

Emozioni da Kirtipur, Nepal. Estate 2015

Ornella Fantini*:

E' stato emozionante ritornare in questi luoghi dopo 7 anni, rivedere le operatrici, abbracciarsi, riconoscersi. Certo, "l'occasione" del terremoto per rivedersi non ci voleva proprio, ma ora siamo qui... La zona è molto danneggiata, c'è distruzione ovunque, ancora ci sono cumuli di macerie e vicino quelli che dovrebbero essere i mattoni nuovi per la ricostruzione che permetterebbe di uscire dalle tende e quindi dal fango e dall'acqua che imperversano in questa stagione di monsoni. Insomma per provare a ricominciare. Ci sono molti cani sdraiati al sole su quelle che un tempo erano strade eppure, incredibilmente, le macchine riescono a passare tra fango, mattoni, macerie e mucche senza incorrere in incidenti, magica abilità degli autisti nepalesi! Intanto nei campi le donne continuano a lavorare nelle risaie, questa è una vallata famosa per il suo riso.

Le operatrici con cui lavoriamo da anni riuniscono diverse donne in un piazzale, due dei nostri *outreach* sono fuori uso, o perché crollati o perché non c'è più la strada per raggiungerli. Qui viene misurata la pressione arteriosa a un folto gruppo di donne di tutte le età e ad una quindicina di uomini, intanto si parla anche di altri argomenti per informare e raccogliere i bisogni della comunità.

Purtroppo in queste situazioni di emergenza la violenza trova spazio per insinuarsi e assisto alla consegna di torce e fischietti da usare per contrastare aggressioni nelle tende, o nel tragitto per arrivare e tornare dalla toilette. Alcuni degli uomini presenti prendono torce e fischietti da riportare alle donne della propria famiglia. Una situazione incredibile e drammatica.

Al Centro per la salute di AIDOS sono cambiate molte cose, ora vicino c'è il nuovo Ospedale di Phect Nepal, le visite e le terapie si svolgono presso l'ospedale, le consulenze, la formazione e i vari workshop presso il centro. Nonostante la tragedia le operatrici sono molto attive, aiutate da un nutrito gruppo di volontarie della comunità, con le quali svolgono una regolare attività di formazione e di confronto. Nella

settimana passata insieme, abbiamo lavorato approfonditamente sull'allattamento al seno in un contesto di emergenza e su esercizi per il post parto. Le operatrici inoltre, durante la mia permanenza, hanno condotto corsi di autodifesa. Sono tornata da Kirtipur molto stanca, ma davvero con il cuore pieno di affetto e di piacere per l'opportunità di poter essere d'aiuto attraverso il mio sapere, fondamentale per la salute delle donne, delle bambine e dei bambini, sull'allattamento materno.

Cristina Angelini e Edoardo Pera:**

Il pulmino del consultorio di Kirtipur, che ci sta accompagnando al campo delle famiglie sfollate, avanza barcollando su strade malmesse. Arriviamo. Il campo è un pugno di semplici capannoni nell'enorme cortile di una scuola. Ci fanno strada tra erba e fango fino ad un capannone dove, dicono, ci stanno aspettando. Entriamo e ci troviamo di fronte una cinquantina di donne di tutte le età, sedute ordinatamente in un quadrato perfetto su delle stuoie. Cinquanta paia di occhi che ci guardano, attenti, curiosi. Hanno perso le loro case e dal terremoto di aprile vivono lì nel campo con le loro famiglie.

