

«Dalla violenza alla rinascita»

Khadija ha superato lo stupro subito da giovane. Ha scritto un libro e aiuta le donne a guardare avanti

VILLASANTA
di **Barbara Apicella**

Rinascere si può. O meglio si deve, per noi stessi, per ridarci una chance ma soprattutto per (ricominciare) a vivere. Questa la sintesi della chiacchierata con Khadija Cirafici (nella foto), 42 anni, nata in Olanda ma ancora bambina ritornata in Italia con la famiglia. Khadija ha deciso di raccontarsi nel suo libro intitolato "Anima Salva". Un'autobiografia intensa, dove si è messa a nudo, raccontando il dramma della violenza subita, ma anche la sua storia di rinascita che oggi l'ha portata a essere, non solo una donna innamorata, ma prima di tutto una donna felice e realizzata professionalmente e con l'obiettivo di aiutare le altre donne a riemergere.

«Dal 25 novembre su Amazon sarà possibile acquistare il mio libro - racconta -. Un libro nato durante il periodo del lockdown e nel quale mi sono messa a nudo. Quelli della pandemia sono stati anni tosti, ma anche anni che mi hanno donato importanti risultati e durante i quali è nato il mio libro». Non è stato facile per Khadija scavare a fondo della sua vita: papà siciliano, mamma di Casablanca e lei nata in Olanda che ad appena 3 anni è ritornata con la sua famiglia in Italia. Poi era appena una ragazzina quando è stata vittima di una violenza di gruppo. Un'atrocità nel corpo e nell'anima di quella ragazzina che improvvisamente ha smesso di sognare. «Ho frequentato le magistrati, poi a 18 anni sono andata via di casa. Quello che mi è successo non mi ha permesso neppure di capire che cosa avrei voluto fare da grande. Mi sono rimboccata le maniche e ho iniziato a fare mille lavori». Sempre con quella ferita che non si rimarginava e lei che nel frattempo aveva intrapreso quello che, la stessa Khadija, definisce un percorso di autodistruzione. Poi nel suo cammino sono arrivate lo yoga, la meditazione, le discipline ayurvediche e quella che inizialmente sembrava solo una passione oggi è diventato un lavoro. Oggi è diventata coach olistica e operatrice ayurvedica, ha aperto un'accademia per formare coach al femminile dove tiene lezioni esclusivamente on line. «Questo è stato uno dei grandi regali che mi ha fatto la pandemia. Poter lavorare a distanza e raggiungere un numero ancora maggiore di donne». E soprattutto di aiutarle a rina-

scere. «Credo profondamente che ogni donna abbia diritto di brillare, e che con un lavoro costante su di sé, nella comprensione delle proprie radici, sia possibile esprimere il proprio valore in tutte le sue forme. Imparando a prendersi cura di se stesse».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



LA COACH

«Ecco gli esercizi per ritrovarsi»

Nella sua autobiografia la donna ha deciso non solo di raccontarsi, ma di provare a dare gli strumenti anche per ricominciare. «Non è solo il racconto della mia vita. Ho deciso di introdurre anche esercizi per aiutare le donne a ritrovare se stesse, a conoscersi, amarsi e rinascere».

Arresto e obbligo di firma



Pugni e insulti ai poliziotti

MONZA

Prima ha dato in escandescenze alla piattaforma ecologica in viale delle Industrie, poi ha aggredito i poliziotti. Un 37enne palestinese, in Italia senza fissa dimora e con precedenti di polizia per reati contro il patrimonio, lesioni, danneggiamento, minacce, è stato arrestato per violenza, lesioni e resistenza a pubblico ufficiale dagli uomini della Questura. La segnalazione ai poliziotti è arrivata dalla piattaforma ecologica, dove l'uomo stava insultando e minacciando i presenti, ma al loro arrivo il ricercato si trovava in un autolavaggio poco distante e, alla loro vista, li ha aggrediti sferrando pugni al torace e al volto degli agenti e tentando anche di afferrare una tronchese in metallo tenuta in tasca, ma è stato bloccato ed arrestato. Nella perquisizione in Questura, dove l'uomo ha continuato con i suoi comportamenti violenti, il 37enne è stato trovato in possesso di chiavi alterate e contraffatte, strumenti probabilmente utilizzati per forzare serrature e rubare. Il giudice ha convalidato l'arresto e ha disposto la misura cautelare dell'obbligo di firma.

S.T.

50 il gigante

Gli Specialisti del Fresco

DAL 7 AL 20 NOVEMBRE

SOTTOCOSTO

freschi

PROSCIUTTO COTTO BERETTA
alta qualità - take away
all'etto € 2,49
SCONTO 36% € **1,59** all'etto

PETTO DI POLLO A FETTE AMADORI 10+
all'etto € 1,84
SCONTO 30% € **0,88** all'etto

GRANA PADANO DOP RISERVA
stagionatura oltre 20 mesi
all'etto € 1,82
SCONTO 40% € **1,09** all'etto

www.ilgigante.net