

SPORT

Alice Bellandi: «Sono una persona libera, ho vinto anche contro i pregiudizi. E quando vinci, baci chi ami»

La judoka azzurra salita sul gradino più alto del podio alle Olimpiadi di Parigi 2024 racconta il suo percorso nella vita e nello sport dalla depressione all'oro festeggiato con un bacio. La nostra cover digitale



DI CHIARA PIZZIMENTI

16 AGOSTO 2024

**VANITY FAIR**

ITALIA ▾ ☰



PEOPLE SHOW NEWS BEAUTY & HEALTH FASHION LIFESTYLE FOOD & TRAVEL NEXT VIDEO PODCASTS

«**LV** olimpico, **Alice Bellandi**, judoka azzurra salita sul gradino più alto del podio alle Olimpiadi di Parigi 2024. La risposta è per lei, e dovrebbe esserlo per tutti, ovvia: vai a baciare chi ami. Per l'atleta bresciana che da anni vive a Roma la medaglia olimpica è il culmine di un percorso di vita prima che di sport e tutto viene dall'amore. La raggiungiamo poco prima delle vacanze, destinazione Thailandia insieme alla compagna Jasmine, anche lei judoka. «Si va in vacanza diversi dopo un oro? Sinceramente non so se ho realizzato del tutto. Non pensavo che avesse tanta risonanza. Sono abituata alle medaglie, ma quelle mondiali ed europee sono importanti più per me che per gli altri. Questa è sentita da tutti».

Ci racconta la sua settimana, qualcosa di più, alle Olimpiadi?

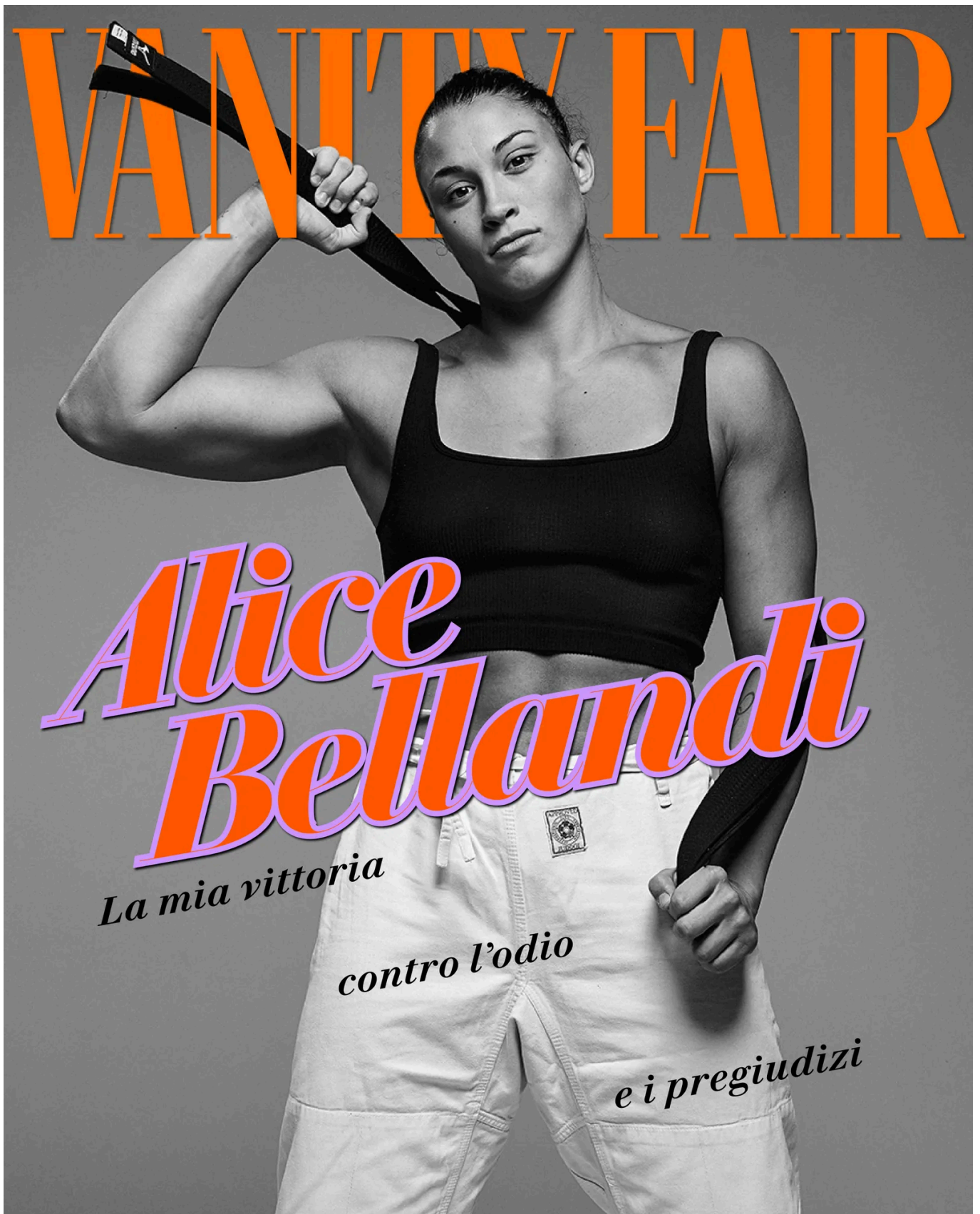
«Non facilissima. C'erano grandi aspettative sulla squadra, si parlava di 5 medaglie. Io sono arrivata come prima medaglia al sesto giorno di gara. Quando vedi i tuoi compagni soffrire, vedere il loro sogno sfumare, un po' questo fa paura. Ho fatto un grande percorso però per vivere questa gara per me stessa, come se ci fossi solo io. Questa è la cosa che mi ha salvata. Ho lavorato con la mia mental coach per vivere questo evento come una gara senza il carico nervoso delle altre persone».

