

Я-идеального). Болезнь присутствует в его внутренней картине мира, но не переживается как тотальность.

Возвращаясь к анализу высказываний молодых людей с интеллектуальной недостаточностью, мы можем сказать так же – эти молодые люди знают о своих трудностях, переживают их, но при этом не воспринимают их как тотальность, как проблему. Скорее, как проблема, переживается отношение к ним окружающих, их неприятие, непонимание, отторжение, следование за названием, за внешним проявлением (обучение в специализированной школе). Окружающие в определенной мере не принимают, игнорируют или отторгают эти особенности.

Для наших собеседников важное переживание – понимание себя и своих особенностей как точки роста возможности изменения, движения. При этом, к сожалению, для реализации не хватает как раз внешних ресурсов. Трудовая деятельность приносит определенное удовлетворение, но ею не ограничивается жизнь молодых людей. Они ищут реализацию в общении со сверстниками. И не находят. Это общение часто бессодержательно.

Какими должны быть поддерживающие, реабилитационные программы для подростков и молодых людей? Нам представляется, прежде всего – включать подростков и молодых людей в реальные социально-значимые помогающие другим людям проекты. В совместной, социально-значимой деятельности создается общее смысловое пространство, в котором возможна самореализация.

М. А. Саморукова

Можно с вами поговорить? Или о чем переживают юниоры

Авторитетные спортивные психологи часто повторяют, что психолог, который сам в прошлом не был спортсменом, не сможет работать спортивным психологом: спортсмены ему попросту не будут доверять. Всякий раз, когда я наталкиваюсь на подобные рассуждения, мне вспоминаются другие утверждения, например о том, что психолог, который не имеет своих детей, не может быть хорошим детским психологом, или о том, что оптимальной является ситуация, когда психотерапевт старше клиента. Список можно продолжить, и данные опасения небезосновательны, но опыт показывает, что психолог-профессионал не только знает, что делать, но и умеет преодолевать различные барьеры, которые могут возникать в ходе консультирования, обеспечивая тем самым высокое качество контакта.

Несмотря на то, что я раньше не имела никакого отношения к спорту и работаю в училище олимпийского резерва (УОР) преподавателем

(а не спортивным психологом), после лекций спортсмены нередко обращаются ко мне с просьбой: «Можно с вами поговорить...». И рассказать я хочу не об опыте преподавания, а о тех беседах «с глазу на глаз», на которых студенты делятся со мной очень личным.

Мои студенты – это девушки-спортсменки: гандболистки, футболистки, софтболистки, фехтовальщицы. Они тренируются и живут в общежитии училища, начиная с 7–8-го класса. По окончании школы они продолжают обучение уже непосредственно в самом училище. Жизнь моих студенток состоит из изнуряющих тренировок, бесконечных разъездов, предсоревновательного мандража, риска получить травму, зависимости от тренера, однообразия быта, из разлуки с родителями, дефицита общения с противоположным полом и веры в победу. Многие из них обладают целеустремленностью, выносливостью, способностью к самоподдержке и недюжинным оптимизмом, иначе как можно преодолеть те ограничения, которые сопровождают жизнь в спорте.

Эта статья субъективна, девушки-спортсменки, свидетельства встреч с которыми я привожу здесь, не были объектом моего исследования. Каждая спортсменка уникальна и интересна по-своему. Беседы с ними позволяли мне узнать много нового о том, как побеждать и проигрывать, о любви, одиночестве и мужестве. Этот опыт бесконечно мне дорог.

Ни одна из этих встреч не была запланирована, но и просто стихийным разговором не была ни одна из этих бесед, поскольку я использовала приемы психологической помощи, развитые в понимающей психотерапии Ф. Е. Василюка и арт-терапевтические методы. Для самих спортсменок, с которыми мне довелось общаться я была тем, кому интересна их жизнь, кто может быть внимательным к их переживаниям, тем, кто был рядом на каком-то критическом участке пути не критикуя, не воспитывая, но помогая пережить ту или иную ситуацию с наименьшими потерями.

«Это мальчик или девочка?»

Когда я встречаюсь с кем-нибудь из них в городе, после приветствия мои спутники нередко задают мне такой вопрос.

