

Víctor Valdés

Samotność bramkarza

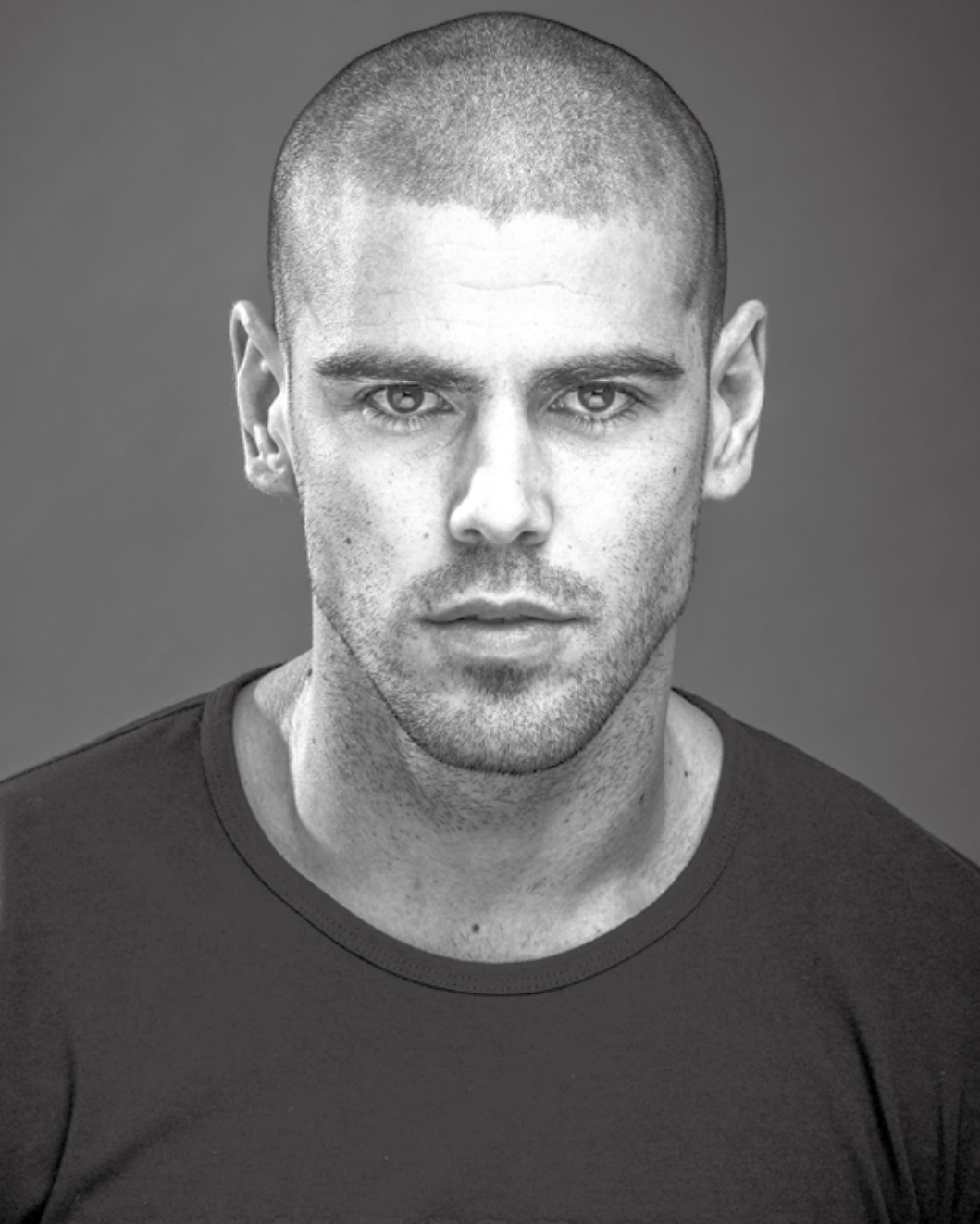
JAK PORADZIŁEM SOBIE
Z PRESJĄ I DOTARŁEM NA
SAM SZCZYT

SON
STUDIO

Víctor Valdés

Samotność bramkarza

JAK PORADZIŁEM SOBIE
Z PRESJĄ I DOTARŁEM NA
SAM SZCZYT



Víctor Valdés

Samotność bramkarza

JAK PORADZIŁEM SOBIE
Z PRESJĄ I DOTARŁEM NA
SAM SZCZYT

tłumaczenie:
Joanna Wiśniowska

Kraków 2014

Víctor Valdés
#MétodoV
Gestiona la presión y alcanza tus objetivos

Copyright © Víctor Valdés 2014
Copyright © Centro Libros PAPE, S.L.U., 2014

Copyright © for the Polish edition by Wydawnictwo SQN 2014
Copyright © for the translation by Joanna Wiśniowska 2014

Redakcja i korekta – Kamil Misiek / Editor.net.pl, Joanna Mika-Orządała
Redaktor prowadzący – Przemek Romański, Michał Rędziaś,
Tomasz Lasota
Opracowanie typograficzne i skład – Joanna Pelc
Okladka – Paweł Szczepanik / BookOne.pl

Front cover photograph: © Quim Roser
Photographs inside the book: Getty Images

First published by Grupo Planeta, Av. Diagonal,
662-664, 08034 Barcelona

All rights reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Książka ani żadna jej część nie może być przedrukowywana ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana czy powielana mechanicznie, fotooptycznie, zapisywana elektronicznie lub magnetycznie, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy.

Wydanie I, Kraków 2014
ISBN: 978-83-7924-220-7



www.wydawnictwosqn.pl

Q DYSKUTUJ O KSIĄŻCE



/WydawnictwoSQN



/SQNPublishing



/WydawnictwoSQN



NASZA KSIĘGARNIA www.labotiga.pl

Szukaj naszych książek
również w formie
elektronicznej



