



Donne e Sport

Laura Aimone

Talent Handler

Organizzatrice di eventi e Direttrice artistica di Endorfine Rosa Shocking

conversa con

Lucia Capovilla

Pluricampionessa mondiale di paraclimbing

Infermiera e Formatrice motivazionale

fotografie di

Sharon Ritossa

Lucia

Cosa sono per te le endorfine?

Se penso alle endorfine mi vengono in mente i momenti che passo in montagna, soprattutto quando mi fermo a guardare le albe, i tramonti, quando sono in pieno ascolto dei suoni che mi circondano; per me le endorfine sono la quiete dopo la tempesta.

C'è stato un momento in cui sei riuscita a vincere la paura, la voglia di tornare indietro e ti sei buttata?

Mi sono buttata tante volte, forse troppe. Il salto più grande che ho fatto è stato quando mi sono licenziata, interrompendo un contratto a tempo indeterminato e decidendo di investire sul mio sogno di diventare un'atleta a 360°. Spesso mi sono lanciata col paracadute, nel senso che tendo a non chiudere definitivamente le porte che apro, di solito guardo tutte le alternative e anche i modi per tornare indietro... poi non succede mai, però almeno fai il salto un po' più serenamente!

Com'è nato il progetto *Leggera*, il cortometraggio che ti vede protagonista?

Da una chiacchierata informale con il videomaker durante un meeting. Mi ha fatto qualche domanda sulla mia passione per il paraclimbing e all'improvviso ha detto: «Mi piacerebbe girare un film!», io mi sono messa a ridere e ho pensato: «Sì, va beh!». Non ci credevo, non avevamo nessuno a supportarci, lui invece è stato molto determinato e alla fine ce l'abbiamo fatta.

Durante le riprese riuscivi a essere naturale o la presenza della macchina da presa qualche volta ti ha messa in difficoltà?

Era la mia storia, quindi ero molto tranquilla. Lui è riuscito a ritrarre tutto quello che sono e la mia storia senza stravolgerla per la pellicola. Sono molto contenta di come sia rimasto fedele alla realtà.

Nel film una parte importante ce l'ha anche la tua famiglia, che ruolo ha avuto nel tuo percorso?

Per me loro sono fondamentali, se sono arrivata fino a qui e con un carattere così determinato è grazie al loro supporto. La mia famiglia mi ha sempre dato la libertà di fare ciò che desidero, fidandosi di me e supportandomi anche in idee folli, come quella di trasferirmi e all'inizio anche di scalare.

Spesso citi la 'storia dei secchi': hai voglia di raccontarla?

È una storia che nasce dalla sofferenza, dall'emozione che hanno provato i miei genitori quando sono nata, perché hanno scoperto durante il parto che sarei nata senza un braccio e questo li aveva molto preoccupati. Quando oggi gli chiedo: «Come mai eravate tristi? Guardate come sono adesso!», la loro risposta è che avevano paura che io potessi non avere una vita felice. Proprio per questo quando sono nata hanno sentito il bisogno di avere punti di riferimento, di conoscere qualcuno che fosse nella mia stessa situazione. Hanno incontrato una signora, nata

L'intervista è tratta dal talk *A Viva Voce* che si è svolta il 1° ottobre a Venezia. La trascrizione è a cura di Manuela Biancoli.

come me, che gli ha raccontato che da bambina, quando andava a prendere l'acqua dal pozzo insieme ai fratelli, sua mamma dava due secchi da portare anche a lei, senza fare differenze e lasciandosi stupire da come la bambina potesse inventarsi ogni volta nuovi modi per prenderli e da come non diventasse vittima, lei per prima, di un pregiudizio su di sé. Alla fine anche i miei genitori hanno fatto la stessa cosa, hanno sempre dato due secchi sia a me che ai miei fratelli. Poi alla fine io ne ho presi anche tre!

Rispetto agli altri ambienti, la montagna cosa ti dà di più?

