Magiczny Kraków

Jak ogarnąć życie?

2024-03-06

W szkole długo nie wiedziałam, do kogo mogę się zwrócić z moimi problemami i na czyje wsparcie mogę liczyć. Uciekłam w sport. Odnalazłam się w grupie, w której trenowałam wspinaczkę – mówi Aleksandra Mirosław, mistrzyni świata we wspinaczce sportowej i aktualna rekordzistka świata, która została twarzą krakowskiej kampanii #ogarniamżycie. Tadeusz Mordarski rozmawiał z nią o tym, jak rozwiązywać problemy, radzić sobie ze stresem i podchodzić do egzaminów.

Gdybym chciał wymienić wszystkie Pani osiągnięcia, to na tej stronie na pewno zabrakłoby miejsca. Zapytam więc inaczej: czy, mimo tych sukcesów, jest coś, czego Pani nie ogarnia?

Aleksandra Mirosław: Pewnie, zawsze się coś znajdzie. To nie jest tak, że moje życie, czy nawet moje przygotowania do zawodów, zawsze są perfekcyjne. Od czasu do czasu każdemu zdarzają się przecież potknięcia, a nawet upadki, i jest to coś normalnego. Jesteśmy tylko ludźmi. Z jednej strony te potknięcia powinniśmy sobie wybaczać, z drugiej, zastanowić się, jakie wyciągnąć z nich wnioski i jak nad nimi pracować. Zresztą, gdybym miała powiedzieć, co moim zdaniem znaczy „ogarniać życie", to właśnie powiedziałabym, że jest to dawanie sobie prawa do tego, żeby popełniać błędy, ale też to, żeby umieć je naprawiać i stawać się coraz lepszym. To, że coś nam nie wychodzi, nie powinno wpływać na naszą samoocenę, nie możemy czuć się gorsi czy mniej wartościowi.

A jest coś, czego Pani nie ogarnia w takim codziennym życiu?

Nie ogarniam gotowania. (śmiech) Nie jest to moja ulubiona czynność.

Została Pani twarzą kampanii #ogarniamżycie. Dlaczego?

To kampania skierowana do dzieci i młodzieży, a dzisiaj bardzo istotne jest to, by wspierać młodych ludzi. Powinniśmy im pokazać, że to, że z czymś sobie nie radzą, jest jak najbardziej normalne. Że ze swoim problemem nie są sami. Że mają wsparcie, także różnych instytucji. Że mogą też liczyć na siebie nawzajem. W szkole długo nie wiedziałam, do kogo mogę się zwrócić z moimi problemami i na czyje wsparcie mogę liczyć. Nie wyobrażałam sobie, że pójdę do nauczyciela, bo bałam się, że będzie to źle odebrane przez moich rówieśników. A sami nauczyciele też nie bardzo potrafili prowadzić takie rozmowy. Uciekłam więc w sport. Odnalazłam się w grupie, w której trenowałam wspinaczkę. Rano chodziłam do szkoły, ale cały czas czekałam tylko na ten trening, na to, by być z ludźmi, z którymi lubię spędzać czas. Na treningach znalazłam rozwiązanie swoich problemów. Z własnego doświadczenia wiem, że bardzo ważne jest, by dać ujście swoim emocjom, znaleźć jakiś sposób, który pomoże nam radzić sobie z problemami. Niektórzy szukają ich rozwiązania w używkach, ale wiemy, że jest to krótkotrwałe, nieskuteczne i niezdrowe. Znacznie lepiej znaleźć np. jakąś grupę czy jakieś środowisko, którego częścią się czujemy. Zostając twarzą kampanii, chcę pokazać dzieciakom, jak mogą zacząć ogarniać życie i w jaki sposób mogą się nawzajem wspierać. Wezmę udział w kilku wydarzeniach on-line oraz na żywo, podczas których pokażę młodym ludziom alternatywne sposoby spędzania czasu i radzenia sobie z problemami.

Podchodzi do Pani młody człowiek i pyta: „Pani Aleksandro, jak ogarnąć życie?”. Co Pani odpowiada?

Wszystko zależy od tego, z czym dana osoba się zmaga. Nie ma jednej recepty. Najważniejsze jest, by najpierw dowiedzieć się, czego konkretnie się nie ogarnia, co jest nie tak, z jakim konkretnym problemem się zmagamy. Czasem już samo to, że mamy komu opowiedzieć o swoich kłopotach i usłyszymy zapewnienie o wsparciu, sprawia, że czujemy się lepiej.

Problemem młodych ludzi często bywa „głowa”. Jak sobie radzić ze stresem?

Każdy ma inny sposób na radzenie sobie ze stresem i powinniśmy go znaleźć indywidualnie. A jeśli ktoś tego nie potrafi zrobić albo czuje, że stres go przerasta, to nie ma nic złego w tym, by poszukać wsparcia np. u psychologa lub psychoterapeuty. Sama do niedawna radziłam sobie ze swoją psychiką sama lub ze wsparciem mojego męża i jednocześnie trenera. Jednak w tamtym sezonie doszłam do ściany i poczułam, że warto skorzystać ze wsparcia psychologa sportowego. Widzę wiele pozytywnych aspektów tej współpracy, to był bardzo dobry krok.

Przed ósmoklasistami i maturzystami bardzo ważne egzaminy, które można porównać do najważniejszych zawodów sportowych w danym sezonie. Co zrobić, by wypaść w nich jak najlepiej?

Trzeba do tego podejść jak do zwykłego sprawdzianu, który pisało się już setki razy. Ja też nawet do ważnych zawodów staram się podchodzić jak do każdego innego startu. Nie myślę o tym, że to są mistrzostwa świata czy Europy, tylko wykonuję swoją robotę, a efekty przychodzą same.

Aleksandra Mirosław – dwukrotna mistrzyni świata i trzykrotna mistrzyni świata juniorów we wspinaczce sportowej, uczestniczka igrzysk olimpijskich w Tokio, aktualna rekordzistka świata we wspinaczce na szybkość; twarz kampanii #ogarniamżycie