



## «M'HAN DEIXAT CAURE SEMPRE QUE HE VOLGUT»

### UNA ENTREVISTA AMB POL MAKURI

LAURA FARRERAS

Hem quedat a la cafeteria de l'Ateneu Igualadí però arribem alhora, ell des del carrer Òdena i jo des del carrer dels Esquiladors, i ens trobem davant la porta. L'he reconegut ràpid: l'hemiparèsia congènita fa que camini coix i amb el braç dret recollit i molt proper al cos.

L'elecció del lloc no és casual, ja que aquí ell va veure les primeres passes del seu llibre *Mig adormits*, que parla de la seva vida al voltant de la discapacitat.

El Pol Makuri Redolad Garcia és un esportista especialitzat en esquí de fons adaptat, però també competeix en curses ordinàries en les quals, tot i la seva afectació, queda en les posicions més avançades. La seva és una història de superació, un repte que la vida li ha posat al davant i al qual ha plantat cara i s'hi ha sobreposat a través de l'esport.

—Em pensava que, per les competicions, no podries quedar el cap de setmana.

—Doncs ha anat ben just, i has tingut sort perquè vinc d'entrenar i a la tarda marxem cap a Organyà a fer la X Arruix Santa Fe, que és de menys de 5 km però una part és totalment vertical.

—D'on ve això de Makuri?

—Molta gent es pensa que Makuri és el meu primer cognom, però no: és un nom compost provinent de Bolívia. Jo vaig néixer allà, concretament a La Paz. Els meus pares van anar-hi a treballar durant tres anys i quan jo tenia nou mesos van tornar cap a Igualada.

—Tens hemiparèsia, una paràlisi incompleta de la meitat del cos. Com ho van descobrir a casa que la tenies?

—Veien que amb la part dreta no podia fer gran cosa i que quan havia d'aprendre a caminar, jo no ho feia. A l'hora de jugar veien que hi havia una mancança. Després ja van anar al metge però va ser a base d'observació que ho van descobrir.

—Com ho heu gestionat?

—A casa sempre hem fet una vida quotidiana totalment normal, i a l'escola també. Si hagués tingut un nivell d'afectació més alt sí que hagués anat a una escola especial, però els meus pares van lluitar per no estigmatitzar la situació.

—Què van fer els teus pares per ajudar-te a millorar?

—Moltes coses. Per exemple, quan sortíem a caminar per Igualada, escasses vegades em portaven amb cotxet. Em passava el dia gatejant quan els nens i nenes de la meua edat ja caminaven. La gent, quan em veia anant de quatre grapes pel Passeig, al·lucinava, però jo havia d'aprendre a fer-ho. Un altre exemple: a casa no teníem sofà, i d'aquesta manera jo em movia constantment. També em van posar un mirall a tocar del terra per tal que anés observant inconscientment com era jo.

—I ara, com et veus?

—Ara mateix em veig molt diferent de com em veieu vosaltres, sobretot a nivell esportiu. La meua percepció de la vida és molt diferent i em costa molt veure'm a mi mateix com sóc realment.

Quan em veig en vídeo al·lucino: jo sé que torço el peu, però no sé fins a quin punt.

—**Et costa acceptar-ho?**

—No, en absolut! De fet, m'agrada fer broma del que tinc i penso que és la manera que la gent vegi que no passa res. Sempre dic que la meva afectació és de naixement i he tingut la gran sort de no haver viscut un trauma i una recuperació posterior. Tot i que hi ha gent que viu el trauma i ho agraeix. L'Astrid Fina, medallista paralímpica a Corea, va tenir un accident i diu que el tornaria a viure per tot el que li ha donat la discapacitat.

—**Són situacions diferents però amb un denominador comú, la discapacitat. En el teu cas, quan en vas ser conscient, què et vas plantejar?**

—Davant d'aquesta situació tens dues opcions: o ho vius com ho estic vivint jo, que és passant de tot i aprofitant l'oportunitat, que per a mi és una sort, o bé et quedes tancat a casa plorant les penes.

—**Què et va fer escollir l'opció de lluitar?**

—Sobretot la motxilla que porto al darrere i que m'ha fet ser així i, sens dubte, el paper que hi han jugat els meus pares. Cadascú té la seva pròpia motxilla i pot ser que a algú li costi més afrontar el que ens passa, però s'entén perfectament i s'ha de respectar cada decisió.

