Silke Pan: "La vita è un regalo, alzati e insegui i tuoi sogni"

Silke Pan, un'Alex Zanardi al femminile: dopo 7 mesi di ospedale si dedica alla disciplina del paratriathlon, composta da handbike (la bicicletta a mano), carrozzina da corsa e nuoto gareggiando e vincendo alcuni titoli a livello internazionale. Silke ha anche ideato una disciplina inedita: l'ultra paraciclismo, ossia l'handbike su strade alpine con forte dislivello per poi dedicarsi anche al paratriathlon per le sfide come il giro della Svizzera.

Nel 2016 conquista la vetta di 13 passi svizzeri e due anni dopo è la volta del Raid dei Pirenei durante il quale percorre 800 chilometri raggiungendo 26 vette in 10 giorni. Nell'estate del 2019 un'altra grande sfida: attraversare a nuoto 30 laghi svizzeri e percorrere 1000 chilometri con handbike e carrozzina da corsa in sole 2 settimane. Silke è l'incarnazione della determinazione e della forza di volontà: una donna

© Sabine Papilloud-Le Nouvelliste

di Daniele Colzani

PARAPLEGICA DOPO UN INCIDENTE AGLI ATTREZZI 15 ANNI FA, L'ATLETA E ARTISTA SVIZZERA SI RACCONTA A CUORE APERTO

che ha visto cambiare la sua vita in un secondo, ma che non si è mai arresa.

Silke, hai fatto molto nella sua vita e sei considerata una iron-woman. Sono passati 15 anni da quel tragico evento. L'incidente avrebbe dovuto soffocare ogni tuo sogno e invece... Come hai fatto?

Dopo aver superato un inevitabile periodo di dolore e tristezza, mi sono detta che se volevo essere di nuovo felice nella mia vita, dovevo essere in grado di evolvere e progredire in un settore che mi interessava e di riacquistare la fiducia di essere utile a qualcosa, utile per questa società e amata nonostante la mia disabilità. Dovevo trovare un senso alla mia vita, una nuova identità in un nuovo corpo, quello di una paraplegica.

Hai mai avuto momenti di sconforto e di abbandono? Come li hai vinti? Dove hai trovato la forza necessaria?

Sì, spesso mi sono sentita scoraggiata, ma è una sensazione che non lascio prevalere. Osservo molto i miei pensieri e mi alleno per imparare a vincere questa battaglia mentale.

Nei momenti di dubbio, ricordo le mie vittorie passate e gli ostacoli che ho dovuto superare per raggiungerle. Ricordo anche i risultati ottenuti da altre persone e traggo ispirazione da loro, dicendomi che sono un essere umano come loro, quindi posso farcela anch'io.

IL SOCIAL

Inquadra il QRcode per il profilo IG di Silke Pan

E poi mi piace credere che non c'è problema in questa vita che sia impossibile da risolvere: ogni problema risolto ci arricchisce interiormente, così che alla fine della giornata siamo sempre più sereni e profondamente felici, perché in quel momento la nostra felicità non dipende più dalle circostanze ma deriva da uno stato d'animo di serenità interiore.

Sei la testimone diretta di come la tecnologia abbia fatto da gigante per aiutare le persone con disabilità: ci parli della tua collaborazione con il Politecnico di Losanna dell'esoscheletro che ti ha permesso di partecipare al cybathlon? In cosa consiste? Vedrà in futuro l'applicazione anche nella vita quotidiana?

Nel 2016 sono stata contattata da un team di ingegneri che cercava una persona paraplegica, atletica e con una buona conoscenza del proprio corpo, che potesse testare il loro prototipo di esoscheletro e partecipare a gare, tra cui il famoso Cybathlon. L'esoscheletro è un dispositi-

© FCD Stuttgart

vo dotato di un computer e di gambe articolate che si indossa e che permette, se si è paralizzati nella arte inferiori, di stare in piedi e di fare ogni tipo di movimento con le gambe e con tutto il corpo. Questo dispositivo offre una maggiore indipendenza alle persone con mobilità ridotta e permette di accedere a luoghi inaccessibili con una sedia a rotelle, come salire le scale o superare diversi ostacoli come le soglie delle porte. Sono riuscita ad alzarmi in piedi per la prima volta 9 anni dopo il mio incidente. Ero felice e allo stesso tempo un po' delusa perché la sensazione non è la stessa di quando ero abile.

© Tania Emery

Avevo l'impressione di fluttuare sopra le mie gambe e che le mie gambe si muovessero da sole. All'inizio non riuscivo a mantenere l'equilibrio su queste gambe articolate artificialmente. Ci sono voluti molti allenamenti con questo prototipo di esoscheletro fino a raggiungere la perfezione che ha oggi. Ho trascorso 7 anni con questo team facendo tutti i tipi di test. Abbiamo partecipato a diverse competizioni e vinto premi importanti che ci hanno permesso di ricevere un riconoscimento internazionale nella comunità della robotica e dell'ingegneria. L'esoscheletro è attualmente in fase di certificazione. Dopo questa fase potrà essere omologato e commercializzato.

