

Coraggio

Claudio Arrigoni

14 Marzo 2026

Fair-play, inclusione, comprensione, determinazione, uguaglianza, rispetto, pace, fratellanza, coraggio, ispirazione, solidarietà: ogni sabato il testo di uno degli undici podcast sui valori olimpici e paraolimpici realizzati da Doppiozero per BAM, con la collaborazione di Malagola, ascoltabili su [Spotify](#).

Ci sono tanti modi di cambiare il mondo. Uno è quello di rompere le convenzioni, superare i pregiudizi, smontare i luoghi comuni. Saper modificare il pensiero, la cultura, le fedi. Ribellarsi al pensiero dominante. Galileo lo fece nella scienza, San Francesco nella religione, Mary Quant nella moda, Elvis Presley nella musica, Pablo Picasso nell'arte. Ci sono molti modi per essere ribelli e molte cause che muovono alla ribellione. Ma ci vuole coraggio per esserlo, per modificare l'opinione comune, per far crescere la società rompendo muri che sembrano indistruttibili. Altrimenti è facile fermarsi, tornare indietro, lasciare tutto come è. Invece bisogna nel credere nel cambiamento per far sì che questo avvenga.

Riecheggia quella frase: "Cambierà la nostra percezione del mondo!" Il soggetto è il movimento paralimpico, quello sottinteso sono i suoi atleti e le sue atlete. Occorre partire da quelle parole. Anche per chi le disse. Siamo alla Cerimonia di apertura della Paralimpiade di Londra, in quel 2012 che rimarrà pietra miliare nella storia dei Giochi per molti motivi. Sul palco centrale dello stadio c'è un uomo che ha nella testa l'universo e muove solo una palpebra. Immobile sulla sua carrozzina, Stephen Hawking appariva immenso con la curiosità che lo ha fatto diventare uno dei più grandi astrofisici di sempre. Parla attraverso un sintetizzatore vocale, quella sua voce lontana nel tempo. E dice una frase che permea di significato la Paralimpiade: lo sport che cambia il modo di vedere ciò che ci sta attorno.

Ecco le ribelli e i ribelli paralimpici. Donne e uomini che si ribellano ogni giorno a una società che non è costruita per tutti e tutte. Alle leggi sbagliate e alle regole che non considerano le necessità di ogni persona, in qualunque condizione sia. E che attraverso lo sport sono riusciti ad affermarsi e a spingersi oltre quelli che

sono considerati loro limiti.

Non ci sono eroine ed eroi. Oppure superdonne e superuomini. O addirittura superumani, con una definizione senza senso. Nemmeno poverini e poverine, che una visione sbagliata vorrebbe compatire per una condizione di fragilità o debolezza. Ci sono invece persone che, semplicemente, devono metterci più coraggio e più cuore, non per la loro condizione, ma perché la società non si è accorta che esistono. Per capirlo basta riferirsi alla definizione di disabilità che l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha codificato in questo secolo: il rapporto negativo che esiste fra la condizione di salute di una persona e l'ambiente con il quale questa persona interagisce. Ecco dunque che anche le persone che vivono questa condizione per vari motivi devono faticare e soffrire, hanno momenti di buio e sconforto. Ma non si arrendono alle paure, alle ansie e alla noia delle routine. In psicologia il coraggio viene considerato come "forza emotiva, perseveranza, autenticità e vitalità in termini di volontà di realizzare obiettivi ostacolati da fonti sia interne che esterne". Questo lo fa uscire da quella forma di abilismo che la parola potrebbe suscitare al primo impatto se lo si associa allo sport paralimpico in particolare, a chi vive una condizione di disabilità in generale. Gli atleti e le atlete del movimento paralimpico mostrano infatti la capacità di saper abbattere barriere e stereotipi che la società spesso pone davanti a loro. Ecco perché viene indicato fra i valori fondamentali del movimento paralimpico, dove è parte importante per il superamento del limite che lo stigma sociale assegna alla disabilità nelle sue forme: fisica, sensoriale, intellettiva e relazionale.

