



Il bel racconto  
della loro esperienza  
di volontariato  
in Cambogia

# Valentina e Sheila: due ragazze con il cuore in mano

di **Lorenzo Inselmini**

► Valentina Coray è una giovane donna di Minusio che si è laureata in farmacia al Politecnico di Zurigo nel settembre 2014. Qualche tempo fa ha trascorso un mese in Cambogia lavorando al progetto umanitario promosso da Missione Possibile allo scopo di mettere in pratica le conoscenze acquisite durante il suo percorso formativo e per esaudire un suo desiderio: portare aiuto concreto a persone meno fortunate.

Sheila Grasso di Locarno ha terminato gli studi un anno fa ottenendo il bachelor in cure infermieristiche ovvero è diventata un'infermiera. Attualmente lavora presso

l'Ospedale la Carità di Locarno nel reparto di medicina. Anche lei ha trascorso un periodo di tre mesi e mezzo in Cambogia. Il suo percorso formativo in cure infermieristiche prevedeva infatti lo svolgimento di uno stage pratico che ha deciso di effettuare con Missione Possibile nel Sud-Est asiatico.

Entrambe, ancora entusiaste dell'esperienza vissuta, ce l'hanno voluta raccontare.

**Come mai avete deciso di andare in Cambogia piuttosto che in un altro paese?**

**Sheila** – A dire la verità inizialmente ero stata assegnata a un altro progetto, ma poi mi sono proposta per la Cambogia

visto che un altro studente non è potuto partire. Il mio intento nel seguire questi corsi opzionali a scuola era di poter partire, conoscere una realtà diversa dalla mia, imparare a viverla, aiutare il prossimo e acquisire abilità in più per me stessa e per la mia professione, indipendentemente dal luogo in cui sarei stata. Col senno di poi, sono stata felicissima di aver avuto l'opportunità di conoscere questo paese meraviglioso; è bastato lasciarsi sorprendere.

**Valentina** – Sono sempre stata attirata dal Sud-Est asiatico e dalla sua cultura. Da qualche tempo desideravo fare un'esperienza umanitaria all'estero in conclusione dei miei studi di farmacia. Missione Possibile mi ha permesso di esaudire entrambi i miei desideri.





2

Valentina Coray di Minusio (a destra) "immersa" nei colori e nei profumi cambogiani.

### Qual era l'obiettivo del vostro soggiorno?

**Sheila** – Conoscere, imparare il più possibile di ciò che mi circondava sia per me stessa nella vita di tutti i giorni sia per il mio lavoro, poter essere di aiuto dove più era necessario e soprattutto sentirmi utile. In sostanza desideravo mettermi in gioco a livello professionale e personale, in un luogo a me totalmente sconosciuto.

**Valentina** – Sono partita dalla Svizzera con un progetto di distribuzione di vitamine presso la scuola di Missione Possibile a Takeo. Il progetto è stato ideato e organizzato dalla Svizzera. In Cambogia mi sono principalmente occupata della distribuzione delle vitamine ai bambini. Questo particolare bisogno nasce da una carenza nell'alimentazione. Per motivi culturali e di mezzi, i cambogiani non sempre si cibano nel modo più corretto. L'alimentazione tipo è composta da molto riso, sale e alimenti zuccherati ma poca carne e proteine. Questa carenza gioca un ruolo estremamente importante durante lo sviluppo e la crescita. Per queste ragioni il progetto di Missione Possibile è nato per fornire ai bambini, attraverso la distribuzione di compresse, le vitamine e i microelementi necessari a uno sviluppo sano.

### Quali erano le vostre attività quotidiane?

**Sheila** – Due giorni a settimana collaboravo con il progetto Clinica mobile accompagnando l'équipe di Missione Possibile (il responsabile della farmacia, l'autista/responsabile delle cartelle dei pazienti e il medico del luogo). Generalmente il mattino ci recavamo in una comunità e nell'ora di pranzo ci spostavamo in un'altra. Abbiamo preparato due progetti: uno per spiegare la cura delle ferite anche con metodi naturali (non solo con prodotti sanitari, visto che non erano per tutti reperibili), il secondo per illustrare cosa fosse l'ipertensione (moltissime persone ne soffrono), quali ne fossero i sintomi e come prevenirla e curarla. Altri due

