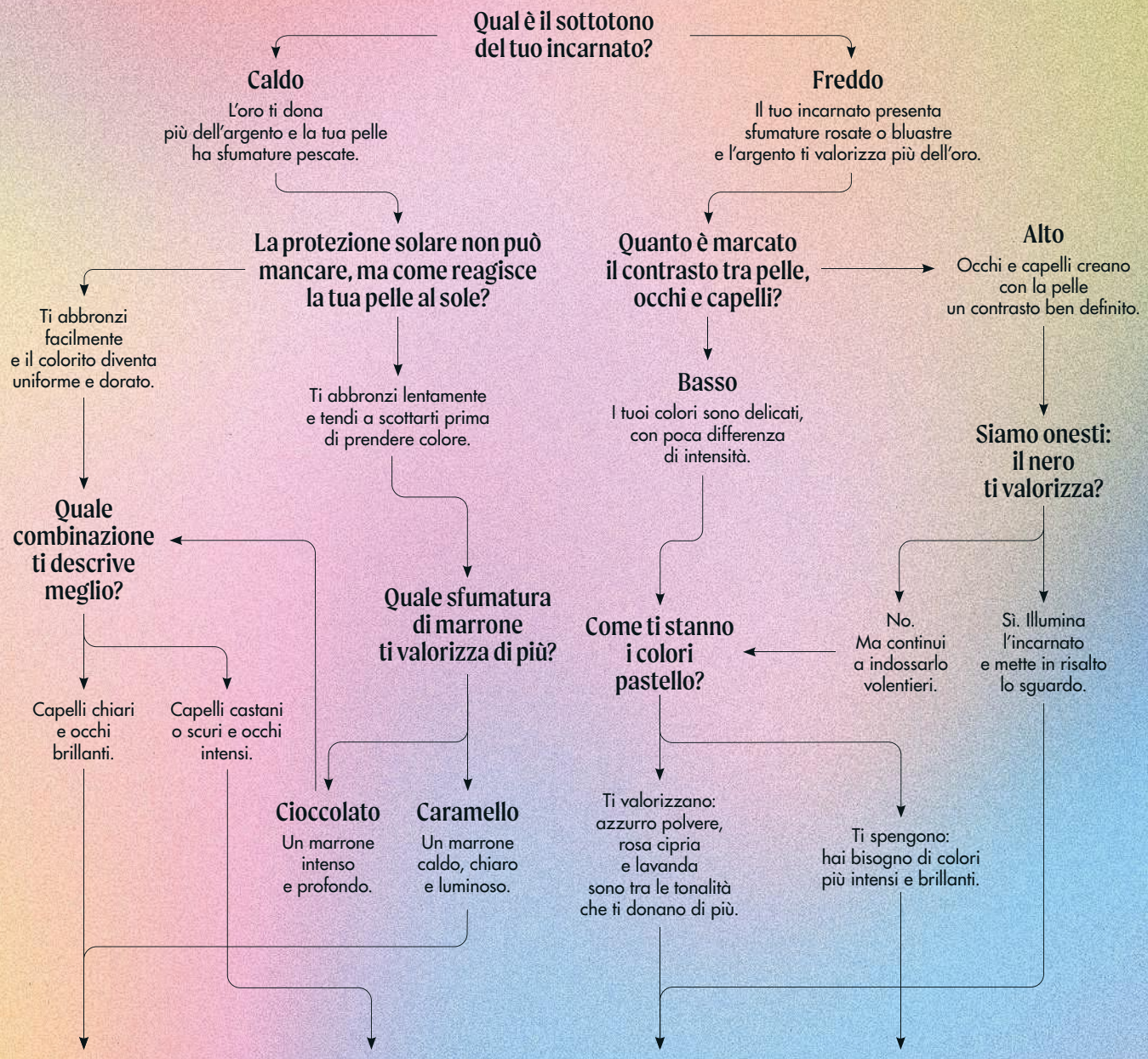
**«Quello che indossiamo influenza come pensiamo, agiamo e veniamo percepiti»**



**di Maria Elise Sabbione**
Creative director di giorno e content creator appena ha cinque minuti, sui social predice il futuro dei media come @marymarketingirlie_.

# Che stagione sei?

È una domanda che ci siamo posti tutti, almeno una volta, osservandoci davanti allo specchio o guardando video TikTok. Ora è il momento di darci una risposta **di Alexandria Dale**




## Primavera

La tua palette ideale è fatta di colori chiari e luminosi, in armonia con la naturale brillantezza dell'incarnato. Meglio evitare nuance troppo tenui, che rischiano di spegnere questa luminosità, e preferire sfumature come giallo dorato, verde prato, cammello, azzurro.

## Autunno

Hai un sottotono caldo, con sfumature dorate e terrose. Rosso terracotta, verde oliva e muschio sono decisamente i tuoi migliori alleati. Il consiglio è di evitare tonalità troppo fredde o vivaci, che tendono a sovrastare la tua palette naturale.

## Estate

La tua palette ideale è fatta di cromie fresche e delicate. Ti valorizzano sfumature soft come azzurro cenere, rosa pallido e lavanda, insieme a neutri come grigio nebbia e blu navy. Quelle troppo sature o brillanti, invece, rischiano di rubare la scena ai tuoi lineamenti.

## Inverno

Il tuo punto di forza è il contrasto. Il sottotono freddo e i tratti ben definiti ti permettono di indossare con naturalezza colori intensi che poche altre palette riescono a valorizzare. Dal blu elettrico al fucsia più acceso, passando per il verde smeraldo, il nero assoluto e il bianco ottico.

CONSULENTE D'IMMAGINE, KATE JONES DI HOUSE OF COLOUR.

# Bodies



L'imperativo qui è: prendersi cura di sé. Una pratica che passa attraverso nuovi gesti make-up, hair e skincare, lip combo d'ispirazione vintage, ma pronte per il futuro, e prodotti preziosi per allenarsi. E se talvolta potrà capitarci di non sentirci al meglio, nell'era dei social, anche essere brutti sarà un atto di resistenza.

GETTY IMAGES.

# Reset d'autunno

Sono questi gli immancabili per una ripartenza a ritmo di beauty routine aggiornata

di Paola Palazzo
foto di Rebecca Alison
moda di Angela Cordova-Todd



Un nuovo inizio. Succede a settembre, forse ancora più che a gennaio: si riprendono i progetti lasciati in sospeso, si ridefiniscono gli obiettivi e le giornate tornano a essere scandite da lavoro o studio. È anche il momento in cui la cura di sé riconquista un posto centrale, complice il desiderio di ritrovare una quotidianità che l'estate aveva naturalmente ridisegnato. Anche i rituali di bellezza evolvono, rispondendo non solo alle esigenze del post vacanze, ma anche alle tendenze in atto. La skincare punta sulla protezione della barriera cutanea e sulla riduzione delle irritazioni, combinando detersione delicata e idratazione profonda. L'offerta di prodotti è ampia, ma si consiglia di privilegiare una routine essenziale, evitando stratificazioni non necessarie. La cura si estende quindi al cuoio capelluto, con trattamenti dall'approccio preventivo e rigenerativo. Accanto ai nutrienti, trovano spazio formule pensate per rallentare l'invecchiamento dei bulbi e preservare la densità della chioma. Quanto alla piega, è la texture naturale dei capelli a guidare i trend. Il make-up si apre invece a più interpretazioni: mentre i beauty look luminosi e idratati continuano a conquistare i feed grazie a Hailey Bieber e Nina Park, lo sguardo torna protagonista con sfumature più intense e accenti cromatici, sulla scia delle creazioni estive di Sophia Sinot, degli occhi grafici di Olga Dann e dell'estetica soft glam di Mr Daniel Makeup.



Abito, **Leslie Amon da Koibird**.
Orecchini, **Tyger by the Tail**.
Collana, **By Alona**.



Body, **David Koma**.
Orecchini,
**Tyger by the Tail**.
Anello,
**Pond in the Fish**.

**Idrata** La detersione apre la routine, semplice o doppia (1-2), in base alle esigenze della pelle. I trattamenti successivi (3-5) trovano spazio senza uno schema fisso e possono essere scelti insieme o singolarmente per riequilibrare il film idrolipidico. Nota bene: mai dimenticarsi il contorno occhi (6).




**1.** Olio struccante, **Beauty of Joseon**, 17.10€
**2.** Detergente cremoso, **Pixi**, 24€
**3.** Tonico idratante, **Rituals**, 19.90€
**4.** Siero viso, **Laneige**, 36.80€
**5.** Crema viso, **Elizabeth Arden**, 42€
**6.** Contorno occhi, **The Ordinary**, 10.20€

# Skin

Per prolungare i benefici conquistati in estate e restituire comfort dove occorre

**1.** Siero esfoliante, **Aroma Zone**, 7€
**2.** Siero illuminante, **Merit**, 44€
**3.** Spray al collagene, **Kosas**, 48€
**4.** Siero schiarente, **Dior**, 149€
**5.** Maschera notte, **Melvita**, 32.90€
**6.** Balsamo labbra, **Tatcha**, 32.50€




**Rigenera** Qualche trattamento mirato, da alternare secondo le necessità del momento, può fare la differenza: un'esfoliazione delicata (1), attivi che aiutano a ritrovare luminosità (2-4), una maschera notte (5) per favorire il recupero della pelle e un balsamo labbra (6) per nutrirle e proteggerle.

**Ripara** Non basta nutrire le lunghezze: anche il cuoio capelluto ha bisogno di attenzioni specifiche (4). Dopo il lavaggio (1-3), una combo di prodotti leave-in (5-6) aiuta a ristrutturare la fibra capillare, sigillare le cuticole e ottenere una texture più morbida e lucida.



1



2



3



4



5



6

**1.** Shampoo nutriente, **Lisap**, 19€
**2.** Balsamo idratante, **Sephora Collection**, 11€
**3.** Maschera ristrutturante, **Ouai**, 25€
**4.** Siero scalpo, **Moroccanoil**, 42.50€
**5.** Leave-in, **Framesi**, 41.50€
**6.** Siero ristrutturante, **Creattiva**, 42€

# Hair

Una selezione di alleati per restituire alla chioma il suo massimo splendore

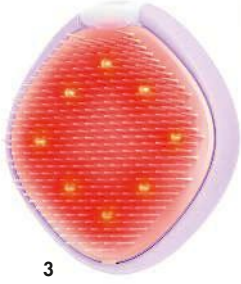
**1.** Termoprotettore, **Olaplex**, 32€
**2.** Mousse volumizzante, **Kiko Milano**, 22€
**3.** Spazzola con terapia LED, **Foreo**, 59€
**4.** Crema styling, **Gisou**, 29€
**5.** Lacca, **Adorn**, 4€
**6.** Olio illuminante, **Authentic Beauty Concept**, 40.50€



1



2


3



4



5



6

**Valorizza** Più che trasformare la piega naturale, lo styling protegge dal calore (1), ravviva il volume e fissa dove serve (2-5). Immancabile un olio multiuso (6), da applicare sulle punte per donare lucentezza o sulla cute in caso di secchezza.