La montagna mi fa entrare in contatto con me stessa e con la natura, mi fa cambiare prospettiva, perché secondo me quando sei immerso nella natura ti lasci trasportare da quello che c'è, non hai più il controllo di niente e quindi cambi prospettiva rispetto alla vita di tutti i giorni, dove sei sempre tu che decidi cosa fare e cosa non fare. La montagna ti insegna a seguire i ritmi della natura, ad ascoltarla e ad ascoltarti, perché essendo un luogo che potrebbe diventare pericoloso certe volte bisogna avere la lucidità di dire: «Torniamo indietro, sono troppo stanco, non ce la posso fare, non mi metto in pericolo». Si tratta di una connessione con se stessi e con il mondo.

Nel corso della tua vita hai provato tantissimi sport. Com'è nato l'amore verso l'arrampicata?

La prima volta che ho provato l'arrampicata è stato alle medie con l'insegnante di ginnastica ed è stato traumatico. Ho il ricordo di lui che faceva peso con se stesso e tirava la corda,

quindi mi tirava su a peso morto. A quel punto mi sono detta: «Non riesco a scalare», inoltre alle medie portavo la protesi, e scalare con la protesi è impossibile, perché è come avere un braccio rigido, quindi inutilizzabile. Per quanto ammirassi le persone che scalavano e per quanto avessi voglia di farlo mi ero detta: «Hai solo un braccio, non puoi scalare, è inutile che provi a essere come gli altri perché non lo sei»; perciò non mi sono data altre possibilità di provarci, avevo paura di soffrire, di ammettere che la mia disabilità non mi potesse permettere di fare questo sport. In seguito ho intrapreso un percorso che mi ha portata alla consapevolezza che la strada migliore da seguire era quella di essere me stessa e ho deciso di togliermi la protesi. Ho cominciato a frequentare un gruppo di ragazzi che scalavano e soprattutto grazie ai loro stimoli positivi ho deciso di riprovarci. Con mio stupore ci sono riuscita, perché per la prima volta stavo provando senza protesi: finalmente ero riuscita a esprimere me stessa. Grazie all'arrampicata sono arrivata a trasformare quella che io credevo essere la mia più grande debolezza nella mia più grande forza, a valorizzare qualcosa che prima cercavo in tutti i modi di nascondere; col tempo ho imparato a fidarmi del mio braccio sinistro, a lasciare che si muova, che sia presente, infatti nell'arrampicata non farei niente senza di lui.

Ci vuoi parlare invece del tuo lavoro? Che ruolo ha avuto nella tua vita e perché l'hai scelto?

Io sono un'infermiera e ho cominciato questo mestiere perché l'aver vissuto molta sofferenza a causa della mia diversità mi ha portata a voler







aiutare l'altro. Come infermiera ho lavorato anche all'estero, in Inghilterra, poi sono tornata a lavorare dove avevo fatto il tirocinio durante l'università, ossia nell'area psichiatrica. Lavorare in ambito psichiatrico era il mio sogno perché mi piace l'idea di aiutare i pazienti anche attraverso la relazione e la comunicazione. Ora sono infermiera di famiglia ed è un mestiere in cui mi trovo bene. Scegliere di licenziarmi è stato difficile perché stavo lavorando in una realtà che mi piaceva, ero felice. Da un punto di vista razionale non riuscivo a spiegarmi perché avessi questa esigenza. Posso dire che ho deciso di lasciare il lavoro perché l'arrampicata stava diventando un'ossessione, volevo scalare vette sempre più difficili e per farlo avevo la necessità di allenarmi di più in modo da potermi sentire forte e sicura sulla roccia. Dopo il licenziamento mi sono trasferita ad Arco e ho chiesto all'allenatore se poteva seguirmi, visto che nel paraclimbing è difficile trovare qualcuno in grado di seguirti a livello agonistico, essendo uno sport molto giovane. Lui ha accettato. Il mio allenatore non si è mai fatto limitare dai miei pensieri, nemmeno dai suoi, e insieme abbiamo sperimentato fino a che punto a livello morfologico potevo spingermi, perché a volte si trattava di limiti puramente di pensiero e non reali. Dopo il trasferimento ho aperto la partita iva e

adesso sono tornata a fare l'infermiera di famiglia, un cerchio che si chiude, ma all'inizio non lo potevo sapere.