PUBBLICITÀ

		
adidas Cisalfa... - Sponsorizzato	adidas Cisalfa... - Sponsorizzato	adidas
<p>Scopri il nuovo adidas Advancement Pack</p>	<p>Scopri il nuovo adidas Advancement Pack</p>	<p>Scop Adva</p>
Scopri di Più >	Scopri di Più >	Scopr

Si è sentita forte? È forte la parola giusta?

«Sì, mi sono sentita forte. Avevo un'energia quel giorno che non avevo mai sentito in vita mia. Mi sentivo protetta, guidata, si potrebbe dire benedetta. Mi sentivo me stessa e quella è stata la mia forza. E sì forte è la parola giusta».



La cover digitale di Vanity Fair

Poi ha pianto tanto.

«Me lo dite tutti. Non mi sono tenuta niente. Ho voluto godermi quel momento esattamente come lo avevo sognato. Non mi interessava sembrare esagerata. Ho voluto vivere il momento appieno, lasciando tutte le **emozioni** prendere il sopravvento».

PUBBLICITÀ



E il momento esatto della vittoria?

«Ricordo solo questa sensazione di non voler scendere dal tatami perché era troppo forte l'amore che stavo provando in quel momento per quello che avevo fatto. In quell'istante tutta la mia storia aveva un senso».

C'è quindi un messaggio per lei in questa medaglia?

«Al di là del valore che ha come medaglia olimpica, per me ha un valore personale incredibile. Racconta della mia storia, ha un qualcosa di riscatto. Quando ascoltavo l'inno ho visto passarmi davanti agli occhi tutta la mia storia e questo mi ha commossa tanto: vedere dove ero tre anni fa e dove ero invece in quel momento».

Alice Bellandi DEFODI IMAGES/GETTY IMAGES

Dove era tre anni fa?

«Ero sdraiata nell'oblio, sul fondo. Ero a pezzi. Per molti finita. Venivo da un quadriennio che mi ha

logorato in tutto e per tutto: fisicamente e mentalmente. Posso però dire che in questo dolore, frustrazione, paura e **solitudine** ho trovato la forza per essere dove sono oggi. Nel momento in cui ho guardato la bandiera italiana alzarsi, ho voluto ringraziare tutto quel vuoto, tutto quel dolore, tutto quello che avevo passato perché grazie a quello io ero lì in quel momento».

La parola paura è tornata almeno un paio di volte. Di che cosa ha paura?