MAKE-UP ARTIST, BROOKE SIMONS DI CAREN (CON PRODOTTI RHODE). HAIR STYLIST, LIAM RUSSELL (CON I PRODOTTI ORIBE E WAHL PROFESSIONAL). NAIL ARTIST, CHERRIE SNOW DI SNOW CREATIVES (CON PRODOTTI CHANEL). ASSISTENTE FOTO, ORE OMOBORIOWO. MODELLA, GRACE KENTHILL DI IMMAGENCY. BOOKINGS DIRECTOR, SOPHIE LEEN. PREZZI INDICATIVI.

Vestito, **Roberta Einer**. Orecchini, **Hugo Kreit per Kolbird**.



Vestito, **PH5**.
Earcuff, **Otiumberg**.
Orecchini,
**Tyger by the Tail**.
Collana, **Givenchy vintage da 4Element**.

**Uniforma** L'obiettivo resta una base radiosa e levigata, costruita modulando i prodotti (1-4) secondo il livello di coprenza desiderato, mentre gli ultimi due step (5-6) ravvivano il colorito ed esaltano la naturale luminosità della pelle.



1


2



3


4


5



6

**1.** Primer viso, **Catrice**, 7€
**2.** Fondotinta, **Make Up For Ever**, 45€
**3.** Correttore occhiaie, **Clinique**, 27.65€
**4.** Cipria levigante, **Diego dalla Palma**, 34€
**5.** Blush liquido, **Mulac**, 18.90€
**6.** Illuminante in stick, **Goovi**, 25.90€

# Make-up

Selezione chiave per esaltare l'incarnato e definire lo sguardo

**1.** Ombretto in stick, **Chanel**, 46€
**2.** Mascara volumizzante, **Nabla**, 27€
**3.** Eyeliner liquido, **Tarte**, 25€
**4.** Gel sopracciglia, **Espressoh**, 22€
**5.** Matita labbra, **Sheglam**, 3€
**6.** Lip oil colorato, **Rare Beauty**, 28€



1


2



3



4



6



5

**Definisci** Gli occhi passano in primo piano con proposte (1-3) da applicare singolarmente per un risultato definito ma naturale, oppure in combinazione per uno effetto più intenso. Completano il beauty look, sopracciglia disciplinate (4) e labbra dal finish glossy (5-6).

# «I miei fav della stagione»

Direttamente dal mio bagno, qui, sui social e presto in una newsletter dedicata. Lettera d'amore ai miei prodotti beauty preferiti

**di Cecilia Alba Lué**

Mi chiedono: «Ma che cosa metti per una pelle così luminosa? Quelle lentiggini sono vere? Che buon profumo, cos'è?». Così inauguro questa rubrica dove raccolgo i miei prodotti preferiti del periodo e vi spiego perché lo sono. In ordine, il milky toner che mi ha conquistata perché funziona come – se non meglio – quello virale di Rhode, il siero anti-imperfezioni di Biologique Recherche che è proprio appena uscito, così come lo è l'ultima novità in casa Augustinus Bader e che ha già svoltato la mia routine notturna. La crema giorno di Tatcha e la crema occhi di La Mer mi seguono invece da qualche mese e non ho alcuna intenzione di abbandonarle perché sono prime alleate di idratazione, come l'iconico olio capelli Gisou e la crema mani di Chanel – dal profumo più indimenticabile. Nel make-up quest'anno per me non possono mancare le goccine abbronzanti anti-inquinamento di Drunk Elephant – scoperta eccezionale per chi ama il glow, il nuovo illuminante di Charlotte Tilbury – da spalmare su tutto il corpo, un goccio di blush del rosa perfetto firmato Yves Saint Laurent (44), sulle labbra l'ultima uscita in casa Rare Beauty – Selena sa come fare un lip oil, il mio mascara preferito di sempre, ovviamente tubolare per struccarlo in un secondo. Per chi se lo stesse chiedendo, le lentiggini sono sempre by Nabla e la fragranza «deliziosa» è ovviamente opera della donna famosa in tutto il mondo per essere «la più profumata di tutte»: chi se non Rihanna?

Crema notte, **Augustinus Bader**, 319€

Mist per il corpo, **Fenty**, 32€

Trattamento idratante, **Tatcha**, 71€

Crema contorno occhi, **La Mer**, 220€

Illuminante in stick, **Charlotte Tilbury**, 41€

Tinta per lentiggini, **Nabla**, 20€

Mascara, **Hourglass su Sephora**, 36€

Blush liquido, **Yves Saint Laurent**, 52€




Essenza, **Haruharu Wonder**, 15€

Siero anti-imperfezioni, **Biologique Recherche**, 175€

Crema mani, **Chanel**, 80€

Olio per capelli, **Gisou**, 24€

Olio per le labbra, **Rare Beauty**, 28€

Gocce abbronzanti, **Drunk Elephant**, 40€

PREZZI INDICATIVI.

keraplant®

lisap MILANO






# Dai **Laboratori Lisap Milano:** l'evoluzione **Keraplant®**

La nuova linea che veste i capelli di autentica bellezza.

Colorazioni performanti e rituali di benessere che uniscono cura di sé e rispetto per l'ambiente.

**Lisap Laboratori Cosmetici S.p.A** | Milano - Italy | **www.lisapitalia.com**

TROVA IL SALONE PIÙ VICINO A TE

WE DO beautiful HAIR

# Labbra juicy

Bastano una base pigmentata e un gloss effetto specchio: le lip combo preferite dalle beauty editor di *Cosmopolitan* sono qui

**foto di Kim Sun Hye**






«Una combo nude super accessibile. Si può modulare l'intensità della matita, aggiungendo il lip oil per dare il tocco finale».

**Keeks Reid, UK Beauty Director**

Lip Pencil in Chestnut, **Mac**, 21.68€; Hydra Kiss Lip Oil in Mocha Glow, **Essence**, 3.06€




«Mentre l'applicatore a punta sottile della tinta garantisce una stesura precisa e senza sbavature, il lip oil idrata, rimpolpa e intensifica il colore in una sola passata».

**Jasmine Hyman, US Assistant Beauty Editor**

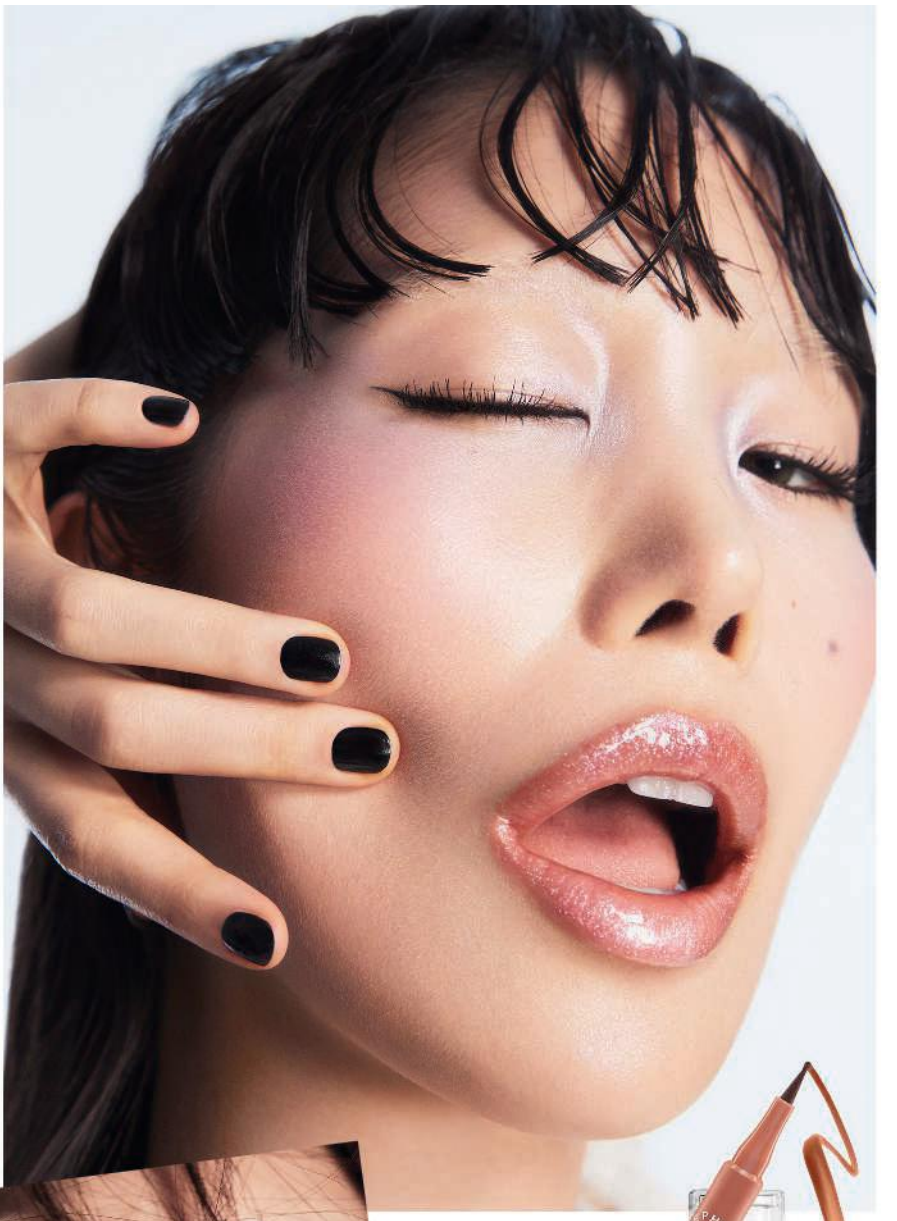
Flushed Lip Stain in Plum, **Summer Fridays**, 25€; Loveshine Plumping Lip Oil Gloss in Strawberry Star, **Yves Saint Laurent**, 36€




«Il perfetto equilibrio fra caldo e freddo: una matita che non si sposta neanche dopo una serata di baci e un gloss che veste le labbra di un finish luminoso e sensuale».