Особенно «гарсонисто» выглядят футболистки: коренастые, с походкой в вразвалочку, в неизменных спортивных костюмах, с короткими стрижками, полным игнорированием косметики и почему-то хрипловатым голосом. Конечно не все, но многие из них, семнадцати-восемнадцатилетние девушки, действительно больше похожи на тринадцатилетних мальчиков-подростков.

Я задавалась вопросом, что первично: занятие спортом является причиной, что девушки становятся такими мужественными или же имеющиеся особенности привлекли их в спорт?

Она смеется громко, заразительно. Она смеется всегда. Я заметила, что она смеется даже тогда, когда ей не очень весело. Расскажет, нахмутив брови, что всю игру просидела на скамейке запасных, а потом махнет рукой и засмеется: «А, все хорошо!».

Однажды она мне рассказала, что уже в раннем детстве научилась не огорчаться тому, что мама постоянно на работе. Маленькой она была если не одна, то с папой. Она даже и не помнит, когда папа стал и мамой, настолько, что хотела подражать любимому отцу во всем. Думала даже, что когда вырастет, то будет... бриться как папа. И еще: куклы она закапывала в землю – просто папа не объяснил, как с ними играть...

Оказалось, что большой процент девушек-спортсменок – из неполных семей или семей, в которых разрушен традиционный семейный уклад. Вот где проглядываются корни перевернутой идентификации. На примере этой девушки можно заметить, как у нее в детстве происходила идентификация не с мамой, а с отцом.

Она осталась со мной поговорить после лекции, на которой я рассказывала теорию Эриксона.

Ее воспитывал отец и бабушка. Но с упоением она говорила о маме своей подруги, про уют, тепло и атмосферу радости, которые та создавала в своей семье. Она как бы подсматривала за этой женщиной, стараясь запомнить, впитать в себя ее мимику, движения, интонации...

Эта девушка рассказала, что и сейчас она добирает, наполняет свою женскую уникальность, внимательно наблюдая за симпатичными ей актрисами, спортсменками, воспитателями, учителями. Но такая компенсация происходит не у всех. Несмотря на то что некоторые из спортсменок понимают, что необходимо возвращать женское в себе, условий, при их профессиональной деятельности, которая культивирует маскулинные черты, и при том образе жизни, который они ведут, крайне мало. Красноречивы образы на рисунках спортсменок, которые я предлагала им рисовать на тему «Я в прошлом. Я в настоящем. Я в будущем»: как правило, в прошлом – младенец или маленький мальчика с мячом, в настоящем – подросток неопределенного пола (с мячом), в будущем – либо бабушка, либо вульгарно и подчеркнуто сексуализированная девица. Эти рисунки они с живым интересом обсуждали со мной, а затем перерисовывали, исправляя и моделируя новую себя. Но ясно – задача подросткового возраста на обнаружение себя и своего пола, столь важная для всей последующей жизни каждого человека, девушками-спортсменками решается с трудом, а их профессиональная деятельность этому не способствует.

Она была чем-то подавлена.

– Завтра мама должна привезти мне платье на выпускной, она сама его сшила. Не хочу его надевать. Даже представить не могу себя в нем, – мучительно произносит она.

Худенькая, бледная, с тихим голосом, скромная, очень старательная в учебе и не очень успешная в спорте. Всегда в джинсах и какой-нибудь клетчатой рубашке. Сейчас она выглядела очень понуро.

У меня возникает догадка: ей не нравится, что платье ручной работы, хотелось покупное и более эффектное. Но выясняется, что она против не конкретного, сшитого мамой, платья, а против платьев вообще.

– Последний раз я надевала платье лет, наверное, в пять. Я не знаю, как носить такую одежду! Я буду как курица! Нет, только не это...

Видимо, заботливая мама не сумела передать собственной дочери опыт, быть женственной, так что даже на выпускной вечер девочка боится отважиться выглядеть привлекательно. Впрочем, кто знает, может быть, мама сама не имела подобного опыта.