*Dla moich największych zwycięstw:
partnerki Yolandy i moich dzieci,
Dylana, Kaia i Very*

Wstęp

Tomasz Lasota

„Ile cię trzeba cenić, ten tylko się dowie, kto cię stracił” ... Słowa napisane w zupełnie innym kontekście w pierwszej połowie XIX wieku doskonale podsumowują karierę Víctora Valdésa w Barcelonie. Pozycja bramkarza w katalońskim klubie to jedna z najbardziej stresujących funkcji we współczesnej piłce nożnej. Ani katalońska prasa, ani kibice Barçy nie należą do ludzi szczególnie cierpliwych. W tym środowisku ciągłej presji i cotygodniowej krytyki dorastał Valdés. Nie pomogło pięć trofeów Zamory (w tym cztery z rzędu) czy rekordy minut bez puszczonego gola. Część kibiców nadal uważała, że to nie do końca zasługa Valdésa, lecz całej drużyny, a zwłaszcza defensywy dowodzonej przez Puyola.

Jego książka to nie typowa autobiografia, raczej studium radzenia sobie ze stresem i presją. W tym, co pisze, Valdés jest bardzo wiarygodny. Faktycznie trudno byłoby znaleźć kogoś odpowiedniejszego, kto otrzymał tyle nieprzychylnych opinii na swój temat, a mimo to stał

się jednym z najlepszych w swoim fachu. Nie można też nazwać tej książki zwykłym podręcznikiem z dziedziny psychologii. Metoda Valdésa jest ciekawa, ale na pewno nie typowa. Katalończyk prowadzi nas przez jej kolejne kroki, zaskakując czasami bardzo intymnymi szczegółami z własnego życia. Opracowany przez niego sposób jest jednak na tyle uniwersalny, że może się przydać każdemu – studentowi, szeregowemu pracownikowi korporacji i kierownikowi. Na pewno sprawdził się w przypadku jednego z najlepszych golkeeperów świata.

