

Come psicologa, sento la necessità di ricordare che la guerra non distrugge solo i corpi: distrugge le menti e i legami sociali.

In Palestina non parliamo di un singolo trauma, ma di un *trauma cumulativo*: un dolore che si rinnova ogni giorno, che mina la capacità stessa di immaginare un futuro.

Uno studio recente condotto su 952 adulti sfollati a Gaza ha mostrato che l'ansia colpisce il 79 %, la depressione l'84,5 %, e il disturbo post-traumatico da stress il 67,8 % ([Journal of Health, Population and Nutrition, 2024](#)). Tra gli studenti di medicina, oltre il 97 % soffre di sintomi depressivi almeno lievi e più del 63 % presenta PTSD ([BMC Psychology, 2024](#)).

E nei più giovani la situazione è ancora più drammatica: secondo un'indagine dell'ONG Save the Children, pubblicata dal Guardian, il 96 % dei bambini di Gaza percepisce la morte come imminente, e quasi la metà ha espresso il desiderio di morire ([The Guardian, 11 dicembre 2024](#)).

Ma c'è un aspetto importante: i palestinesi stessi ci dicono che non si sentono soli quando vedono manifestazioni, proteste, prese di parola. Testimonianze raccolte da Al Jazeera e Middle East Eye sottolineano che sapere che il mondo guarda e non tace diventa una forma di sostegno psicologico, un balsamo dentro l'assedio. Per loro, la nostra voce è un frammento di respiro.

Non dimentichiamo nemmeno i dissidenti israeliani: medici, psicologi, attivisti che continuano a denunciare, nonostante la repressione interna, perché sanno che il silenzio è complice. Anche questo è un segnale di speranza.

Secondo il quotidiano Haaretz, quasi 50 soldati israeliani si sono suicidati dall'inizio della guerra di Gaza (ottobre 2023) al luglio 2025: 17 nel 2023 (di cui sette dopo l'inizio della guerra), 24 nel 2024 e 17 nel 2025 finora. In Israele, la dissidenza cresce: nei giorni scorsi, circa 500 000 persone sono scese in piazza a Tel Aviv per chiedere la fine della guerra e la liberazione degli ostaggi; un segnale potente di dissenso, anche da parte di cittadini che rifiutano la violenza come soluzione.

Per noi, che guardiamo da lontano, il rischio è quello che in psicologia chiamiamo *trauma vicario*: l'impotenza di assistere senza poter agire. Per questo digiuni e proteste non sono solo simboli: sono strumenti di salute collettiva.

Boicottare fa bene anche a noi: ci restituisce potere e coerenza.

Chiedere al governo di fermare l'invio di armi significa scegliere la salute contro la distruzione.

Questa protesta ha avuto anche un altro effetto importante: ha unito profondamente chi lavora nel Servizio Sanitario Nazionale. Dopo la pandemia di Covid-19, che ci ha segnati come operatori e come cittadini, oggi ci troviamo di fronte a un genocidio. E noi, che di mestiere difendiamo la vita, ci siamo mobilitati dal basso, spontaneamente, obbedendo ai principi e alla missione stessa del nostro sistema sanitario: la cura universale, senza discriminazioni.

Protestare come sanitari significa esercitare la cura anche fuori dagli ospedali, ricordando che dove non c'è giustizia non può esserci benessere.

La salute psicologica e sociale è indivisibile: o la difendiamo per tutti, o la perdiamo per tutti.

Questo digiuno è un modo per curare, testimoniare e per dare voce alla resistenza del popolo palestinese silenziata dal genocidio del governo israeliano.