



Warszawa, 7 lipca 2021 r.

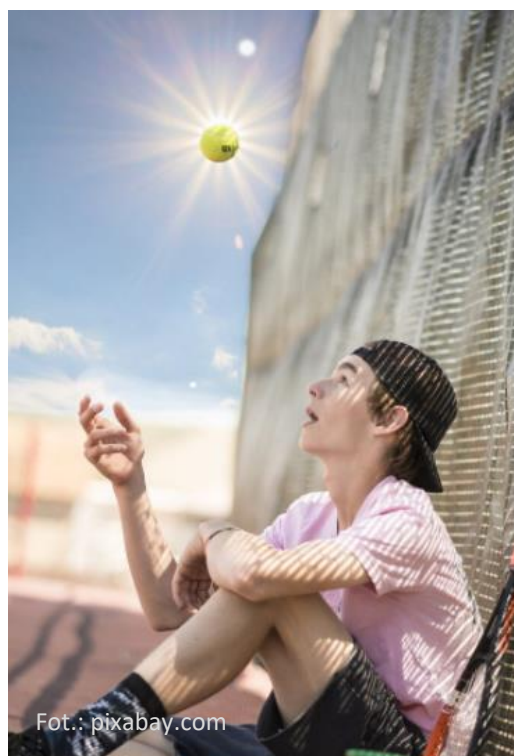
Twarze de-presji?

Osaka, Kyrgios, Puig, Azarenka, Williams, Petković, Thiem, Chwalińska - co ich łączy?

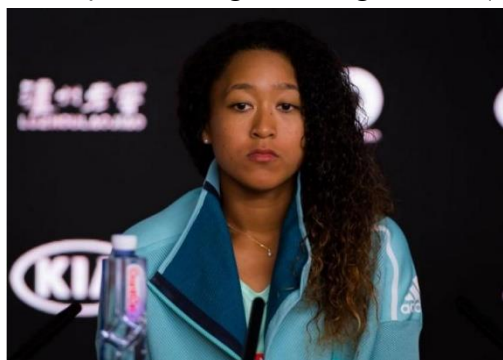
- ✓ pasja
- ✓ zawód - profesjonalnego tenisisty
- ✓ mniejsze lub większe osiągnięcia i pieniądze
- ✓ podróże po świecie
- ✓ i.... otwartość w mówieniu o załamaniu psychicznym, symptomach depresji, czarnej stronie sukcesu sportowego.

Czego możemy nauczyć się z ich historii?

W czerwcu 2021 cały świat (nie tylko sportowy) obiegnęła zaskakująca informacja. Naomi Osaka zdecydowała się zrezygnować z dalszej rywalizacji w Roland Garros (obok Wimbledonu, US Open i Australian Open jeden z czterech największych w ciągu roku turniejów tenisowych) ze względu na swój zły stan psychiczny i walkę z depresją. Ostatni czas jest dla niej wyjątkowo trudny. Oświadczyła, że w trosce o swoje zdrowie psychiczne nie zamierza uczestniczyć w konferencjach prasowych. Przyznała, że od 2018 cierpi na długie ataki depresji i stara się walczyć z tą chorobą.



Osaka pierwszy wielki sukces osiągnęła trzy lata temu, wygrywając US Open, w finale pokonując Serenę Williams. Cztery miesiące później była najlepsza w Australian Open, w wieku 21 lat została liderką światowego rankingu WTA (ranking najlepszych tenisistek na świecie). Wydawało się, że

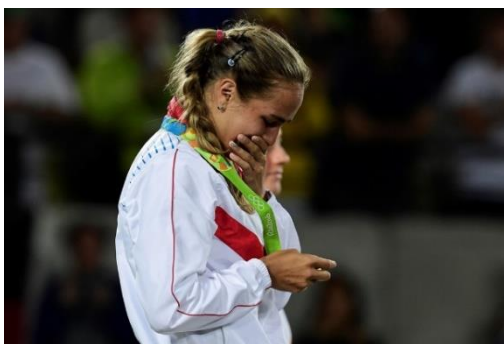


kobiecie rozgrywki należą do niej. I wtedy zaczęły się kłopoty. Rozstała się z trenerem, z którym osiągnęła największe sukcesy. Zdarzało jej się odpaść z turnieju na wczesnym etapie. Straciła pozycję liderki. Jak tłumaczyła później, był to dla niej bardzo trudny okres pod względem mentalnym. Nie była gotowa na sukcesy i zamieszanie im towarzyszące. Przez lata raczej cicha i spokojna dziewczyna nagle miała zostać symbolem zmian w kobiecym tenisie, następczynią Sereny Williams, jak okrzyknęły ją media na

całym świecie. Nie udźwignęła tego. Pomocna okazała się przerwa spowodowana pandemią - po niej powróciła i w styczniu 2021 roku ponownie wygrała Australian Open. Jednak problemy nie zniknęły, a po kilku miesiącach znów dały o sobie znać. Zrezygnowała również z gry w trwającym właśnie Wimbledonie informując, że wystąpi podczas Igrzysk Olimpijskich w Tokio. Gra "u siebie" to z jednej strony okazja, radość, przywilej, ale z drugiej - wielka presja. Czy poradzi sobie z nią, przystępując do rywalizacji po przerwie spowodowanej kontuzją, lecz nie fizyczną, ale psychiczną? Czy czas spędzony z rodziną i znajomymi będzie wystarczająco pomocny? Kibice tenisistki pozostają w niepewności...