Конкурс «А ну-ка девушки!», который организуют воспитатели училища на восьмое марта, не решает проблему половой дезидентичности у спортсменок. А собственно, почему проблему? Тренеры высокий уровень маскулинности у спортсменок проблемой не считают, а сами девушки мало озабочены своим внешним видом и тем, как принять свою женскую суть. Но после завершения спортивной карьеры (это происходит в возрасте около 30 лет) перед сегодняшними спортсменками неизбежно встают следующие жизненные задачи – создание семьи, рождение детей. Я верю, что администрации и тренерский штаб УОРа рано или поздно осознают необходимость проведения ролевых тренингов и другой психологической работы в этом направлении.

Девчонки, которые живут и тренируются в училище, ощущают сильную нехватку любви и тепла, часто недополученную еще в детстве. А естественное стремление подросткового возраста к влюбленности, плюс жизнь в изолированной, от адекватной возрасту, социальной среде, подталкивает к инаковым отношениям.

Низкорослая, с взъерошенными короткими волосами, со взглядом обиженного ребенка, похожая на воробышка, однажды она доверила мне свои переживания.

С каким придыханием и режущим слух безграмотной речью, она рассказывала мне о предмете своей влюбленности: «Этот человек необыкновенный, он совсем не похож на меня. Так же говорят, что противоположности сходятся, да? Это человек высокий, очень красивый и очень образованный. Он так умно и складно говорит! Я не всегда могу понять все что она (!) рассказывает, но слушать, готова часами...».

Она страдала от того, что предмет ее восхищения и преклонения уехал в другую страну учиться и тренироваться. А недавно она получила письмо, в котором ее любимый человек предложил расстаться т.к. «видятся они теперь смогут не чаще двух раз в год».

Она советовалась со мной: какие подобрать слова, чтобы этот человек понял, что она умеет ждать и сможет довольствоваться редкими встречами, «ведь и на расстоянии можно любить».

Несколько раз во время своего рассказа она проговорила и вместо «этот человек» у нее предательски прорывалось: «она». Из рассказа я поняла о ком идет речь, а через полгода случайно увидела их держащихся за руки и влюблено воркующих. Признаюсь, мне было трудно увязать их, столь разных, вместе: одна – педагогически запущенная с не выразительной внешностью, но очень трогательная в своей способности быть преданной, другая – яркая и талантливая во всем, гордость училища, талантливая настолько, что по обмену ее командировали учиться и играть за границу.

По всей видимости, к инверсии сексуального объекта у этих девушек-подростков приводит сложная совокупность таких факторов как изначально гормональные нарушения (маленький рост, коренастое телосложение, хриплый голос), нарушение взаимоотношений с матерью и депривация в стенах училища, поскольку нет возможности общаться с парнями.

У живущих в общежитии училища девушек очень большая потребность поделиться своими переживаниями. Но им нужен не только спокойный, уверенный, способный с уважением отнестись и поддержать их взрослый, им нужно знать, что их тайна не станет достоянием всего училища. Преподавание курса «Психологии» – это не основная моя работа, я прихожу в УОР один раз в неделю на несколько часов. Возможно именно потому, что я человек «приходящий», спортсменки часто выбирают меня, а не штатного педагога-психолога, своим доверенным лицом.

Близкий человек подарил ей красивое и очень дорогое кольцо. Это был первый в ее жизни волшебный подарок. Она снимала его только на время тренировок. Носила на зависть всем вокруг, а на вопросы девчонок из команды: «Откуда колечко?» в ответ только улыбалась. Подаривший кольцо тоже радовался тому, что сделал такой подарок, и когда они встречались, всегда спрашивал: «Ты носишь?». А теперь она не знает, как сказать ему о дорогой пропаже. Несколько дней назад перед тренировкой она, как всегда, сняла кольцо и положила в свою большую спортивную сумку, но вернувшись через два часа в раздевалку, кольца не обнаружила. «Как признаться в том, что кольца у меня больше нет? Ведь этот человек собрал все свои сбережения, чтобы сделать мне приятное!..».

Мы поговорили еще немного, и она остановилась на том, что напишет письмо, в котором расскажет все как есть. Можно было бы уже попроситься, но я все же спросила, почему она так улыбалась, просто светила вся во время нашего разговора. Оказалось, что она не могла себе позволить ни с кем поделиться тем, что ей был сделан такой подарок. А так хотелось... «Я знала, – сказала она мне, – что только вы выслушаете, но не станете расспрашивать о том, кто именно мне подарил кольцо, а если даже догадаетесь сами, то эта история не распространится по всему училищу».

