

---

# Aiutare la mente a stare bene

**Autore:** Angela Mammana

**Fonte:** Città Nuova

**Ottobre è il mese del “benessere psicologico”, ma come possiamo prenderci cura di noi stessi? Lo psicologo Seligman propone il “modello PERMA”, che si compone 5 elementi che aiutano la persona a stare bene: la ricerca del positivo, l’essere protagonisti della propria vita, le relazioni sociali, l’importanza di dare un significato alla propria esistenza e la realizzazione, quando si raggiunge un nuovo traguardo di cui gioire.**

Il filosofo Cartesio diceva “**mente sana in corpo sano**”, oggi sappiamo che il rapporto mente corpo è imprescindibile, l’integrazione psico-corporea è ormai convalidata dalla scienza. Tuttavia, spesso si dà minore importanza o priorità agli aspetti di natura psicologica. Sicuramente durante questo mese ci siamo imbattuti in una pubblicità relativa al [mese del “Benessere Psicologico”](#), un tempo di sensibilizzazione. In ottobre, infatti, è attiva una campagna di promozione della cultura del benessere della persona su tutto il territorio nazionale al fine di migliorare la qualità della vita della popolazione. Il concetto di benessere psicologico si presenta sfaccettato, diversi studi si sono posti l’obiettivo di ricercarne gli indicatori o gli elementi che lo incrementano. In generale possiamo affermare che quando parliamo di benessere psicologico ci riferiamo a **una condizione psicologica e fisica ottimale che permette di realizzare se stessi e raggiungere i propri obiettivi**, riuscire a prendere delle decisioni, avere delle buone relazioni e riuscire a risolvere eventuali conflittualità, saper affrontare situazioni o eventi stressanti, avere un buon rapporto con se stessi e con gli altri. Il benessere psicologico migliora la qualità di vita e aiuta a prevenire possibili disagi, inoltre, esso influisce sulla convivenza tra le persone e nelle relazioni sociali in generale. Lo psicologo americano, **Martin E. P. Seligman**, direttore di un gruppo di ricerca, ha sviluppato un modello di “benessere” chiamato **P.E.R.M.A.**, questo acronimo sta per: P – Positive emotion (**emozione positiva**), E – Engagement (**coinvolgimento**), R – Relationships (**relazionalità**), M – Meaning (**significato**), A – Accomplishment (**Realizzazione**). Il primo elemento del "PERMA model" è **“l’emozione positiva” capace di aumentare considerevolmente la soddisfazione della nostra vita**. Seligman, a tal proposito, fornisce un consiglio pratico per sviluppare l’atteggiamento mentale positivo: ricercare ciò che di positivo viviamo durante la giornata, imparare ad avere una lente di ingrandimento che ci fa **cogliere anche le piccole sfumature positive**. Il secondo è il **“coinvolgimento”**, consiste nell’essere completamente presente in quello che si sta facendo e negli obiettivi da raggiungere. **Essere pienamente consapevoli e protagonisti per incidere nella realtà**. La **“relazionalità”** è un elemento fondamentale, racchiude in sé la nostra natura umana. Possiamo anche fuggire dalle relazioni, evitarle a causa di ferite passate, ma ciò vuol dire anche fuggire dalla nostra felicità. **La costruzione di relazioni forti e gratificanti aumenta considerevolmente il benessere psicologico**. Il terzo elemento, a mio avviso particolarmente interessante, è il **“significato”** che diamo alla nostra vita. Possiamo tradurlo nell’avere una “vocazione di vita” in senso anche laico o trasversale a tanti campi. Il significato implica sapere e sentire che la nostra vita ha un senso, un significato che va al di là delle concrete azioni quotidiane, ma che le riassume al tempo stesso, una vita significativa viene alimentata da una forte spinta motivazionale. Ultimo, ma non per importanza, è la **“realizzazione”**, quella consapevolezza di aver raggiunto un traguardo nella propria vita: essa alimenta pensieri positivi e permette di guardare al futuro con speranza e ottimismo. Seligman sostiene che - il benessere - secondo questa prospettiva può essere anche insegnato, il modello PERMA diventa un processo di lavoro per la crescita personale e per la salute. A volte, ci possiamo ritrovare nella condizione di dover ricostruire tutti o alcuni di questi aspetti elencati e per trasformare la teoria in pratica e vederne gli effetti positivi occorre avvalersi del supporto di un professionista. QUesto è il mese giusto per farlo: alimentiamo un benessere a 360°!