«Oggi ho paura che tutto questo non sia reale perché è così grande che mi chiedo se è ancora nei miei sogni. È così sognata, è così voluta, è così progettata che ci si chiede se è vero o se è un bel sogno. C'è la paura di svegliarsi a un mese prima di gara con ancora tutto da fare. Prima c'era la paura del fallimento, di non riuscire, di tornare a casa senza aver espresso la migliore versione di me stessa».

Cosa direbbe a chi si trovasse nella sua stessa situazione di **depressione.**

«In quella situazione vedi tutto come un loop infinito, una spirale che vortica verso il basso. Pensi che per te non arrivi mai quella luce di cui si legge in certe storie nei **libri**, di persone che rinascono dopo aver toccato il fondo. Io ho chiuso gli occhi e sono andata avanti. Ho perseverato e sentivo una voce nella mia testa che diceva che non dovevo mollare. Quando è così devi prendere un giorno alla volta e a un certo punto i puntini si allineano e dai un senso alle cose. Ci vuole tempo e ci vogliono molta pazienza e molta perseveranza».

In questa Olimpiade c'è stata tanto la **narrazione del percorso, anche e soprattutto di chi non è arrivato alla medaglia.**

«Per me più importante del peso della medaglia è stato il peso del mio percorso. Certo sei lì per vincere, ma la cosa che faceva più paura, almeno a me, era non riuscire a essere me stessa, dopo ero stata per anni a lavorarci. Sapevo che, se avessi portato la Alice libera, spensierata e gioiosa, avrei portato a casa solo grandi risultati. Tutto è collegato a quello che porti sul tatami o su qualunque altro campo di gara».

Instagram content

This content can also be viewed on the site it **originates** from.

Ha condiviso un post di **Cesare Cremonini in cui lui dice “I più forti piangono”. Si è rivista in questo?**

«Sì, moltissimo. Nei giorni prima della gara ho sentito forte l'emozione e piangevo tantissimo. Erano pianti da fine di un percorso: “Il momento è arrivato e ho solo due opzioni: o godermela o farmi ammazzare da quello che ho intorno”. Io ero orgogliosa di me, le persone attorno a me lo erano. Questo è importante. Io non mi vergogno di piangere e non si poteva non lasciare spazio alle lacrime davanti a una benedizione così grande come quella che mi è successo. Quello che ha scritto Cesare Cremonini mi ha toccato nel profondo del cuore».

Lo sport è crudele o è salvezza?

«Dipende da te. Se sei integro come persona lo sport è salvezza. È crudele nel momento in cui ti fai definire dalle vittorie e dalle sconfitte e dalle persone. Io trovo che quello che faccio sia per me una grande benedizione e una grande salvezza. Non potrei desiderare di fare altro. Io vivo per amore, per l'amore per il mio sport e non c'è cosa migliore che vivere di quello che si ama. A volte certo è crudele, ho visto la delusione dei miei compagni. Nella vita ci sono vittorie e sconfitte, ma è attraverso queste che passa il disegno più grande: non c'è sconfitta troppo grande se tu sei integro nella tua anima. Due giorni prima della mia gara piangevo con la mia mental coach e lei mi ha chiesto: "Cosa succede se perdi, muori?". Io le ho risposto di no e lei mi ha detto che sono una persona diversa, che perdere può essere doloroso, ma che avrei saputo rialzarmi. È stato quando ho accettato che avrei potuto perdere che ho capito che avrei potuto vincere».

Come è volere una cosa a tutti i costi come lei ha voluto l'oro olimpico?

«Frustrante e faticoso, ma bellissimo. Il volerlo a tutti i costi è la motivazione che ti fa alzare tutte le mattine per andare in **palestra**. È quella luce, quella spinta nei momenti difficili. La vita da sportivo è una vita di estrema privazione, una vita in cui c'è solo lo sport. E lo fai da teenager, da giovane. Ti toglie tanto, ma ti dà anche tanto. Io lo rifarei altre mille vite».

Si è soli sul tatami? Che cosa è la solitudine?