В своей жизни спортсмен страдает намного больше чем обычный человек

Чем больше я общаюсь со студентами-спортсменами, тем чаще соглашаюсь с мыслью, которая существует в спортивной психологии.

Я шла по коридору училища и встретила ее сильно похудевшую, с выдающимися на бледном лице глазами. Она прихрамывала. Немного. Но я догадалась, что это могло означать. Я поинтересовалась: «Ты как?». И она начала рассказывать. Как потом оказалось, я была первой из взрослых в училище, кто заговорил с ней об этом, хотя прошло уже полгода... Она была в составе сборной, но за три дня до соревнований у нее «полетело» колено. Это случилось на тренировке, когда они играли против старших юниоров. Ее выпустили где-то в середине. Ударил мяч... Она сделала резкий рывок и... упала. Попыталась встать, но колени подогнулись, и она снова упала. Три дня не могла встать с кровати... Разрыв мениска и надрыв боковых связок... Из сборной ее выписали сразу. Принять такое спортсмену очень сложно. Было много боли и физической, и душевной. А потом началась эпопея с врачами и больницами...

Операция, которая ей была нужна, стоила немалых денег, для ее мамы непосильная сумма. А ее клуб, поначалу отказывался помогать: «Это было настолько ужасно: мой клуб на меня забил. Мама сама бегала по врачам, звонила, узнавала. Ей отказывали, пока она не дошла до президента софтбола ... ». Мама все же добилась и ее оперировали через сборную бесплатно. Врачи ей говорили, что если она не будет возвращаться в спорт, то операцию делать не надо. Но она очень хотела остаться в спорте, и пошла на сложнейшую операцию, вопреки слезам мамы. Анестезия в спину могла оказаться роковой. Когда делали этот укол, она очень боялась... Операция прошла благополучно. Только вот уже полгода она не может полностью восстановиться, хотя каждый день по 2 часа лежа в кровати делает специальные упражнения.

Самое большое переживание на сегодняшний день – это грусть от того, что не может полноценно играть. Иногда ее выпускают на поле: но только появится азарт, как надо уходить.

Она уверена, что рано или поздно восстановится полностью, но что делать с тем, что ни от одного из своих тренеров, пока лежала в больнице, не получила ни звонка, ни SMS. Никто из них, таких значимых для нее людей, не поинтересовался: как она себя чувствует... А она, она очень сильно нуждалась в их участии и поддержке... Что же, жизнь в спорте не стоит ничего?

Подобные встречи, на которых спортсмен имеет возможность открыто рассказать о своих переживаниях, обладают психотерапевтическим эффектом. В практике общения со спортсменками, находящимися в отчаянной жизненной или профессиональной ситуации, мне помогают приемы психологической помощи, развитые в понимающей психотерапии. Надо отметить, что мир спортивной психологии уже давно использует теоретические и практические разработки Ф. Е. Василюка. Знаменитый

