

# La cura dell'autostima

Chi si piace può vivere meglio



La scarsa autostima, la timidezza e la paura di non essere accettati possono diventare dei disturbi invalidanti che influiscono sulla qualità della vita

e sul benessere psicologico. Di solito chi ha una bassa autostima, anche se desidera allacciare rapporti e legami, è impacciato al punto da evitare la convivialità, le uscite con gli amici e le conoscenze con l'altro sesso, inibito dalla paura di essere respinto, dal timore di sentirsi umiliato. Chi vive questa situazione trova difficile rivolgersi agli altri in modo sereno e accattivante e d'altra parte i suoi comportamenti, introversi o troppo riservati, non invogliano certo le persone ad avviare un contatto che vada oltre le formalità del quotidiano. Inoltre chi soffre di scarsa autostima tende a manifestare il suo disagio non solo attraverso silenzi, arrossamenti improvvisi e immotivati ma anche con fenomeni di ansia, insonnia ed aggressività che di certo non lo aiutano a superare il problema. "E' un problema complesso, che però si può risolvere. - afferma la dottoressa Carmela Di Blasio, psicologa e specializzanda in psicoterapia sistemica - La soluzione è in una formula che può sembrare scontata ma che per concretizzarsi ha bisogno di supporto psicologico e idonee tecniche: per piacere agli altri bisogna in primis piacere a se stessi. Avere una buona autostima può renderci più sicuri, più felici e più desiderabili agli occhi degli altri e aiutarci a cogliere al meglio le sfide e le opportunità della vita".

---

**DOTT.SSA CARMELA DI BLASIO PSICOLOGA**  
**Via Passo San Leonardo 17 - Pescara**  
**Cell. 334 7591833 - Fax 085 414597**  
**carladiblasio@yahoo.it**