—**T'han impedit coses a causa de la discapacitat?**

—No, cap. Una de les sorts que he tingut és que m'han deixat caure sempre que he volgut. Hi va haver un moment que cada quinze dies estàvem a l'hospital per cosir-me punts. I ara que sóc gran, hi reflexiono i és genial que fos així. No em van deixar tenir por ni estar tancat a dins d'una bombolla. Si jo volia anar a escalar, hi anava, si volia pujar cims, els pujava. Ara tinc un palmarès amb tres mils i quatre mils i més de dues-centes participacions en competicions des del 2006.

—**Com és la convivència amb l'hemiparèsia en el teu dia a dia?**

—La nostra discapacitat és del cervell. Igual que algú sense aquesta discapacitat pot tenir millors i

pitjors dies i canvis d'ànim, doncs nosaltres encara més, sobretot quan acabem una competició i estem cansats. En el meu cas m'afecta més l'esquí de fons que no pas una cursa normal i corrent.

—**Tens moments de reflexió sobre qui ets?**

—Tots tenim les nostre estones per pensar en nosaltres, i és aquí on rumio sobre l'afectació i hi dono voltes. Jo no hagués estat el mateix si la gent que m'ha envoltat no fos tan oberta envers el tema. Si no m'hagués passat això, segurament no estaria fent competicions i ni tan sols seria el mateix Pol si l'hemiparèsia m'hagués afectat a l'altra banda del cervell.

—**Com vas descobrir que l'esport era una eina per a la superació?**

—A casa sempre han fet esport, sobretot de muntanya. El fet que cada cap de setmana marxéssim a fer excursions em va fer valorar molt l'aportació positiva tant de l'esport de muntanya com de qualsevol altra activitat física. M'hi sentia bé i això em va motivar per tirar endavant.

—**A banda de la muntanya, també has fet molts altres esports com l'hoquei. Com vas arribar-hi?**

—A l'hoquei hi vaig anar a parar després d'haver estat patinant durant molts anys. Vaig voler fer el salt i me'n vaig anar a Montbui. Allà em van obrir les portes de bat a bat. S'ha de tenir en compte que venia de l'experiència amb un entrenador que em va dir que mai no podria jugar a hoquei.

—**I tu vas demostrar que sí que podies.**

—Sí. Fins i tot vam coincidir a la pista en un partit i ell es va quedar bocabadat. Així i tot, ara me l'aprecio molt i no li guardo cap rancor.

—**Continues practicant-lo?**

—No. Vaig veure que no podia tenir rendiment en aquest esport i vaig començar a centrar-me en l'esquí de fons adaptat. En un inici no volia competir, només volia millorar els meus resultats, però al final m'hi vaig implicar totalment.

—**Quina va ser la motivació que va provocar que passessis de practicar a competir en l'esquí de fons?**

—Jo porto esquiant des dels sis anys, però la meva motivació per competir va sorgir en conèixer una persona amb la mateixa discapacitat que la meva però amb patologies diferents. Esquiàvem de manera força semblant, però el meu rendiment era molt millor que el seu i aquesta persona havia anat a una copa del món i jo no. Aleshores va ser quan vaig pensar: «Si ell hi ha anat, perquè jo no?», i aquí va començar tot.

**—Com et vas introduir al món de l'esquí de fons?**

—Quan jo vaig entrar al món de l'esquí de fons, no hi havia res fet, i m'ho vaig fer tot jo: buscar patrocinador, equip, entrenadora, etc. Vaig començar a enviar correus i a fer trucades a molts llocs. La Federació em va obrir les portes però just va ser l'any 2008, quan entràvem de ple a la crisi econòmica. Em van prometre moltes coses, per exemple, anar a la copa del món, i després tot es va quedar en no res. Tot i que no ho vaig aconseguir, vaig provar d'anar-hi amb altres seleccions com la francesa, ja que la espanyola m'ha donat moltes carbasses.

**—Et vas frustrar?**

—He plorat moltes vegades i m'he passat nits sense dormir. Veure que estàs fent bona feina, que competeixes i quedes entre els trenta primers de 500 persones amb i sense discapacitat i que després no em donin ales, doncs sí, em va frustrar una mica.

**—Finalment i afortunadament, vas poder competir més endavant i continues competint en modalitat adaptada. Com va ser la teva primera experiència?**

—Fins als dinou anys només coneixia dues persones amb discapacitat. La primera vegada que vaig anar a una competició va ser a Noruega i acompanyat de la meva família. Quan vam veure la gran quantitat de gent amb parts del cos amputades o altres discapacitats, ens va caure el món a sobre. Després, això em va servir per reflexionar i veure que no estava sol, que hi ha milers d'històries, com per exemple, la dels atletes dels Estats Units, on gran part són ex-militars.

