

FRANCESCA PELLEGRINI MONTERASTELLI

LASCIAMOCI IL DIRITTO D'ESISTERE

SADDAI EDIZIONI

© Tutti i diritti riservati a
Francesca Pellegrini Monterastelli

Progetto grafico di
Francesca Pellegrini Monterastelli

Saddai Edizioni

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



ebook

L'AUTRICE



“LASCIAMOCI IL DIRITTO DI ESISTERE” è un libro importante, potente e delicato, che tocca una problematica molto diffusa.

Ho scritto questo libro per aiutare ogni persona a trovare il proprio senso e sentirsi profondamente legittimata ad essere quello che è.

Spesso le persone, durante la crescita, strutturano la loro personalità in modo maldestro e si allontanano dalla loro vera natura. Questo è causa di tante inquietudini, di malessere e di un disagio serpeggiante che spesso sfocia nella nevrosi. La nevrosi è un disagio psicoemotivo che si potrebbe sintetizzare nel sentirsi duplici, sentirsi due o più persone racchiuse dentro uno stesso corpo. Una di queste identità, è quella che ci corrisponde veramente, che corrisponde all'autenticità della nostra natura e l'altra o le altre, sono sovrastrutture create per compiacere o creare un qualche genere di rapporto, con le persone attorno a noi. Siccome questa dinamica psichica, crea un profondissimo disagio, per accompagnare le persone verso il proprio agio, la salute e il benessere che ne scaturisce, è indispensabile aiutarle a scoprire quello che sono veramente e incoraggiarle a valorizzare questa loro natura, trovando tutti i modi e le forme per farla accettare a chi hanno attorno.

OGNI COSA HA UN SENSO

Tutte le cose hanno un senso e c'è un senso per ogni cosa.

Nessuno penserebbe mai di fare diventare una capra un cavallo o un cavallo un uccello, o un uccello un pesce.

Siamo abbastanza intelligenti per capire che ognuno è quello che è. Accogliamo questa realtà senza particolari problemi.

Quando le differenze sono così evidenti, non ci viene nemmeno in mente di metterle in discussione. Accogliere le differenze e omaggiarle del nostro rispetto è alla

base di ogni amorevole rapporto con la vita. Queste premesse, per introdurci nell'importante argomento che vorrei sviluppare in questo scritto. Ho verificato, nel percorso di vita fatto fino ad ora, con il contributo del mio lungo lavoro terapeutico, che una delle maggiori sofferenze degli individui, donne o uomini che siano, nasce dal non sentirsi accettati per quello che si è, dalle difficoltà e contraddizioni che questo genera dentro di sé e nelle relazioni con gli altri. Ognuno desidera profondamente, dalle radici dell'anima, essere riconosciuto

per quello che è, essere pensato
per quello che è, essere imma-
ginato per quello che è, essere
amato per quello che è.

La sensazione semplicemente
meravigliosa, che si avverte quan-
do si verificano queste splendide
condizioni, si chiama AGIO.

Essere a proprio agio è una sen-
sazione bellissima, gradevole,
unica. Una delle più belle, tra
quelle che appartengono alla psi-
che e al sentire umano.

L'AGIO È UNA CONDIZIONE
FONDAMENTALE E IMPRE-
SCINDIBILE DEL BENESSERE.