**Cecilia Alba Luè,**
**Head of Print, Fashion and Beauty**

Lip Contour in Medium Rose, **Audrer**,17€; Rose Dew Lip Bite in Bubble Pink, **Dolce&Gabbana**, 43€






«Una matita morbida e vellutata incontra un gloss fresco e rimpolpante. Le labbra appaiono così non solo più definite, ma incredibilmente juicy e fotogeniche».

**Lia Mappoura, UK Beauty Writer**

Signature Lip Pencil in Bubble Bath, **Morphe**, 11€; Lip Injection Lip Gloss in Pretty Pony, **Too Faced**, 29.90€






«Un pennarello che unisce la precisione di una matita alla durata di una tinta labbra, completato da un gloss luminoso e pieno. Per un effetto naturale, ma tutt'altro che anonimo».

**Paola Palazzo, Beauty Editor Associate**

Lip Tint Felt Liner in Cocoa Swipe, **Sephora Collection**,12.99€; Faux Filler in Richcealer, **Huda Beauty**, 24€

MAKE-UP. KIM BU SUN. HAIR STYLIST. KYUNG MIN JUNG. STYLIST. KO YOON JIN. MODELLA. KIM DO HYUN. BEAUTY EDITOR. JEON BOO YEON. PREZZI INDICATIVI.

# Beauty kit sportivo

Che allenarsi sia un'abitudine consolidata o un buon proposito tutto da costruire, nessuna borsa da palestra è completa senza i giusti alleati per la cura di viso, corpo e capelli. Dagli essenziali pre e post-workout ai prodotti multifunzione, una selezione pensata per accompagnare il passaggio dallo spogliatoio a qualsiasi meta della giornata

**di Melissa Nnaekwe e Paola Palazzo**




**1. Mai senza**
Il deodorante è fondamentale prima e dopo ogni attività. Questa formula, arricchita da minerali naturali, aloe vera e burro di karité, aiuta a regolare la sudorazione e a neutralizzare i cattivi odori rispettando anche le pelli più sensibili.

Refillable roll-on deodorant, **Fler**, 15.90€

**2. SPF 24 ore su 24**
Indispensabile per chi si allena all'aria aperta, la protezione solare non conosce stagioni. Ecco una proposta in formato tascabile, che resiste a sudore e sfregamenti senza lasciare tracce visibili e oleose. Perfetta per essere applicata anche dopo l'allenamento, come base per il make-up.

Stick solare trasparente SPF+, **Adesso**, 27€

**3. Due in uno**
È sotto la doccia, dopo il work-out, che questa crema lavante per capelli concentra detersione, azione districante e nutrimento in un unico gesto, riducendo i passaggi della routine senza sacrificare morbidezza e luminosità della chioma.

Crema lavante, **Vigal**, 16€

**4. Detersione smart**
Tra le migliori scoperte dell'estate, i detergenti per viso e corpo accompagnano anche in autunno. Un flacone in meno da infilare nella borsa da palestra si traduce in una trousse più leggera, senza rinunciare a un rituale purificante completo e rinvigorente.

Gel detergente purificante, **Nuxe**, 27.50€

**5. Styling essential**
Dopo lo shampoo, i capelli hanno bisogno di un trattamento che prolunghi l'idratazione, tenga a bada il crespo e protegga dal calore di phon e piastra. Ideale per chi, allenandosi spesso, li sottopone a lavaggi frequenti. Questa formula racchiude tutti benefici per mantenerli sani.

Botanical repair, **Aveda**, 46€

**6. Boost d'idratazione**
Una crema viso multifunzione da usare in qualsiasi momento della giornata. Migliora l'elasticità della pelle e ne raffina la grana, contribuendo a rinforzare la barriera cutanea e a restituire comfort e luminosità dopo lo sforzo fisico.

Renewal cream, **Dua by Augustinus Bader**, 45€

**7. Mist mania**
Dalla borsa mare a quella per la palestra, gli spray corpo funzionali si confermano tra i prodotti irrinunciabili anche in autunno. Una vaporizzazione regala un'immediata sensazione di freschezza e un'intensa idratazione senza dover attendere che il prodotto si asciughi prima di rivestirsi.

Meso body, **RVB Lab**, 39.20€

**8. Il tocco finale**
Completa la beauty routine sportiva con un gesto dedicato alle labbra. Questa formula ibrida unisce trattamento e make-up: nutre intensamente, dona un finish lucente e un effetto rimpolpante immediato, accompagnato da un leggero pizzicore.

Lip oil rimpolpante, **Royal Beauty**, 4.90€

ILLUSTRAZIONE DI LOTTE GIELEN. PREZZI INDICATIVI.




# EVOS
PARRUCCHIERI

WWW.EVOS.IT

# La versione migliore





# di me stessa





# è quando sono brutta





In difesa del diritto all'abitare i nostri corpi come desideriamo. Senza più compromessi

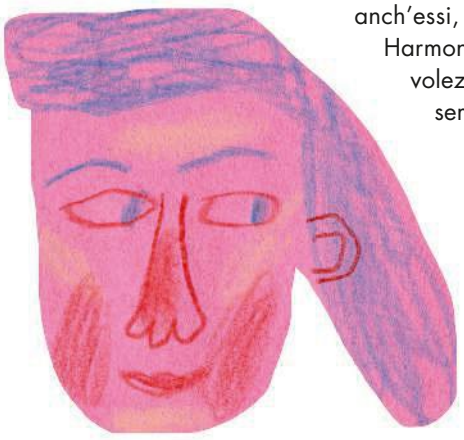
**di Elena Quadrio**

Conosco già la «best version of myself», come dicono sui social. O almeno quella che i contenuti wellness e beauty mi spingono a diventare, sufficientemente rifinita da rientrare nei canoni di bellezza occidentali. Ho trascorso l'estate del 2019 in Sicilia, in un bikini a righe azzurre taglia 46. Nonostante non fosse una XS, era riuscito a farmi prendere un dignitoso quantitativo di like su Instagram, nei selfie che avevo approvato. Di una cosa però ero certa: non mi sarei mai fatta fotografare con la back camera. I mesi successivi li ho trascorsi seguendo un regime dietetico militare che mi ha portato a perdere più di 20 chili mangiando scondito: nell'archivio del mio profilo esistono ancora le foto del mio corpo intero, immortalato dagli altri, avvolto in un due pezzi rosso Kids nel mare di Riccione. Era la stagione 2020.

A distanza di qualche anno, se devo pensare a quanto io sia bella o direttamente a chi sono, mi viene in mente il costume azzurro, non quello rosso. Se penso al mio sedere, mi piace alto e rotondo, non quello praticamente scomparso dopo i lunghissimi lockdown a non mangiare niente. Sono sicura che chi mi guarda non è sempre d'accordo: il primo culo comporta cosce e pancia grasse, il secondo gambe slanciate e flat stomach.

«Gli esseri umani imparano molto presto che cosa è considerato attraente – scrive Ilana Masad su *The Atlantic* – e c'è chi passa tutta la vita cercando di raggiungere quello standard». Dal looksmaxxing, in cui i maschi si martellano il viso nel tentativo di ottenere una mascella più definita, al budget femminile dedicato al glow up o alla cura del sé. Non è solo una questione di vanità: dei vantaggi sociali ed economici garantiti dall'essere avvenenti, il cosiddetto «pretty privilege», si discute anche in ambito accademico.

Secondo il filosofo Thomas J. Spiegel, al contrario, la discriminazione basata sull'aspetto estetico è una forma di ingiustizia. Un concetto su cui ha riflettuto molto anche la scrittrice Stephanie Fairyington nel suo nuovo libro *Ugly: A Letter to My Daughter*, in cui indaga le ragioni per cui la bellezza fisica, nonostante si fondi su criteri mutevoli tra epoche, culture e generazioni, continui a occupare un posto così centrale nella nostra società.



GETTY IMAGES.

**«Da quando ho smesso la dieta, e ho ripreso tutti quei 20 chili, mi sento di nuovo me stessa»**

Fairyington dichiara di essere brutta, ma non «in un modo tale da suscitare sguardi sbalorditi», semplicemente si considera «offensivamente anonima, come una persona che si è arresa o che non ci prova nemmeno». Nel saggio, l'autrice prova a capire come crescere sua figlia in un mondo che le insegnerà a valorizzare, coltivare e perfezionare quell'aspetto, spesso a discapito di altri desideri e aspirazioni. È il progetto di «una madre che vorrebbe trasformare la società in un luogo più accogliente per sua figlia o, se questo non fosse possibile, almeno aiutarla a diventare una persona capace di riconoscere e superare i messaggi più dannosi che quella stessa società continua a trasmettere», scrive Masad.

La soluzione di Fairyington per sé stessa è quella di smettere di rinunciare a essere bella. A sua figlia, invece, sceglie di proporre modelli alternativi di ciò che significa femminilità, spingendo movimenti come Riot Grrrl ma accettando anche declinazioni come gli smalti o lo shopping, anch'essi, come Taylor Swift, i reality show e gli Harmony, meritevoli di superare lo status di frivolezza associato loro dal maschile (invece sempre culturalmente rilevante).

Se per Fairyington una cultura che spinge le donne a «modellare continuamente i corpi e i volti» per restare desiderabili agli uomini è opprimente, Masad sostiene che «cercare di capire perché ci piace ciò che ci piace è un lavoro che dura tutta la vita». Le ragazze hanno infatti il diritto di volersi belle e il compromesso tra un look improntato sul male gaze e uno esteticamente espressivo e identitario (sia che coincidano, sia che non) può essere solo una scelta personale.

Mentre trascorrevo quest'estate sulle coste tirreniche, mi sono accorta di quanto mi piacessero i corpi nei bikini delle ragazze normali. La loro confidence, o forse il modo in cui io percepivo questa sicurezza, mi è parsa subito così cool. Sarei ipocrita se dicessi di non aver desiderato un fisico come quello delle concorrenti di *Love Island* – altra mia grande passione degli scorsi mesi è stato fingere di girare seminuda con un microfono sempre on in una villa delle Figi – eppure, da quando ho smesso la dieta, riprendendo tutti quei 20 chili, non mi sono mai sentita più me stessa, vista più bella. Decidere di non adeguarsi può diventare una forma di resistenza, ma anche di introspezione, stupore, meraviglia.


Nuova stagione
Cash or Trash
Chi offre di più?
CASH OR TRASH
CHI OFFRE DI PIÙ?
Da Lunedì a Venerdì alle 20.35 sul
NOVE
Guardalo su discovery+
Scopri di più su discoveryplus.it

# Life



È tempo di scoprire altri luoghi, ripartendo dall'interno per avventurarsi lungo percorsi che, anche se fanno paura, possono condurre nel posto giusto.
Che si tratti di andare oltre la classica ricetta, ridefinire un rapporto, vivere una notte di passione inattesa. Meglio se guidati dagli arcani o dalle stelle.