Gdy wspomina się najlepszych graczy Blaugrany ze złotego okresu, wymienia się Messiego, Puyola, Xavięgo, Iniestę. Zdarza się, że gdzieś na dalszym planie ktoś rzuci nazwiskiem Valdésa. Tymczasem to właśnie on jako pierwszy bramkarz drużyny był podporą wyjściowej jedenastki. Jako jeden z kapitanów cieszył się wielkim szacunkiem kolegów z boiska. Przeszedł bardzo długą drogę od debiutu w czasach van Gaala i opinii buntowniczego młodzika do momentu, w którym stał się doświadczonym i opanowanym filarem zespołu. Na kartach swojej książki opisuje, jak radził sobie z oczekiwaniami otoczenia, jak dźwigał na barkach ciężar zapewnienia finansowego spokoju swojej rodzinie. To właśnie poczucie odpowiedzialności za najbliższych swego czasu powstrzymało go od

porzucenia futbolu. Opowieść Valdésa jest sugestywna i przejmująca i każdy kibic, który ją przeczyta, przypomni sobie swoje oskarżenia pod jego adresem.

Momentem zwrotnym, o którym kilka razy wspomina Valdés, był finał Ligi Mistrzów w Paryżu. To pierwsze wielkie zwycięstwo było słodsze od wszystkich kolejnych. Wtedy cały poniesiony wysiłek i trud włożony w walkę z presją nareszcie się opłacił. Dla Víctora ten finał decydował jednak o czymś znacznie większym niż o przyznaniu trofeum – choćby było najważniejsze w klubowej piłce. Właściwie naznaczył całą jego karierę. Valdés zdaje sobie sprawę, że gdyby w tamtym meczu mu nie wyszło, że gdyby lepszy okazał się znajdujący się wtedy w życiowej formie Henry, po sezonie musiałby zmienić klub.

Biorąc to wszystko pod uwagę, jeszcze bardziej szkoda, że czas Valdésa w Barcelonie dobiegł końca za sprawą tak fatalnej kontuzji. Powstało wrażenie nieskończonego dzieła i rażącej w oczy dziury. W tym wspaniałym obrazie zabrakło jednak nie tyle ostatniego triumfu Víctora, co ostatecznego uznania przez wszystkich kibiców, tak jak niepodważalnym szacunkiem darzą oni innych wychowanków.

Wierzę, że Valdés po wyleczeniu kontuzji wróci mocniejszy. Tak silny psychicznie człowiek nie podda się po

pierwszym poważnym urazie w karierze. Na pewno nie tak wyobrażał sobie pożegnanie z Barceloną. Nie w takich okolicznościach chcieli go zobaczyć ostatni raz w koszulce Barcy jej kibice. Gdzie zagra Valdés – jeszcze nie wiadomo. Na pewno jednak będzie musiał się zmierzyć z podobną presją i wielkimi oczekiwaniami. W Barcelonie był jednym z kapitanów, w nowej drużynie będzie musiał zbudować swoją pozycję od nowa. Tak jak Guardiola – poczuł, że chce się rozwijać przez zdobywanie doświadczenia w innym kraju. I może tak jak Pep wróci kiedyś do Dumy Katalonii.

Tomasz Lasota
Prezes Polskiej Peni FC Barcelony
Fan Club Barça Polska

Przedmowa

Mam 32 lata i uważam, że jestem na szczycie kariery piłkarskiej. To dobry moment, by spojrzeć wstecz i zacząć się dzielić doświadczeniem. Nie żeby opowiedzieć Ci moje wspomnienia, ale by ukazać początki, które pomogły mi zrealizować własne cele i (dlaczego by o tym nie wspomnieć?) osiągnąć zawodowy sukces.