Oczywiście Naomi nie jest pierwszą i jedyną osobą w środowisku tenisistów, która ujawnia publicznie przeżywane problemy. Wywiadu na ten temat udzielił m.in. Nick Kyrgios. Australijczyk w 2020 roku podkreślał, jak bardzo samotny może czuć się tenisista, który na korcie musi decydować o wszystkim i radzić sobie sam. Przyznał, że dopadły go takie dni, kiedy nie wstawał z łóżka, nie odsłaniał okna, gdyż nie mógł znaleźć motywacji do tego by zacząć działać. W przeszłości miał poważne stany depresyjne. Nie potrafił nikomu zaufać, czuł się samotny, obawiał się, że ludzie widzą w nim tylko tenisistę, a nie człowieka. Kilka lat temu wskazywany był jako wielki talent, który przebojem może wdrzeć się do ścisłej światowej czołówki. Wygrywał turnieje, ale świetne występy przeplatał nieudanymi, bywał też karany za zachowanie na korcie (wybuchy złości, łamanie zasad). Czuł ogromną presję zewnętrzną i wewnętrzną. Stracił całą radość z gry i poczucie kontroli nad swoim życiem. Jak to określił: *wpadł w depresję z powodu tego, kim myślał, że musi być*. Z powodu pandemii nie grał 11 miesięcy, wzbudził kontrowersje mówiąc mediom, że nie tęsknił za tenisem. Nowy sezon rozpoczął „odświeżony”, ale po dwóch miesiącach ponownie zrobił sobie półroczną przerwę. Swoją kolejny powrót zaczął od gry na londyńskiej trawie.

Zbliżające się Igrzyska Olimpijskie przypominają historię Monici Puig, która 2016 roku niespodziewanie sięgnęła po olimpijskie złoto, ale potem nie odniosła spektakularnego sukcesu na światowych kortach. W roku 2019 Portorykanka przyznała, że ma za sobą najtrudniejsze trzy lata



życia. Musiała radzić sobie z presją i oczekiwaniami po wywalczeniu złotego medalu. (...) Po wygraniu czegoś ważnego pojawia się trauma, która sprawia, że ładujesz płasko na tyłku. Cały kraj mnie oglądał, co było czymś niezwykle, ale ludzie nie widzieli ciemnej strony. Gdy stawałam się coraz bardziej zawiedziona, czułam, że depresja jest nieunikniona, gdyż ciężko było wstać z łóżka – powiedziała mediom. Raz jesteś na szczycie i nagle wszystko się kończy. Nie byłam w stanie odpowiednio

motywować się do gry w tenisa. Nie wiedziałam, co mam z sobą zrobić. Wielokrotnie zdarzało się, że jedyną rzeczą, jaką chciałam zrobić, to płakać w ciemnym pokoju - dodała tenisistka.

O podobnych trudnościach w różnych momentach kariery wypowiadały się także Serena Williams, Wiktorija Azarenka czy Andrea Petkovic. Wszystkie nadal są aktywnymi zawodniczkami, pokonały swoje trudności lub nadal się z nimi mierzą, nie wstydzily się mówić o nich publicznie.



Nie tak dawno do kłopotów nie tylko z kontuzją stopy i nadgarstka, przyznał się również Dominik Thiem. Po spełnieniu marzenia - wygraniu US Open 2020 - „wpadł w czarną dziurę”, utracił motywację, zauważył, jak wiele rzeczy w życiu podporządkował tenisowi. Rozpoczynająca seniorską drogę Maja Chwalińska, po nieudanych kwalifikacjach do tegorocznego Wimbledonu oświadczyła, że od 1,5 roku cierpi na depresję i potrzebuje dłuższej przerwy od gry. Każdy kolejny miesiąc czy nawet tydzień przynosi podobne informacje.

To, że rywalizacja sportowa na najwyższym poziomie stanowi obciążenie psychiczne, zarówno dla młodych sportowców, jak i gwiazd, nie jest niczym nowym. Na topie najdłużej utrzymują się najsilniejsi, o wynikach bardzo często decydują detale, kilka momentów – wygrywają mentalnie najmocniejsi. Jednak i oni często ponoszą koszty ciężkiej pracy i dużych zwycięstw, choć jednocześnie spełniają marzenia. Ostatnio coraz więcej słyszymy także o wsparciu jakiego udzielają psychologowie sportu, korzystanie z ich pomocy przestaje być wstydlive, a może wręcz zaczyna być modne (przykład Igi Świątek, Barbory Krejčíkovéj, Magdy Linette). Zastanawiające, czy gdyby wspomniane wcześniej osoby miały w swoim sztabie psychologa sportowego, mogłyby uniknąć tak poważnych konsekwencji.