GETTY IMAGES.

# Nuove mete

L'autunno è una seconda primavera. Tra colori che cambiano e paesaggi che si rinnovano, è tempo di vivere esperienze a contatto con la natura

di Martina Covre

## Contemplando la danza degli alberi

Come leggere farfalle, in questa stagione le foglie si staccano dai rami e compiono un ultimo, elegante volo prima di posarsi a terra, dando vita al foliage. Tra metà ottobre e metà novembre, questo straordinario spettacolo trasforma boschi e montagne in tutta Italia: dalla **Val Vigezzo** in Piemonte, dove passa il celebre Treno del Foliage, alla **Foresta dei Bagni di Masino** in Valtellina. Proseguendo lungo la penisola, il **Parco Nazionale della Maiella**, in Abruzzo, e la **Faggeta Vetusta del Monte Cimino**, nel Lazio, regalano panorami suggestivi.



## Per inseguire canti d'amore

Da metà settembre a metà ottobre, nei boschi risuona il bramito dei cervi, il potente richiamo con cui i maschi attirano le femmine durante la stagione degli accoppiamenti. Per assistere a questo fenomeno affascinante in modo rispettoso e sicuro, è possibile partecipare a escursioni guidate: dalla **Foresta del Cansiglio**, in provincia di Belluno, all'**Oasi Zegna** nel cuore delle Alpi Biellesi. Più a sud, il bramito riecheggia nel **Parco Nazionale delle Foreste Casentinesi**, tra Toscana ed Emilia-Romagna, e nel **Parco Nazionale del Pollino**, tra Basilicata e Calabria.

GETTY IMAGES.



## Lode ai doni della terra

Lasciata alle spalle l'estate, è tempo di accogliere i sapori dell'autunno, come quelli di funghi, castagne, melagrane e zucche. Diverse strutture propongono esperienze di raccolta: dalla ricerca dei funghi con esperti locali al **Pineta Nature Resort**, in Trentino, all'auto-raccolta delle melagrane presso l'azienda agricola **Melograni Martino**, in Puglia, fino alla raccolta delle castagne nell'**Oasi Dynamo**, riserva naturale toscana affiliata al WWF. Gli amanti delle zucche possono fare tappa presso il **Campo di Federica**, in Lombardia, e il **Giardino delle Zucche**, in Campania.



## Sotto una coperta di stelle

Il tree camping, o tree sleeping, è una nuova forma di campeggio sostenibile che permette di dormire sospesi tra gli alberi, immersi nel silenzio del bosco e a stretto contatto con la natura. Una versione contemporanea della casa sull'albero, che si può vivere presso l'agriturismo **Podere Villa Alessi**, in Emilia, con tende sospese a un metro e mezzo da terra, oppure al bed and breakfast **Cascina del Groppo,** in Liguria, e nel **Parco delle Madonie**, in Sicilia, dove le tende raggiungono i sette metri di altezza con una copertura trasparente per ammirare il cielo.



# Ripartire da dentro

Di come un oggetto può farci sognare mondi nuovi **di Beatrice Nicolini**

Romanticizzare, riconnettersi, vivere in modo whimsical. I nostri feed ci insegnano che, quando la realtà non si può cambiare, possiamo cambiare noi. Forse non potremo aggiungere metri quadri alla nostra casa, ma una carta da parati elegante potrà allargare la nostra immaginazione. Forse non prepareremo il piatto migliore, ma due cucchiai in madreperla sapranno renderlo prezioso. E allora, quando il mondo fuori ci delude, tanto vale rifugiarsi tra le mura di casa e ricominciare da lì: dalle piccole cose.

Specchio Tetris, **Seletti**, 465€



Orologio a cucù, **Dolfi**, 457.90€



Set di cucchiai, **Gohar World**, 499€



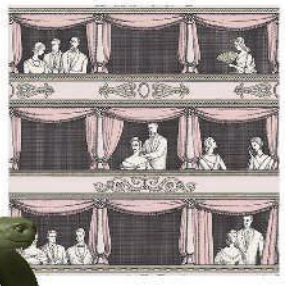
Tazze da tè Grandpa, **Polspotten**, 160€



Set di vasi Mushroom, **Westwing**, 129€



Libreria, **Qeeboo**, 449€



Carta da parati, **Fornasetti**, 341€

Vassoio, **Musae Studio**, 62€




Tazza di ceramica, **Anatoliacraft**, 139€




Cuscino, **Urban Outfitters**, 32€



Bottiglia gallina, **Cavagnini**, 138.18€

Vasca, **Maisons du Monde**, 39.99€

GETTY IMAGES. PREZZI INDICATIVI.

# Oltre la ricetta

Irene Tolomei guida la pasticceria del ristorante Aroma, una stella Michelin affacciata sul Colosseo. Il suo è un percorso che unisce ricerca, disciplina e creatività

**di Ario Mezzolani**







**Hai studiato Scienze Biologiche prima di entrare in cucina. Cosa ti hanno lasciato quegli studi che oggi ritrovi nel tuo lavoro di pastry chef?**

«Soprattutto un metodo scientifico. Mi permette di capire perché una preparazione non ha funzionato e di migliorarla. In pasticceria non basta seguire una ricetta, bisogna comprenderla. Solo così puoi correggerla».

**Il dessert è l'ultimo ricordo che lasci a chi si siede al tavolo. Che responsabilità comporta?**

«Deve essere all'altezza dell'esperienza senza sovrastarla. Per me è un elemento di raccordo: lega tutto il percorso e lascia un ricordo coerente della cena».

**Hai costruito la tua carriera in un settore che sta cambiando rapidamente. Quale idea di successo la tua generazione sta mettendo in discussione?**

«Oggi i giovani vogliono essere ottimi professionisti senza rinunciare alla vita personale. Non è una questione di minore ambizione, ma di sostenibilità. La sfida è costruire ambienti di lavoro in cui si possa crescere senza annullare il resto».

**Qual è stata la sfida più difficile quando hai iniziato ad assumerti responsabilità importanti in brigata?**

«Non essere un lupo solitario. Guidare una brigata significa condividere competenze e formare gli altri. Una squadra funziona quando tutti hanno gli strumenti per lavorare allo stesso livello».

**C'è qualcosa che una giovane professionista oggi non dovrebbe più considerare normale nel mondo della ristorazione?**

«Sì, atteggiamenti che sminuiscono la professionalità di una donna. Succede ancora di essere chiamata "tesoro" o "signorina". Sul lavoro conta il ruolo, non il genere».

**Guardando ai prossimi cinque anni, qual è la tua ambizione? Diventare più brava, più libera o più influente?**

«Il mio obiettivo è diventare sempre più brava. Più competenze acquisisci, più sei libera di creare. E con un alto livello di preparazione, diventi anche più influente».

**Cosa diresti a una ventenne che sogna di fare questo lavoro, ma ha paura dei sacrifici che comporta?**

«Di chiarire i suoi obiettivi. I sacrifici hanno senso solo se sono coerenti con ciò che si desidera davvero. La domanda non è quanto sei disposta a rinunciare, ma che cosa vuoi costruire».

## I tuoi indirizzi del cuore: dove mangiare e tornare

**Osteria Fernanda**, Roma

**Riccioli D'oro**, Roma

**La Vecchia Ruota**, Accumoli

## Comfort food e ossessioni: tre piatti che ami davvero

**Gelato alla stracciatella**

**Lasagna con pesto e fagiolini di Roberto (il mio compagno)**

**Pizza Margherita**

## Soufflé al cioccolato

**250 g** tuorlo
**100 g** zucchero
**220 g** burro
**220 g** cioccolato fondente
**50 g** albume

**1.** Montare il tuorlo con metà dose di zucchero.
**2.** A parte fondere cioccolato e burro senza scaldare oltre i 40 gradi.
**3.** Nel mentre montare l'albume con lo zucchero restante.
**4.** Aggiungere burro e cioccolato fusi al composto di tuorli e alleggerire con l'albume.
**5.** Versare il composto in dei pirottini di ceramica precedentemente imburrati e zuccherati, spatolare l'eccesso e cuocere a 180 gradi per circa 18 minuti in forno statico.

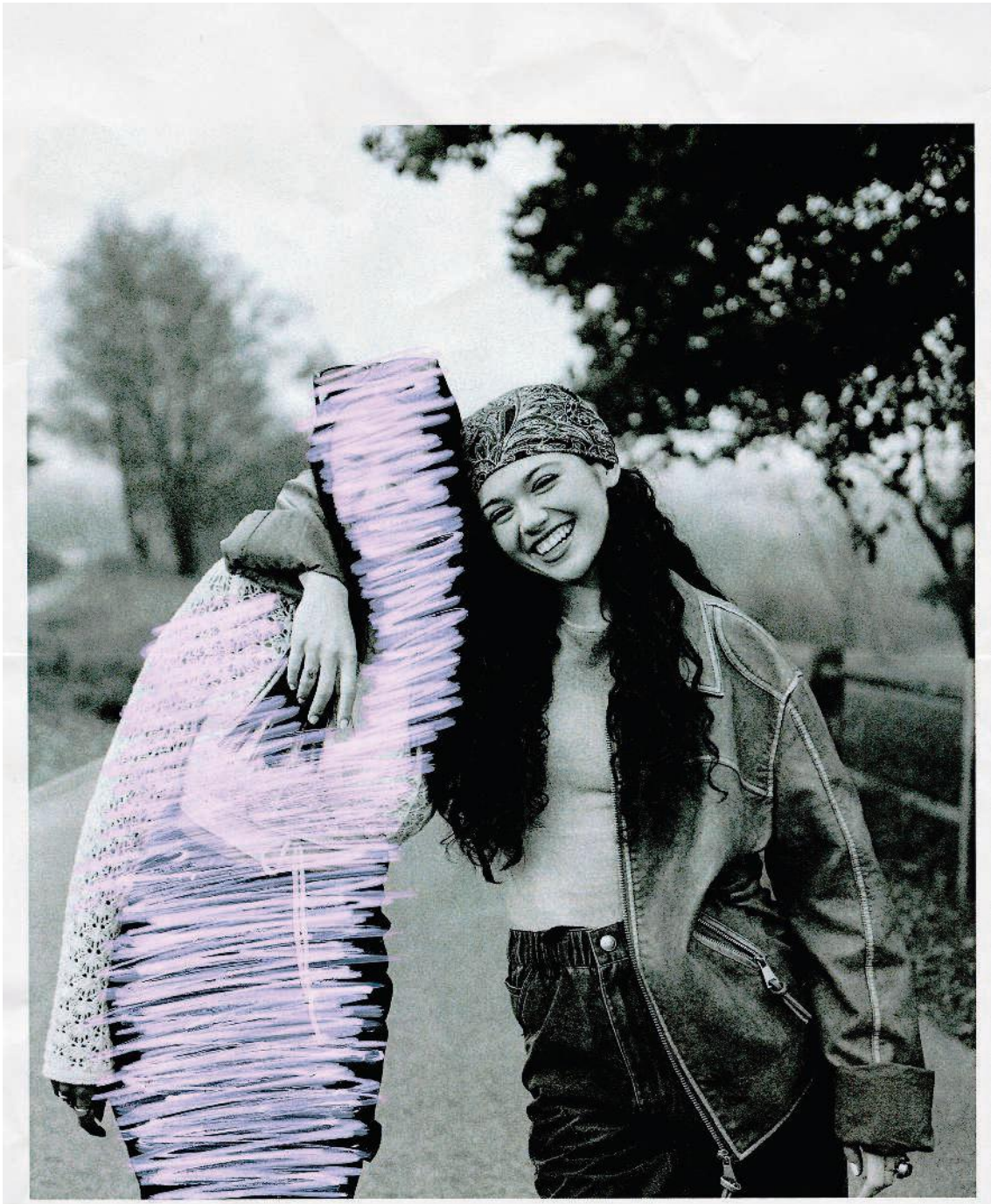
**Tips:**
Prima di cuocere il soufflé fatelo stabilizzare per 30 minuti in frigo.

