



Sabalenka: «Dipendevo dalla psicoterapia, ora riesco a controllare le emozioni»•

Descrizione

(Adnkronos) «

Aryna Sabalenka torna a parlare di salute mentale. Dopo la vittoria agli Us Open, la numero uno del ranking Wta « intervenuta nel podcast di Jay Shetty su YouTube, ricordando le difficoltà legate agli inizi della sua carriera, in un periodo in cui era seguita da una psicologa dello sport: "Ci ho lavorato per quattro o cinque anni. All'inizio della mia carriera abbiamo fatto molte cose, ma mi sono resa conto che dipendevo troppo da lei. Mi aspettavo che risolvesse i miei problemi e continuavo a ripetere lo stesso errore". La fuoriclasse bielorusa ha spiegato di essersi affidata totalmente alla psicoterapia: "Questo mi faceva arrabbiare e a un certo punto ho deciso. «Ok, devo assumermi la responsabilità delle mie azioni». L'ho smesso di lavorare con la psicologa ed « stato il momento in cui ho iniziato a conoscere me stessa, ho capito chi ero. Ho iniziato a controllare molto meglio le mie emozioni e mi sono sentita più equilibrata, assumendomi responsabilità ". La numero uno del ranking Wta ha poi aggiunto, in riferimento alla vittoria degli Us Open: "Essere in grado di lottare e gestire le mie emozioni come ho fatto in questa finale significa molto per me. Sono orgogliosa di me stessa»• «sportwebinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. H24News

Tag

1. adnkronos
2. Ultimora

Data di creazione

Settembre 12, 2025

Autore

andreaperocchi_pdnrf3x8