Nel settembre scorso c'è stato il tuo ritorno artistico in Italia: sei stata la guest star della seconda edizione dell'*International Salieri Circus Award* con la direzione artistica di Antonio Giarola. Per chi non ti avesse vista dal vivo, spiegaci in cosa consisteva la tua esibizione. I quadri di *Oltre*, portati in scena insieme al ballerino Luca Condello, si riferivano alla tua vita e alle difficoltà che hai incontrato nella "rinascita"?

È un numero di verticalismo con una tecnica particolare che ho inventato, cioè una sbarra posta sul collo a cui attacco le due caviglie e che mi permette di irrigidire le parti del corpo paralizzate. Racconta l'episodio della mia vita che riguarda la caduta dal trapezio e poi il fatto che tanti anni dopo, posso ormai sentirmi di nuovo viva, liberandomi momentaneamente della sedia a rotelle.

Il ballerino Luca Condello rappresenta la forza di volontà che mi viene incontro come un angelo che infonde vita nel mio

© Philippe Prêtre

© Sedrik Nemeth

corpo e mi dà l'energia di rialzarmi. In senso più ampio, parla della lotta che ognuno di noi ha in questa vita, in cui a volte cadiamo. In questo spettacolo voglio dimostrare che possiamo rialzarci a prescindere dalla situazione in cui ci troviamo. Nel mio caso, se non mi rialzo sulle gambe, mi rialzo sulle braccia.

Se abbiamo perso qualcosa che era importante per noi, possiamo rifiorire in un modo diverso, purché siamo disposti ad accettare la svolta proposta dal nostro destino.

Chi ti ha indirizzato verso il "sacro fuoco" dell'arte circense? Come è iniziata la tua carriera "sotto il tendone?"

Fin da bambina ho ammirato tutti quegli artisti, ballerini e ginnasti che sanno creare arte con il proprio corpo, che sanno usare il proprio corpo per raccontare una storia e trasmettere emozioni. Ammiro coloro che, grazie al duro lavoro e all'allenamento regolare, raggiungono performance inimmaginabili per la gente comune.

Da bambina e adolescente pensavo che fare l'artista circense fosse riservato a una certa élite e soprattutto a chi era nato in una famiglia circense. Fu il mio allenatore di tuffi acrobatici, lo sport che praticavo all'epoca, a consigliarmi di fare carriera e di formarmi in una scuola di circo.

Ho seguito il suo consiglio facendo prima diversi corsi di formazione in varie scuole di circo in Svizzera e in Francia, poi ho frequentato la Scuola Nazionale di Circo di Berlino, in Germania.

Che cosa ti piaceva della vita al circo e che cosa vorresti ritrovare?

Mi piace incontrare altri artisti, scambiare con loro, lasciarmi ispirare dall'unicità di ognuno e dal modo in cui ogni artista si esprime sul palco. Amo dedicare la mia vita a creare un mondo parallelo, un mondo di sogni e fantasia per il tempo di uno spettacolo. Mi piace raccontare una storia al pubblico, con il mio corpo, e sentire che le persone mi stanno ascoltando.

Mi piace anche allenarmi,

ASSOCIATION CORPS À CŒUR

- Silke è Ambasciatrice dell'Associztion Corps À Couerche che si rivolge a persone in un periodo di fragilità o di transizione, durante o dopo una malattia o un infortunio. Il suo obiettivo è aiutarli a ricostruire la loro autostima, a ritrovare la fiducia, grazie alla fotografia e al collage (coaching).
- Questi due strumenti permettono di guardarsi oggettivamente nella sua differenza, quindi di approvarla, persino di amarla.
- L'associazione Corps à cœur offre un supporto professionale con gentilezza, sensibilità e sicurezza.

© Claude Bossel

cercare di migliorare sempre di più, sia fisicamente che interiormente. Mi piace lavorare per raggiungere obiettivi che sono importanti per me e cercare di spingere i miei limiti un po' più in là. È tutto questo che mi piace e che vorrei ritrovare.

Raccontaci del docu-film *Sfidare l'impossibile*...

Dopo l'incidente che mi ha lasciato paraplegica, mi sono dedicata allo sport del paraciclismo e del paratriathlon. L'ho praticato ad alto livello per molti anni. Nel 2016 ho avuto bisogno di prendermi una pausa dalla scena agonistica perché, sebbene amassi lo sport che stavo praticando, l'atmosfera che trovavo nelle gare internazionali non mi piaceva affatto. Non c'era nulla di artistico e c'era una malsana rivalità tra gli atleti. Non c'era più lo spirito di gruppo che avevamo all'inizio, prima che vincessi medaglie a livello mondiale.

Ho dato il via all'ultra - paraciclismo - alpino facendo tour di ultra resistenza su percorsi che non erano mai stati fatti prima da atleti disabili. Ad esempio, sono stata la prima paraciclista a fare il giro dei "7 *Majeurs"* (7 passi di oltre 2000 metri di altitudine nelle Alpi franco-italiane che appartengono alla leggenda del ciclismo) o la traversata dei Pirenei in 10 giorni (800 km, 28 passi, 18.000 m di dislivello positivo).

