Chiacchierata con Norbert Casali

scritto da Omero BG | 20 Novembre 2020

Norbert Casali ci racconta il suo percorso di avvicinamento allo sport inclusivo e di come, attraverso il progetto "sii i miei occhi", stia cercando di fare altrettanto per le persone non vedenti

Norbert Casali ha 22 anni ma già a undici comincia ad accusare i primi sintomi di una malattia degenerativa che danneggia notevolmente la sua capacità visiva, la «**distrofia degenerativa dei coni**». Una diagnosi dura – ma non demorde e decidere di riprendere in mano la sua vita, anche quella sportiva. Studia all'università, è campione paralimpico di triathlon, promuove incontri di sensibilizzazione e formazione con gli studenti delle scuole e ha creato il progetto "Sii i miei occhi" per avvicinare le persone non vedenti allo sport, in particolar modo all'atletica, attraverso un percorso che unisca informazione, *awareness* e corsa. I suoi due motti sono "run for fun" e "vento in faccia!". Il suo sogno: le Paralimpiadi.

A 11 anni una diagnosi e la consapevolezza che un giorno non avresti più potuto vedere: qual è stata la sensazione iniziale e in che modo sei riuscito a razionalizzare questa notizia?

Sono notizie che non si razionalizzano mai e con la mia famiglia abbiamo passato momenti veramente pesanti. Ma quello che dico sempre è che si, manca un po' di vista (un po' tanta vista), ma chi se ne frega, c'è tutto il resto. Dunque, non vedo perché si debba pensare a una "fine".

In che modo lo sport ha impattato positivamente sulla tua vita? Quali sfide hai dovuto affrontare e quali permangono?

Io ho sempre fatto sport. Dall'età di sei anni fino al 2009 ho praticato atletica leggera. Nel 2009 mi è stata diagnosticata questa malattia e ho dovuto fermarmi. Grazie all'aiuto di due miei amici di atletica, che mi hanno accompagnato ovunque, ho ripreso a correre. È stato pauroso, spaventoso, ma allo stesso tempo bellissimo perché è stata una cosa che mi ha messo alla prova. Dopo il primo stadio di paura intensa ho scoperto che potevo ancora correre, potevo continuare quella che era la mia passione: potevo ancora svolgere attività sportiva.

Grazie all'ASD Omero Runners Bergamo e ad altre persone che mi sono state vicine, e grazie alla mia famiglia che mi ha portato fisicamente a conoscere queste realtà, mi sono avvicinato al mondo paralimpico in tutte le sue sfaccettature. Mi sono riavvicinato allo sport con il Torball, che è una pallamano per ipovedenti, per poi riprendere dopo poco tempo l'atletica, ripristinando il settore di atletica leggera della squadra. Dopodiché ho ripreso la mia quotidianità, cioè studiare, andare a scuola, allenarmi in pista.

L'unica cosa in cui non sono riuscito a lanciarmi è la parte della musica: ho sempre suonato pianoforte ma per me, suonare il pianoforte significava guardare lo spartito. Tuttora posso suonare qualcosina ma provavo piacere nel guardare lo spartito e da lì suonare. Questo non sono più riuscito a farlo e da lì ho lasciato: ogni volta era un picchiare la testa sul muro e confrontarsi in maniera diretta con la propria difficoltà. Cosa che si fa anche con lo sport ma, per quella che è la mia esperienza, in maniera diversa – in quel caso basta darci dentro per migliorare i propri risultati.

Essendo la mia una malattia – malattia, pff, sembra una cosa grave! – una condizione in continuo divenire, non è abbastanza abituarsi una volta. Ci sono tante variabili che cambiano magari da un

mese all'altro. E quindi non puoi sederti: devi continuamente imparare, provare e sperimentare e alla fine è un continuo rimanere aggiornati su quelli che sono i metodi, gli escamotage per fare tutto quello che facevi prima, dal cucinare, al fare la lavatrice, all'allenarsi, allo studiare etc. Anche ad esempio il passaggio delle categorie d'atletica è stato un bel colpo: passare da ipovedente lieve ad ipovedente grave (e adesso probabilmente dover entrare nella categoria dei non vedenti) ha un impatto, emotivamente parlando.

Parlaci del progetto "Sii i miei occhi": com'è nata l'idea?