W tej książce opowiem Ci o niektórych momentach mojego życia. O moich doświadczeniach z boiska i spoza niego. Nie będzie to czysty ekshibicjonizm. Chcę po prostu jak najlepiej wyjaśnić Ci, na czym polega moja metoda, dzięki której pokonałem wszelkie przeciwności. Moje życie nie było usłane różami. Już od najmłodszych lat musiałem przewycięzać presję. Poddawano mnie jej każdego tygodnia na boisku i zawsze był to dla mnie niezwykle trudny egzamin. Krytyczne spojrzenia widzów, trenerów, rodzin, kolegów, przyjaciół – musiałem się nauczyć z tym wszystkim żyć, zwłaszcza gdy rezultaty nie były zbyt dobre. Na bazie tych emocji w ostatnich latach rozwinąłem metodę, dzięki której przewyciężam presję.

Wywodzi się z moich doświadczeń i przeżyć, pozwoliła mi zostać jednym z najlepszych golkiperów na świecie... mimo że nigdy nie znajdowałem w tym przyjemności.

Właśnie, z pewnością wiele osób o tym nie wie: nigdy nie chciałem być bramkarzem! Wszystko przez mojego starszego brata Ricardo, który potrzebował kogoś, kto mógłby stanąć w bramce (w dzieciństwie tę funkcję pełniła brama garażowa). W moim domu zawsze panowała prawdziwa miłość do piłki nożnej. Zwłaszcza ze strony mojego taty i brata – futbol był ich wielką pasją. Ja też lubiłem tę dyscyplinę i już jako dziecko grałem w drużynie z mojej dzielnicy. Pewnego dnia podczas treningu podjąłem na pozór niewinną decyzję, która zaważyła na dalszej części mojego życia.

Brakowało bramkarza i zgłosiłem się na ochotnika, po czym wśród żartów i śmiechów ze strony kolegów stanąłem między słupkami... Nie spodobało mi się to doświadczenie, ale jak widać, spisałem się dobrze, na tyle dobrze, że wszyscy sugerowali, abym został na tej pozycji. Dla mnie, jak dla większości dzieci, największą frajdą było strzelanie bramek i to uczucie bycia uwielbianym przez wszystkich bohaterem. Nie porażki i rozczarowania. Pozycja bramkarza w futbolu jest mało wdzięczna, zwłaszcza wtedy, gdy nie wszystko układa się tak, jak powinno.

Jeśli nie jesteś fanem futbolu, wytłumaczę Ci to pokrótce. Od początku jesteś inny niż wszyscy. Jesteś jedynym graczem w drużynie, który może łapać piłkę rękami. Poza tym jesteś ubrany inaczej niż pozostali, masz koszulkę w innym kolorze i rękawiczki na dłoniach. Nie uczestniczysz w grze w takim stopniu jak inni, a przestrzeń, którą zajmujesz, to właściwie dwa słupki i poprzeczka – jest to miejsce, które na 90 minut staje się celem Twojego przeciwnika. Musisz zawsze trwać w napięciu i dobrze oceniać dystans między sobą a piłką. Decyzje należy podejmować z wielką szybkością, ma się na to ułamki sekund. Wszystko to musisz robić z pewnością, męstwem i dużym zdecydowaniem. Cóż, wiara drużyny we własne możliwości zależy w dużej mierze od Twojego zachowania i Twoich działań. Najgorsze ze wszystkiego, przynajmniej dla mnie, jest to, że pod bramką, której bronisz, jesteś sam, a Twoje decyzje są tylko Twoje. Jeśli się pomylisz albo źle zagrasz piłkę, to bardzo prawdopodobne, że drużyna otrzyma ciężki cios w postaci gola. Jeśli tak się stanie, nie masz się komu poskarżyć. Czujesz to już od małego: nie możesz uniknąć krytycznych spojrzeń i negatywnych komentarzy ze strony wielu osób. Mijają minuty, dni, miesiące, a ty czujesz się naznaczony, dźwigasz na barkach wielki ciężar poczucia winy. Tę samotność bramkarza pielęgnujesz

w sobie i powoli przenosisz poza boisko. Zdajesz sobie sprawę, że w drużynie, w której na boisku jest jedenastu piłkarzy, ty jeden jesteś winny porażki. A fani, Twoja rodzina, znajomi i inni wychodzą ze stadionu smutni.