FOTO DI ALESSANDRO MICARELLI.

# To be blocked is to be loved

Siamo nell'epoca del «no contact», in cui tagliare i ponti, anziché provare a salvare un rapporto, è diventata la prassi, quasi una tendenza. A volte, persino una sfida con se stessi. Ma qual è il confine tra stabilire dei limiti sani e gestire la fine delle relazioni in modo un po' troppo spietato?

**di Jennifer Savin**



Quando Giulia* ha visto illuminarsi lo schermo del telefono per un messaggio di sua sorella minore, Arianna*, il cuore ha cominciato a batterle forte nel petto. Le mani hanno iniziato a sudare e il fiato si è fatto più corto. Si è fermata un attimo e, cercando di respirare profondamente, ha capito che era arrivato il momento di tagliare i ponti con lei una volta per tutte. «Siamo sempre state agli antipodi», racconta Giulia, 27 anni, riferendosi alla sorella di quattro anni più giovane. Secondo lei, Arianna ha sempre vissuto i rapporti in modo conflittuale, finché «la situazione ha raggiunto un punto in cui, se c'era anche lei, era difficile persino trascorrere del tempo in famiglia». Per evitare attriti, Giulia ha limitato le sue visite ai genitori. Non era semplice incompatibilità caratteriale: aveva la sensazione che sua sorella fosse sempre circondata da drammi e che, nella maggior parte dei casi, ne fosse anche la causa. «Esagerava le situazioni per attirare l'attenzione, oppure beveva troppo e diceva cose orribili sui membri della famiglia. Un atteggiamento logorante. Per questo ho cercato di ridurre, gradualmente, i contatti», spiega. «A quel punto mi mandava messaggi furiosi, rimproverandomi di non esserle abbastanza vicina». Tuttavia, quando Giulia si è resa conto che i comportamenti della sorella stavano compromettendo la sua salute mentale, ha capito che gli aspetti negativi della presenza di Arianna nella propria vita superavano quelli positivi. «Non è stato facile», precisa la ventisettenne, soprattutto perché ancora oggi sua madre le tende ancora delle trappole organizzando riunioni di famiglia senza preavviso. Eppure, per Giulia, non esiste alcuna ragione che possa indurla a tornare sui propri passi.

La sua storia è molto più comune di quanto si possa pensare. Su TikTok sono molti gli utenti che condividono esperienze simili, tra difficoltà e traguardi raggiunti, tanto che oggi l'hashtag #nocontact conta oltre 575 mila post. Nei commenti le persone si incoraggiano a vicenda per mantenere il proposito di allontanarsi da familiari, amici o fidanzati con cui hanno realizzato di avere un rapporto tossico – costi quel che costi. Riemerge spesso anche la regola dei 21 giorni del love coach Matthew Hussey, per cui, dopo la fine di una relazione sentimentale, è salutare trascorrere tre settimane senza alcun contatto con l'ex. Solo così, sostiene il mentore, si può capire con lucidità se proseguire da soli o rivalutare la situazione. Anche il mondo delle celebrità offre esempi analoghi: Brooklyn Peltz Beckham ha fatto notizia per aver interrotto i rapporti con i propri genitori, mentre la faida tra il principe William e il principe Harry sembra non conoscere fine.

Quando negoziare dei confini all'interno di un rapporto diventa impossibile, l'esclusione di un familiare o di un amico appare la soluzione più immediata. Una scelta che, però, porta con sé implicazioni importanti, tra cui un effetto domino sulla propria cerchia di relazioni. Ci troviamo davanti a un dilemma: siamo abbastanza individualisti da mettere da parte il senso del dovere e allontanare le persone tossiche dalla nostra vita? Oppure stiamo assecondando una tendenza che rischia di semplificare la complessità dei legami umani, suggerendo di recidere i rapporti anziché provare a tollerare i difetti degli altri?

> «Con lei tutto diventava un dramma, era logorante. Per questo ho cercato di ridurre i contatti»

## Parola di psicoterapeuta

Negli ultimi anni c'è stato un cambiamento notevole nel modo in cui interpretiamo le tensioni nelle relazioni. È così che la vede Corena Pezzella, psicoterapeuta e Clinical Manager di Unobravo. «C'è un ampio uso del linguaggio psicologico nel discorso comune. Questo può aver contribuito a una maggiore legittimazione del tema del benessere mentale, ma porta con sé anche il rischio di banalizzare alcuni concetti». Sebbene Pezzella sia chiara sul fatto che nessuno dovrebbe rimanere in una condizione di abuso o comunque dannosa, ritiene che oggi ci sia meno tolleranza nei confronti delle frizioni che fanno normalmente parte delle relazioni. «In alcuni casi, vengono definite "tossiche" o "manipolatorie" dinamiche che riguardano semplicemente un contrasto, una negoziazione o una richiesta di maggiore impegno reciproco». È stata la difficoltà nel gestire la vicenda che ha portato Roberta* a tagliare i ponti con la sua ex migliore amica, Jasmine*, e a pentirsene quattro anni dopo. La trentunenne descrive così la loro amicizia: «Intensa all'inizio, come quando si è nelle prime fasi di un rapporto sentimentale». E ricorda di come si fossero avvicinate grazie all'esperienza comune di essere due ragazze single a Londra. «Ci divertivamo un mondo. Passavamo interi fine settimana insieme: andavamo a lezione di yoga, poi a fare brunch e infine uscivamo la sera». Quando si è liberata una stanza nell'appartamento dov'era in affitto insieme ad altri inquilini, Roberta ha subito pensato a Jasmine. «Da quel momento le cose hanno preso una brutta piega», racconta. Poco dopo aver firmato il contratto per trasferirsi Jasmine ha perso il lavoro, entrando in un periodo di difficoltà psicologica che l'ha costretta a tornare nella sua città natale per essere vicina ai genitori. «C'era tensione, perché pagava l'affitto un po' alla volta e, in generale, non comunicava più né con me né con i nostri coinquilini», spiega Roberta. «Non rispondeva a nessuno dei miei messaggi. Si era davvero isolata. Ho cercato di aiutarla, segnalandole offerte di lavoro e consultando la mia rete di contatti, ma lei stava passando un momento troppo complesso e anche io attraversavo una fase difficile a causa di un lutto». Tutto è degenerato quando le due sono partite insieme per un weekend. Dopo qualche bicchiere di troppo, Roberta ha scatenato una rissa in un locale. Jasmine ne è rimasta sconvolta. «Al mio risveglio ero così in imbarazzo che sono corsa in aeroporto per prendere il primo volo e rifugiarmi a casa»,

*I NOMI SONO STATI MODIFICATI PER TUTELARE LA PRIVACY DELLE PERSONE. GETTY IMAGES. GRAFICA DI ALEX HURST.

# «Le ho detto che la nostra amicizia era finita. Ripensandoci, mi rendo conto di aver un po' esagerato»



ammette Roberta. «Dopo quell'episodio, ho detto a Jasmine che la nostra amicizia era finita, che le cose tra noi non erano più le stesse. Ripensandoci, forse ho agito d'impulso, sopraffatta dalla vergogna. Non sapevo come affrontare questo nuovo episodio di stress e ho chiuso il rapporto con lei sperando di sentirmi meglio, ma oggi non ne sono più tanto convinta. Con lei condivido alcuni dei ricordi più felici della mia vita». Ora Roberta sta per sposarsi e, inevitabilmente, pensa all'assenza di Jasmine. «Mi piacerebbe sapere come sta, cosa fa oggi, ma ho troppa paura di affrontarla».

La psicoterapeuta Corena Pezzella teme che i social abbiano promosso una narrativa che presenta l'allontanamento come la strada più semplice: «in alcuni format diffusi su TikTok, l'interruzione netta del rapporto viene presentata come un gesto di cura verso se stessi. I meccanismi di visibilità di questi ambienti tendono a premiare contenuti immediati e polarizzanti, favorendo l'idea che un'azione tecnica, come bloccare un utente o cancellarlo dai propri follower, sia sufficiente a risolvere una questione complessa». Questa risoluzione può lasciare strascichi: «dal punto di vista clinico, evitare il confronto non elimina necessariamente il vissuto legato a quella relazione: le emozioni non elaborate, come il dolore o il senso di colpa, possono riemergere in contesti affettivi futuri».

Ecco perché, come ha fatto Giulia con sua sorella Arianna, è consigliabile tentare altre vie prima di chiudere un rapporto, magari spiegando all'altra persona come ci si sente, o stabilendo delle regole. «Il confine tra tutela della propria salute mentale ed evitamento può risultare meno immediato da riconoscere», osserva la terapeuta. «Allo stesso tempo, la capacità di tollerare la frustrazione e di gestire gli aspetti più critici di un legame resta comunque una componente rilevante del funzionamento relazionale».

