

La storia di Martina Caironi

L'incidente e la voglia di vivere

Sono nata nel 1989 e a 18 anni ero una ragazza come tante altre, esuberante, curiosa, piena di energia. Amavo fare sport: corsa a ostacoli, salto in lungo, staffetta e velocità. Amavo uscire con le amiche. Il mondo mi stava aspettando, io non vedevo l'ora di vivere al massimo la mia vita, ma all'improvviso il mondo mi è caduto addosso.



Stavo tornando da una festa insieme a mio fratello, era circa l'una di notte, ero allegra e senza pensieri. Un pirata della strada ha deciso proprio quella sera, proprio in quel momento, di portarmi via metà della gamba sinistra e con quella si è portato via le mie speranze di futura pallavolista, la spensieratezza e la gioia di quegli anni di uscite con le amiche a far festa sui tacchi alti. Mi sono trovata con la vita ribaltata. Fino a quel momento io non avevo considerato neppure lontanamente che fortuna fosse possedere due gambe, con le quali poter salire le scale, camminare e andare a ballare, o addirittura correre.

Trovarsi disabile a 18 anni, con la gamba sinistra amputata sopra al ginocchio! È stata durissima. Immaginatevi di essere in ospedale e di non riuscire a muovervi, di non essere più in grado di lavarvi da soli. Quello per me è stato toccare il fondo e da quel fondo ho pensato dentro di me «Verranno momenti migliori».

Nel periodo immediatamente successivo all'incidente il mio primo pensiero è andato alle attività che non avrei più potuto svolgere. Uscita dall'ospedale mi sono dovuta confrontare con la realtà e ho sperimentato i miei nuovi limiti. Prima dell'incidente, grazie ai miei 18 anni, possedevo un'energia e una gioia incontenibili, e decisi che neppure in quel momento difficile sarei rimasta a piangere sul divano. Quello che potevo fare era semplicemente "ricominciare a vivere". Ricominciare in un modo un po' diverso, visto che le cose erano cambiate: ero diventata "diversamente abile". Non avevo più mezza gamba, ma in realtà a pensarci bene... avevo tutto tranne mezza gamba!

Prima di poter pensare a correre ho dovuto re-imparare a camminare. È stato come quando un bambino impara da zero, perché camminare sulle proprie gambe è una cosa, camminare con una protesi è davvero tutta un'altra faccenda. E, appena ho imparato a camminare, non mi è più bastato. Lo sport è sempre stato presente nella mia vita e quindi mi mancava, avevo bisogno di tornare a essere agile e comunque a sentirmi capace di fare qualcosa in più del semplice camminare.

Dalle prime cadute alla pista olimpica

La vita era ancora lì ad aspettarmi e la posta in gioco era alta. Quando ero nel Centro Protesi INAIL di Vigoroso di Budrio (in provincia di Bologna) per la mia prima protesi da cammino, ho visto i cartelloni degli atleti amputati, così ho preso seriamente in considerazione la possibilità di riprendere a correre. È stato il momento che ha completato la mia risalita verso la normalità e la felicità ed è stato segnato dal ritorno alla mia passione: lo sport.

Non è stato facile, perché le sensazioni motorie sono molto diverse, bisogna abituare il fisico a un movimento completamente differente. Sono state numerose le cadute in quei primi esperimenti di movimento, finché non ho capito che cosa evitare, ma da subito mi era chiaro che se non avessi provato, anche con il rischio di una caduta, sarei rimasta con un "freno" nella testa. Così ho sperimentato un'angolazione e una spinta sempre maggiori. Ora quando corro e vado veloce mi sento bene, mi sento quasi come prima. Dico "quasi" perché il movimento è diverso. Non ho l'articolazione e quindi devo affidarmi a un ginocchio artificiale che si piega in base alla forza che imprimo, alla posizione del baricentro, e a una lamina che fornisce la risposta elastica. Si tratta di biomeccanica, ma più uso la protesi più il movimento diventa naturale. Una volta intuito il meccanismo, una volta interiorizzato lo schema motorio, ho ritrovato il mio equilibrio.

