

Il benessere psicologico passa attraverso l'autostima

Pubblicato: Martedì 21 Aprile 2009

Parte il 29 aprile il nuovo corso dal titolo “Benessere ed Autostima” presso l’Istituto “La Casa di Varese” in via Crispi 4 la cui edizione è giunta ormai al terzo anno consecutivo. Gli incontri andranno avanti fino al 24 giugno.

Ogni individuo si trova, prima o poi, nel corso della propria esistenza, ad affrontare dei momenti cruciali di passaggio che portano, poi, a dei cambiamenti o che richiedono degli adattamenti nuovi e nuovi equilibri nelle relazioni interpersonali, nei rapporti con i propri familiari o nel rapporto con sé stessi. Alle volte, all’individuo è richiesto un cambiamento nei propri modi di pensare e nell’affrontare la realtà e il quotidiano.

Tappe fondamentali che richiedono cambiamenti possono essere identificate in eventi come: entrata o uscita dal mondo della scuola, matrimonio, nascita di figli, cambiamenti lavorativi, separazione, malattia in cui l’autostima può giocare un ruolo importante nelle relazioni interpersonali.

L’autostima infatti, si definisce come il modo in cui ognuno valuta sé stesso, e come il grado di fiducia che si ha nel proprio valore e nelle proprie capacità. È per questa ragione che, avere un buon livello di autostima consente all’individuo di sperimentare adeguate sensazioni di benessere e di sicurezza nelle relazioni, cosa che comincia a costruirsi sin da piccoli nel rapporto che abbiamo avuto con i nostri genitori; è continuato con l’ingresso nella scuola e nel confronto con i nostri coetanei e poi con la società, quando vi abbiamo fatto l’ingresso con il gruppo dei pari in adolescenza, poi con l’entrata nel mondo produttivo del lavoro ecc. L’autostima non finisce mai di essere messa alla prova.

Il corso propone interventi di gruppo su due livelli. Un livello cognitivo dove, facendo forza sulla propria consapevolezza, vengono messi in evidenza vari meccanismi mentali, detti ‘fallacie’ di ragionamento, che giocano un grosso ruolo nel mediare l’immagine consapevole che costruiamo di noi e vengono dati strumenti per controllarle. Un livello subcosciente dove, agendo su meccanismi dell’inconscio personale, vengono stimulate le risorse personali inconsapevoli che favoriscono un buon livello di autostima.

Gli interventi proposti sono realizzati in incontri di gruppo e sono volti a fornire strumenti per fronteggiare meglio quei momenti particolari del ciclo di vita e che aiutino anche a vivere meglio all’interno del proprio nucleo familiare. Avranno cadenza settimanale con inizio alle 20.45 e termine alle 22.00.

Per iscriversi si può contattare la segreteria allo **0332238079** oppure ci si può recare di persona in orari di segreteria all’Istituto “La Casa di Varese” in Via Crispi, 4 a Varese.

[Redazione VareseNews](#)

redazione@varesenews.it