

UNA MISSIONE IN PALESTINA

PAOLA CAVAZZUTI

psicologa, psicoterapeuta,
membro fondatore dell'Associazione Psicologi per i Popoli dell'Emilia-Romagna

Sono partita per la Palestina il 18 luglio 2004 per realizzare un progetto di intervento psico-corporeo per le donne e le ragazze di due città, Hebron e Al Fawwar. L'intervento in questo luogo era iniziato, nell'estate del 2003, da Uisp per Adotta la Pace e Peace Games. Titolo del progetto era "Riyadh- Sport e cultura di pace per i giovani e le donne di Hebron" ed il tipo di intervento era socio-educativo. L'impatto al mio arrivo all'aeroporto di Tel Aviv non è stato dei migliori; dopo lo sbarco dall'aereo mi hanno tenuto in aeroporto circa tre ore per controlli di ogni genere. Sono finalmente uscita dall'aeroporto dove mi aspettava Maria Dusatti (direttore tecnico di Peace Games), siamo andati a Gerusalemme, dove ci siamo fermati per la notte e siamo partiti per Hebron il giorno dopo.

Il progetto che si doveva sviluppare era in collaborazione col circolo Tarik ben Ziyad ed aveva come scopo quello di formare, dal punto di vista tecnico, sia uomini, ragazze e donne sull'attività motoria e lo sport (futuri tecnici palestinesi) che potessero avere competenze adeguate per realizzare un programma per tutto l'anno.

Il giorno seguente insieme a Maria Dusatti abbiamo fatto incontri organizzativi nelle due città per improntare il programma di lavoro. Avevo preparato a casa un programma di lezioni (ginnastiche dolci e varie tecniche di rilassamento che descriverò più avanti), ma ho dovuto, come sempre, adattare il programma alle esigenze delle partecipanti e differenziarlo in base alle età delle persone. Mi accompagnavano due formatori Ivan Lisanti ed Antonio Zirottu che avrebbero lavorato con gli uomini, i giovani e i bambini.

Prima di descrivere il lavoro che ho svolto, vorrei parlare delle condizioni in cui vivono i palestinesi; molte cose le ho potute constatare di persona, altre le ho raccolte dai racconti delle persone che ho frequentato. In Palestina avevamo contatti con due farmacisti che avevano studiato in Italia e avrebbero fatto da interpreti ad Ivan e Antonio; abbiamo dovuto cercare una interprete donna che mi accompagnasse nel mio lavoro, l'abbiamo trovata, si chiama Nuha ed è moglie di un altro farmacista che ha studiato a Firenze; lei lo aveva seguito in Italia e parlava bene l'italiano (racconto tutto ciò perché le donne portano il velo e un cappotto sopra il normale abbigliamento e non potevo fare lezione con un traduttore uomo, poiché si potevano togliere velo e cappotto solo in presenza di donne).

La città di Hebron è collocata su varie colline ad un'altezza di circa 1000 metri. Scrive Maria Dusatti nel progetto presentato "La parte vecchia e i quartieri che la circondano sono particolarmente controllati e la vita della popolazione è molto difficile. Chi ha potuto si è trasferito nelle zone periferiche, considerate più sicure. Nell'area storica della Città Vecchia, le abitazioni sono state distrutte dagli israeliani, è stata tolta l'erogazione dell'acqua e a volte dell'elettricità; solo poche famiglie, le più miserabili, vivono dei pacchi cibo forniti dalla solidarietà internazionale. La circolazione delle persone all'interno di Hebron non è migliorata dopo la seconda intifada. Le strade di accesso alla città ogni tanto vengono chiuse e la mobilità tra i diversi quartieri viene impedita da massi di cemento o barriere di terra e sassi che bloccano le macchine, o da posti di blocco che scoraggiano il passaggio a piedi". Mi ha raccontato Nuha che durante la seconda intifada, a causa di questi blocchi, le donne che dovevano partorire erano impossibilitate a raggiungere l'ospedale ed erano costrette a partorire ai posti di blocco.

