

スペインサッカーとメンタルヘルス

サッカーはスペインで最も人気のあるスポーツである。毎週末、何千人ものファンがそれぞれのチームを応援するために国内のスタジアムを埋める。しかし、プロ選手が毎日抱えている高いレベルの体力要求とプレッシャーは、時として彼らのメンタルヘルスに影響を及ぼす。ある程度のタブーや先入観、このテーマに関する知識不足のため、多くの選手は専門家に相談するよりも、うつ病や不安症のエピソードを隠すほうを選ぶ。今回は、心の病気を訴えたプロ選手の事例を2つ紹介したい。

1つ目は、アンドレス・イニエスタ選手の事例である。FCバルセロナの育成組織出身で、約15年間FCバルセロナで活躍し、2010年ワールドカップの決勝で初優勝に繋がったゴールを決めた選手。ヴィッセル神戸で5シーズン間尽くした後、現在、アラブ首長国連邦でキャリアを続けている。数年前、イニエスタ選手がプライベートの事情により、FCバルセロナでピークの活躍に至った時に、うつ状況に陥った時期があったとインタビューで明らかにした。不具合でよく練習の途中で帰っていた。目の前に起こっていることに対して感情が消え、生きる意欲を失ったと述べた。1人でこの状況を乗り越えられないと理解した時に、カウンセリングを受け、薬を服用することにした。自分の努力や愛してくれている人の支えのお陰で、結局、峠を越えて回復することができた。それ以来、イニエスタ選手がカウンセリングに通い続けながら、メンタルヘルスについて意識させるという目的で医療機関のメンタルヘルスに関するキャンペーンに協力したこともある。

2つ目はボージャン・クルキッチ選手の事例。イニエスタ選手と同じく、FCバルセロナの育成組織出身で、約5年間FCバルセロナで活躍した。その後、ヴィッセル神戸を含めて、世界中の様々なクラブに尽くし、2023年に引退。彼は、優れた才能のため17歳でデビューした。チームでの傑出したパフォーマンスにより、当時のスペインのスポーツ紙のいくつかは、彼を新しいメッシと見なし始めた。しかしボージャン選手は、数千人のファンの期待に添えるという圧倒的なプレッシャーや不安により、体と心が壊れてしまったことを数年後語った。試合の直前、めまいやパニック発作を起し、出ることができなかった時もあったと。その時期、2008年のユーロカップで代表チームのメンバーに所属するために監督が電話をくれた。だが慎重に検討した結果、専門家と共に自分の精神的な回復に集中できることを優先して、オファーを断った。その決定はいくつかのスペインのスポーツ新聞や熱狂的なファンが許せなかった。専門医の治療のおかげでボージャンは回復するこ

CIR レポート 12月号
スペイン国際交流員 アルホナ・ゴメス・アドリアン

とができたが、何試合かの間、ボールを受けるたびに観戦客の口笛や野次を我慢せざるを得なかった。

今日、スペインの多くのスポーツクラブがスポーツ心理学者と契約している。アンドレスとボージャンは、勇気を持ってメンタルヘルスに関わるエピソードを共有する選手たちがだんだん増えているなかで、代表的な2人である。彼ら全員が、心の病気の認知度を高め、似たような境遇にある多くのファンが見習い、回復のために努力するように貢献したのだ。

Fútbol español y salud mental

El fútbol es el deporte más popular en España. Cada fin de semana, miles de aficionados llenan los estadios del país para animar a sus respectivos equipos. Sin embargo, el elevado nivel de exigencia física y a la gran presión a la que se someten diariamente los jugadores de élite repercute en ocasiones en su salud mental. Debido a ciertos prejuicios o al desconocimiento sobre dicha materia, muchos jugadores prefieren ocultar episodios de depresión o ansiedad antes que contactar con especialistas. En esta ocasión, me gustaría presentar un par de casos de jugadores profesionales que han declarado públicamente haber sufrido problemas que atañen a la salud mental.

El primero de ellos es Andrés Iniesta. Formado en la cantera del FC Barcelona y jugador del primer equipo durante casi 15 años. Andrés marcó el gol en la final que dio a la selección española su primer y único Mundial en 2010. Actualmente, tras cinco temporadas en el Vissel Kobe, continúa su carrera en los Emiratos Árabes Unidos. Hace unos años, Iniesta reveló que, debido a una serie de circunstancias personales, cayó en depresión cuando atravesaba su mejor etapa como jugador del FC Barcelona. Según comentó en entrevistas, a menudo tenía que abandonar los entrenamientos por indisposición. Dejó de sentir emociones e incluso perdió las ganas de vivir. Cuando comprendió que él solo no podía superar esta situación, decidió iniciar terapia psicológica y tomar medicación. Con esfuerzo y el apoyo de sus seres queridos, adquirió las herramientas necesarias para salir a flote y recuperar su vida normal. Desde entonces, Iniesta ha actuado en favor de la concienciación y normalización de la salud mental.

El segundo es Bojan Krkić. Al igual que Andrés, se formó en las categorías inferiores del FC Barcelona y fue jugador del primer equipo durante cinco temporadas. Tras pasar por varios clubes alrededor del mundo, se retiró en 2023. Bojan debutó a los 17 años gracias a su extraordinario talento. Su destacable actuación en el equipo hizo que algunos periódicos deportivos españoles de la época comenzaran a considerarle el nuevo Messi. Sin embargo, el propio jugador comentó en una entrevista años más tarde que la abrumadora presión y ansiedad por satisfacer las expectativas de miles de aficionados afectó a su salud mental. Declaró que sufría fuertes mareos y ataques de pánico que, en alguna ocasión, le dejaron fuera del terreno de juego. En esa época, recibió la llamada del seleccionador para formar parte del combinado nacional que competiría en la Eurocopa del 2008. No obstante, tras meditarlo detenidamente, rechazó la invitación con el objetivo de concentrarse en su recuperación psicológica. Su decisión no fue bien recibida por buena parte de la prensa deportiva y los aficionados. Aunque logró recomponerse gracias a la atención de un especialista, Bojan tuvo

que soportar los pitos y vituperios del público cada vez que recibía el esférico durante varios partidos.

Hoy en día, muchos clubes españoles cuentan con psicólogos deportivos en su plantilla. Andrés y Bojan forman parte de un grupo de jugadores cada vez mayor que han tenido el valor de compartir episodios personales relacionados con la salud mental. Todos ellos han contribuido a visibilizar la materia y motivar a muchos aficionados en situaciones similares a seguir su ejemplo y luchar por recuperarse.

Escrito por Adrián Arjona Gómez.