Być bramkarzem oznacza podejmować w życiu szybkie decyzje, jednocześnie dążąc do nieomyślności. A mimo to mylisz się często, ponieważ w każdym meczu, jak w życiu, niełatwych decyzji do podjęcia jest wiele. Wina za porażkę spada na ciebie, bo przecież łatwiej jest zrzucić odpowiedzialność na pojedynczą osobę niż na zespół.

Tak oto zacząłem grać na pozycji bramkarza, popychany przez jednych i drugich. W szczególności przez mojego tatę, który widział we mnie naturalny talent do gry na tej pozycji, ale też przez trenerów i kolegów. Był to rodzaj myślenia, którego, ku mojemu przerażeniu, nie mogłem kontrolować. Po części dlatego, że miałem zaledwie osiem lat, a po części ponieważ czułem potrzebę, by odpowiadać na oczekiwania, które nakładali na mnie starsi. Mój świat stał się jednym wielkim cierpieniem. Działo się tak zwłaszcza, gdy zbliżał się weekend. W tygodniu nawiedzała mnie jedna myśl – żeby mecz nadszedł jak najpóźniej. Był to bowiem dzień kolejnego trudnego egzaminu, po którym zwała się na mnie fala krytyki ze strony rodziny, przyjaciół, trenerów i wielu innych osób.

Moje życie zaczęło dryfować w kierunku smutku i rozpaczy. Znowu chciałem po prostu kopać piłkę wraz z przyjaciółmi, którzy nie patrzą, czy robię to dobrze, czy źle. Chciałem na powrót poczuć radość z gry, z beztroską razem z kolegami uprawiać ukochany sport. Lubiłem futbol, ale nienawidziłem gry na pozycji bramkarza.

Skarżyłem się kilka razy trenerowi, ale zawsze mówił:

– Powinieneś dalej robić to, co robisz, wykonujesz to bardzo dobrze.

A mój tata dodawał:

– Jest coś w twoim stylu gry, coś wrodzonego, kiedy stoisz na bramce. Przypominasz mi dawnych bramkarzy. Bycie piłkarzem ci nie posłuży, nie masz takiego talentu poza bramką.

Widzieli w mojej grze coś, co sprawiało, że czuli się zobowiązani, aby mnie przy tym utrzymać. Mój rozum był zablokowany, opanowany strachem. Bałem się, że nie sprostaw wymaganiom otoczenia, nie spełnię oczekiwań. Równocześnie rozumiałem, że w moim życiu stale obecny jest strach, i nie miało to dla mnie sensu. Narzucono mi cel: robić dobrze to, co robię. Wszystko pozostałe pozbawione było wartości. Kiedy moja drużyna strzelała gola, widziałem, że wszyscy się obejmują. Za to gdy traciliśmy bramkę, wszyscy rozpaczali, a ja dostawałem burę. Nawet

gdy byłem jeszcze dzieckiem, ojciec zawsze wytykał mi popełnione błędy i mówił, co powinienem poprawić.

Tak właśnie zacząłem oswajać się ze słowem, które na dobre zagościło w moim języku: presja. Ktoś może powiedzieć, że to całkowicie normalne, że większość zawodowych sportowców musi pokonać różne przeciwności – trenować, podczas gdy znajomi dobrze się bawią, ciągle podróżować, spędzać czas wiecznie z dala od rodziny, oswajać porażki i tak dalej. Wszystko to jest oczywiste, ale nie tak łatwo sobie z tym poradzić. Wiele osób nie zdaje sobie sprawy, że presja – czy raczej niemożność jej przezwyciężenia – przyczynia się do upadku wielu sportowców, czasami wyrzucanych z drużyny przez pozbawionych skrupułów trenerów.