## Quando chiudere un rapporto

«Trovarsi dall'altra parte di una rottura può essere profondamente doloroso», racconta Nadia*, 34 anni. La sua migliore amica da 20 anni, Gilda*, si è allontanata gradualmente, fino a interrompere ogni contatto dopo che Nadia aveva saltato la sua festa di compleanno perché coincideva con un viaggio già programmato. «Ho passato mesi a chiederle cosa potessi fare per recuperare, ma i miei messaggi sono rimasti senza risposta», ricorda. «È stato peggio che essere scaricata da un ragazzo. Mi ha portato a mettere in discussione tutte le mie amicizie». Riflettendoci a distanza di alcuni anni, Nadia aggiunge: «Gilda cambiava continuamente migliore amica. Pensavo di essere al sicuro perché ero "sopravvissuta" a tutte le altre e avevamo ormai tantissimi ricordi in comune. Immagino fosse semplicemente arrivato il mio turno, per ragioni a me sconosciute». Come possiamo capire, quindi, se tagliare fuori qualcuno dalla nostra vita sia davvero la scelta giusta?

Pezzella consiglia di prendersi del tempo per riflettere e individuare eventuali schemi che tendono a ripetersi. «L'interruzione dei contatti può rappresentare una misura di protezione psicologica quando una relazione diventa davvero dannosa, come in caso di violenza o manipolazione, o quando l'altro non rispetta i nostri limiti», spiega. «In altre situazioni, il taglio netto appare più come un modo per non affrontare la fatica di un ultimo confronto, piuttosto che



una reale strategia protettiva». Tuttavia, sottolinea, «esistono anche delle vie di mezzo, come la riduzione degli scambi a ciò che è strettamente necessario, utile in contesti lavorativi o familiari, oppure la definizione più esplicita dei propri limiti all'interno della relazione». Questo, afferma la psicologa, aiuta a ponderare meglio la scelta di interrompere un rapporto. Con il passare del tempo, agire in modo affrettato può lasciare una ferita profonda e difficilmente sanabile. D'altra parte, anche una decisione meditata può essere dolorosa e provocare un senso di lutto, oltre che di liberazione, ed è importante concedersi di provare tutte queste emozioni. Se le relazioni vengono ripetutamente abbandonate al primo segno di difficoltà, la vita sociale può restringersi progressivamente: per questo vale la pena fermarsi e chiedersi, prima di agire, se nelle proprie scelte esistano schemi comportamentali ricorrenti.

Davanti alla possibilità di una rottura dolorosa, per chi è incerto sulla decisione da prendere, potrebbe essere utile porsi tre domande: si tratta di un modello ripetitivo di comportamento o di un episodio isolato? Ho comunicato chiaramente come mi sento e di cosa ho bisogno? Quale risultato spero di ottenere allontanandomi da questa persona? Riflettere su tutti questi punti può aiutare a distinguere tra un momento di intensità emotiva e un meccanismo più profondo, che richiede davvero di prendere le distanze. Infine, è utile tenere a mente che non tutti sono in grado di soddisfare ogni nostro bisogno emotivo: è necessario adeguare le aspettative alla persona che ci troviamo davanti in modo realistico. Ciò può aiutare a mantenere un legame senza subire ripetute e continue delusioni. «In generale, una chiusura comunicata direttamente, per quanto complessa da affrontare, tende a favorire un'elaborazione più chiara del distacco da entrambe le parti», conclude Pezzella. In un mondo che ci incoraggia a curare ogni aspetto della nostra vita, dai feed social ai nostri sentimenti, la vera sfida potrebbe non essere allontanarsi, ma imparare a distinguere una relazione che ci fa davvero del male da una che, semplicemente, è imperfetta.



# Una notte a teatro

Un attore, una maschera e cinque minuti dietro le quinte

di Eve Smith

«È un bel libro?». La voce mi fa sobbalzare. Scrutando il corridoio buio, scorgo la sagoma di un uomo alto che sta camminando verso di me. Indossa un'uniforme scura che ricorda quella dei militari o della polizia. Le parti metalliche della sua camicia scintillano sotto la sola luce che ci illumina. È un attore, anche se molto più alto di quelli che incrocio di solito, e molto più attraente. Prima ancora che i miei occhi possano davvero abituarsi a quella vista, me lo ritrovo improvvisamente vicino, davanti alla mia postazione. Solo allora realizzo che sta ancora aspettando una risposta: «Non è male. Anche se preferisco i primi romanzi di Rebus». Lancia una rapida occhiata da sopra la mia spalla, ma ho la netta impressione che non gli importi nulla del libro. Sollevo lo sguardo verso di lui.

«Come sta andando lo spettacolo?», chiedo.

«Bene. Ho ancora qualche scena prima di rientrare», risponde, guardando verso la porta 5 per ascoltare a che punto siano gli attori. Colgo subito quel momento per osservarlo meglio. La mascella pronunciata e la barba ispida sono decisamente molto più interessanti delle battute che ormai ho sentito decine di volte.

«Bastardo! Pensi davvero di passarla liscia?», arriva dal palco con un tonfo ovattato.

Mi guarda di nuovo, per qualche istante, questa volta con un velo di incertezza. «Adesso c'è la scena del processo, che dura un'eternità», dice. La sua voce sembra incrinarsi. È nervoso? Lo sgabello su cui sono seduta è piuttosto alto e i miei piedi poggiano su una barra a una trentina di centimetri da terra. Non posso semplicemente alzarmi e andarmene: dovrei fare un piccolo salto. Eppure non mi sento affatto minacciata. Tutt'altro.



Dopo un momento di silenzio, mi chiede: «ti piace il tuo lavoro?».

Avremmo davvero fatto finta che quell'improvvisa vicinanza fosse del tutto normale?

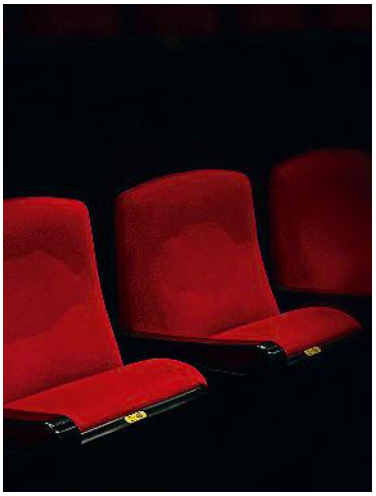
«Ha i suoi vantaggi», replico. «Però il direttore artistico è un tipo insopportabile».

Ride, e quel suono mi piace. «Dimmi quello che pensi davvero!», insiste.

Allora cedo: «scatta foto durante gli spettacoli. È difficile chiedere al pubblico di non fare una cosa se il primo a farla è il direttore. E poi ci sono troppi spettacoli a tema religioso. È deprimente». «Per me è solo un altro ingaggio», replica. Poi mi chiede: «sei una studentessa?». Mi sfugge una risata. Di certo non ho intenzione di rivelare a uno sconosciuto che sono una dominatrice: «no, amo semplicemente il teatro».

Mi sento stranamente irrequieta. Anche se mi trovo in un terreno in cui di solito eccello, riconosco una sensazione che non provo da anni. C'è qualcosa in lui che mette in discussione il ruolo in cui mi sono sempre riconosciuta. Per la prima volta non ho il controllo. I pensieri corrono in fretta e sento il viso avvampare.

Devo riprendermi, ma non mi viene in mente nulla da dire. L'aria nel corridoio pare densa e, per un istante, mi sembra di non riuscire a respirare. Inspiro lentamente e a fondo e il suo sguardo segue il movimento del mio petto. Con quella divisa è impossibile sentirmi sexy, eppure il modo in cui mi guarda non lascia spazio a dubbi. Ma se nessuno dei due si decide a fare la prima mossa, questo momento potrebbe svanire.



**«Si inginocchia senza dire una parola, cerca il mio piacere. E io perdo il controllo»**

Così allungo una mano verso il suo viso. «Hai un capello», dico, sfiorandogli la guancia. Gli sfugge un lieve sospiro, poi racchiude la mia mano nella sua e mi bacia. Mi gira la testa e ho la certezza che non torneremo più indietro. Le sue mani scivolano sotto la mia maglietta, lasciandomi senza fiato. Mi accarezza e bacia con delicatezza, facendomi dimenticare tutto il resto.

Si avvicina ancora, fino a riempire lo spazio tra noi. Abbasso la mano e apro la chiusura in velcro dei suoi pantaloni. Grazie, reparto costumi, per aver progettato capi pensati per cambi d'abito rapidi. A quel punto ogni esitazione svanisce. Lo desidero e basta.

I miei pantaloni, invece, sono decisamente meno pratici. Scalcio via le scarpe e li slaccio. Mi sollevo quel tanto che basta perché possa sfilarli. Abbiamo pochissimo tempo e c'è sempre il rischio di essere scoperti da qualche spettatore.

Mi aggrappo allo sgabello per avvicinarmi ancora di più a lui. Tutto il resto passa così in secondo piano che, anche se qualcuno entrasse in questo momento, non mi importerebbe nulla. A un certo punto capisco che il ritmo è cambiato: lui è vicino all'orgasmo, io no.

«Fermati». Si blocca, guardandomi confuso. «Non ci sono ancora». Allora si inginocchia senza dire una parola, cercando il mio piacere con un'attenzione che mi fa perdere il controllo in pochi secondi. Ansimo, mentre l'orgasmo mi attraversa. Si rialza, attirandomi di nuovo a sé e, questa volta, lo lascio finire. Mi tiene stretta ancora per qualche istante. Rimaniamo così, abbracciati in silenzio, gli occhi fissi l'uno nell'altra, mentre mi accarezza delicatamente il viso. Poi, le voci provenienti dal palco ci riportano alla realtà. Ci mettiamo in ascolto per capire quanto dello spettacolo ci siamo persi.

«Tocca a me!», esclama all'improvviso, tirando su i pantaloni e correndo lungo il corridoio. Faccio lo stesso, cercando di ricompormi in fretta. Raccolgo il libro da terra e mi risistemo nella mia postazione. Riprendo a leggere, ma sulla pelle sento formicolare ancora il ricordo di quello che è appena successo.

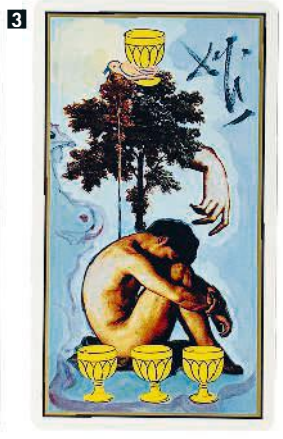
GETTY IMAGES.

# «Cosa devo lasciarmi alle spalle per fare spazio al nuovo e a ciò che sta per arrivare?»

Per chi cerca nuove risposte a vecchie domande, o anche solo un momento per fermarsi e ascoltare il verdetto delle carte. Ma ricordate: i tarocchi non sono altro che uno strumento per scoprire qualcosa in più di sé











Il **Quattro di Coppe** 3 è la genesi di questa stesa e riflette l'energia di partenza. Questo arcano è il reminder di come non aver più tirato i dadi dopo aver comprato Parco della Vittoria ti abbia illuso di esserti sistemata, togliendo il brivido di continuare a giocare al Monopoli della vita. Hai smesso di pescare le carte delle probabilità, che rimescolano il gioco.