Da quel momento non ho più smesso di correre. Dopo due settimane mi hanno mandato alla mia prima gara, a Imola. Non sapevo bene che cosa avrei dovuto affrontare però, con coraggio e un po' di rinnovata spensieratezza, ho accettato la sfida. A fine gara pensavo di essere andata piano, perché non conoscevo i parametri di corsa della mia categoria, invece mi dissero che avevo fatto un gran tempo: avevo fatto il record italiano. Capire di avere dei margini di miglioramento mi riempiva di energia. Quindi pian piano, con le dovute strumentazioni – una protesi da corsa sponsorizzata dal CIP (Comitato Italiano Paralimpico) – ho iniziato a correre e ad allenarmi sempre di più, perché l'unico trucco per migliorare è allenarsi, allenarsi, e ancora allenarsi.

Così, di gara in gara, nel corso dei mesi e degli anni successivi ho preso sempre più coscienza delle mie potenzialità, imparando a correre (e a saltare in lungo) come si deve, con grinta e armonia, usando entrambe le gambe per spingere. I risultati non si sono fatti attendere fino ad arrivare alla (Para)Olimpiade di Londra, dove ho avuto a che fare con l'adrenalina allo stato puro.

Il salto in lungo è andato male, ho fatto salti inferiori alle mie capacità, ma poi mi sono rifatta con i 100 metri: ho battuto per la terza volta nel corso dell'anno il record del mondo con 15"87.

Tagliare il traguardo per prima davanti a 80.000 persone è stata una sensazione unica, come sentire migliaia di aghi sulla pelle. Il pubblico è stato fantastico e senza di esso non sarebbe stata la stessa cosa: non sono le telecamere a dare la vera emozione, ma il contatto umano, la gente. Il boato, il pienone sugli spalti mi hanno fatto sentire importante. Nei giorni successivi alle mie gare mi sono recata allo stadio per vedere le altre competizioni. È stata come una droga, non riuscivo più a staccarmene. Anche dopo l'ultima gara, mentre lo stadio si stava svuotando, non volevo andarmene via. Era stato così bello stare lì e sentire gli applausi.

Diventare un simbolo

Emergere dall'anonimato e finire sotto i riflettori cambia molto le persone.

Entrare da atleta nel corpo delle Fiamme Gialle e raggiungere l'indipendenza economica ha segnato per me un altro cambiamento importante, come anche il passaggio dallo sport dilettante a quello agonistico.

Tuttavia la notizia della vittoria non si è diffusa subito e per me è stato meglio così. In Università non volevo che sapessero dei miei risultati per non essere trattata diversamente dagli altri studenti. I professori con cui ho dato gli esami l'hanno saputo a posteriori; è stato alla fine dell'ultimo esame di Cinese che ho raccontato, in lingua Cinese, di essere stata alla Paraolimpiade.

Nel 2013 si sono aggiunti i Mondiali di Lione dove sono riuscita a vincere l'oro sia nel salto in lungo sia nei 100 metri e i Mondiali di Doha del 2015, dove ho portato a casa l'argento nel salto in lungo e l'oro nei 100 metri, con il record del mondo spostato per la prima volta al di sotto dei 15" (14"61).

