

SALUTE MENTALE



Una scuola di vita

DEPOSITPHOTOS.COM

Sport e mente, un legame da coltivare

Fulvio Sulmoni, ex calciatore professionista e autore e Giona Morinini, psicologo dello sport e psicoterapeuta ATP

Dentro allo sport c'è di più

Lo sport è una gran scuola di vita. Frequentando i contesti sportivi, che possono essere all'aperto, al chiuso, in montagna o su laghi e fiumi, si fanno molte esperienze, si incontrano persone diverse e ci si emoziona in molti modi. Ogni momento che attiva sensazioni è una fonte di apprendimento e di evoluzione. Le emozioni sono il grande motore del cambiamento, ci spingono ad avvicinarci a ciò che ci fa stare bene e a scappare da ciò che viviamo come una minaccia. Attraverso di loro possibile motivare qualcuno ad andare oltre i propri limiti, come anche immobilizzarlo, facendogli perdere la fiducia in sé stesso.

Quello che capita in questi casi, è la possibilità di dare un nuovo senso a ciò che si vive. Ad esempio, una bambina timida e insicura che entrando a far parte di una squadra di pallavolo scopre, ad ogni allenamento, di incontrare compagne e allenatori che hanno piacere di stare con lei che glielo dimostrano con comportamenti e parole gentili, di accoglienza e incoraggiamento. Con il passare degli allenamenti, questo permetterà alla bambina di costruire un'immagine di sé positiva e meritevole di attenzione e interesse.

Un altro esempio, di valenza opposta, può essere quello di un bambino inserito in una società sportiva in cui l'allenatore gli parla con rabbia quando sbaglia, rimproverandolo e colpevolizzandolo quando commette degli errori. In questa seconda situazione, il bambino costruirà una visione di sé come qualcuno di incapace e l'errore sarà percepito come un fallimento e una minaccia, piuttosto che l'opportunità per migliorare.

Un'occasione di costruire il proprio approccio al mondo

Le situazioni che attivano emozioni portano ad un cambiamento nelle persone coinvolte. Questo può essere definito come una modifica della percezione di ciò che accade, della sua elaborazione interna e del comportamento che ne consegue. Attraverso lo sport è quindi possibile allenare bambine e bambini, ragazze e ragazzi, come anche gli adulti, a percepire gli elementi che promuovono il benessere e la salute mentale, oppure mettere in evidenza gli aspetti denigratori. La fiducia, costruita nel tempo anche attraverso le attività sportive, consiste nella percezione di

sentirsi capaci di concretizzare quello che si desidera realizzare. Essa può essere rivolta verso sé stessi, verso le proprie competenze, verso gli altri e anche verso il mondo nel quale ci si trova. Ogni esperienza, di vittoria, sconfitta, selezione, esclusione o difficoltà, può essere percepita come un'opportunità di crescita, oppure la conferma d'incapacità. A seconda di ciò che viene percepito e del senso che se ne dà, anche il comportamento potrà essere molto diverso, di sostegno e incoraggiamento, oppure di fuga o aggressione.

Siamo tutti responsabili

L'aspetto interessante è che tutte le persone coinvolte nel contesto sportivo hanno l'opportunità e la responsabilità di costruire un ambiente che promuova la salute mentale. Rifacendoci alla teoria dell'attaccamento di John Bowlby, un contesto di salute mentale corrisponde ad una situazione in cui si possano vivere e sperimentare rapporti a base sicura, ovvero in cui l'individuo sia in relazione con persone che promuovano le sensazioni di sicurezza e fiducia in tutti i partecipanti. Con queste basi si permette di esplorare il contesto e nuove situazioni, con la certezza che, in caso di bisogno, vi sono degli adulti di riferimento che possono accompagnarci a gestire le emozioni, anche quelle più faticose. La più grande ricchezza delle società sportive, quindi, sono le persone che costruiscono questo ambiente accogliente in cui chiunque lo frequenti, giovani atleti, genitori, allenatori, dirigenti, tifosi, rappresentanti dei media, sponsor e altri ancora, possa arricchirsi sviluppando la propria salute mentale avendo la possibilità di condividere questo benessere anche in altri contesti.



Bisogna gestire vittorie e sconfitte

DEPOSITPHOTOS.COM

Promuovere un contesto in cui si possano incontrare, allenare e sviluppare questi sentimenti

che confortano e aiutano l'individuo, è importante anche in ambito formativo. È necessario sempre fare in modo che lo sport sia associato ad una sensazione di benessere per chi lo vive e, allo stesso tempo, riuscire ad insegnare il coraggio di osare e mettersi in situazioni difficili superando così i propri limiti. Questa è una caratteristica fondamentale anche per chi pratica una disciplina sportiva ad alti livelli.