L'ostacolo da lasciare alle spalle è rappresentato dal **Cinque di Coppe** 1, escalation della carta precedente. Immagina Cenerentola allo scoccare della mezzanotte: la carrozza torna zucca e la perdita di un'immagine idealizzata ti costringe ad approfondire, in termini terapeutici, come questo ti faccia sentire.

La **Morte** 4 riflette la direzione da intraprendere, ricordandoci che l'energia non si crea né si distrugge, si trasforma. Marie Kondo bussa alla porta pronta a farti salvare solo l'essenziale (il resto si carica su Vinted).

Il **Re di Denari** 5 ti invita a corte per illustrare le possibilità che ti aspettano. Ti ricorda che volontà e impegno costante concretizzano la tua vision board. L'abbondanza è un processo che richiede tempo e strategia.

La **Ruota della Fortuna** 2 è il rush finale della maratona. Un nuovo ciclo è pronto a iniziare, adesso che hai attinto dagli arcani precedenti così come il Piccolo Principe che, partito per conoscere il mondo, ritorna per comprendere ciò che ha lasciato. Un invito a collaborare con l'inaspettato e a lavorare sulla propria flessibilità. Rappresenta l'instabilità della sorte e il continuo mutamento della nostra vita.



**di Serena Beccari**
Fashion designer, cartomante e illustratrice, nonché l'addizione perfetta fra moda e tarocchi. Alla voce @vague.bizarre.

DALÍ TAROT, TASCHEN.

# ELLE ACTIVE!

**IL GRANDE FORUM DI ELLE SUI TEMI DEL LAVORO E DEL WOMEN EMPOWERMENT**

# *fiducia*

**NELLA DIVERSITÀ,
NELL'AI,
NEL MIX DI GENERAZIONI
E NELLE DONNE**

*7-8 novembre*

**UNIVERSITÀ CATTOLICA DEL SACRO CUORE
MILANO**

*Iscriviti subito!*

***Fiducia: un sentimento attivo, empatico,costruttivo di chi crede nel cambiamento, nel coraggio e nella certezza di poter evolvere come essere umano, per se stessi e per la collettività di cui facciamo parte.**

ACCESSO GRATUITO IN PRESENZA O IN STREAMING

I NOSTRI PARTNER

GRAZIE A

# Mettere tutto in prospettiva

Nei prossimi mesi qualche interferenza dal passato potrebbe rallentare la ripartenza. Gli astri, però, promettono possibilità

Ci aspetta un autunno malinconico, ma non perché presto cadranno le foglie e bisognerà lasciarsi alle spalle l'estate. Anzi, il rientro dalle vacanze risulta più agevole del previsto grazie a un Sole in Vergine che favorisce la ripresa del ritmo quotidiano. Sarà la stagione della Bilancia a essere il teatro degli avvenimenti e delle riflessioni più importanti dei prossimi mesi. Con Venere e Mercurio retrogradi, c'è qualcosa che non torna, un

**21 MARZO - 20 APRILE**

## ARIETE




Non tutti partono dallo stesso punto, né aspirano allo stesso obiettivo. Talvolta è difficile trovare un accordo. Ora, però, vale la pena fare un passo indietro e ascoltare, anche quando le posizioni sembrano incompatibili. Potete trovare una soluzione condivisa.

**21 APRILE - 20 MAGGIO**

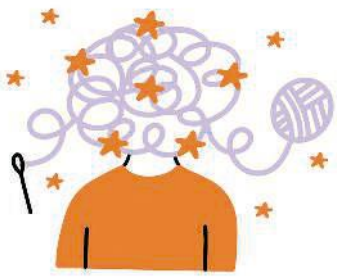
## TORO




Avete presente quei discorsi che non sapete quando e come affrontare? Vanno fatti, nonostante la paura di scoprirne l'esito. Un rapporto si costruisce anche con questi confronti onesti e complicati. Si sta scomodi per un po', per stare comodi più avanti.

**21 MAGGIO - 21 GIUGNO**

## GEMELLI




La procrastinazione non è tanto una questione di pigrizia, quanto di insicurezza. Chiedetevi cosa state evitando e perché. Lottate contro la vostra mente che fa resistenza e mettetevi in moto, anche a piccoli passi, come atto di cura e come prova di fiducia verso voi stessi.

**22 GIUGNO - 22 LUGLIO**

## CANCRO




A volte ci si muove in un corteggiamento come se fosse un campo minato, con la paura di dire o fare la cosa sbagliata e, soprattutto, con il timore di esporsi. È ora di parlare chiaro, tramite un'espressione genuina del proprio interesse, quello sì.

**23 LUGLIO - 23 AGOSTO**

## LEONE




Il disordine esterno è spesso specchio di ciò che abita dentro. Fate ordine: aprite i cassetti e riprendete i sogni e gli strumenti dimenticati, disfatevi di quegli oggetti o situazioni che non usate da tempo. Vi sentirete più leggeri e avrete spazio per qualcosa di nuovo.

**24 AGOSTO - 22 SETTEMBRE**

## VERGINE




A furia di indorare la pillola, lo zucchero finisce per coprire tutto il resto. Quante domande rimangono in sospeso e quante risposte non arrivano, perché non ci si esprime con chiarezza? Andate dritti al punto. Potreste risultare bruschi, ma chiarirete la vostra posizione.

malcontento da affrontare per ritrovare una vera soddisfazione. Anche Venere lo sarà dal 3 ottobre al 14 novembre, inizialmente nel segno dello Scorpione, dove può emergere un senso di frustrazione. Potrebbero verificarsi delle situazioni che non rispecchiano le aspettative, mentre capire cosa si desidera davvero potrebbe rivelarsi più complesso del previsto. Con Mercurio retrogrado dal 24 ottobre al 13 novembre, poi, si potrebbe tendere a tornare su dinamiche passate, magari riprendendo i contatti con quell'ex con cui è rimasto qualcosa in sospeso o verso cui si prova una certa nostalgia. Questo non significa riviverle, ma ricordarsi ciò che è stato, riconoscendo quanto è cambiato da allora. Non si corre ai ripari cercando di ricostruire qualcosa che ormai è finito, ma guardando avanti: la stagione del Sagittario, dal 22 novembre, allarga la prospettiva.



**di Astrimatti**
Giulia Bertona racconta lo studio delle stelle attraverso una lente originale e inclusiva.



**illustrazioni di Momusso**
Martina Lorusso esplora l'universo con le sue illustrazioni emotive.

**23 SETTEMBRE - 22 OTTOBRE**

## BILANCIA



HO GIÀ
*quello che*
MI SERVE

Cosa significa essere abbastanza? Non esistono dei parametri oggettivi per stabilirlo. Riconoscete le risorse e le competenze che possedete. Poi chiarite le priorità, per avere un'idea di cosa serve davvero. Da qui si può iniziare a sciogliere qualche dubbio.

**23 OTTOBRE - 22 NOVEMBRE**

## SCORPIONE



POSSO
*togliermi*
L'ARMATURA

Mantenere le distanze dà l'illusione di essere al sicuro, ma spesso è un modo per non rischiare. Potete abbassare la guardia e mostrarvi per ciò che siete. Aiuterà gli altri a capirvi, permettendo anche a voi di costruire un legame più profondo.

**23 NOVEMBRE - 21 DICEMBRE**

## SAGITTARIO



MI PRENDO
*il tempo*
CHE MI SERVE

Ci sono pesi che trasciniamo con noi per moltissimo tempo senza riuscire a dare loro un nome. È il momento giusto per prendervi una pausa e capire che cosa vi sta appesantendo. Non sono le vostre insicurezze a definirvi. Tutt'altro: siete in costante trasformazione.

**22 DICEMBRE - 20 GENNAIO**

## CAPRICORNO



HO IMPARATO
*a fare*
SELEZIONE

Man mano che si cresce e si cambia, si inizia a capire con chi si sta bene e con chi meno. Non c'è niente di sbagliato. Non vi rende dei pessimi amici, soprattutto se quei rapporti erano dettati più dalla cortesia che da un reale legame. Seguite ciò che sentite.

**21 GENNAIO - 19 FEBBRAIO**

## ACQUARIO



NON SONO OBBLIGATO
*a seguire*
QUESTA STRADA

Ci sono periodi in cui la motivazione cala. Si può cogliere questo momento come un segnale di cambiamento. Basta chiedersi in che cosa si vogliono investire le proprie energie, per trovare una traiettoria più in sintonia con se stessi.

**20 FEBBRAIO - 20 MARZO**

## PESCI



COSA
*sto cercando,*
ESATTAMENTE?

Capita di sognare un nuovo scenario, una vita diversa, ma quasi mai si ha un'idea chiara di quel che si sta cercando. L'unica certezza è ciò che non si vuole. Esplorate, mettetevi in discussione, imparate qualcosa di nuovo. Non serve andare lontano per trovare l'ispirazione.




## Gioco di colori

Alcuni luoghi sono il rifugio di chi ha voglia di sperimentare. Così, la notte diventa attraverso la creatività un'occasione di prendersi un nuovo spazio, di trasformare la propria immagine, di cambiare pelle ogni volta che se ne ha voglia. Club K di Kiko nasce da qui: per un make-up che non vuole nascondere, ma celebrare chi siamo – o chi scegliamo di essere – per una sera.

**HEARST MAGAZINES ITALIA SPA**
Redazione e Amministrazione Via R. Bracco, 6 - 20159 Milano
e-mail: cosmopolitan@hearst.it

**Hearst Magazines Italia Spa pubblica:**
About, aboutplatform.com, Cosmopolitan, cosmopolitan.com/it, Gente, Gente Enigmistica, Enigmistica Mese Gente, Gente in cucina, Gente Puzzle, Gente Speciali, Gente Sudoku, gente.it, Elle, Elle Gourmet, Elle Spose, elle.com/it, Elle Decor, elledecor.com/it, Esquire, esquire.com/it, Harper's Bazaar, harpersbazaar.com/it; Marie Claire, Marie Claire 2 Bellezza, Marie Claire Maison, marieclaire.it, Men's Health, menshealth.it, Runner's World, runnersworld.it.