Le difficoltà nello sport e nella vita di tutti i giorni

Nonostante i risultati raggiunti, ciò non significa che la mia vita di atleta sia facile. Ho trovato situazioni imbarazzanti con piste durissime, rovinate e con fondo irregolare o pedane per il salto in lungo davvero pericolose, in cui mancava addirittura l'asse di legno. Per esempio, nella pista di San Donato Milanese correvo tra le due corsie, perché erano talmente consumate in mezzo che andando veloce rischiavo di farmi male. Ultimamente ho deciso di trasferirmi a Bologna, ma anche lì per quanto riguarda i campi la situazione non è migliore. Io sono deambulante, riesco a camminare e non sono in carrozzina, quindi se ci sono gradini o altre barriere architettoniche me la cavo tranquillamente, però le amministrazioni comunali dovrebbero avere l'accortezza di pensare a tutti i cittadini. Per esempio, negli spogliatoi anche le docce si rivelano un problema, perché spesso non sono accessibili a un disabile e possono diventare oltremodo pericolose. Io mi tolgo la protesi, faccio la doccia in equilibrio su una gamba, senza un appoggio, oppure la faccio con una protesi apposta per l'acqua. Ormai io mi adatto a tutto, perché sono in grado di farlo, ma penso che un disabile in carrozzina incontri molte più difficoltà di me. Bisogna rendersi conto che gli atleti disabili esistono, che ce ne sono sempre di più. Per fare in modo che il livello agonistico cresca, bisogna far sì che sempre più ragazzi con disabilità si avvicinino allo sport. Vorrei che, grazie anche alla mia testimonianza, i ragazzi possano comprendere che un atleta disabile possiede pari dignità di un atleta normodotato. Mi piacerebbe che in classe un ragazzino o una ragazzina che ha una disabilità non venga escluso durante le ore di educazione fisica, ma incluso, perché anche un disabile è dotato di capacità e abilità che hanno bisogno solo di essere incanalate. Ecco vorrei che si andasse verso questa strada dell'inclusione. Esistono svariati modi per integrare una persona disabile all'interno di uno sport o durante l'ora di educazione fisica, il trucco sta nel pensare subito alla soluzione nel momento in cui si presenta l'opportunità.

Grazie allo sport ho potuto capire davvero che cos'è la disabilità e com'è vissuta in tutto il mondo, perché ho cominciato a viaggiare e a conoscere atleti disabili di ogni continente. Parlando con loro ho compreso che un disabile è prima di tutto una persona come tutte le altre, con sentimenti, passioni e desideri. Anzi paradossalmente ha una marcia in più, perché per far fronte ai piccoli e grandi problemi di ogni giorno deve metterci una porzione di energia e forza maggiore rispetto agli altri.

Che altro dirvi?

All'inizio della mia seconda vita sportiva, non mi sarei mai aspettata né di arrivare fino ai Giochi Paralimpici di Londra, né tantomeno di siglare dei record del mondo. Chi avrebbe potuto immaginare di gareggiare in uno stadio con 80.000 spettatori?

Da quella esperienza non ho più smesso e ho provato tantissimi sport, come l'ice sledge hockey (hockey da seduti) e il parasnowboard e ho scalato le torri del Vajolet. Dopo tutte queste esperienze la cosa che mi sento di dirvi è di provare nella vita di tutti i giorni ad aprire gli occhi, a guardare le cose da un'altra prospettiva. Forse scoprirete che il vostro problema, per quanto possa essere doloroso o difficile da superare, si potrà trasformare in qualcosa di bello e di positivo.

Spesso mi chiedono da dove attingo tutta l'energia che possiedo e la risposta è davvero molto semplice: io faccio quello che mi piace e questo mi basta. Seguo un sogno, una passione e intorno ci metto tante altre belle cose, quindi probabilmente è un'energia che viene da dentro, ma che è alimentata anche dalle persone che ho attorno, da tutte le attività interessanti, a partire appunto dall'atletica, dall'allenamento e dal fatto che li pratico in un contesto molto piacevole.

Questa energia che mi attribuiscono è in realtà dentro ognuno di noi. Abbiamo una forza che è lì, pronta a esplodere. Il punto sta solo nel trovare il coraggio di far vedere anche agli altri come si è. Possiamo fare quello che ci fa star bene: con un sorriso sulle labbra si può fare tutto.

Infine, vorrei fare un piccolo ragionamento: guardatevi in basso, avete le gambe, tutto a posto, sono lì accavallate con le scarpe sportive ai piedi, poi la testa, anche quella c'è. E quindi mi sorge spontaneo chiedervi «che cosa aspettate ad andare a correre... siete ancora qui?»

Tratto da *Più Movimento - Discipline sportive per il secondo biennio e il quinto anno*, Marietti Scuola