**—Què va significar per a tu viure aquesta primera vegada?**

—Va suposar molt. A partir de llavors, jo, com a Pol Makuri, vaig decidir acceptar-me a través d'aquest esport, de l'esquí de fons. En aquell moment en vaig ser plenament conscient.

**—Fas esquí de fons adaptat però també curses en competicions obertes.**

—De fet, de competicions per a discapacitats en faig poques. En esquí de fons adaptat hi ha la copa del món un cop a l'any, el mundial cada dos anys i els paralímpics cada quatre. En canvi, porto més de 200 curses obertes al públic general.

**—Quan competeixes en curses obertes amb tot tipus de corredors, quina és la reacció dels altres participants?**

—És molt divertida! Per exemple, a la Tuga Trail em vaig trobar dues persones que en veure'm passar van dir «Hòstia!» i jo els hi vaig respondre: «Ja ho pots ben dir, ja», i ens vam posar a riure. En general, la gent m'anima o bé s'apropa a parlar amb mi pel fet de tenir la discapacitat. Això m'ha fet tenir amistats que segurament en unes altres circumstàncies no hauria tingut. De fet, quan acabo les curses i la gent ve a parlar amb mi, els pregunto si saben el motiu pel qual hem parlat. Els dic que és pel simple fet que jo tinc aquesta discapacitat. Ells i jo estem lluitant colze a colze pel mateix, per uns somnis.

**—Portes més de dues-centes competicions a l'esquena. Què és per a tu la competició?**

—La competició és un repte personal i una oportunitat per poder-me apropar a la muntanya. És la manera de complir els meus objectius, millorar any rere any i aprendre molt de cada experiència.

**—Què sents quan estàs competint?**

—Una mica de tot en funció de la cursa i del dia. En algunes competicions estic molt concentrat, tinc molt cap i vaig per totes, però n'hi ha d'altres en què, per raons desconegudes, penso que podria estar molt millor al sofà de casa. Però en definitiva, sento molta llibertat, sobretot a la

muntanya. El fet de poder córrer com un nen petit en plena natura és una sensació d'alliberament i d'alegria impressionant.

—**Què és el que més t'agrada de competir?**

—La duresa tant física com psicològica que té cada repte, sobretot a les competicions de muntanya.

—**I què és el millor que t'ha donat l'esport?**

—Les vivències, les amistats, poder-me acceptar a mi mateix i poder conèixer moltes coses de la meva discapacitat. I, en particular, l'esquí de fons m'ha donat molt més del que m'esperava.

—**I el pitjor?**

—No hi ha res negatiu, totes les vivències són positives i de tot se n'aprèn. He caigut moltes vegades, però sempre m'he aixecat.

—**Quines són les claus del teu èxit?**

—Sens dubte és el compromís. També les ganes de lluitar pels meus somnis.

—**I quin és el teu somni?**

—Arribar a jugar a uns paralímpics. Sé que, o bé entreno, o no hi ha cap altre camí. M'esforço o caic. Si em plantejo uns objectius, per molt durs que siguin o per moltes vegades que caigui, jo els vull complir i faré el que faci falta.

—**Vas a entrenar cada dia?**

—Sí, combino la intensitat dels entrenaments però sí, no vull desapropiar cap dia.

—**Veient que t'hi involucres a tan alt nivell, això significa que pots viure de l'esport?**

—No, ara m'ho estic pagant tot jo. Sí que tinc un patrocinador que em paga la roba però no en tinc cap que em pagui per competir. El problema és que estem en una societat que busca una foto del podi, unes marques, uns resultats; tu ja pots entrenar moltíssimes hores que, si no tens la foto del podi, no els interessa.

—**Tens pàgina web i Instagram amb molts seguidors. Es pot dir que has creat una marca al teu voltant. No és suficient per trobar un patrocinador?**

—És el que estic intentant vendre, però em costa molt. Potser no aconseguixo podis però, parlant clar, a mi se'm veu perquè vaig coix.

Aleshores, el que vull intentar es que, a través d'aquesta imatge meva, hi hagi marques que s'interessin per mi i em patrocinin.

—**Reps algun feedback d'aquests possibles patrocinadors?**

—El que m'estic trobant, no només en aquest àmbit, és que una persona amb una amputació té més possibilitats de ser patrocinada perquè es veu més i és molt impactant. Als ulls d'una empresa, fer-me veure a mi és més complicat.

—**Aleshores, si no pots viure de l'esport, a què et dediques per poder-te auto-subsuencionar?**

—Sóc dissenyador gràfic en una empresa de transports, però tinc clar que, en un termini mitjà, no vull estar vuit hores diàries assegut en una cadira i davant d'una pantalla.