спортивный психолог Р. М. Загайнов в своей докторской диссертации, защищенной в 1992 году, писал: «Мы согласны с Ф. Е. Василюком, когда он утверждает, что переживание есть деятельность, направленная на преодоление; понимает переживание как “особую” внутреннюю работу, с помощью которой человеку удастся перенести те или иные (обычно тяжелые) жизненные события и положения, восстановить утраченное душевное равновесие, словом, справиться с критической ситуацией». И далее там же Р. М. Загайнов пишет: «В целом касательно проблемы преодоления кризисных ситуаций подход Ф. Е. Василюка представляется нам практически перспективным. Его новаторство состоит в том, что он направлен на вскрытие и активизацию резервов личности самого “исполнителя”, преодолевающего кризисную ситуацию, что дает право именовать данный подход как чисто “психологический” (межличностный) в отличие от “психотерапевтического” подхода, в котором все усилия в процессе преодоления человеком кризисной ситуации сосредоточены в основном на помощи ему извне – от других людей. И если в практической работе идти по пути максимальной активизации личности “исполнителя”, то, вероятно, следует согласиться с Ф. В. Василюком в том, что “переживание”, таким образом, составляет основной предмет приложения усилий практического психолога, помогающего личности в ситуации жизненного кризиса. А раз так, то для построения теоретического фундамента этой практики вполне естественно процесс переживания сделать центральным предметом *общепсихологического* исследования проблемы преодоления критических ситуаций». Так же мне встретились интересные методики и упражнения для коррекции переживаний спортсменов Е. О. Тихвинской, разработанные на основе общих принципов психологии переживания. «Ф. Е. Василюк рассматривает два вида переживания: переживание как созерцание и переживание как активная деятельность. Необходимость и обоснованность такого разделения подчеркивает и спортивный психолог В. К. Сафонов. Ф. Е. Василюк обращает внимание на то, что переживание-деятельность – это “то, что человек делает, когда уже больше ничего нельзя сделать”. Переживание необходимо для преодоления различных критических ситуаций (стрессов, фрустраций, конфликтов, кризисов и т. п.). В психологии спорта наиболее ярким примером такого переживания является переживание поражения в важных для спортсмена соревнованиях. В процессе переживания эмоциональные ощущения безысходности, стыда и краха надежд постепенно сменяются анализом своих действий и ситуации, выбором путей дальнейшего совершенствования, решением “как жить дальше”. Думаю, что приемы психологической помощи, развитые в понимающей психотерапии, могут стать эффективным инструментом работы с переживаниями в спорте.

Жизнь девушек-спортсменок училища олимпийского резерва проходит в большом напряжении физических, психических, духовных сил. Режим их жизни связан с лишением себя многих удовольствий, в том числе общения с родными и близкими в течение длительного срока. Особенности соревновательной деятельности спортсменов, включающие в себя ограниченность числа зачетных попыток, ограниченность времени, непривычность условий при смене мест соревнования приводят к возникновению у спортсменов нервно-психического напряжения, а затем к эмоциональному стрессу. Особенно опасными в этом отношении становятся проблемные, нестандартные, кризисные ситуации, для которых нет готовых алгоритмов решения, и с которыми спортсменки нередко остаются один на один. Такими типичными проблемными ситуациями в их жизни являются волнение, предстартовые состояния, застой в результатах спортивной деятельности, напряжение в отношениях с тренером, поражение, травма, прекращение карьеры. В таких ситуациях возрастает необходимость в психологической поддержке, которую молодые спортсмены не всегда могут получать, хотя бы потому, что спортивных психологов, да и просто психологов, работающих в училище, подобному тому, о котором рассказываю я, иногда просто нет. А потребность в поддержке бывает просто необходима, особенно если учесть, что, например, «поражение – всегда сирота».

Хорошо, если в команде есть спортивный психолог, который сопровождает спортсменов и на выездных соревнованиях. У меня не было возможности сопровождать спортсменку, с которой установились доверительные отношения, но диалог можно иногда продолжать и в форме писем. В качестве иллюстрации хочу привести нашу переписку, когда я старалась оказать психологическую поддержку.

«Здравствуйте Мария Алексеевна! Это вас беспокоит NN с Училища Олимпийского Резерва! Вы попросили меня описать мое состояние в последней игре... Я хочу описать состояние всего дня! Потому что этот день, наверное, в моей памяти останется надолго, как бы, не навсегда! Просыпалась с мыслью о том, что сегодня очень ответственный для меня день, а, особенно, матч! В протяжении всего дня сильного волнения и переживания не было! Но когда время подходило к вечеру, когда и должен был состояться матч – это дало о себе знать! Был небольшой мандраж! Выходя на игру, осознанно все делала! Знала – зачем и для чего выхожу на поле! На разминке чувствовалось какое-то еще волнение! Когда началась игра, то почувствовали, что мы сильнее и обязаны выиграть! Начала появляться уверенность в себе и в девчонках! Во время игры про все переживания и мандраж забыла! Подходил конец первого тайма, и тут я получила травму... Было очень больно физически, но это был болевой шок... Когда меня на носилках вынесли с поля – я не могла остановить слезы! Но это была уже не физическая боль, а моральная... Я так