Con l'avvocata Shrijana e la dottoressa Nafisa del Centro iniziamo a informarci sui sintomi post-terremoto, è il nostro primo obiettivo: difficoltà a dormire, incubi, memorie intrusive dell'evento, irritabilità, disordini alimentari. Questi i sintomi più diffusi. E ogni volta che vengono nominati ci sono mani alzate che rispondono sì, a me capita questo... Cerchiamo di far capire che è normale dopo un evento del genere. E' un passo importante sapere che è previsto che ci siano reazioni di questo tipo. Solo se si protraggono a lungo si può parlare di un disturbo che necessita dell'intervento degli specialisti. Intanto insegniamo delle semplici tecniche per ridurre questi sintomi, per placare l'ansia e il senso di instabilità. In questo momento non possiamo ridare loro una casa, ma possiamo trovare un "luogo" interiore più stabile. E' nell'interiorità, nel corpo e nel sistema nervoso che le paure non elaborate si radicano ed è lì che dobbiamo operare. E' toccante vedere queste donne, dalla ragazzina sorridente all'anziana che fa fatica anche a sedersi su una sedia in fondo alla sala, mentre tutte ad occhi chiusi cercano il loro "posto sicuro" interiore o fanno la "meditazione della

montagna". Ce ne andiamo, commossi dall'incontro con queste vite, messe a dura prova da lutti e perdite eppure così piene di voglia di ricominciare, di andare avanti. La preside della scuola, gentile e orgogliosa del suo istituto, è felice di averci ospitato, per aiutare le "sue famiglie". Poi, per un attimo, mentre ci racconta di alcuni alunni morti nel terremoto, ha le lacrime agli occhi. In Nepal interi villaggi sono andati distrutti, alcuni difficilmente raggiungibili hanno dovuto aspettare giorni prima che giungessero i soccorsi. Dopo la scossa di aprile a maggio ne è seguita un'altra, quasi altrettanto forte, e poi continue scosse di assestamento, dando la sensazione che il terremoto non finisse mai e complicando non poco l'elaborazione emozionale dell'evento.

In questa breve missione alterniamo la formazione degli operatori del consultorio di Kirtipur, nella valle di Kathmandu, e l'intervento psico-sociale sulla popolazione coinvolgendola direttamente. L'intervento sullo staff deve avere questa volta un taglio particolare, perché gli operatori stessi sono vittime del terremoto, alcuni hanno perso la casa o hanno visto morire parenti e amici, manifestando dunque le stesse paure e gli stessi sintomi della popolazione.

Con tutti lavoriamo alla ricerca di risorse, esterne e interne, che possano aiutare ad andare oltre l'evento traumatico. Usiamo la meditazione mindfulness (per placare la mente e prendere distanza dalla carica emozionale dell'evento), l'EMDR (una tecnica basata sulla stimolazione bilaterale emisferica per elaborare le memorie traumatiche) e altre tecniche corporee. Sottolineiamo con tutti che anche la comunità è una risorsa importantissima per superare questi momenti difficili e infatti in qualche villaggio ci raccontano che prima la comunicazione tra le persone era più scarsa, ci si salutava e poco altro mentre ora si parla, si condivide, ci si aiuta. Ecco, la possibilità di aiutare gli altri diventa fondamentale in queste situazioni. Molti, sia tra gli operatori che nella popolazione, confermano di essere usciti dal senso di paralisi, che spesso segue gli eventi traumatici, proprio impegnandosi nel soccorrere e aiutare altre persone.

Tra le tante immagini che ci portiamo dietro ne vengono alla mente alcune... La studentessa che è troppo timida per parlare e allora è la sua amichetta con le treccine, disinvolta e loquace, che racconta al suo posto la sua avventura, di essere

rimasta sepolta sotto le macerie ed estratta con fatica dai soccorritori. Lo studente che visualizza il suo posto sicuro interiore su un'isola lontana ma poi sente che nessun posto è veramente in salvo, poiché la terra stessa è diventata insicura ovunque. L'operatrice che si commuove perché capisce quanto il marito la ami perché durante il terremoto è corso a cercarla dentro casa mentre tutti scappavano. La psicologa monaca buddista che ritrova la serenità meditando insieme al suo gruppo nel monastero. Storie di persone, di famiglie, di comunità come noi che sono state toccate da un evento disastroso e che cercano di ricominciare a vivere.

* Ornella Fantini, ostetrica

** Cristina Angelini: psicologa, psicoterapeuta, socia S.I.A.R., Coordinatrice della formazione nei progetti internazionali su salute della donna e violenza di genere.

** Edoardo Pera, psicologo, psicoterapeuta, analista S.I.A.R.