Historie znanych, rozpoznawalnych ludzi zawsze budziły zainteresowanie zwykłych śmiertelników, dziennikarze chętnie więc dopytują i przekazują wieści w świat, trochę jako ciekawostkę, newsa, który zapewni oglądalność itd. Jednak doświadczenia innych mogą nas skłonić do pożytecznej refleksji, stać się okazją do przemyślenia czegoś we własnym życiu.

Jeśli jesteśmy osobiście, rodzinie czy zawodowo związani ze sportem, możemy zadać sobie pytanie, czy sami nie potrzebujemy pomocy, by wzmocnić stronę psychiczną, lepiej radzić sobie z rywalizacją, wyzwaniem i porażkami, udźwignąć wyrzeczenia, znieść presję. Dorośli, którym nie udało się zrealizować jakiegoś marzenia lub którzy po prostu akcentują wartość sportu w życiu, często przekazują swoje aspiracje dzieciom. Niekiedy widać rozemocjonowanych rodziców kibicujących zza płotu – czasem można zastanawiać się kto przeżywa mecz bardziej, syn czy ojciec. W dobrej wierze zdarza nam się wywierać presję trudną od udźwignięcia, skupiać się na wynikach, a nie na staraniach i radości z rozwoju. Działamy intuicyjnie, a nie opieramy się na wiedzy, doświadczeniu fachowców. Zapewne wciąż wielu trenerów i nauczycieli nie docenia znaczenia sfery mentalnej i skupia się głównie na przygotowaniu fizycznym swoich wychowanków. Wiele gwiazd, które dzielą się doświadczeniami z psychologią w sporcie i nie tylko, robi to właśnie po to, by przekonać nieprzekonanych, zachęcić, propagować wiedzę i dobre wzorce.



Fot.: pixabay.com

Wspomniane opowieści mogą być naszym lustrem w obszarze pozasportowym. Jeśli poświęciliśmy jakiejś sprawie wiele lat życia, w czasie których często zmagaliśmy się z przeciwnościami, rzadko doświadczaliśmy radości, a częściej rozczarowania czy zmęczenia, możemy czuć, że coraz mniej mamy zapału, energii, chęci do czegokolwiek. Coraz trudniej nam znaleźć powody, by nadal się starać, może myślimy nawet o swoim życiu jak o porażce. To prosta droga do depresji lub wręcz to już jest depresja, tylko nie zawsze o tym wiemy. Wiele osób ma w swojej historii taki moment, gdy osiągnęło coś, na co pracowało i oczekiwało bardzo długo. Pojawia się sukces – a zaraz za nim kłopot. Spadek motywacji, niepewny bilans zysków i strat, wątpliwości dotyczące sensu...

Czasami może nas przytłoczyć zmiana, przychodząca po sukcesie, na który nie byliśmy przygotowani lub też przeciwnie, brak zmian, na których bardzo nam zależało. Trudne bywa zainteresowanie, jakie wzbudziliśmy sobą, podziw albo zazdrość, jakie zaczynamy widzieć wokół. Inni ludzie mogą postrzegać nas jedynie przez pryzmat wykształcenia, osiągnięć czy pozycji, co wywołuje np. smutek, frustrację, poczucie ograniczenia. Niektórzy, podobnie jak sportowcy, szczególnie inwestują w jakiś jeden obszar życia kosztem innych, często jest to praca zawodowa lub hobby. Dopiero po upływie czasu zauważają, że zaniedbali coś ważnego, a nie wszystko jest możliwe do nadrobienia lub też nie wiedzą jak się za to zabrać. Taki moment uświadomienia sobie poniesionych strat może dla wielu okazać się zbyt ciężki, by poradzić sobie z nim samemu.



Sportowcy dają sobie i innym proste, niby oczywiste, ale jakże dobre rady: by regularnie dbać o odpoczynek, na jakiś czas całkowicie przestać robić to, co się robi codziennie, pobyć z przyjaciółmi i naturą, pozwolić sobie na przyjemności, od czasu do czasu pomyśleć nad tym, czy i po co chcę dalej robić to, co robię. Okres urlopowy może być momentem regeneracji naszego myślenia, odnalezienie zrozumienia dla samych siebie w historiach innych - pomocne, a nabranie odwagi w mówieniu o swoich trudnościach i poszukiwaniu wsparcia - to uniwersalne przesłanie dla wszystkich.

(-) *Maria Kurek*

Maria Kurek – psycholog, certyfikowany psychoterapeuta PTP ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy. Członek Sekcji Terapii Rodzin Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, prowadzi indywidualną psychoterapię dzieci i młodzieży oraz terapię par i rodzin.

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy jest jednostką organizacyjną m.st. Warszawy działająca dla mieszkańców Warszawy.

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98
22 277 11 97



sekretariat@sprwawer.pl



www.sprwawer.pl



@SPRWawer