Una serie di fattori ha portato alla nascita del progetto "Sii i miei occhi". Tra i più importanti, sicuramente c'è il bisogno di diffondere una cultura rispetto a come rapportarsi con una persona in condizione di disabilità. Non bisogna riempirla di "poverino" ma è necessario sapere quando porre una mano per aiutare una persona. Ad esempio, se sono in procinto di schiantarmi contro un muro o contro un palo, magari qualcuno può dirmelo invece di stare lì a guardarmi (come è successo più di una volta). Io dico che se ci fosse un po' più di cultura, queste cose non accadrebbero e tante cose non avrebbero nemmeno modo di essere pensate. E quindi, partendo da questa mia esperienza e da quella di altre persone in condizione di disabilità (perché non solo i non vedenti hanno bisogno di guide – hanno bisogno di guide anche persone con disturbi cognitivi o con altri bisogni) ho intrapreso questa attività. Si è formato un bel gruppo che ha manifestato la necessità di crescere e di mettersi alla prova, creando oltretutto una bella dinamica di gruppo. Questo gruppo è quindi d'aiuto sia a me sia agli altri. In questo modo riesco a fare esperienze, a capire come confrontarmi con le altre persone e a parlare della mia disabilità.

Quali risultati del progetto "Sii i miei occhi" sono stati raggiunti? Quali le sfide da affrontare? Quali obiettivi per il futuro?

All'inizio eravamo strutturati come gruppo di amici: si vedeva cosa potevamo fare e nel frattempo ci divertiamo e conoscevamo persone nuove. Da un po' di tempo a questa parte abbiamo scoperto che i nostri interventi avevano un valore. E allora ci siamo detti: visto che questa cosa ci riesce abbastanza bene e ci piace, perché non concentrarci di più, espandere quelli che sono i nostri limiti e ampliare le nostre conoscenze e competenze ed ampliare, quindi, di conseguenza, la nostra offerta per i ragazzi, per i giovani e per la comunità alla quale ci rivolgiamo? Da lì, abbiamo deciso insieme a You Able Onlus di affidarci a Eppela, piattaforma di crowdfunding, e di mettere nero su bianco, in maniera formale, il progetto (che già avevamo in mente). Abbiamo vinto così un cofinanziamento, che è stato erogato da MSD Crowdcaring. È stata un'esperienza, tosta, faticosa, ma incredibilmente soddisfacente.

Nonostante la pandemia di COVID-19 siamo riusciti ad organizzare quattro eventi a Parco Nord. Due sono stati di ginnastica dinamica militare, che è una ginnastica a corpo libero, accompagnati da una guida. Abbiamo invitato anche un istruttore con dei suoi allievi ed è stato bello perché siamo riusciti a integrare il nostro progetto con il territorio ospitante.

COVID-19 e sport: in che modo i continui *start & stop* delle attività sportive hanno impattato sulla tua vita? Quali, secondo te, i risvolti per le persone in condizione di disabilità?

Il futuro è molto incerto: il COVID-19 è una grande incognita. Ad esempio, per quest'anno non si possono fare attività nelle scuole. Questa estate abbiamo fatto un incontro con un Grest (gruppo estivo organizzato da un oratorio *ndr*), abbiamo proposto un teatro al buio (una cosa nuova anche per noi): è venuto bene, erano tutti soddisfatti, ma bisogna un attimo capire le modalità. Abbiamo rispettato le distanze di sicurezza ma le nostre attività normalmente non possono essere svolte

mantenendo tali misure perché la guida deve stare a stretto contatto con la persona. Ancora, nel muoversi tutti in uno spazio privo di luce è complesso mantenere le distanze di sicurezza. È una sfida: bisognerà vedere, o aspettare tempi migliori.

A livello sportivo, dipende tutto dal livello a cui si compete: le gare nazionali ed internazionali non sono state sospese. Sono stati sospesi i raduni, sono stati sospesi eventi minori, di secondo livello. Per il resto è stata una tragedia, perché tutte quelle persone che avevano come sfogo lo sport di contatto hanno sofferto in questo periodo perché la loro valvola di sfogo era tappata. La questione che forse si sarebbe potuta gestire in maniera diversa è che avremmo potuto organizzare fin dall'inizio delle sessioni di allenamento online per tutti e non arrivare al livello massimo di sopportazione per poi cominciare ad adattarci a questa nuova realtà. Personalmente lo scorso *lockdown* è andato abbastanza bene perché per praticare Paratriathlon ho tutta la mia attrezzatura con me, perché ho il tapis-roulant e la bici, mi manca solo la piscina. Adesso gli atleti agonisti e simili hanno anche l'autorizzazione per andare in piscina, e io posso, quindi per me è un lusso: sono un privilegiato in questo senso.

ARTICOLO TRATTO DA FONDAZIONE MAZZOLA