

Психолог о страхах Загитовой: «Под этой тревогой лежат дисфункциональные когнитивные схемы, заложенные в детстве, когда базовые потребности ребенка нарушались»

Спортивный психолог Елизавета Кожевникова объяснила, чем могут быть вызваны страхи Алины Загитовой.

Ранее олимпийская чемпионка призналась, что боится осуждения из-за внешнего вида: «Я боюсь, что обо мне подумают не в том ключе: неправильно оделась, не так прическу сделала, макияж лежит плохо. Я прорабатываю эти страхи».

«Спортсмены, как и обычные «гражданские» люди, часто испытывают высокую тревогу по поводу разных вещей: своей адекватности, намерений других людей, безопасности, покинутости и прочего.

Под этой тревогой лежат дисфункциональные когнитивные схемы, заложенные в детстве, когда базовые потребности ребенка часто нарушались.

Поскольку спорт, особенно фигурное катание, «наступает» рано, то риск формирования тяжелых форм таких дисфункциональных схем у спортсменов увеличен. Хорошо, что Загитова занимается этим вопросом и получает помощь», – сказала Кожевникова.