giorni a settimana mi recavo presso la scuola elementare di Takeo, dove insegnavo, assieme a una collega che mi ha accompagnata in questa esperienza, le regole base dell'igiene personale. Assieme abbiamo creato un cartellone che utilizzavamo con i bambini, cercando di trasformare le informazioni in un gioco, per insegnare l'importanza dell'igiene, di come eseguirla e i rischi di una cattiva pulizia personale. Avevamo un'ora circa per classe e abbiamo seguito i bambini dalla prima alla sesta elementare. Chiaramente a dipendenza dell'età e della classe cercavamo di adattare le spiegazioni per facilitare la comprensione e l'interazione. Tutto questo sempre con l'aiuto dell'équipe che ci faceva da interprete.

**Valentina** – Le mie attività quotidiane consistevano nell'essere di sostegno alla missione in ogni modo possibile. Due volte alla settimana mi recavo con il team di Missione Possibile alla scuola e distribuivo le vitamine secondo il progetto oppure seguivo Sara (direttrice di Missione Possibile Cambogia, ndr) durante le sue lezioni. Negli altri giorni della settimana seguivo la Clinica mobile o aiutavo Sara nei suoi compiti.

### Come vi siete trovate in Cambogia?

**Sheila** – La cosa che mi ha creato più problemi (per così dire...) è stato il caldo, soprattutto nei primi giorni. Siccome generalmente tendo a soffrire di ipotensione, il caldo mi giocava contro. È stato tuttavia molto semplice adattarsi e nell'arco di qualche giorno mi sono sentita bene come se vivessi lì da anni. Quanto al rapporto con le persone è stato meravigliosamente semplice, tutti sono molto aperti, disponibili e hanno voglia di conoscere gente nuova. Questo ha agevolato moltissimo l'aprirsi a questo mondo nuovo. Essendo una persona a cui piace tanto mangiare devo dire che il cibo era veramente ottimo. Ogni tanto decidevamo di provare qualche pietanza "particolare" (ad esempio cavallette) ma per il resto si poteva trovare qualsiasi cosa, anche per i palati più esigenti.

**Valentina** – Non ho avuto alcun tipo di problema ad adattarmi alla cultura e agli usi cambogiani durante il mio soggiorno. Ho avuto la fortuna di viaggiare in un periodo dell'anno in cui il clima è caldo, ma non troppo, e non particolarmente umido, quindi questo non è mai stato un problema.

La popolazione cambogiana in generale, e il team di Missione Possibile maggiormente, è estremamente gentile e rispettosa. Lo

## Missione possibile Svizzera

Missione Possibile Svizzera è un'associazione missionaria nata per sostenere progetti umanitari per garantire i diritti fondamentali alla vita, quali una sana educazione e scolarizzazione, cure mediche adeguate, rispetto della famiglia e libertà di pensiero.

In particolare si occupa di prevenire l'abbandono, l'abuso e lo sfruttamento dei bambini: investendo nelle nuove generazioni si può migliorare la qualità di vita in diversi paesi.

Attualmente, l'associazione svizzera collabora con Missione Possibile Italia in Birmania, Cambogia, Laos e Haiti creando e sostenendo strutture sanitarie e di prima accoglienza, consultori, scuole, supportando centri di sostegno per ragazze madri, fornendo strutture per aiutare i bambini di strada e le vittime di violenza, di abusi sessuali o della prostituzione e favorendo attività di microcredito in aiuto a donne in difficoltà.

Con il sostegno a distanza Missione Possibile Svizzera sostiene la scolarizzazione, contribuendo così a combattere l'analfabetismo e a prevenire lo sfruttamento del lavoro minorile. L'impegno dei sostenitori si traduce in programmi di educazione, istruzione e formazione professionale.

Maggiori informazioni:

[www.missionepossibile.ch](http://www.missionepossibile.ch)



staff locale mi è stato di grande sostegno per il mio progetto, ma anche per la mia esperienza in generale. E per quanto riguarda il cibo, ogni tanto mi capita anche qui in Svizzera di cucinare un buon Lok Lak (piatto con manzo tipico della Cambogia).

