

FRANCESCA PELLEGRINI
MONTERASTELLI

IL VIAGGIO TERAPEUTICO

SADDAI EDIZIONI

ebook

© Tutti i diritti riservati a Francesca Pellegrini
Progetto grafico di Francesca Pellegrini

Saddai Edizioni

Viale Storchi 419/2
cell. 339 2656524
saddaiedizioni@tiscali.it
www.saddaiedizioni.it



ebook

L'AUTRICE



FRANCESCA PELLEGRINI MONTERASTELLI

Terapeuta psicosomatista, specializzata in attività psicocorporee, ginnastiche dolci, antiginnastica, tecniche di rilassamento, attività terapeutico-creative quali l'espressività corporea, la danza terapia, il teatro terapeutico, il teatro terapeutico con la maschera. Da oltre trent'anni conduce attività di gruppo e percorsi individuali con adulti, adolescenti, anziani. S'interessa dei simboli e della relazione che hanno con la crescita della coscienza individuale e collettiva, di come riallacciare le forme di oggi con i Grandi Contenuti Archetipici e con i contenuti psichici che ogni individuo coltiva dentro sé stesso, per ricostruire quell'unità interiore, che è la migliore garanzia per il benessere e la salute. Ha scritto più di 90 testi su benessere, salute, corpo, psiche, simboli, archetipi, anima, buona politica e creatività. Ha fondato e gestisce la Saddai Edizioni, la sua Casa Editrice d'Autore. Da più di trent'anni fa una ricerca personale sui temi della salute e del benessere, per individuare gli strumenti più utili a difenderli e mantenerli.

IL VIAGGIO TERAPEUTICO

di

**FRANCESCA PELLEGRINI
MONTERASTELLI**

COSA SIGNIFICA TERAPEUTICO?

Terapeutico deriva dalla parola greca *therapeia*, che significa cura, guarigione, servizio. Può servire anche riferirsi a *therapeúo* che significa io curo, servo. Con la stessa radice c'è anche *téraps* che significa aiutante, compagno, servitore.

Terapeutico, quindi, definisce qualcosa che riguarda la cura, la guarigione e terapeuta è colui o colei che sostiene in questo percorso. È bene chiarire subito, che terapeutico non è solo l'aiuto di qualcuno che viene dall'esterno, ma terapeutico è innanzitutto l'atteggiamento che ognuno di noi ha con sé. Se ognuno di noi affrontasse la vita prendendosi cura di sé, sostenendo ed accompagnando sé, tutte le persone e

le cose che ama, la vita diventerebbe un viaggio terapeutico, pieno d'attenzione e cura.

Per comprendere al meglio il senso del viaggio terapeutico, occorre mettere la salute, il benessere, la felicità, come primo obiettivo della vita. Non solo della propria vita, ma anche di quella di tutti gli altri esseri e dell'intera comunità. Occorre desiderare l'armonia, un buon rapporto con la natura e con tutto l'universo.

Se questi obiettivi diverranno i più importanti, la vita non potrà essere che un viaggio intenso, attento, creativo, con il primo obiettivo di avere cura di tutto. Del corpo in cui abitiamo, dell'anima che abbiamo avuto in dote, dei talenti che ci contraddistinguono, degli altri e delle comunità, della natura che ci ospita e ci nutre, della vita stessa.