Il film parla della sfida sportiva che ho fatto nel 2019. Si trattava di un giro della Svizzera in 15 giorni, con 1000 km su terra, 10 passi da attraversare, 70 km in acqua in modalità Paratriathlon, con 30 laghi attraversati a nuoto o su un bellyak (un kayak reclinato). C'era un cameraman italiano che ci seguiva. Ne è uscito un bel film documentario.

Volevo andare sempre più lontano, sempre più in alto, sfidando i limiti imposti dalla mia disabilità. Chi conosce la paraplegia sa che non si limita solo a non poter camminare. Abbiamo molte disfunzioni nel corpo che non si limitano alle gambe. Ho pensato a tutte le altre persone che, come me, hanno perso improvvisamente una parte del loro corpo e si sentono depresse per quello che gli è successo.

Volevo dimostrare a me stessa che ero in grado di fare molto di più di quello che mi era stato detto sulla mia disabilità e dimostrare a tutti coloro che si trovavano in una situazione simile che era possibile.

Anche quando siamo esteriormente deboli, possiamo essere forti e realizzare grandi cose.

In questi giorni esce in Svizzera *La vie Acrobate*, un film di Coline Confort dove i protagonisti siete tu e tuo marito Didier Dvorak (per le date potete seguire il profilo FB di Silke). Entrambi sarete anche presenti alle proiezioni per incontrare il pubblico. Quanto è importante far conoscere alle persone la tua storia?

Le circostanze hanno fatto sì, che la mia vita non prendesse una traiettoria rettilinea e classica. Più di una volta avrei potuto arrendermi e rinunciare a lottare per i miei sogni perché il destino mi ha messo davanti troppi ostacoli. Ma ogni volta che sono caduta mi sono rialzata. Quando mi sono trovata in situazioni difficili ho continuato a lavorare, a cercare soluzioni, a credere che alla fine tutto sarebbe finito nel modo più vantaggioso e positivo per tutti.

Molte persone ammirano il mio percorso, ma nulla mi è

IL VIDEO / 2

Inquadra il QRcode per il trailer di *La Vie Acrobate*

IL VIDEO / 1

Inquadra il QRcode per l'estratto di *Sfidare l'impossibile*

stato dato gratuitamente. Ho dovuto lavorare duramente per raggiungere i miei obiettivi.

Il docufilm che esce in questi giorni in Svizzera non è stato realizzato di mia iniziativa. In Svizzera ho molta attenzione da parte dei media e molti giornalisti sono interessati alla mia storia.

La regista Coline Confort aveva realizzato un primo film-documentario su di me quando ho attraversato i Pirenei in bicicletta.

Penso che il mio percorso di vita possa essere un esempio per molte persone che hanno una vita difficile, per mostrare loro che non sono sole e che, nonostante le molte preoccupazioni che ognuno di noi può avere, abbiamo delle forze dentro di noi che si rivelano solo quando abbiamo toccato il fondo e che ci permettono di trascendere il dolore e di trasformarlo in vittoria.

Sei l'immagine del riscatto da una situazione difficilissima: come affronti la responsabilità di essere vista come modello e punto di riferimento.

Penso che chiunque sia considerato un modello in un certo campo abbia la responsabilità di essere una persona genuina, corretta e le cui azioni siano in linea con le sue parole. Da quando mi sono resa conto che a volte sono considerata un modello, assumo questo ruolo con grande affetto e comprensione per tutti coloro che, a un certo punto della loro vita, hanno bisogno di una guida a cui appoggiarsi. Per quanto mi è possibile e per tutto il tempo che ho a disposizione, cerco sempre di rispondere alle domande di chi ha bisogno di un po' di sostegno.

Che messaggio di speranza vuoi dare a chi vive la sua condizione di disabilità come un ostacolo invalicabile?

Basare la propria autostima sull'immagine fisica non è l'approccio giusto perché difficilmente ci renderà felici a lungo termine. Confrontarsi con gli altri su una scala di valori non è salutare neanche a lungo termine e sono proprio questi due punti che rendono molto difficile per una persona diversamente abile accettare la propria situazione. In ogni disabilità ci restano degli strumenti da utilizzare, anche se a volte sono minimi, ed è su questo che dobbiamo concentrare la nostra attenzione. Accogliere con gratitudine ciò che ci resta come possibilità, invece di lamentarci di ciò che abbiamo perso.

Non paragonarci agli altri, ma rallegrarci di ogni piccolo progresso che riusciamo a fare sul cammino della nostra riabilitazione e, successivamente, sul percorso che ci porterà ai nostri nuovi obiettivi.

La disabilità non è la fine di una vita, è semplicemente un punto di svolta che ci porta verso nuovi orizzonti.

Osiamo andare avanti con fiducia verso questo futuro sconosciuto, perché se il nostro destino ci ha fatto intraprendere questa strada, significa che alla fine del percorso ci aspettano bellissime prospettive. ▸ **RS**

© Mathias Azéronde