### Qual è stata la cosa più difficile che avete vissuto in questo periodo?

**Sheila** – Io amo moltissimo gli animali, ho molti gatti e ho sempre avuto cani. Una delle cose più difficili è stato proprio vedere il rapporto che c'è in Cambogia verso gli animali. Ho visto molti randagi malconci, abbandonati a loro stessi e questo, per la mia mentalità, è stato difficile da digerire.

In secondo luogo mi ha colpita e ferita vedere i bambini lavorare per le strade, cercando di vendere oggetti di vario genere, e avere la consapevolezza di quanto fosse importante dire loro di no, per convincere le famiglie a mandarli a scuola piuttosto che a lavorare. Dire di no a bambini di cinque anni che ti guardano speranzosi è stata una delle esperienze più difficili della mia vita.

**Valentina** – Probabilmente è stata la consapevolezza di trovarmi da sola così lontana da casa. All'inizio era difficile organizzare il proprio tempo sapendo di essere soli, nonostante Phnom Penh sia una bellissima città piena di posti interessanti da visitare. Per questo aspetto la missionaria Sara mi è stata di grande sostegno, mostrandomi i suoi posti preferiti della città.

### E quella più bella?

**Sheila** – Il rapporto con le persone e conoscere i luoghi. È stato sorprendente rendersi conto di come si trovasse sempre un modo per comprendersi, nonostante le difficoltà linguistiche. Di come la gente fosse così accogliente nei nostri confronti e come fosse anche desiderosa di mostrarci la propria vita, la propria casa e il proprio paese.

**Valentina** – La cosa più bella è stata vedere la curiosità genuina sui visi dei bambini della scuola di Takeo. Spesso si avvicinavano a me per vedere cosa stavo facendo o, i più grandi, per pormi delle domande su quanti anni avessi o come mi chiamassi. In generale passare il mio tempo con loro mi ha dato tanta gioia.

### Cosa hai imparato da questa esperienza?

**Sheila** – Non posso dire di aver imparato la lingua perché anche per poche parole è stata un'impresa titanica. Ho imparato ad adattarmi ovunque, a buttarmi nelle novità, a voler sempre di più conoscere cose e posti nuovi. Sul lavoro ho imparato ad arrangiarmi con pochi materiali, a comunicare senza parole, ma solo con gesti e smorfie. Ho imparato che è un lusso poter bere della buona acqua da un semplice rubinetto di casa. Ho appreso a relazionarmi con i bambini, cosa che per me è sempre stata difficile non avendo mai avuto bambini in famiglia. Ho infine imparato ad amare un paese di cui fino a poco tempo fa non conoscevo nulla.

**Valentina** – Mi ha permesso di dare un valore diverso alla vita che viviamo noi occidentali. Spesso la nostra cultura ci rende indifferenti nei confronti di cose che dall'altra parte del mondo vengono considerate grandi fortune. Da quando sono ritornata ho smesso di lamentarmi per la pioggia durante il weekend o per il troppo caldo, cercando di trovare sempre un lato positivo in ogni cosa. Inoltre la mia passione per l'Asia è aumentata e non vedo l'ora di poter partire di nuovo, magari per far visita al team di Missione Possibile!

### Sheila, come hai visto il lavoro di un'associazione cristiana in un contesto prevalentemente buddista come quello cambogiano?

Dal mio personale punto di vista ho ritenuto molto importante il lavoro di Missione Possibile. Questo indipendentemente dal fatto che l'associazione sia cristiana, ma proprio per quello che fa nel concreto. Da quello che ho potuto vedere, vi sono persone che hanno ugualmente abbracciato l'idea di essere cristiani, ma che nonostante questo hanno conservato in egual modo la loro radice buddista. In questo senso non credo che potrà "prevalere" sul buddismo, ma sono fermamente convinta che il lavoro fatto con il cuore è più importante di qualsiasi dogma.



Bravo! Con le spiegazioni di Sheila si impara a lavarsi per bene le mani.



▲ Il progetto Clinica mobile dell'équipe di Missione Possibile.  
▼ Sheila Grasso di Locarno (a sinistra) in Cambogia con alcuni bambini della scuola di Missione Possibile.