Lo sport allena il benessere mentale

Curare la salute mentale in ambito sportivo diventa quindi fondamentale per la crescita, lo sviluppo e l'allenamento della gestione di emozioni e sentimenti, per gestire la realtà che ci circonda e per imparare ad approcciarsi ad essa con fiducia e determinazione. Lo sport è un motore di crescita fondamentale e, se curato e gestito per il bene dei giovani, può portare a crescere in modo sano e rispettoso di sé stessi e degli altri. Quando si perdono i valori di base, il rischio di perdere consapevolezza è forte.

Per informazioni sull'attività della Fondazione Pro Mente Sana potete visitare il nostro sito web www.promentesana.ch, potete contattarci telefonicamente (al numero 091 646 83 49) o via e-mail (contatto@promentesana.ch) oppure potete venire a trovarci nella nostra sede di Mendrisio, in via Agostino Maspoli, 6.

LETTERA AD UN AMICO

Caro Sport, dobbiamo parlare

È passato del tempo dall'ultima volta che ci siamo incontrati. Devo confessarti che negli ultimi anni ho dedicato alla famiglia tutto il tempo libero a mia disposizione, trascurandoti. Questa notte non riuscivo a dormire e ti ho pensato. Uscito dal letto, mi sono seduto alla scrivania, ho preso in mano carta e penna ed ho deciso di condividere con te alcuni miei pensieri.

Innanzitutto ti tenevo a chiederti: come stai? Nonostante la tua contagiosa energia positiva ed allegria, durante il nostro ultimo incontro ho percepito un briciolo di stanchezza, mi sbaglio? Beh, sappi che ci tengo a complimentarmi e a ringraziarti per il lavoro svolto negli ultimi millenni, anche se, come tu stesso mi confidavi, gli ultimi decenni si sono rivelati particolarmente impegnativi.

Per 34 anni sei stato un compagno di vita piacevole e fedele, col quale ho trascorso tantissimi momenti indimenticabili! Mi hai fatto piangere di gioia e di rabbia, mi hai appassionato e fatto soffrire, mi hai spronato e mi hai reso felice. Ti ricordi quando, terminate le lezioni, restavo a giocare sul piazzale delle scuole con i compagni fino al calar del sole? Oppure quando, per raccogliere un pallone finito nel fiume, sono caduto e sono dovuto tornare a casa fradicio a prendermi pure i rimproveri di mamma? E di quando mi sono comportato male con un avversario e il mio allenatore mi ha tenuto in panchina la partita seguente? Che bei ricordi...

Devo ammettere che sei stato un grande Maestro di vita. I tuoi insegnamenti mi accompagnano tuttora e sono ormai diventati parte del mio essere. E per questo ti ringrazio infinitamente, perché posso a mia volta trasmetterli alle persone che mi stanno vicino e che amo.

Non farti cruccio dei problemi degli ultimi tempi. Non sei tu la causa. In ultima istanza, ahimè, sono anche le persone che dovrebbero trasmettere i tuoi principi e i tuoi valori. Mi sembra invece che, sempre più spesso, ad essi vengano anteposti altri interessi, non credi? A te infatti interessa il divertimento, non il risultato.

A te interessa la gioia, non la gloria. A te interessa la prestazione, non il profitto. A te interessa l'educazione, non la coercizione. A te interessa l'inclusione, non l'esclusione. A te interessa far progredire le persone, non creare dei campioni a qualsiasi costo.

È quest'ultimo punto che mi fa arrabbiare più di tutti. Vedere come sempre più spesso l'obiettivo primario sia quello di sfornare talenti, calpestando ed ignorando i sentimenti, le volontà ed i desideri dei ragazzi. E, cosa ancora più grave, tutto ciò avviene in un ambiente omertoso, dove chi vede non segnala e chi segnala viene escluso o minacciato. Dimmi la verità, cosa ne pensi? Le persone si chiedono se sei contento di tutto questo?

Con nel cuore la speranza di un ritorno alle origini, ti confido un'ultima cosa: presto ti presenterò anche mia figlia, Aurora. Mi raccomando, trattala bene come il tuo solito e falle vivere momenti di divertimento e di spensieratezza indimenticabili. Al resto ci penso io!

Grazie ancora di cuore per tutto e a presto,
Fulvio

PS: hai visto che quest'anno hanno organizzato i Mondiali di calcio in Qatar? Credimi, non è uno scherzo! È la semplice conseguenza di quanto ci siamo confidati. Tu non mollare e resisti ancora per qualche millennio. Di norma, una volta toccato il fondo (e picchiata la testa), si dovrebbe tornare a risalire imparando dagli errori passati.

pro mente sana
Rinforzare la salute psichica