Ti sei mai trovata in una situazione in cui davanti a una porta chiusa hai deciso d'impulso di volerla sfondare?

Ci sono state persone che non hanno creduto in me, ma ce ne sono state altrettante che ci hanno creduto e che mi hanno aiutata e supportata. Ho sempre visto chi chiudeva la porta come una persona che avesse un limite, provo molto dispiacere per chi non riesce ad andare oltre. Anche se mi hanno chiuso la porta in faccia io non l'ho mai vissuta così, perciò non ho nemmeno sentito la necessità di doverla sfondare.

Hai un consiglio da dare su come poter vivere una vita un po' più endorfinica?

Il consiglio che do è quello di ascoltarsi e cercare di capire quali sono i propri bisogni, perché molte volte ci vengono indotti dagli altri e dalla società. Anche a me è capitato di pensare che stessi seguendo un mio desiderio e poi accorgermi che invece era un bisogno indotto dalla società. Personalmente la montagna mi dà molte endorfine, poi non è detto che debba essere così anche per gli altri, ognuno deve capire cosa sono le endorfine per sé.

[Domanda dal pubblico] C'è una paura realistica e oggettiva, ma c'è anche una paura inconscia e irrazionale. Penso sia più difficile da gestire la paura irrazionale. Cosa pensi a riguardo?

Penso che la paura irrazionale abbia a che fare con l'ansia. Quando mi capita di provarla mi fermo e l'ascolto. È facile da gestire quando l'ascolti, quanto ti fermi e gli chiedi: «Perché ci sei? Da cosa mi vuoi proteggere?»; quando entri in contatto con lei poi svanisce.

[Domanda dal pubblico] Come si fa a trovare se stessi e non farsi travolgere dalle aspettative e dagli standard sociali?

La società tende a darti una casella dentro la quale devi entrare, e tu sei quasi obbligato, quasi sogni di volerci stare. Poi, una volta dentro, può succedere che ti accorgi che quella casella non fa per te, perché magari non rispecchia il tuo sogno, i tuoi desideri. Per me si tratta di cercare di capire qual è la tua casella, disegnarla, e non avere paura se il tuo disegno è diverso dagli altri. Se siamo tutti uguali siamo più facili da gestire, per questo la diversità fa paura, perché sei imprevedibile. Essere nata così mi ha obbligata a uscire da questa casella e sono grata per questo. Non etichettarmi mi ha permesso di non definirmi.



Lucia Capovilla

È nata nel 1993. I suoi genitori hanno scoperto che sarebbe nata senza un braccio solo al momento del parto: Lucia è riuscita a trasformare questa disabilità in un'opportunità. Ha iniziato a scalare a Venezia, la sua città natale. Con la pratica ha capito che la forza sulle braccia non è indispensabile e che le distanze, con delle accortezze tecniche, si possono accorciare. La sua disciplina è lead paraclimbing per cui ha svolto competizioni anche a livello mondiale. Dal 2015 ad oggi è sempre salita sul podio in tutte le Coppe del Mondo, vincendo l'oro nel maggio 2022. Nel 2015 si laurea in Scienze infermieristiche. Ha lavorato prima in Inghilterra e poi tra le isole di Venezia, per poi trasferirsi ad Arco dove ha aperto partita IVA per collaborare con strutture riabilitative e Ambulatori Infermieristici. Lucia è protagonista del cortometraggio *Leggera* in cui racconta delle sue esperienze sulla roccia, degli allenamenti, della sua famiglia e della sua infanzia e sarà proiettato durante il Festival Endorfine Rosa Shocking.