Obecnie, z perspektywy wielu lat i doświadczeń, jestem wdzięczny tym, którzy mnie zmuszali do wysiłku. Głównie tacie i mojemu bratu Ricardo. Cóż, byli oni dwiema ważnymi postaciami w moim życiu. Jestem wdzięczny także innym osobom, na przykład niektórym trenerom w kategoriach młodzieżowych w FC Barcelonie, bowiem praca z nimi wzmocniła mój charakter. Niemniej jednak gdy byłem dzieckiem, nie rozumiałem, dlaczego muszę tak się poświęcać, i czułem ogromną złość. Tak naprawdę wielokrotnie chciałem rzucić piłkę. Dzięki

Bogu (i uporowi mojej rodziny) nie zrobiłem tego i obecnie mam to szczęście, że mogę zapewnić godne warunki życia najbliższym.

Często mi mówią: „Twoją wielką zaletą jest to, że potrafiłeś przezwyciężyć presję”. I myślę wtedy: „Gdybyś wiedział, w jaki sposób ją przezwyciężyłem...”. W moim przypadku nie jest to kwestia silnej psychiki czy odporności na krytykę, wręcz przeciwnie, ciągle czuję się przegrany, oczekuję najgorszego, jestem pewien, że wszystko będzie źle. Wszystkie te myśli udaje mi się przezwyciężyć za pomocą strategii, którą objaśnię Ci w następnych rozdziałach. Pomaga mi ona odizolować się od oczekiwań otoczenia. Nie chcę przez to powiedzieć, że nie interesuje mnie, co myślą inni, jaka jest ich ocena. Mnie, jak wszystkim, też podobają się pochwały, uznanie publiczności, znajomych, przyjaciół. Mimo wszystko już lepiej radzę sobie ze sceptycyzmem ludzi wokół mnie i negatywną atmosferą. Paradoksalnie kiedy rozegram dobre spotkanie i cały świat mi gratuluje, następnego dnia zamiast czuć się usatysfakcjonowany, zaczynam się denerwować, jakby coś poszło źle. Wydaje to się sprzecznością, prawda? Dla mnie to praca.

Moje dzieciństwo i młodość były trudne, nie mogę i nie chcę tego ukrywać. Pamiętam, że mając zaledwie

dziesięć lat, mieszkałem w La Masii, gdzie FC Barcelona daje zakwaterowanie zawodnikom pochodzącym spoza miasta. Patrzyłem przez okno i widziałem przejeżdżające samochody, myślałem o swojej rodzinie oddalonej o tysiące kilometrów, czując samotność, i to tak głęboką, tak bolesną, że niemal pozbawiała moje życie sensu. Te momenty uczyniły mnie tym, kim jestem. Wykuły mój charakter. Byłem i nadal w dużej mierze jestem osobą bardzo introwertyczną. Należę do tych, którzy nie umieją prosić o pomoc i wszystko duszą w sobie – dźwigają na swoich barkach wszystkie problemy. Byłem i nadal jestem – choć teraz już coraz mniej – nieufny. Nie czuję się swobodnie, gdy ludzie kręcą się dookoła mnie, od tłumy na imprezach wolę domowy spokój. Mimo tych cech musiałem praktycznie dorosnąć sam. Nie jest tak, że rodzice mnie nie kochali, oczywiście, że kochali i kochają nadal. Ale w czasie mojej młodości w La Masii byli daleko. Szedłem naprzód tak, jak umiałem, przy okazji ucząc się niezależności. Szukałem wsparcia emocjonalnego w samym sobie, wychodziłem naprzeciw potworowi, jakim jest presja, i nauczyłem się strategii, która na końcu pozwoliła mi zwyciężyć. Mój niezależny sposób bycia, który innym może się wydawać napuszony czy oschły, wywodzi się właśnie z tych trudnych przeżyć i doświadczeń.