«Alla fine dei **giochi** puoi avere una grande squadra, la famiglia, gli **amici**, ma quando sei là siete solo tu e l'avversario e una sola persona vince. Da fuori possono dirti qualsiasi cosa, ma non c'è niente che sia importante, se non te stesso. Devi essere in grado di cavartela da solo. Per questo io ringrazio quello che ho passato: nella mia solitudine ho imparato a prendere decisioni e a essere integra da sola con il resto solo come valore aggiunto. In quel momento di buio tendevo sempre ad appoggiarmi, a pensare di aver bisogno di appoggiarmi a qualcuno. Dopo Tokyo ho lavorato tanto per imparare a bastare a me stessa e saper decidere e scegliere. Non è stato facile cambiare: per stare da solo sul tatami devi essere in grado di decidere da solo nella vita».

Però poi è andata ad abbracciare decine di persone e a baciare la sua compagna.

«La completezza personale va al di là degli affetti. Io so che devo bastarmi da sola per stare bene con gli altri. Se so che da sola vivo bene, posso avere altri affetti nella mia vita. Non ho bisogno di qualcuno per essere qualcosa. L'amore non è bisogno, è condivisione. Io non ho bisogno della mia compagna, io la amo, mi piace stare con lei. L'amore non è dipendenza. E vale per una **coppia**, per l'amicizia, per lo sport, per il lavoro».

Alice Bellandi LUIS ROBAYO/GETTY IMAGES

Ci sono stati molti commenti sul bacio legandolo alla presenza di **Giorgia Meloni.**

«Non sapevo neanche chi ci fosse lì in quel momento. Quello che io dico a tutti è: “Ma se vincessi un oro olimpico quale sarebbe la prima persona che andresti a baciare?”».

Le hanno mai detto che fa uno sport da **uomini?**

«Sempre. Ne rido, ma ho anche visto commenti su di me partendo dalla pugile algerina (**Imane Khelif** ndr) che dicevano: “Ma la nostra italiana non è un uomo?”. Io rido dei leoni da tastiera».

Ha visto dunque l'odio social nella sua vita?

«L'ho letto, ma non mi ha toccata».

Altri possono essere toccati però, bisognerebbe intervenire.

«Sì, ma io sono convinta che noi non possiamo cambiare gli altri. Possiamo solo agire su noi stessi. Io sono una persona estremamente libera, libera di essere: se ti piaccio benissimo, se non ti piaccio mi dispiace per te. La mia vita non cambia. Io ho costruito la mia vita e sono felice».

Ha seguito la storia del pugilato, la **polemica sulla pugile algerina che citava prima?**

«Poco perché era nei giorni della mia gara. Non sono entrata nei particolari e anche adesso non lo sto facendo».

In una intervista di qualche anno fa si era espressa a favore del ddl Zan.

«Era stata un'intervista fatta a Tokyo e in parte strumentalizzata. A me non interessa la politica».

Nello sport è noto che si impara dalla sconfitta. Si impara anche dalla vittoria?

«Si impara molto di più dalla sconfitta, ma la vittoria sa di dolce. Sono due facce molto vicine della stessa medaglia. La vittoria ti mette la corona, la sconfitta ti dà uno schiaffo. La vittoria ti fa mettere un uguale e un risultato, la sconfitta ti fa andare avanti con l'equazione».

Perché il judo?

«Perché ti regala emozioni che sono tue per sempre, cose che costruisci, per cui lotti. Ti insegna a cadere e a rialzarti, in tutti i sensi. È un grande **arte** che porta a tendere alla perfezionista. Io sono perfezionista e dunque è il modo migliore per esprimere me stessa ed è il modo per esprimere la me bambina super irruente e vivace. Per me il judo è il riflesso di quello che io sono nella vita, è lo specchio della mia anima».

Foto Erminando Aliaj

Produzione Moonwalk Studio

Tutte le notizie di *Vanity Fair* sulle Olimpiadi 2024

- **L'Italia dell'atletica** è questa ed è bellissima
- **Simone Alessio**: «Vi porto alla scoperta del mio taekwondo»
- Tutta la differenza che fa avere **Gianmarco Tamberi in pedana**
- Le storie delle Olimpiadi: **Paola Pezzo regina della mountain bike**, l'oro e il décolleté
- **Zaynab Dosso**, chi è l'italiana più veloce di sempre
- **Yeman Crippa, verso Parigi 2024**: «La trap, l'integrazione, l'amore. E il sogno maratona»
- Storie delle Olimpiadi, **il giorno perfetto di Jessica Rossi**

TOPICS OLIMPIADI

VANITY FAIR CONSIGLIA
