

# RINASCERE SI PUÒ

Superare il trauma devastante di una violenza. Uscire da una relazione tossica. Imparare un mestiere per rendersi indipendenti. Quattro progetti che aiutano le vittime di maltrattamenti a rifarsi una vita

di Tamara Ferrari

A lezione d'amore. Per sé stesse

*Khadija Cirafici, 41 anni, coach olistica e fondatrice dell'associazione Mi Diras Nur*

Da ragazzina sono stata vittima di uno stupro di gruppo. Mi sembrava di avere perso l'anima, faticavo perfino a sentire parti del mio corpo. Gli anni successivi sono stati di autodistruzione: odiavo il mondo e me stessa. Sono scappata, ho vissuto per strada, mangiavo alla Caritas. Ho provato a togliermi la vita. Poi, lo ricordo benissimo, è scattato qualcosa: "Devi vivere", mi sono detta. E sono corsa a vomitare. Non si guarisce da una violenza, però si può imparare a convivere. **La risalita è stata lunga?** Sì, ho iniziato una terapia psicologica, ma ho capito che dovevo tornare a sentire il mio corpo. Studiare la ciclicità ormonale mi ha aiutata. Poi mi sono avvicinata alla meditazione e alla metagenealogia, che aiuta a rintracciare nel passato familiare le ferite e curarle.

Quando ho cominciato ad amarmi, la mia vita ha preso una svolta. **Cos'è successo?** Con un'amica, nel 2017, scriviamo sul palmo della mano *Mi Diras Nur*, in esperanto "lo dico basta", e lanciamo sui social un messaggio contro la violenza. Arrivano risposte da tutta Italia, ma anche tante richieste di aiuto. La mia associazione è nata così: ho cercato un avvocato, una psicologa, ho organizzato corsi di autodifesa e cerchi di donne per raccontarsi. Nel frattempo, con la mia attività di coach olistica ne ho aiutate tante ad acquistare consapevolezza e diventare imprenditrici. Dopo il lockdown ho aperto l'accademia, Orme di luna, con corsi gratuiti per diventare coach olistiche. Il mio obiettivo è aiutare le donne a imparare ad amarsi.

