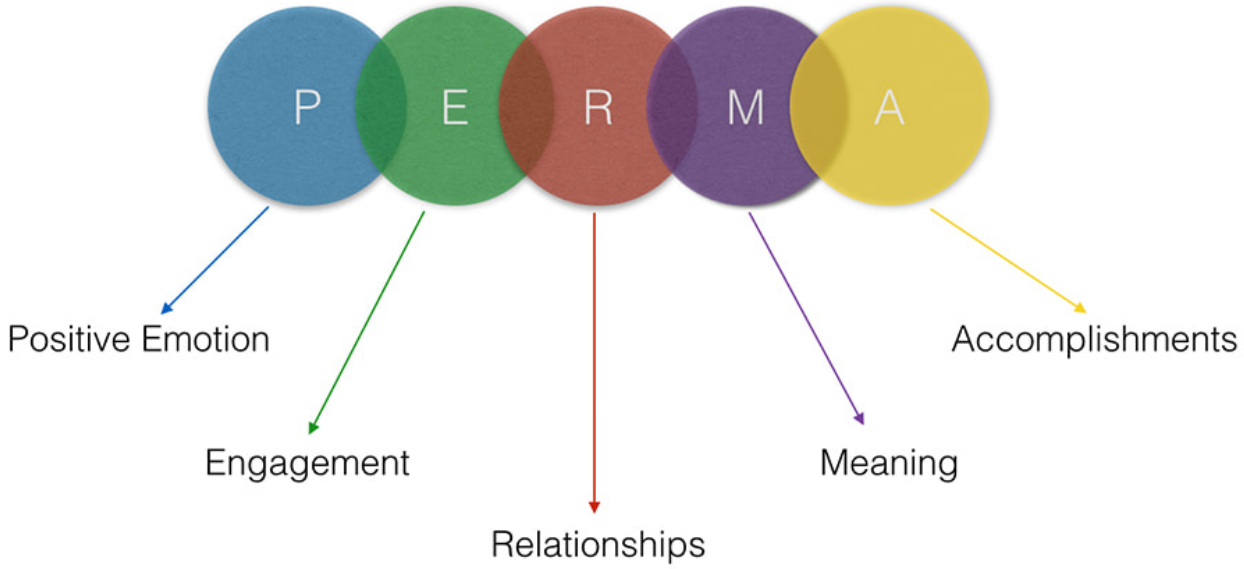
Tempo di lettura: 2 min
Autore:
https://www.iepp.es/it/modello-perma/?

Modello PERMA



Martin Seligman, psicologo e scrittore statunitense, è considerato il fondatore e il padre della Psicologia Positiva e, in questo post, vedremo nel dettaglio la teoria del benessere, conosciuta anche come Modello Perma; il suo contributo più recente in questa disciplina, che rappresenta una vera e propria evoluzione della sua prima proposta è "Le 3 strade verso la felicità", pubblicato nel 1999.

Il Modello PERMA o Teoria del benessere è, essenzialmente, una teoria di scelta non forzata. Si tratta di una descrizione di ciò che le persone scelgono liberamente per aumentare il proprio benessere. Questo modello raccoglie le basi e gli

indicatori del benessere per riuscire a sentirsi bene, essere positivi e mantenere quest'atteggiamento e sensazione più a lungo possibile nel corso della vita.

Perma è un acronimo e racchiude i 5 fattori principali su cui si basa questa teoria. In questo modo, lo sviluppo e il miglioramento di ciascuno di essi sarà di grande aiuto per incrementare nuovi livelli di soddisfazione e motivazione.

Ogni elemento del modello PERMA deve rispettare alcune proprietà per poter essere considerato parte della teoria:

1. Deve contribuire al benessere. .
2. Le persone devono sceglierlo per il proprio bene e non solo come metodo per ottenere una qualsiasi delle altre variabili.
3. Deve essere definito e misurato in maniera indipendente rispetto alle altre variabili del modello. .

Dunque, i 5 fattori del modello PERMA sono i seguenti:

- **P: "Positive Emotions"**. Emozioni Positive. Presuppone l'aumento delle emozioni positive, non scambiandole con quelle negative o con la loro trasposizione, bensì come strumento per gestirle. Le emozioni positive ci permettono di sperimentare il benessere. Esempi possono essere la pace, la gratitudine, la soddisfazione, il piacere, l'ispirazione, la speranza, la curiosità o

l'amore.

- **E**: ***"Engagement"***. Impegno. Si tratta di una specie di patto o accordo con noi stessi e con i nostri punti di forza, al fine di raggiungere una certa sintonia che ci permette di situarci in uno stato di armonia, di affinità, di flusso di coscienza. Si tratta di impegno nella ricerca di quelle attività che ci permettono di entrare nel "flow", o stato ottimale di attivazione. Quando ci impegniamo in un compito o un progetto, sperimentiamo uno stato di flusso in cui il tempo sembra fermarsi e perdiamo la percezione di noi stessi, concentrandoci intensamente nel presente.
- **R**: ***"Relationships"***. Relazioni positive. Sotto la nostra innegabile condizione di esseri sociali, risulta ovvio affermare che questo fattore è indispensabile per il raggiungimento del nostro benessere. In maggiore o minor misura, tutti noi abbiamo relazioni con gli altri, più o meno intense ma che presuppongono un fattore di protezione e appoggio estremamente potente e, pertanto, importante e necessario. Perciò, promuovere quest'aspetto può favorire in modo importante la nostra felicità. Questo fattore si basa nel migliorare le nostre relazioni interpersonali, ciò implica anche un miglioramento delle nostre abilità personali.
- **M**: ***"Meaning and purpose"***. Scopo e significato. Questo fattore fa riferimento alla ricerca dell'appartenenza a

qualcosa di più grande di noi stessi. Comporta l'idea che il senso della nostra vita va oltre il concetto di noi sessi. In questo modo, per ogni obiettivo raggiunto, per ogni meta, per ogni scopo ottenuto, sottostà un significato rilevante che lo pervade di un significato trascendentale. Tutti abbiamo bisogno di dare un senso alle nostre vite per ottenere un senso di benessere.

- **A**: ***"Accomplishment"***. Successo e senso di riuscita. Implica lo stabilire mete, le quali una volta raggiunte, serviranno a farci sentire competenti, promuovendo la nostra autonomia. Si riferisce al raggiungimento degli obiettivi in relazione al miglioramento delle nostre abilità.

Quando riusciamo a coprire tutti questi ambiti, possiamo dire di aver raggiunto un benessere totale e sostenibile. In questo senso, Seligman, afferma che non dobbiamo cercare di coltivare né promuovere tutti i fattori del modello Perma in maniera uguale e nemmeno in maniera obbligatoria o impositiva. Bensì, dobbiamo cercare di promuovere i fattori con i quali ci identifichiamo e ci sentiamo a nostro agio, senza il bisogno di ipotecare il nostro benessere. In fin dei conti, questo modello è direttamente connesso al potenziamento nel nostro comfort; obiettivo che, d'altra parte, non sarà raggiunto in maniera forzata.

È lo stesso Seligman ad affermare, in maniera esplicita, che

il modello Perma costituisce una “descrizione” di ciò che fa la gente disponendo di una felicità e un benessere autentici, e non una “prescrizione”; ciò vuol dire che non esiste una formula esatta valida per tutti.