

失眠、背痛、肠胃紊乱、“自残”倾向……

“顶级牛马”瓜帅的职业伤害

职业教练的压力有多大？看看瓜迪奥拉吧，这位西班牙人毫无疑问是有史以来最佳主帅之一，上赛季刚带领曼城实现了史无前例的英超四连冠，去年夏天刚拿到三冠王，然而在上个月曼城3比3战平费耶诺德的比赛结束后，曼城主帅脑袋上出现了一些非常显眼的抓痕，瓜迪奥拉的解释是：“这是我自己用指甲挠的，因为我想要伤害自己！”

本版撰稿 特约记者 谢勤德

这个回答引发了两件事，首先是社会对于“自残”问题的高度关注，瓜迪奥拉不得不在第二天发表正式声明表示自己并未自残：“当时我被这个问题搞得有些蒙，本意是说我的指甲太锋利了，绝对没有暗示自残的意思，我知道有很多人每天都要面对心理健康问题，我也想借此机会告诉他们可以向专业机构寻求帮助。”

第二件事则是外界对瓜迪奥拉心理健康的高度关注，肢体语言专家朱迪·詹姆斯分析了瓜迪奥拉接受赛后采访的整个表现，西班牙人脑袋上带伤，回答问题时还不由自主地伤害自己，不断抓挠鼻子和头皮，捏脸咬手指：“这类肢体语言很可能是由于受挫和沮丧造成的，当动物由于某种原因不能战斗时，其受挫的攻击性常常会诱发自我伤害。”

曼城主帅确实遭遇了不小的心理问题，他的病情很复杂，症状很多，失眠是理所当然的，肠胃也不好，晚饭必须非常清淡甚至干脆不吃，他没有办法静下心来阅读，因为思绪总是飘忽不定，他经常感到孤独无助，心理问题导致身体问题，背痛已经折磨了他很长一段时间，最近几年皮肤也不好。

最糟糕的是，瓜迪奥拉的问题并不完全是球队成绩不佳导致的，最近几个月曼城确实陷入了困境，但即便是在那些最好的，不断赢得冠军的日子里，瓜迪奥拉也无法轻松入睡，胃口

同样不好，精神始终都是紧绷的。

问题是从何时开始的？可以追溯到执教巴萨时期，从那个时候开始，前西班牙水球运动员埃斯蒂亚尔特就一直追随瓜迪奥拉，他的工作与战术、阵型与训练都没有关系，甚至和球员也没有太大关系，2022年5月，瓜迪奥拉在接受采访时曾半开玩笑半认真地说：“我们是很多年很多年的朋友，他的职责就是照顾我，这件事已经够他忙的了。”

而以埃斯蒂亚尔特的说法，现在瓜迪奥拉在谈论足球之外的任何话题，处理足球之外的任何事情时注意力最多只能坚持32分钟，然后便会不由自主地回到足球上。



从屋顶漏水到英国脱欧 教练兼职俱乐部发言人

瓜迪奥拉并不是特例，所有的职业教练压力都很大，克洛普今年年初宣布离队时找来了一张自己2015年上任时意气风发的照片和现在对比：“看看吧，这才过去了九年？”

德国人当时打了个形象的比喻，表示自己就像一辆外表崭新的跑车，外人眼里动力十足，跑得飞快，但只有他能看见油箱已经快见底了：“去年9月的时候我突然意识到‘天啊，现在又要开始为下个赛季做初步计划了（挑选2025年夏天的季前集训地点）’。干不动了，我真干不动了。”

莱顿东方主教练里奇·维尔伦斯说由于压力太大，现在自己已经不长胡子了！前斯托克城与南安普敦主教练内森·琼斯曾在比赛中将手指咬得鲜血淋漓。就在上个月，现任美国女足主帅艾玛·海耶斯说：“我之前结束在切尔西的执教周期时身体出了大问题，我不想说这一定是压力造成的，当我觉得应该是。”

考虑到足球产业的规模，涉及的资金体量以及媒体关注度，这似乎是

理所当然的，但从某种角度来说，当代主教练承受的压力本不该有这么大，至少不应该比以前大。

因为现在绝大多数俱乐部都在不断给主教练减压，任命技术总监负责引援，让首席执行官去谈合同，成立专门机构去分析比赛或协调球探，香克利当年可没有心理学家、专业定位球教练和营养师帮助。

