



## State of mind: allenare il benessere

Ha avuto luogo il primo evento dell'anno organizzato da TNV che ha voluto esporre il tema della salute mentale. Vediamo un po' cosa vi siete persi....

Il 18 aprile abbiamo proposto uno splendido ed entusiasmante evento improntato sulla salute mentale e sport. Abbiamo voluto portare questo tema, in quanto riteniamo sia importante parlarne e lanciare spunti di riflessione. Il dibattito ha riscosso uno straordinario successo catturando l'adesione di ben ottanta invitati che a fine serata hanno goduto di un gustoso aperitivo nella splendida cornice della Locanda della Masseria a Lugano. Questo evento è stato reso possibile grazie a due importanti ospiti, per la prima volta con TNV: il motociclista professionista campione del mondo, Marco Melandri e la psicologa psicoterapeuta Anna Maggetti Jolidon. L'evento è stato moderato dal nostro amico, sempre vicino a noi da molti anni, Stefano Ferrando, giornalista RSI e ciclista.

Non sarà facile riassumere la serata, in quanto è stata ricca di molti contenuti, ma cercherò di ripercorrere i punti sostanziali per condividere con chi purtroppo non ha potuto essere dei nostri!

Già in fase di apertura dell'evento, il presidente di TNV Giona Morinini ha ribadito non solo la missione dell'Associazione, ma anche come riesca a veicolare valori come il rispetto, il piacere, la collaborazione, e, l'impegno che si allenano nelle nostre società sportive per poi trasportarli nel mondo del lavoro. Oltre al lavoro che svolgiamo nelle società, negli ultimi anni abbiamo iniziato a promuovere anche dei mini eventi su temi specifici, al fine di farci conoscere anche al di fuori della nostra cerchia di persone. Lo sport allena sì una mente sana, ma ci sono delle situazioni dove lo sport potrebbe portare a forte stress o cadere in burnout?

Ecco perché abbiamo voluto approfondire questo tema, organizzando uno specifico evento che è stato il primo di una serie che vorremmo proporre nel corso dell'anno per comunicare temi importanti che sono fondamentali nell'ambito sportivo.

Gli ospiti della serata hanno sollevato molti temi: Melandri ha raccontato che lui in passato si è trovato certamente al posto giusto al momento giusto, e ha vissuto le sue prime vittorie innanzitutto con passione e motivazione, ma soprattutto con divertimento e come se fosse un gioco. *"Lo sport deve essere vissuto bene, senza stress, anche se molto spesso i genitori vorrebbero che tu diventassi un campione"*. Forse è per questo che i suoi anni di carriera da



professionista, ben ventitré, sono passati velocemente perché si è divertito e li ha vissuti senza pressioni.

Anche la psicologa ha sostenuto quanto detto dal campione e ha ribadito il valore del divertimento, perché questo è un elemento fondamentale per far sì che i bambini vivano uno sport felicemente, senza pressioni, forte stress e aspettative, che molto spesso sono più i genitori a sollevarle! Mentre invece un bambino vive una vincita o una perdita in modo indifferente perché pensa solo a divertirsi e a vivere felice. Un'altra affermazione che mi è piaciuta molto è quanto sollevato da Anna: *"La testa è quell'affare che aggiunge consapevolezza a quello che ti succede"* E poi ha ancora aggiunto, *"Quando vinco sono felice e quando perdo sono deluso, ma posso tornare a gareggiare"*. E altro ancora *"TU SEI SEMPRE TU"*. Frasi semplici che ha esposto la psicologa, ma forti, che lasciano il segno e ci fanno riflettere sull'importanza di avere una mente sana. Testa e corpo devono essere collegati. Ed è vero quando hai una mente sana e libera tutto il resto segue con piacere e libertà. *"Capirne la ragione di aver perso ed essere in pace con sé stesso"*, dice ancora Melandri. La mente effettivamente è un'arma vincente se utilizzata in modo coerente e responsabile. *"Vince chi ha testa"*.

Le emozioni e i sentimenti devono essere ben saldi un altro elemento sollevato da Melandri e Jolidon.

La serata è stata sì piacevole, ma sicuramente ricca di contenuti e ha lasciato ai nostri spettatori spunti di riflessione da raccontare ad amici e parenti e perché no magari a giovani sportivi che stanno affrontando una nuova sfida o momenti poco sereni!

Seguiteci sempre sui nostri social per restare aggiornati sulle attività e sui nostri prossimi eventi. E non perdetevi il nostro imminente evento!

Maura Montenegro  
coordinatrice di TNV

INQUADRAMI ORA!

