

La violenza contro le donne è una realtà dolorosa e onnipresente che colpisce profondamente la nostra società. È un fenomeno trasversale che non conosce età, classe sociale o contesto culturale. Ogni anno, migliaia di donne subiscono molestie e violenze, spesso per mano di persone di cui si fidavano. Tuttavia, molte affrontano queste esperienze in solitudine, schiacciate dal peso del dolore, della paura e, troppo spesso, della vergogna. Di conseguenza, spesso le donne che ne fanno esperienza soffrono in silenzio, sia perché è difficile parlarne, sia perché a volte è ancora più difficile trovare qualcuno disposto ad ascoltare. Eppure, il bisogno di essere ascoltate, credute e sostenute è profondo e vitale.

Per offrire un sostegno concreto e un luogo di incontro sicuro, nasce il gruppo di auto-aiuto "Cerchio Medusa", con l'obiettivo di accogliere donne di tutte le età che hanno vissuto esperienze di molestie o violenza, sia essa psicologica, emotiva, economica o sessuale, indipendentemente dal tempo trascorso o dal contesto in cui è avvenuta. Il gruppo è uno spazio protetto dove ognuna ha la possibilità di esprimere i propri vissuti senza paura di essere giudicata, trovando supporto nelle esperienze delle altre partecipanti e scoprendo che la condivisione può diventare una fonte di forza. La partecipazione è gratuita e l'anonimato è garantito, affinché ogni donna possa sentirsi al sicuro e libera di aprirsi senza timori.

Il nome "Cerchio Medusa" viene dalla mitologia greca: in una delle versioni, Medusa era stata trasformata in mostro come punizione dopo essere stata vittima di violenza. Per secoli, è stata rappresentata come una figura terrificante, ma negli ultimi anni è stata riscoperta e reinterpretata come simbolo di resistenza e trasformazione per le donne che hanno vissuto un abuso. Il suo sguardo, una volta visto come una maledizione, diventa metafora di una forza interiore capace di proteggere e di riaffermare il proprio valore.

L'iniziativa è stata ideata da Lila Barella, laureata in Psicologia e con un forte interesse per le tematiche legate alla violenza di genere e all'autodeterminazione femminile. Pur non avendo scopi terapeutici, il gruppo mira a rafforzare la resilienza delle partecipanti, aiutandole a riscoprire la propria forza interiore e il valore del sostegno reciproco. Non si tratta solo di ascoltare, ma anche di ritrovare fiducia in sé stesse e di riprendersi il diritto di stare bene.

Grazie a questi momenti di scambio possiamo trasformare il silenzio in parole e la solitudine in determinazione. Insieme, possiamo costruire un futuro in cui ogni donna si senta valorizzata, sostenuta e, soprattutto, libera.