

Così fai crescere la tua autostima

• A CURA DI CLAUDIO GUALDI



- È una delle componenti fondamentali per stare bene con se stessi e con gli altri, per poter crescere, imparare e raggiungere i propri obiettivi.

Parliamo dell'autostima, ovvero la considerazione che ciascuno ha di sé. «L'autostima è la consapevolezza di essere capace, degno di valore e adatto alla vita. Si tratta di credere nelle proprie possibilità e mettersi alla prova per sviluppare nuove capacità. Una sana autostima permette di superare le avversità e i momenti difficili. Inoltre non si ha bisogno di emulare gli altri per sentirsi importanti: ci si accetta per quello che si è e si apprezza la propria unicità» spiega la dottoressa Enrica Des Dorides, psicologa e psicoterapeuta.

Dottoressa Des Dorides, quali sono gli elementi che contribuiscono alla formazione dell'autostima?
In generale possiamo dire che sono

due. Il primo riguarda il confronto tra i risultati che la persona ottiene e le sue aspettative (che devono essere realistiche e appropriate alle proprie capacità); il secondo deriva dalle interazioni con gli altri, sotto forma di riscontri oggettivi (ad esempio studio e prendo un bel volto nell'interrogazione) o di ipotetici giudizi, non espressi, che gli altri potrebbero avere nei nostri confronti.

È da questi due elementi che si "plasma" la consapevolezza di sé che sta alla base dell'autostima.

La percezione che ciascuno ha di sé è stabile o può variare nel tempo?

L'autostima non è sempre stabile, può avere alti e bassi, generati da eventi che accadono in noi o fuori di noi durante il corso dell'esistenza. Inoltre non si tratta di un concetto generalizzato, ma di un "valore" che può variare a seconda degli ambiti della vita.

È importante quindi prendere in considerazione tutte le aree che ci riguardano: aspetto fisico, abilità cognitive, capacità pratiche, competenza affettiva relazionale, gestione emotiva, stile di apprendimento, caratteristiche caratteriali e così via, per poi valutarle con obiettività e distacco, dando un voto realistico a ogni settore. Ad esempio potrei essere una brava cuoca nel preparare l'arrosto e una frana nel fare i dolci, oppure potrei essere brillante sul lavoro ma impacciata nelle relazioni affettive.

Non possiamo ambire ad avere dieci in tutti i campi e neanche assegnare un quattro nella mag-

"Quando sei contento di essere semplicemente te stesso e non fai confronti e non competi, tutti ti rispetteranno"

• LAO TZU

gioranza degli ambiti considerati. Dobbiamo quindi imparare a valorizzare i punti di forza e provare a migliorare in alcune competenze che vorremmo potenziare, senza pretendere di eccellere in tutto.

Una sana autostima è la chiave per stare bene, eppure capita spesso di non averne abbastanza, in generale o in momenti particolari della vita. Quali sono le cause più frequenti di una bassa autostima?

La cause che possono concorrere a una bassa autostima sono svariate:

- *problemi infantili nei rapporti con genitori, persone importanti e significative.* Durante la crescita il bambino si forma un'idea di se stesso anche sulla base di ciò che gli viene restituito dall'esterno. Quando i genitori sono troppo critici e richiedenti oppure

hanno eccessive aspettative, potrebbe succedere che il bambino tenda a uniformarsi ai desideri degli altri, a compiacere i propri genitori per sentirsi amato e accettato, mettendo in secondo piano le proprie esigenze, rinunciando a essere pienamente se stesso. Nell'adolescenza le cattive compagnie possono avere un impatto sull'autostima. Ci si può sentire insicuri e sbagliati quando ad esempio si viene esclusi dal gruppo dei pari, presi in giro o non rispettati.

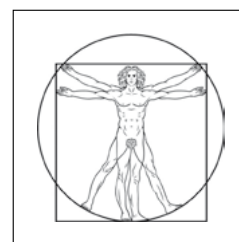
- *Violenze fisiche o psichiche.* Esperienze traumatiche come abusi di natura psicologica, fisica, emotiva possono suscitare emozioni di colpa e vergogna. La vittima potrebbe convincersi di non essere degna di amore, con ripercussioni sulle relazioni future.

- *Tradimenti affettivi, rifiuti e abbandoni.* Possono mettere a dura prova la stima che abbiamo nei nostri confronti e minare profondamente la nostra capacità di fidarci ancora degli altri.
- *Insuccessi.* Fallire o non centrare un obiettivo che ci si era posti, può erroneamente



DOTT. SSA ENRICA DES DORIDES
Psicologa e Psicoterapeuta

A Bergamo, Seriate, Gorlago e Trescore



STUDIO MEDICO PER LA PREVENZIONE E CURA DELLE MALATTIE VASCOLARI
DOTT. L. LEONE
CHIRURGIA VASCOLARE E ANGIOLOGIA A BERGAMO



VALUTAZIONI A DOMICILIO
(anche con Ecocolordoppler portatile)

PRESTAZIONI ESEGUITE PRESSO LO STUDIO:

- Visita specialistica
- Ecocolordoppler di tutti i distretti corporei
- Medicazione delle ulcere vascolari e da decubito
- Bendaggi elasto-compressivi

PATOLOGIE TRATTATE:

- Stenosi carotidea
- Aneurisma dell'aorta
- Arteriopatia ostruttiva degli arti inferiori con o senza ulcere
- Piede diabetico
- Varici degli arti inferiori, trombosi, tromboflebiti
- Linfedema

CHIAMA PER UN CONSULTO TELEFONICO GRATUITO

Curno, via Lungobrembo 18/A (Marigolda)
Tel. 345 0682730
Email: leonino.leone@libero.it
Web: www.chirurgiavascolaredottorleone.com