долго шла к этому турниру! Эти соревнования- моя мечта... И тут такое произошло... Второй тайм я сидела на трибуне и не могла найти себе места! Было ощущение, что я все еще бегаяю на поле... Время подходило к концу матча, но у меня до последней минуты была надежда и вера! Когда прозвучал финальный свисток – моими эмоциями были слезы... Я не могла ни говорить, ничего... Меня как будто парализовало! Такое ощущение что – бессильна! Руки как будто опустились! Мне ничего уже не хотелось! Смотря на девчонок, которые после свистка упали на поле и начали плакать, слезы вдвойне наполняли мои глаза! Потом, меня на скорой повезли в больницу... Обида переполняла меня! И, наверное, не только потому, что мы не смогли забить один гол, а больше потому, что я, как капитан команды, не смогла ничего сделать для своей команды! Вечером мы собрались все и пошли на море...было очень обидно! Мы знали, что сильнее! Но по каким- то непонятным обстоятельствам мы не могли это сделать! Сидя там, мы не могли даже посмотреть друг на друга! Потому что, наверное, отдали не все и сделали на поле не все, что могли!!! Все- таки общаясь с Вами в живую – легче было бы это все рассказать, чем сидя за ноутбуком!».

«Дорогая NN, прошу прощения, что задерживаюсь с ответом. Я была на отдыхе с семьей, путешествовала по Золотому кольцу. Больше всего понравился Суздаль – такая русская сказка!

NN, прочла твоё письмо: спасибо за доверие!

1. Первая твоя фраза, которая меня останавливает, и на которую я хочу отозваться, о том, что “этот день, наверное, в моей памяти останется надолго, как бы не навсегда”. У меня создается впечатление, что день той игры так и стоит у тебя в глазах. И стоит тебе только коснуться мыслью какого-либо эпизода из того дня, как ты начинаешь переживать все, что тогда происходило от начала до конца. Видимо, чувства, которые ты испытываешь при этих воспоминаниях, почти не теряют интенсивности. И еще, мне показалось, что ты даже с некоторым страхом думаешь: я что теперь, всю жизнь буду носить в сердце эту рану и она не зарубцуется и будет напоминать о себе болью? (Правильно ли я понимаю тебя здесь, если возможно, напиши с твоими уточнениями и поправками).
2. Дальше, NN, ты подробно описываешь начало важного и в чем-то решающего для тебя и твоей команды дня. Пишу твоей команды – с большим уважением к тебе и думаю: пусть, ты мне говорила при нашей встрече, этой команды уже нет, она расформирована, но никто не сможет отнять у тебя того, что девчонки выбрали именно тебе капитаном. Что дает тебе этот факт? Возвращаемся к периоду перед началом игры. Кажется, что все складывалось обычно для ответственного матча: мандраж усилился к вечеру, разминка... И вот игра, и по каким-то признакам, понятным вам, вы почувствовали, что сильнее и что – победа почти в кармане?! Даже такая строптивая помощница как уверенность, и то, казалось, пришла к вам на подмогу... Так ли я поняла, ничего не предвещала провала?
3. Это произошло в конце первого тайма. NN, ты получила травму. Я сейчас поймала себя на том, что перестала печатать, взяла паузу

зу... Я пытаюсь нутром прочувствовать каково тебе было в те минуты одновременно испытывать и болевой шок травмы телесной и острую душевную боль от того, что на твоих глазах не сбывалась твоя мечта, к которой ты шла столько... Просто хочется тебя обнять, сказать тихо: “Ничего, ничего все пройдет. Ты молодец”.