Riporto, ancora, alcuni brani di Maria "Nei giovani di entrambi i sessi prevalgono la rassegnazione, frutto della depressione, o la tendenza a radicalizzare il livello di scontro contro l'occupante. Le

umiliazioni provocate dall'occupazione militare, le difficoltà del vivere quotidiano, i tempi ed i modi necessari per compiere le azioni più semplici, come andare a scuola, al lavoro o a fare spesa, logorano una società sempre più frammentata e spinta verso una radicalizzazione dei comportamenti politici e sociali”.

Aumenta un maggior rigore delle consuetudini sociali, soprattutto per quanto riguarda le donne, l'islamismo ha pervaso anche gli ambienti più “laici”, il velo per le donne è tornato “di moda” anche per le donne che non fanno parte di comunità religiose, è diventato una forma di “identità” dall'altro, dal nemico. La patria si identifica con la lingua araba, per alcuni esprime il luogo in cui si cresce, il luogo di nascita e il luogo di protezione.

Per quanto riguarda Al Fawwar, piccola cittadina a pochi chilometri da Hebron, esiste un campo profughi, una casa delle donne (dove ho svolto il mio lavoro), dove le donne si ritrovano ed ha al suo interno due laboratori, uno per imparare il mestiere di parrucchiera e uno di cucito.

Parlerò, ora, del lavoro che ho svolto nei due centri, descrivendo anche le tecniche utilizzate, per poi ritornare a descrivere le condizioni di vita delle persone.

Ho impartito 10 lezioni alle ragazze di Hebron (21 iscritte, 18 partecipanti), l'età era compresa tra i 13 ed i 25 anni, l'interprete traduceva dall'arabo all'italiano e viceversa, nelle lezioni ho utilizzato il metodo delle ginnastiche dolci, varie tecniche di rilassamento, esercizi in gruppo, a coppie e individuali che riguardavano equilibrio, coordinazione e alcune situazioni ludiche. Ho anche utilizzato il disegno della figura umana all'inizio del lavoro, a metà lavoro e alla fine per verificare i cambiamenti dello schema corporeo

Ad Al Fawwar ho impartito 9 lezioni alle donne (17 iscritte, 15 partecipanti), l'età era compresa tra i 16 ed i 47 anni, gli argomenti trattati sono stati simili a quelli proposti al corso di Hebron, focalizzando maggiormente il lavoro sulle percezioni corporee, sul rilassamento e sui disegni. L'ultimo giorno in cui ci siamo incontrati abbiamo festeggiato la fine dei corsi con scambi di doni.

Per quanto riguarda il lavoro proposto ho utilizzato le ginnastiche dolci, il rilassamento e la respirazione. Vorrei brevemente illustrare queste tecniche : **le ginnastiche dolci** sono tecniche di origine occidentale, si propongono, come metodo, un lavoro sul corpo che tenga presente l'acquisizione di una presa di coscienza delle percezioni e sensazioni corporee, della distensione delle masse muscolari troppo tese e rigide, lo scioglimento dei blocchi muscolari, il miglioramento della mobilità articolare. (mi sono avvalsa delle tecniche del metodo Feldenkrais, dell'antiginnastica di Thérèse Bertherat e dell'eutonia (giusta tensione) di Gerda Alexander).

Il rilassamento può essere definita una tecnica che aiuta l'individuo a trovare momenti di riposo (aiuta, anche, a diminuire ansie e disagi psicosomatici) e a ricaricarsi di energia; lavoro molto importante per una popolazione sottoposta a momenti traumatici, di ansie e di forti disagi.