Benvenuti allora nel regno del paradosso. Quello dove ci vuole coraggio per rompere schemi che non contemplano un mondo dove la fragilità diventa forza. Quello dove una persona che muove solo la testa è un campione: ecco il greco Greg Polychronidis, nato con distrofia muscolare, nella boccia. Dove una atleta ipovedente che non vede le corsie e corre con una guida stabilisce i tempi per gareggiare con le più veloci fra coloro che vedono, ma la escludono dall'Olimpiade perché ha bisogno di guida a indicarle la direzione: è la cubana Omara Durand nell'atletica. O un arciere senza braccia che scocca la freccia usando il mento raggiunge il centro del bersaglio a 70 metri di distanza: lo fa fra altri lo statunitense Matt Stuzman nel tiro con l'arco.

È la Paralimpiade, dove è meglio lasciare da parte l'opinione comune e farsi sorprendere. Poi si smetterà di farlo. I campioni non hanno un "para" o una "o" davanti, non dovrebbero servire aggettivi per identificarli, perché lo sport è uno e uno solo. Ma quello paralimpico mostra come si debba superare qualche ostacolo in più, che non è dato da una condizione o da una caratteristica della persona, ma

da quelle barriere culturali, sociali, architettoniche, urbanistiche che una o tante società sulle quali è costruito il mondo mettono davanti. E questo spesso non è certamente facile. Chiunque sia passato dentro o solo conosca da fuori lo sport paralimpico lo sa. Chi vuole capire troverà tutte le risposte anche soltanto vedendo gareggiare campionesse e campioni, sportive e sportivi, atlete e atleti. Chiedetelo a loro come hanno fatto. A coloro che i luoghi comuni non volevano in uno dei luoghi sociali dove più sono esaltati i sensi, il corpo, la mente: lo sport.

A Francesca, diventata la più grande atleta paraplegica nella storia. Non è una esagerazione, basterebbero i numeri: quindici medaglie in tredici edizioni dei Giochi, dieci dei quali estivi e tre invernali, in tre sport diversi quali atletica, sci di fondo e handbike. Nella corsa in carrozzina ha vinto ogni tipo di medaglia fra paralimpiche e mondiali a cavallo dei due secoli. Poi ha scelto lo sci nordico: oro anche qui nell'edizione di Vancouver 2010. La terza incarnazione sportiva l'ha portata su una handbike e anche qui ha saputo diventare la più brava di tutte, con un doppio bronzo che vale oro, perché era penalizzata visto l'accorpamento di categorie diverse, a Rio 2016, oltre a ori mondiali. Francesca Porcellato è un vanto italiano nel mondo.



A Jess che era bimba in un orfanotrofio russo e per spostarsi letteralmente strisciava per terra perché nata con una malformazione agli arti inferiori, motivo per cui era stata abbandonata in Siberia. Adottata da una famiglia americana,

amputate le gambe sotto il ginocchio per permetterle maggiore mobilità, Jessica Long è diventata la più forte nuotatrice paralimpica di tutti i tempi. Quella di Parigi è stata la sua settima paralimpiade, la prima ad Atene 2004 quando aveva 12 anni.

A Matt, nato focomelico senza le braccia, abbandonato anche lui, ma negli States, e adottato da una famiglia che lo ha amato senza pregiudizi, ribelle da adolescente tanto da finire sei mesi in carcere con i genitori che non hanno pagato la cauzione e lo hanno lasciato dentro per fargli imparare l'errore. Ha scoperto lo sport, è diventato un fenomeno nel tiro con l'arco. Matt Stutzman ha il record per il tiro più preciso dalla distanza più lunga, in assoluto fra chi ha o è senza disabilità.

A Rudy e Richard: uno americano, l'altro britannico. Amputati a entrambe le gambe sopra il ginocchio. Due leggende. Rudy Garcia Tolson, campione di nuoto alle Paralimpiadi, nato con una rara sindrome per la quale ha subito decine di interventi, è stato il primo amputato al mondo a diventare Ironman, il triathlon estremo dove Alex Zanardi, che si è ispirato a lui, è recordman fra i paralimpici. Bimbo, si allenava con Robin Williams, che lo ha sempre sostenuto. Richard Whitehead è un fenomeno dell'atletica su tutto le distanze. Vince nello sprint e nella maratona. Tempo fa, per sensibilizzare nella lotta al cancro, compì un'impresa storica: corse 40 maratone in 40 giorni, dal nord al sud della Gran Bretagna, spingendo sulle protesi.