但诡异的是，这些变化并没有让主教练的压力变得更小，热刺主帅波斯特科格鲁说足球教练是全世界最困难的工作，他的理由看起来很有充分：“看看我们这些主教练吧，有多少在得到一份工作后能善终的？至于政治家，他们几年才经历一次选举，而我每周都要经历一次，要么赢，要么输。”

部分原因在于当代足球减轻的大多是主教练在镜头后的责任，而非镜头前的，主教练往往也兼职俱乐部发言人，在新闻发布会上被问及一切问题，从疫情到英国脱欧，从屋顶漏水到球场里卖的汉堡是不是太贵。

职业教练的孤独感无人可以慰藉

瓜迪奥拉的球痴形象早已深入人心，他的大脑永不停歇地闪烁与旋转，他在巴萨、拜仁与曼城都打造了完美的球队，他的才华看起来没有上限。

然而一切都是代价的，过去两个月里曼城主帅两度公开展示了自己的脆弱与孤独，他先后接受了西班牙著名厨师大尼·加西亚与前队友卢卡·托尼的采访。

在接受达尼·加西亚采访时，瓜迪奥拉表示虽然有家人陪伴，但职业教练是孤独的，孤独感是无人可以慰藉的：“我们确实有朋友、有家人，但他们并不能真正地理解你，你为什么要有这

么做，你做了什么导致事情搞砸了，你是不是应该对球员更严厉一些……这些是别人无法真正体会的，失利后你可以和家人朋友在一起，但当你回到卧室关掉灯，就没人能安慰你了，你只能自己消化，然后重新开始。”

面对卢卡·托尼时，瓜迪奥拉承认自己正处于一段“坏时光”：“我抓伤了自己，我经常情绪紧张，心情低落，有时候会失去理智，我的睡眠状况很糟糕，肠胃也不好，无法正常地消化食物，新陈代谢的变化似乎是不可逆的。”

瓜迪奥拉说自己能够坦然面对：

“我还是五个月前的那个我，那个赢得了冠军的我，我不会尝试和自己的头脑对抗，如果我的头脑和心态很丑陋，那就让它们丑陋，坏时光总会过去的。”

这很可能是真的，因为这对瓜迪奥拉来说并不是什么新鲜事，执教巴萨的最后一个赛季他就经常失眠，早在2019年曼城击败利物浦赢得英超冠军时，比赛日他就已经吃不下东西了，他曾在利物浦大学演讲时说过自己已无法通过阅读来放松：“因为我总是不知不觉就读到了和克洛普有关的内容。”

无止境内卷，无法平衡工作和生活

最关键原因在于职业足球本身就在不停地逼迫主教练动起来，卷起来，不要说在位的时候偷偷休息了，下课休息个两年都会跟不上时代。31岁的布莱顿主帅法比安·赫尔泽勒现在还能阅读，但他看的是什么书？各种成功人士的传记，比如说马斯克、乔布斯和扎克伯格。

“我想知道他们是怎么成功的，我想要了解他们是如何生活与工作的，想要了解这些高效能人士的心态是什么样的。”法比安·赫尔泽勒解释，看什么书是他自己的选择，但这听起来一点都不像是在放松休息。

绝大部分英超主教练都没有正

经的放松方式，诺丁汉森林主帅努诺·桑托的放松方式是走到窗边，眺望特伦特河。前狼队主帅加里·奥尼尔在被解雇的前一个晚上抽出时间陪孩子们看电影，因为他知道清空大脑很重要，但他也很精准地给自己倒计时：“我的休息时间是1小时6分钟。”

布伦特福德主帅托马斯·弗兰克喜欢运动，他通过打乒乓球和滑雪来放松，但这都发生在休赛期，“赛季进行时我无时无刻不在思考下一场比赛。”有时候弗兰克会陪妻子看装修节目，但这主要是因为他不敢反抗，在这一点上他显然不如现葡萄牙国家队主

帅马丁内斯有勇气和智慧，后者亲自设计主持了自家客厅的装修，这样就能在客厅里摆上两台电视机，一台供妻子看娱乐节目，一台供他看球。

这显然是不健康的，英格兰足球教练协会曾出过一本小册子帮助教练们去寻找生活和工作的平衡，但收效甚微，瓜迪奥拉对达尼·加西亚说自己总有一天会停下来：“然后去做一些自己想做的事情，比如说学法语、学做菜、打高尔夫。”

但那至少也是两年后的事情了——瓜迪奥拉刚与曼城续约两年，在那一天到来之前，瓜迪奥拉还得继续卷，继续受折磨。