I disegni proposti hanno aiutato le partecipanti a verificare anche graficamente i mutamenti sul loro corpo. Ho inoltre introdotto vari esercizi d'equilibrio e di coordinazione, che possono essere intesi non solo fisicamente ma anche psichicamente. Per le giovani sono stati proposti momenti di lavoro ludico. In entrambi i contesti abbiamo lavorato in gruppo, a coppie e individualmente, tutto ciò per favorire maggiormente la socializzazione, simbolicamente antidoto alla solitudine, per condividere insieme i problemi. Dopo ogni situazione di lavoro ci sedevamo in cerchio per verbalizzare le sensazioni, i disagi, il benessere sperimentato sia a livello fisico che psichico; tutto ciò permetteva alle partecipanti di esternare i vissuti e constatare le diversità delle sensazioni provate dalle diverse partecipanti, i tempi diversi. La verbalizzazione era di prammatica anche all'inizio del lavoro per verificare cosa le partecipanti avevano provato a casa.

Analizziamo ora, ulteriormente , le condizioni di vita della popolazione. I palestinesi hanno un numero alto di figli, in media ogni coppia ne ha dai 3 ai 9, vivono in generale in famiglie molto allargate che comprendono vari fratelli, cugini, zii e genitori (nonni), in genere è la madre dell'uomo della coppia che ha voce in capitolo su tutta la famiglia. Un esempio di questo l'ho sperimentato ad un invito a pranzo, in campagna, da uno dei farmacisti, Fawwas; nel cortile della casa era raccolta tutta la famiglia, bambini, sorelle, fratelli, cugini e genitori del farmacista. Ad un certo momento i bambini, che erano davvero tanti, hanno cominciato a litigare, la nonna ha sgridato

in modo molto deciso, c'è stato un silenzio generale poi la vita è ripresa. (sembrava il leone nella foresta che quando ruggisce tutto si ferma, c'è un gran silenzio poi la vita riprende). La famiglia allargata presenta dei pro e dei contro; protegge dal mondo esterno, aiuta un membro della famiglia a studiare all'estero ma può essere sede di conflitti, più o meno evidenti, come ad esempio tra suocera e nuora. Il fatto che le famiglie palestinesi siano così numerose spaventa molto il popolo israeliano che vede moltiplicarsi in modo crescente il nemico; per il popolo palestinese è un segno che la vita continuerà ed un segno di grande speranza. Quello che mi ha maggiormente colpito è che questa popolazione è molto affettuosa e attenta verso i bambini, i bambini sono molto socievoli anche con estranei, ma questo affetto che mostrano con i figli mi sembra in contrasto con i sentimenti che portano dentro (odio, aggressività, depressione, sfiducia); evidentemente riescono a fare convivere tutto ciò.

Mentre sto scrivendo questo articolo, leggo sul quotidiano "REPUBBLICA" del 17-8-2004 che nella prigione di Tel Mond a Kfar Sava a nord di Tel Aviv 1500 palestinesi hanno iniziato lo sciopero della fame per chiedere un trattamento migliore; il quotidiano scrive che le richieste sono "installazione di telefoni pubblici, la rimozione di lastre di vetro che impediscono contatti fisici con le famiglie nelle ore di visita e la fine delle perquisizioni personali". Durante lo sciopero della fame dei detenuti i secondini israeliani hanno improntato un barbecue di carni arrosto nel cortile, l'odore si diffonde per tutta la prigione, (mi sembra che non vi sia limite al sadismo e alla crudeltà umana). "Repubblica" riporta ancora "nessuno dei carcerati sembra finora aver ceduto, la rivolta, invece, sembra essersi allargata e rischia di coinvolgere gli 8000 palestinesi chiusi nelle carceri d'Israele. Le autorità israeliane hanno affermato in modo sprezzante "Sono terroristi, possono anche morire". In vista del probabile caos, le autorità hanno minacciato la revoca di alcuni "privilegi": visione della tv, ascolto della radio, visite dei parenti, attività sportive, di studio e nei laboratori".