Bardzo szybko nauczyłem się żyć na swój rachunek, to mnie uczyniło bojownikiem i samotnikiem. Znacznie bardziej komfortowo niż wśród hałasów stadionu czuję się w hotelu, gdzie mogę pobyc sam i się skoncentrować. Jestem szczęśliwy na zgrupowaniach przedmeczowych. Brakuje mi mojej partnerki i moich dzieci, ale jestem spokojny. Słucham muzyki, oglądam filmy i czuję spokój.

Sukces zawsze ma swoją cenę. Zdaję sobie sprawę, że brzmi to jak banał, ale jest to bardzo prawdziwe. Moją ceną była samotność, brak uczuć, które okazywano moim rówieśnikom. Jestem spokojny, bo żyłem tak bardzo długo i w pełni to akceptuję. Jestem wdzięczny, bo dzięki temu ja i moja rodzina żyjemy dostatnio. Tacie, który mnie tak naciskał, chcę podziękować i wyjaśnić, że to, co robił, nie było formą presji. Jestem tutaj, bo wiedziałem, jak oprzeć się własnym słabościom i jak je przezwyciężyć. Nie było to jednak łatwe. Przeżyłem rzeczy wstrząsające, jak samobójstwo kolegi, który wpadł w depresję, być może spowodowaną krytyką, która dotyka nas, bramkarzy, codziennie. Przez to wiem, że presja jest bronią obusieczną. Mój charakter pchnął mnie daleko, ale być może gdyby pchnął mnie jeszcze dalej, spadłbym w przepaść. Wielu sportowców ugina się pod wpływem presji, nie ma sił, żeby się jej przeciwstawić. Lekarstwem na to jest

pewna metoda, którą opracowałem, wytłumaczę Ci to w dalszych rozdziałach. Chętnie się nią z Tobą podzielę.

Byłbym ogromnie zaszczycony, gdybyś znalazł na tych stronach przewodnik, który będzie Cię wspierał w momentach słabości, w momentach, w których próbujesz przewyciężyć własne ograniczenia. Chciałbym, abyś dzięki tej książce pewnego dnia mógł osiągnąć cele, które stawiasz sobie w życiu. Możesz do nich dojść w prosty sposób i, co ważne, możesz codziennie czuć się szczęśliwy z powodu tego, co robisz i w jaki sposób to robisz.

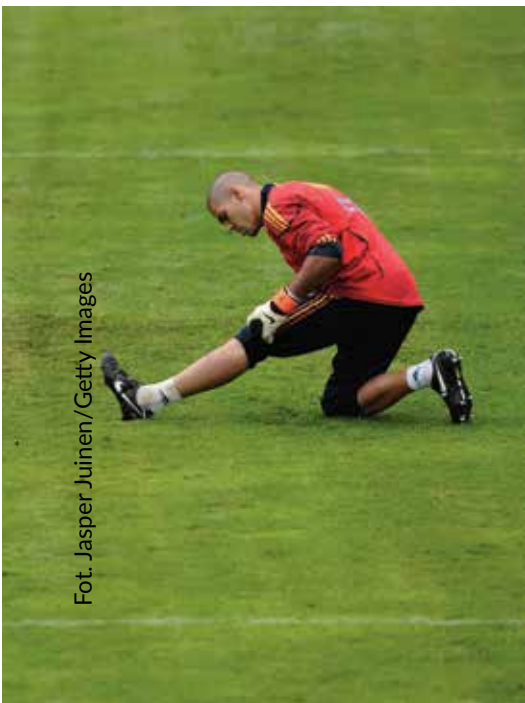


Fot. David Ramos/Getty Images

Po lewej: „Epoka Pepa Guardioli w Barcelonie była najwspanialszym okresem w historii klubu. Przyczyniły się do tego niewątpliwie sposób bycia i charakter trenera. Już pierwszego dnia po objęciu funkcji szkoleniowca Barcy ustanowił inną formę pracy i treningu, wprowadził nowe zwyczaje”