A Jean Baptiste, che ha visto uccidere la madre a colpi di machete durante la guerra civile in Burundi, ai quali neanche lui è scampato. Lo hanno colpito dietro la schiena, al braccio, alle gambe e alla testa. Lo hanno creduto morto, ma è sopravvissuto. Con una gamba in meno. Jean Baptiste Alaize venne adottato in Francia, è diventato un grande campione dividendosi fra la pedana del lungo e la pista di atletica, simbolo di integrazione in un paese multiculturale da sempre.

A Tatiana, diventata la più grande di sempre nell'atletica in carrozzina, ma che quando è nata in Russia con quella spina bifida è stata rifiutata ed è stata accolta da una attivista americana per i diritti dei disabili, Debbie McFadden. Ha vissuto con lei e la sua compagna, avendo come sorella Hanna, un'altra ragazza adottata, ma dall'Albania, con la quale ha anche gareggiato alla Paralimpiade di Rio 2016. Una vita che non immaginava mentre era abbandonata in orfanotrofio.

A Patrick, che quando non era ancora adolescente, mentre era a una festa, ha avuto le gambe schiacciate contro il muro dall'auto guidata dal papà dell'amico che lo aveva invitato. Seduto in carrozzina, gioca a basket come faceva Michael

Jordan in piedi. Ora vive a New York con la famiglia, fra palestre e pub dove suona la chitarra, altra grande passione. Patrick Anderson con la maglia del Canada è diventato leggenda mentre è ancora nella storia.

A Markus, che a 15 anni è stato amputato sotto il ginocchio dopo che la gamba è finita nell'elica della barca che stavano guidando i genitori mentre faceva wakeboard. Ha cambiato sport, è passato all'atletica e in Germania gareggiava anche in campionati olimpici finché non glielo hanno vietato. Dicevano che, staccando con la lama della protesi, avesse vantaggi, mostrando che non aveva insegnato nulla il caso Pistorius, il quale senza le gambe e con quelle lame ha potuto gareggiare alle Olimpiadi di Londra dopo una battaglia legale. Negli ultimi dieci anni, Markus Rehm ha stabilito ogni volta la migliore misura stagionale al mondo, senza distinzione fra olimpici e paralimpici.

Il coraggio di andare contro i no e provare a realizzare i propri sogni. Quello che fece Bebe Vio Grandis, diventata l'atleta paralimpica più famosa al mondo, quando dopo l'amputazione di braccia e gambe per la meningite a 11 anni, dissero che non avrebbe potuto ricominciare a tirare di scherma come avrebbe voluto. Era lo sport che amava. Senza polso non si può fare, cambia sport, le dissero allenatori senza lungimiranza. Complice un papà testardo come lei, si inventò un fioretto che si collegava direttamente al moncone del braccio. È diventata la schermitrice paralimpica più forte di tutti i tempi. E poi c'è Alex, esempio per lei e ogni atleta paralimpico in questo secolo. Lui, che era stato un campione di Formula Uno ed è rimasto con un litro di sangue sull'asfalto del Lausitzring. In Germania. Era il 15 settembre del 2001, perse le gambe sopra il ginocchio. Pochi anni dopo salì sul palco della Cerimonia di Apertura della Paralimpiadi di Torino e si presentò così: "Mi chiamo Alex Zanardi e sono un pilota". È un simbolo dello sport mondiale e la sua ribellione a chi lo pensava fuori dallo sport ha contagiato migliaia di persone.

Innumerevoli storie che mostrano il coraggio del mondo paralimpico nell'abbattere le barriere. Torniamo a Stephen Hawking, alle sue parole che hanno illuminato il cielo non solo di quella notte di Londra e sanno trovare il senso: "Deve esserci qualcosa di eccezionale in merito ai confini dell'universo e cosa può essere più eccezionale del fatto che non esistano confini? E tantomeno dovrebbero esistere confini all'impresa umana."

Leggi anche:

Luca Vettori | [Fair Play](#)

Gustavo Pietropolli Charmet | [Inclusione](#)

Edoardo Camurri | [Determinazione](#)

Annalisa Ambrosio | [Uguaglianza](#)

Marco Belpoliti | [Comprensione](#)

Gino Cervi | [Rispetto](#)

Federica Manzon | [Pace](#)

Nadia Terranova | [Fratellanza](#)

Se continuiamo a tenere vivo questo spazio è grazie a te. Anche un solo euro per noi significa molto.

Torna presto a leggerci e [SOSTIENI DOPPIOZERO](#)