Anche i racconti delle persone che ho incontrato, rispetto alle modalità dei soldati israeliani, sono stati allucinanti; irruzioni violente nelle abitazioni dei palestinesi. Ad una persona (per cercare il fratello) hanno dato un pugno in un occhio rovinandogli la retina, un altro (colpevole di essere per il territorio di Hebron punto di riferimento politico a nome del leader Yasser Arafat) è stato incarcerato per 15 mesi, torturato perché facesse il nome dei compagni; questa persona abbastanza ricca è riuscita a pagarsi un avvocato e ad uscire di prigione.

Gli israeliani assoldano (in modo consistente) spie palestinesi per avere informazioni su persone colpevoli, solo, di fare politica e opporsi alle autorità israeliane. Nuha (l'interprete) mi ha raccontato che il fratello del marito è in carcere da 12 anni e ne deve scontare altri 2, vive in una stanza piccola con 16 detenuti e d'inverno (al nord fa molto freddo) gli viene concessa solo una coperta per ripararsi. Una mattina, mentre andavamo a fare lezione, mi ha raccontato che i genitori del marito e i suoi due figli più grandi erano partiti all'alba per andarlo a trovare con un pullman organizzato dalla Croce Rossa (in Palestina si chiama Mezza Luna Rossa, ed è molto attiva nel lavoro con i palestinesi).

Torniamo al lavoro che ho svolto. Nell'ultima lezione ho posto 4 quesiti ai quali le partecipanti dovevano rispondere per verificare il lavoro svolto.

La prima domanda è stata formulata per verificare che cosa avessero imparato, la seconda quali lavori avessero gradito, la terza che cosa avrebbero ripetuto, la quarta se avessero ottenuto benefici fisici o psichici.

Le risposte ottenute sono state: sentire il corpo- aumento della concentrazione- prendersi cura di sé stessi- essere puntuali- tranquilli e fare movimenti divertenti- combattere ansie col rilassamento- respirare in modo corretto- riuscire a dormire in modo profondo- massaggi al collo e ai trapezi- rilassamento muscoli del viso- esercizi d'equilibrio- allungamento dei muscoli della schiena. Rispetto all'ultima domanda, tutte hanno risposto di aver ottenuto benefici, sia di ordine fisico che psichico.

Ho terminato il mio lavoro il 6-8-2004, sono partita il giorno dopo per Gerusalemme, dove ho visitato la città vecchia e ho ripreso l'aereo l'8-8-2004.

Prima di partire dall'Italia mi ha scritto Luca Modunesi (psicologo che vive a Firenze), che era stato in Palestina 3 mesi, per darmi alcune informazioni. Luca scrive: "ho potuto avere informazioni da alcuni psicologi di vari centri nelle diverse zone del paese. I disagi psicologici maggiori riscontrati sono: depressione soprattutto nelle donne e reattiva negli uomini, paure, fobie, elevata e costante tensione, somatizzazioni, aumento della povertà in conseguenza della perdita di lavoro, abuso di sostanze stupefacenti, disagi legati alla perdita di identità, minaccia vissuta di perdere identità (vedi patria), incubi notturni, problemi di cuore, paura per sé e per i propri cari, problemi legati alla concentrazione, memoria e attenzione, disagio scolastico, di ruolo, contesto sociale frammentato, scarsa motivazione, incapacità e impossibilità di progettazione futura." Rispetto ai problemi di cuore, parlando con le persone, mi hanno raccontato che era aumentata, in modo consistente, la percentuale di infarti anche nei giovani ventenni.

Una ultima osservazione rispetto al muro che gli israeliani stanno costruendo; se e quando sarà terminato si verranno a creare 8 aree isolate, sottoposte a rigidi controlli e difficoltà crescenti per spostarsi da una zona all'altra.

La mia testa e il mio cuore sono tuttora là, vicino alle persone che ho conosciuto, ai luoghi che ho visitato ed alle persone che ho incontrato.