4. Второй матч образно мне напоминает фантомные боли, знаешь, бывают такие – ампутировали, к примеру, руку, а кажется, что она все равно болит. Так и ты, как будто бегала по полю сидя на трибуне, страдая вдвойне от того, что капитан, а сделала ничего не для команды не можешь? Но, знаешь, в твоём рассказе я нашла, что в те мгновения ты делала для своих девочек. Ты верила в них до последней минуты! Посылала им, говоря языком психологов, положительную энергию. Ты верила, и ты была с ними рядом, а это немало, поверь. Ты что думаешь, они не чувствовали, как ты за них болеешь всем своим существом?
5. Свое состояние после финального свистка ты описываешь как ступор, бессилие, опустошение, крах. NN, ты говоришь, что тебя словно парализовало. Мне видится, что одна из причин того, что тебя не отпускает эта ситуация, еще и в том, что ты не имела возможности прожить финал вместе со своими девочками. И здесь я позволю себе предложить тебе такое задание: нарисуй, пожалуйста, тот момент, когда после свистка девочки упали на поле и стали плакать. Нарисуй и себя вместе со своей командой, так как будто ты была там вместе с ними и тоже опустилась на поле и тоже плакала с ними. Понятно, что твои художественные способности не имеют никакого значения, ты можешь нарисовать это как угодно, даже в какой-нибудь символической форме, главное, чтобы вы были вместе.
6. В самом конце своего письма ты словно задаешь вопрос: почему так произошло, что мы сделали не так, и не находишь версий. И все же предлагаю тебе, NN, несколько вопросов для самопознания:
 - какие обстоятельства привели к поражению (что прячется за непонятными обстоятельствами?);
 - бывали ли в твоей жизни чем-то сходные ситуации с этой?
 - зачем мне дана эта ситуация, чему она может меня научить?

Р. С. Согласно, что эпистолярная консультация имеет свои ограничения, но согласись, тоже может быть интересной и полезной.

С уважением, Мария Алексеевна.

Жду ответа».

«Здравствуйте Мария Алексеевна! Очень рада, что вы мне написали, потому что думала, что по каким-то причинам вы не прочли мое письмо, точнее оно до вас не дошло! Рада за вас... За ваше путешествие! Оно же, наверное, оставило много впечатлений и положительных эмоций! Это здорово!

1. Да! Вы все правильно поняли! Стоит только кому-то завести речь об этом дне или просто напомнить мне... У меня перед глазами сразу все всплывает и я погружаюсь в этот день! А если иногда сама начинаю просто вспоминать его, то возникает вопрос: почему? Как

- так получилось? Мы же были сильнее всех на тех соревнованиях!...
2. Конечно, в глубине души факт, что девчонки выбрали меня капитаном – поднимает как то мою самооценку! Ну, и, наверное не так то, что выбрали девчонки, а тренеры доверили эту должность! Перед игрой ничего не предвещало провал! Наоборот, мысли были о том, что мы должны сегодня выложиться по полной и предчувствие было хорошим!...
 3. Мария Алексеевна! Спасибо вам большое! Я встречаю первый раз такого психолога, который так глубоко вникает в суть моей проблемы! Такое ощущение, что вы сами пережили эту ситуацию и эту боль...
 4. Ну я не знаю, что чувствовали они... Но поддержку, которую я выразила в виде подсказа с трибуны, думаю, они слышали! Знаю точно, что одна девчонка, к которой я подошла в перерыве в раздевалке и попросила ее забить гол, точно знала, что я всеми мыслями, всеми силами, в семи эмоциями рядом с ней!
 5. Хорошо! Я обязательно нарисую этот момент! Обязательно! Потому что мне бы и в действительности хотелось быть на тот момент там, даже если мы и не смогли выиграть!

6

- Мария Алексеевна... Это хороший вопрос и для меня самой! Как я писала ранее, если я сама начинаю вспоминать тот день, то у меня сразу же возникают именно эти вопросы! Я не знаю, что помешало нам! Наверное, просто то, что мы до конца не осознали, какая цена была той победы!
- Да, были! Ровно год назад была похожая ситуация! Только нам, наоборот, нужно было не пропустить ни одного мяча, а мы проиграли 0:1! Это было почти то же самое... Но почему-то это намного легче перенеслось! Наверное, потому что я знала, что это не последний шанс нашей команды выйти на чемпионат мира, а в следующем году есть еще! То есть в этом....
- Я думаю это ситуация меня может научить только терпению...

С уважением, Таня.

Буду ждать вашего ответа и советов!».

В заключение хочу заметить, что в отечественной психологии на данный момент не существует специальных исследований и рекомендаций по работе с подростками и юношами–спортсменами, живущими и тренирующимися в училищах олимпийского резерва, наверное, еще и потому, что такие училища стали появляться относительно недавно. Но изучение и нахождение психологических приемов оптимизации профессиональной деятельности и жизни молодых спортсменов должны появиться обязательно. Хотя бы потому, что эти юниоры–золотая надежда нашей страны.