Nadto, po lewej: „Rozumiem, że rano może Ci się nie chce wstać z łóżka, że zimą jest zbyt chłodno, a latem upalnie, że może Ci się po prostu nie chce, możesz nie czuć się na siłach. Muszę Cię jednak zmartwić: nie ma innej drogi, nie można iść na skróty. Potrzeba treningu nie podlega dyskusji”

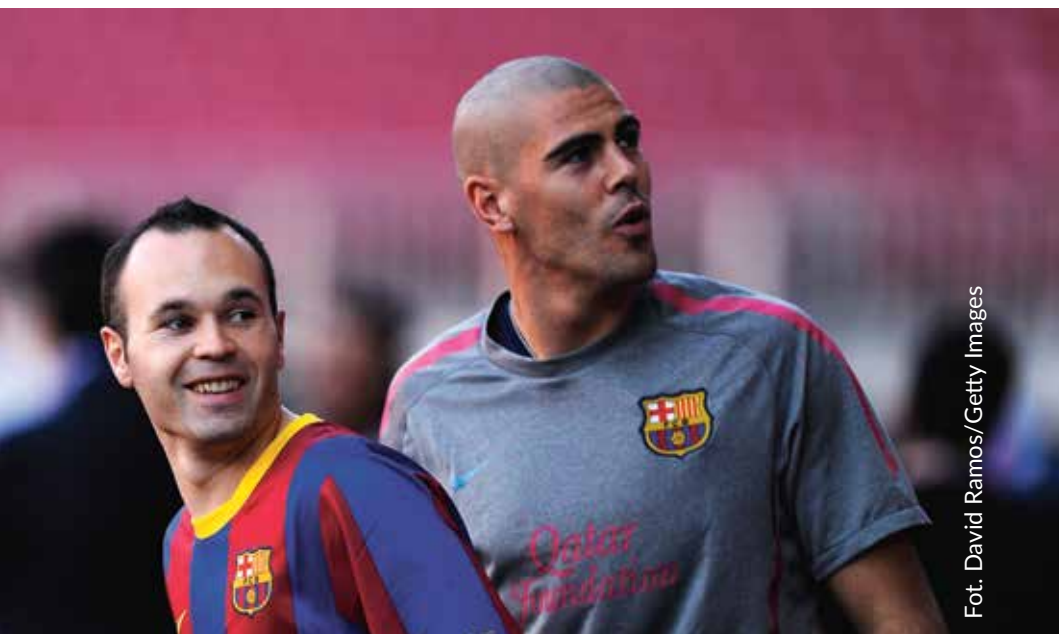
Poniżej: „Bycie bramkarzem jest jak życie z mieczem Damoklesa wiszącym nad Twoją głową. Jeśli zawiedziesz, miecz spadnie, a na Ciebie posypie się grad krytyki. Bramkarz żyje w samotności i czasami bywa nierozumiany. Zawodników z pola ta sytuacja nie dotyczy”



Fot. Jasper Juinen/Getty Images



Fot. David Ramos/Getty Images



Fot. David Ramos/Getty Images

„Andrés Iniesta w trudnych momentach był moim powiernikiem. Wiedział, że chcę porzucić futbol. Słuchał mnie, rozumiał, zawsze był przy mnie. Wydaje mi się, że nikt lepiej od niego nie mógł mnie rozumieć”

„Krytyczne spojrzenia widzów, trenerów, rodzin, kolegów, przyjaciół – musiałem się nauczyć z tym wszystkim żyć, zwłaszcza gdy rezultaty nie były zbyt dobre”



Fot. Jasper Juinen/Getty Images

Koniec fragmentu.

Zapraszamy do księgarń
i na www.labotiga.pl

EQN

WYDAWNICTWO
SINE QUA NON