**Hearst Global Solutions**

CHIEF REVENUE OFFICER
Robert Schoenmaker, rschoenmaker@hearst.it

GLOBAL COMMERCIAL DIRECTOR, LUXURY AND LIFESTYLE
Paola Rini, paola.rini@hearst.it

GLOBAL SOLUTIONS LAB DIRECTOR
Alessandro Caracciolo, acaracciolo@hearst.it

HEARST LIVE DIRECTOR
Fabio Seveso, fabio.seveso@hearst.it

SALES DIRECTOR FASHION
Alessandro Vitali, alessandro.vitali@hearst.it

SALES DIRECTOR BEAUTY
Paola Zamboni, pzamboni@hearst.it

SALES DIRECTOR LIFESTYLE
Daniel Davide, daniel.davide@hearst.it

**Hearst Global Design+Architecture**

MANAGING DIRECTOR
Roberta Battocchio, rbattocchio@hearst.it

GLOBAL COMMERCIAL DIRECTOR
Enrico Vecchi, evecchi@hearst.it

**Distribuzione**: Distributore per l'Italia e per l'Estero Press-di Distribuzione Stampa e Multimedia S.r.l. – 20054 Segrate (MI)

**Abbonamenti** Per avere informazioni o per sottoscrivere/rinnovare un abbonamento visita il nostro sito www.abbonationline.it oppure puoi contattare il **Servizio Clienti Hearst Magazines Italia Spa** tramite: E-MAIL: abbonamenti@hearst.it; TELEFONO: dall'Italia 02 4957 2005 (Servizio attivo dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00. Costo della chiamata a tariffazione base, in funzione del piano tariffario in essere con il proprio operatore telefonico); dall'estero 0039.02.86.89.61.72; POSTA: Servizio Clienti Hearst Magazines Italia Spa - Ufficio Abbonamenti - c/o CMP BRESCIA - 25126 Brescia (BS). Gestione operativa: Direct Channel S.p.A., Via Mondadori, 1 - 20090 Segrate (MI). L'abbonamento partirà dal primo numero raggiungibile.

**Arretrati** Servizio Arretrati a cura di Press-di Distribuzione Stampa e Multimedia S.r.l. – 20090 Segrate (Mi). Per le Edicole richieste tramite sito: https://servizioarretrati.mondadori.it. Per Privati collezionisti richieste tramite email: collez@mondadori.it

**Stampa** Walstead Kraków Sp. z o.o. ul. Obrońców Modlina 11 30-733 Kraków, Poland

**Prepress** EMMEGI GROUP – Via F. Confalonieri, 36 Milano

© 2012 Hearst Magazines Italia SpA

Cosmopolitan è un marchio registrato di Hearst Magazine Media, Inc., in licenza a Hearst Magazines Italia S.p.A.

Tutti i diritti di riproduzione e di proprietà letteraria e artistica riservati. Manoscritti e foto anche se non pubblicati non si restituiscono.

**ISSN 1121-547X**

Certificato PEFC
Questo prodotto è realizzato con materia prima da foreste gestite in maniera sostenibile e da fonti controllate
PEFC
PEFC/32-32-082
www.pefc.it

NUMERO DEL CERTIFICATO: 9193
DATA DEL RILASCIO: 08.03.2023

Abbonationline
HEARST

Pubblicazione registrata presso il Tribunale di Milano il 23.2.2000 N. 144

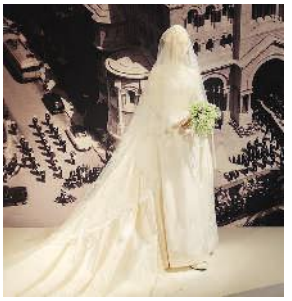
COURTESY OF PRESS OFFICE

# What's hot

Siamo nel momento dell'anno in cui tutto ricomincia, tra nuovi oggetti del desiderio e alleati preziosi. Sempre con un pizzico di colore sulle guance



15 anni dopo la nascita del celebre To Be, **Police** reinventa il flacone con True Me, una nuova fragranza che unisce autenticità, carattere e libertà.



**Monaco** celebra i 70 anni delle nozze tra Grace Kelly e il Principe Ranieri III con una nuova mostra. Perché alcune storie d'amore non smettono mai di ispirare.



Dal foliage ai tramonti più intensi, ogni dettaglio merita di essere catturato. **Vivo** X Fold6 porta la fotografia a un livello superiore grazie all'innovativa fotocamera.



Tagli contemporanei e riflessi intensi: con la collezione Magnetica, **Evos** interpreta l'autunno con capelli capaci di esprimere carattere e disinvolta eleganza.



Il lato più autentico dell'isola si scopre al galoppo sulle spiagge più silenziose e azzurre del Mediterraneo, con **Rutas Es Boixets** Formentera.



Stripes, la nuova collezione di trolley **Tucano**, accompagna ogni partenza con un design essenziale e linee contemporanee. Per i primi viaggi di lavoro dopo la pausa estiva.



È la stagione giusta per riscoprire l'Italia, anche grazie al **Frecciarossa** tra Lecce, Bari e Napoli. Per un weekend tra cultura, cucina e mare fuori stagione.



Quando l'abbronzatura inizia a svanire, basta un tocco di Cloud Tint Cushion Blush di **Catrice**. Un alleato perfetto che dà alle guance un effetto fresco e naturale.



Gli smoothie di **Poke House** sono perfetti per trasformare una semplice merenda in un momento di benessere. Il rientro dalle ferie ha bisogno di una dolce pausa.



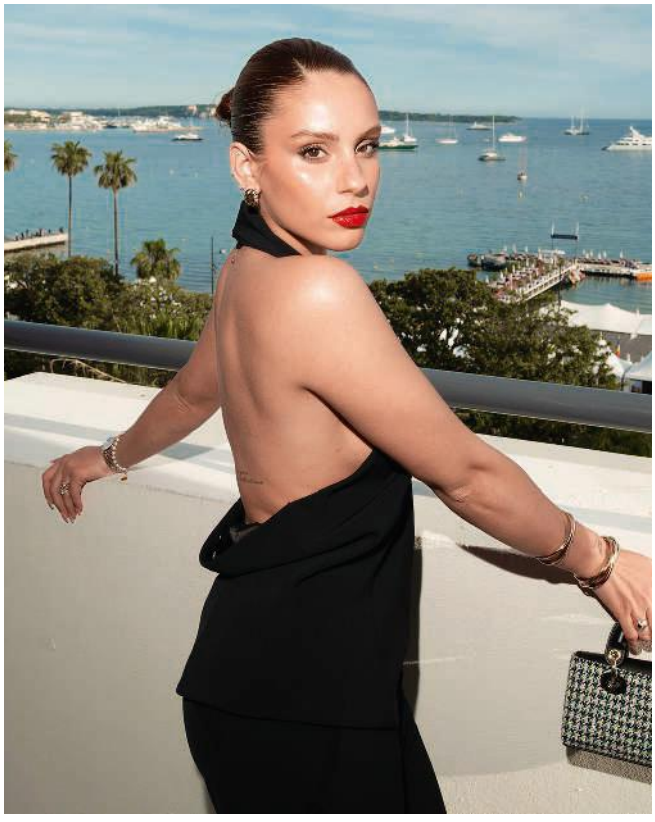
La ripartenza, a settembre, passa anche dalla palestra. Con Originals Sport, **Adidas** unisce un'estetica inconfondibile a capi tecnici pensati per allenarsi con stile.

GETTY IMAGES. COURTESY OF PRESS OFFICE.

Nella nostra rubrica "Phone Notes" alcuni amici ci portano nei loro appunti.
Fra una lista della spesa e un messaggio d'amore mai mandato

# «Come tutto è iniziato»

Ci ho ripensato qualche giorno fa, quando mia mamma mi ha inoltrato lo screenshot di un mio messaggio del 2021. C'era scritto: «Mamma, vorrei trasferirmi a Milano. Sento che è la mia strada». Rileggere quelle parole mi ha fatto sorridere, perché quel desiderio, poco dopo, si è avverato. Avevo 18 anni, avevo appena finito il liceo. Ho fatto la valigia e sono partita senza sapere cosa mi aspettasse, né se quella decisione fosse davvero la migliore per me. Non avrei mai immaginato che mi avrebbe portata fino a qui.



Lasciare Roma e la mia famiglia è stato difficile. Ho pianto tanto, ho avuto paura e mi sono chiesta più volte se stessi facendo la cosa giusta. Ma dentro di me sentivo che dovevo provarci. Il 13 ottobre 2021 sono arrivata a Milano con un paio di valigie piene di sogni e un manuale, scritto a mano dalla mia famiglia, su come fare le lavatrici, cucinare l'essenziale e cavarmela nelle piccole cose di tutti i giorni. Quelli che sono seguiti sono stati anni intensi, pieni di emozioni e ricordi bellissimi, durante i quali non è mancato qualche momento di fragilità. Credevo di non essere pronta ad affrontare le mie paure lontana da casa, ma è stato proprio qui che ho trovato il coraggio di vivere davvero tutto quello che mi stava accadendo. Mentre scrivo queste righe sono in treno, di ritorno a Milano dopo un weekend trascorso a Roma con la mia famiglia. Rivedere quel messaggio mi ha fatto pensare a quanto sia incredibile la vita: a volte basta fidarsi di un'intuizione per cambiare completamente il proprio percorso. Oggi, dopo tutto questo tempo, mi guardo indietro e provo tanta gratitudine. Verso i miei genitori, che mi hanno lasciata andare anche se non dev'essere stato semplice, e verso quella ragazza di 18 anni che, pur sentendosi persa e senza un'idea precisa del futuro, ha trovato il coraggio di cogliere un'opportunità arrivata nel momento più inaspettato. Forse è proprio questo che mi porto dietro da quell'esperienza: non bisogna avere tutte le risposte per partire. A volte basta fidarsi di quella piccola voce che ti dice: «provaci». Perché spesso le cose più belle arrivano proprio quando non le avevi minimamente programmate. Oggi ho 23 anni. Sto ancora imparando tutto per la prima volta e porto ancora con me quel manuale su come sopravvivere lontana da casa. Ogni tanto lo apro, sorrido e penso che, forse, la parte più difficile non è stata imparare a fare una lavatrice, ma trovare il coraggio di iniziare una nuova vita.

**di Emily Pallini**
Creator romana, classe 2002. Diventata nota sui social grazie ai suoi contenuti dedicati a bellezza, moda e vita quotidiana, negli anni ha trasformato la sua presenza online in una vera e propria carriera, collaborando con numerosi brand del settore.

FOTO DI MANUEL BIFARI.


VINCENZO DASCANIO
CAFE
Come to visit us
CERNOBBIO - ST. MORITZ - PORTOFINO - TAORMINA - NOTO
WWW.VINCENZODASCANIO.IT


KIKO
MILANO