—**Què t'agradaria fer?**

—El meu objectiu és poder portar i compartir les meves vivències amb altres persones. Tinc una motxilla que ningú més no té, ja sigui per la discapacitat o per altres experiències que he viscut i que per a mi són impressionants. Estaria bé que l'altra gent ho pogués viure.

—**Com faries aquesta transmissió de vivències?**

—M'agradaria ser un guia per a aquelles persones que tenen discapacitat i volen viure experiències, sobretot en els àmbits de l'esport i la natura: seria un tipus de *coach*. Tinc assumit que no podré viure de l'esport però vull continuar estant-hi vinculat, i amb aquest projecte és possible.

—**Actualment ja trasllades tant la teva filosofia com tot el que estàs vivint les aules de les escoles i també en algunes empreses.**

—En definitiva, presento la meua lluita. Però en parlo més aviat poc perquè també parlo d'altres esports per tal que, sobretot els nens, vegin molts tipus de discapacitats, d'històries i de realitats.

—**Què creus que els pots aportar, a aquells qui t'escolten?**

—El que pretenc transmetre en aquestes sessions és que cadascú ha de lluitar pels seus somnis. Jo he començat a lluitar a nivell esportiu, però qui

vulgui lluitar per ser el millor empresari que lluiti per això, per exemple. Res no ens ho impedeix.

—**Com els ho expliques als més petits, i com reaccionen?**

—Doncs els ho explico dient que tinc una part mig adormida, i la seva reacció és totalment instintiva i natural: molts toquen la part dreta del meu cos per comprovar-ho. En aquest sentit, són els qui tenen menys tabús a l'hora de tractar el tema.

—**Mig adormits és el títol del teu llibre i una forma molt senzilla d'explicar la teva afectació. Que hi expliques, en aquest llibre?**

—De fet no només és meu, sinó que hi intervenim l'Oriol Solà, que és qui va escriure'n el text, l'Elisabet Serra, que el va il·lustrar, i jo com a protagonista. Entre tots tres expliquem algunes vivències i anècdotes reals que he viscut tant a la vida quotidiana com a l'esportiva.

—**Què ha significat per a tu poder explicar la teva història?**

—Haver pogut publicar el llibre ha estat una gran oportunitat per transmetre la manera com visc la discapacitat, ja que per a mi és part de qui sóc i del que estic vivint. Sens dubte la discapacitat és un repte que m'ha posat la vida i sense ella no estaria vivint la majoria d'experiències, com la de publicar un llibre, per exemple.

—**Com reaccionen els lectors de *Mig adormits*?**

—Els comentaris han estat molt positius ja que, fins ara, no hi havia pràcticament cap conte que expliqués aquesta discapacitat, tot i que és una afectació molt habitual. A més a més, el conte va ser ideat per a lectors de prop dels vuit anys, però ens hem trobat que s'ha convertit en un conte per a tots els públics.

—**Has rebut algun input per part d'alguna persona amb hemiparèsia?**

—Sí, molts, sobretot d'adolescents que ens han comentat que s'hi senten reflectits. D'altra banda, el llibre ha resultat ser una eina de treball molt útil per als més petits, ja que el fan servir a



l'escola per poder mostrar i fer entendre als seus companys què és l'hemiparèsia.

—**Amb què et quedes de l'experiència?**

—Sens dubte haver pogut conèixer una mica millor la discapacitat que tinc i haver conegut més gent que hi conviu.

—**Has publicat un llibre, entrenes cada dia, competeixes gairebé cada cap de setmana, treballes de dissenyador gràfic i tens projectes entre mans... Tens algun límit?**

—No, cap. Sempre ho dic: els únics límits que m'han posat han estat donats per les federacions o per alguna persona que no ha cregut en mi, però de límits que em posi jo, de moment cap.

—**I com els superes?**

—Tot té un camí. Jo per arribar a competir he hagut d'aprendre a gatejar, a caminar i a córrer i després hi ha un entrenament al darrere. Sense tot això jo no podria superar els límits. No puc pretendre arribar al cim sense un esforç previ.

—**I què passarà si trobes un límit?**

—Faré un festival! (riu)

—**Finalment, quin és el proper gran repte que tens entre mans?**

—Lluitar molt fort per arribar als Jocs Paralímpics del 2022, a Pequín.

**Laura Farreras i Pérez** (Igualada, 1993) és periodista i està especialitzada en comunicació empresarial i institucional. Ha col·laborat amb diversos mitjans igualadins i és la cap de colla del Ball de Pastorets d'Igualada.