

FANTASMA PER COLPA DEL BRANCO

Khadija è una ragazzina quando subisce una violenza che la svuota. Non riesce a parlarne, scappa di casa, vive per strada. Poi, la rinascita lunga e dolorosa che trasforma in un atto di sorellanza. E dopo aver aiutato tante altre vittime, finalmente si perdona

È MEZZOGIORNO E SONO A CASA. Prendo il cellulare, apro i social e la prima cosa che mi appare è il video di uno dei sette ragazzi che hanno stuprato una diciannovenne a Palermo. Balla, canta, dice che non ha fatto niente di grave. Ma non riesco a guardarlo tutto, perché vomito. Sto male, ma non per me, per quella ragazza. So che cosa sta passando, come si sente, e se solo potessi parlarle le direi che non è sola, non è colpa sua e che, se è vero che la violenza ti uccide dentro, si può però imparare a convivere. E anche rinascere. Ma non bisogna rimanere sole. Meglio parlarne, chiedere aiuto, trovare il coraggio di scegliere di fare un percorso e dire: non voglio essere più vista come la vittima, voglio essere felice. Io l'ho imparato sulla mia pelle, ma ci ho messo anni.

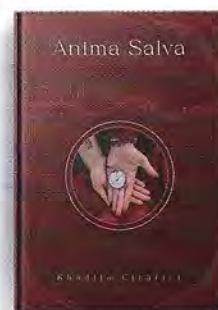
Chiudo gli occhi e quasi mi rivedo, un'adolescente come tante che fa jogging in un parco di Genova, la città in cui vivo con i miei genitori. Poi quegli uomini, la violenza. Torno a casa, non ne parlo con nessuno. Mi

tengo tutto dentro, mi colpevolizzo. Continuo a ripetermi che se non fossi andata lì a quell'ora non mi sarebbe successo nulla. «È colpa tua», mi dico. E invece di denunciare i responsabili, punisco me stessa.

VOGLIO CANCELLARMI

Sono ancora minorenne, ma scappo di casa, voglio sparire, cancellarmi. I miei genitori riescono a trovarmi, così torno ad abitare con loro fino alla maggiore età, poi dico di non cercarmi più. Vivo per strada, sotto i ponti, in altre città. Non sono più io, sono un fantasma che dorme dove capita, va a mangiare alla Caritas, tenta il suicidio. Mi salvo per miracolo, e per la prima volta mi guardo dentro e capisco che mi sto autodistruggendo. Non sono io quella che deve morire, non sono io quella che deve pagare. Eppure, non riesco ancora a parlarne con nessuno.

Ci vorranno anni perché trovi il coraggio di raccontare a un'amica quello che mi è accaduto. Un'apparenza di normalità è già ricominciata: faccio



KHADIJA CIRAFICI

43 ANNI, NATA IN OLANDA DA MAMMA ARABA E PAPÀ ITALIANO. VIVE AD ARCORE (RM) E FA LA COACH. È AUTRICE DEL LIBRO ANIMA SALVA E HA FONDATO L'ACCADEMIA ORME LUNA (ORMEDILUNA).

mille lavori, dalle pulizie nel McDonald's alle stagioni in Liguria, dagli ostelli sono passata ad avere una stanza, poi un appartamento.

«Devi andare da una psicologa», mi dice la mia amica. Entro ed esco dalla psicoterapia, ma il percorso mi aiuta: piano piano inizio a vedere spiragli di luce anche se è il cammino da fare è ancora tanto.

La vita va avanti. Mi sposo, divorzio, ho altre relazioni, destinate a esaurirsi: non puoi stare bene con gli altri se ti dai colpe non tue, non ti conosci e non permetti agli altri di farlo. Qualcuno mi consiglia lo yoga perché



da quando ho subito la violenza non sento la parte destra del corpo: «Abbinato alla psicoterapia può aiutarvi». Scopro le pratiche olistiche, per tanti anni lavoro su me stessa, continuando a fare anche tre mestieri alla volta per pagarmi la formazione. Divento un'executive e life coach.

IO DICO BASTA

Nel 2013 conosco una ragazza che è stata vittima di stalking. Ci raccontiamo, ci confidiamo, diventiamo amiche. Un anno dopo, a marzo, in Italia si parla tanto di violenza sulle donne. Al tg dicono che nell'ultimo

anno ne è stata uccisa una ogni due giorni. Sono sconvolta. «Dobbiamo fare qualcosa», dico alla mia amica. «Sfruttiamo i social». Passiamo la notte a pensarci. Il giorno dopo ci incontriamo: serve una foto con un messaggio forte: «Io dico basta». In esperanto la traduzione è «Mi Diras Nur». Ci piace, lo scriviamo sul palmo della nostra mano, pubblichiamo le foto su Facebook. In men che non si dica, quelle immagini diventano virali. Altre donne ci imitano, e ci mandano le loro foto. Arrivano da tutta Italia. Riceviamo anche tante richieste di aiuto.

Cerco un avvocato, una psicologa, una pedagoga. Nasce l'associazione Mi Diras Nur, organizziamo corsi di autodifesa e "cerchi di donne", dove chi ha subito violenza può raccontarsi, confrontarsi, ritrovare l'autostima, ricominciare a vivere. Peccato che non abbia imparato ad amare me stessa. Vedo solo i miei difetti, non riesco a uscire dai panni della vittima. Poi scoppia la pandemia.

ACCETTO LE OMBRE

Il lockdown mi costringe a fermarmi. Chiusa in casa, senza poter lavorare, non posso più sfuggire al mio passato. Per la prima volta, guardandomi indietro mi dico: «Guarda che cosa sei riuscita a fare da sola». Finalmente trovo il positivo che è in me, ora so quanto valgo, posso convivere con le parti più buie, e anche amarle. E capisco che è questo che devo trasmettere alle altre donne, è in questo che devo aiutarle: a cambiare la narrazione che hanno di sé nella propria testa.

Apro online un'accademia di coaching al femminile e scrivo un libro, *Anima Salva*, dove racconto quello che mi è successo e il lungo percorso per ricostruirmi. Io, anche se i miei genitori hanno fatto quello che potevano, ho voluto fare questo viaggio da sola, ma oggi dico alle ragazze che aprirsi è fondamentale. Bisogna parlare, parlare e parlare.

Nel libro ci sono anche esercizi per aiutare chi legge a riscoprire il proprio valore. Ce n'è bisogno, così come c'è bisogno di andare nelle scuole, insegnare ai giovani ad amare e ad amarsi. E alle ragazze che non siamo prede, non possiamo vivere nella paura, ma lottare tutte insieme affinché le cose possano cambiare. **F**

HAI (O CONOSCI) UNA STORIA STRAORDINARIA?



PER PROPORRE TE STESSA (O UN'ALTRA) COME DONNA CORAGGIOSA, PUNTA LO SMARTPHONE, RIASSUMI LA VICENDA E LASCIA UN RECAPITO