Mario Gila e la salute mentale: il difensore del Milan racconta il suo percorso

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



Mario Gila, difensore del **Milan**, ha recentemente condiviso la sua esperienza personale con la salute mentale nel format **Chamber**, dedicato al benessere psicologico. In un'intervista toccante, il calciatore spagnolo ha rivelato di aver affrontato un periodo molto difficile all'inizio della sua carriera in Italia, arrivando a toccare il fondo. Ha spiegato che chiedere aiuto a uno psicologo è stato fondamentale per superare quella fase complicata.

Il supporto psicologico come svolta

Gila ha sottolineato come il sostegno esterno gli abbia permesso di cambiare prospettiva: prima era estremamente critico verso se stesso e non accettava gli errori, vivendoli come fallimenti personali. Grazie al percorso intrapreso, ora riesce a gestire meglio le difficoltà, considerando l'errore come parte integrante del mestiere e un'opportunità di crescita. Questo cambio di mentalità ha migliorato sia la sua vita professionale che quella privata, permettendogli di affrontare le sfide con maggiore serenità.

L'esempio dei compagni e l'importanza dell'osservazione

Il difensore ha anche parlato di quanto abbia imparato osservando i compagni di squadra, non solo dai loro comportamenti positivi ma anche da quelli negativi. Ha citato in particolare **Luka Modric**,

compagno al Milan, del quale ammira l'umiltà e la capacità di gestire le situazioni. Secondo Gila, però, per trarre insegnamento dagli altri è essenziale stare bene con se stessi: solo in questo modo si riesce a vedere nell'altro un esempio positivo anziché un motivo di confronto negativo.

Un messaggio di speranza

La testimonianza di Mario Gila rappresenta un importante messaggio per tutti coloro che affrontano momenti difficili, dentro e fuori dal campo. La sua esperienza dimostra che chiedere aiuto è un segno di forza e che il benessere mentale è una priorità anche nel mondo dello sport, dove la pressione è costante. Il format Chamber del Milan si conferma così uno spazio prezioso per dare voce a queste tematiche e promuovere una cultura più aperta e consapevole.

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/mario-gila-e-la-salute-mentale-il-difensore-del-milan-racconta-il-suo-percorso/158335