

Гончаров о завершении карьеры: «Тяжелый переход. Занимался с психологом, помогло. Люди не хотят показаться слабыми, но в этом нет ничего страшного»

Максим Гончаров рассказал о психологических трудностях после завершения карьеры.

- Очень тяжелый переход. Не раз обсуждали [постхоккейный период] у нас в подкасте, но ты никогда не поймешь это ощущение, пока с ним не столкнешься. Теперь понял.

Представь: я 30 лет занимался хоккеем - с 4 до 34. Всю жизнь. Честно, даже не помню себя в 4 года, но уже тогда стоял на коньках. Организм выстраивал нейронные связи в мозгу, тело привыкало к нагрузкам, а потом бац - и в один день все закончилось.

Это стресс.

Но в чем плюс моей истории: еще до завершения карьеры начал заниматься теми же подкастами, и мы вышли на определенный уровень. Поэтому, закончив, нарастил обороты. Мне было проще, чем ребятам, у которых не нашлось дела (а это самое страшное).

Напрягает даже не финансовая история, что меньше денег становится, а именно ощущение, что больше нет цели и предназначения в жизни. Ты не понимаешь, зачем вообще существуешь.

- Как выходит из этого состояния? Психологи?

- В России не принято обсуждать и говорить про психологическую помощь, но это очень важная история. Обратиться к специалисту и говорить о том, что тебя беспокоит.

Я [после карьеры] занимался с психологом. И это действительно помогло. Много для себя открыл. Например, обсуждали влияние неудач. Кажется, что это просто один момент, но они копят. И если их не прорабатывать, меняют поведение, характер, качество жизни.

Говорили про мой отъезд в Америку в 20 лет. Тогда я вел себя немножко неправильно. И это дало вот такое направление карьеры. Но сейчас понимаю: если бы тогда мог поработать с психологом, понять, как вести себя в том возрасте, все могло сложиться иначе.

- Почему в России не принято говорить про психологическую помощь?

- Может, менталитет такой. Видимо, люди боятся или не хотят показаться слабыми, говоря о трудностях. Но в этом нет ничего страшного, мы же все люди, - сказал экс-игрок клубов КХЛ Максим Гончаров в интервью Sports.

Гончаров о завершении карьеры: «Тяжелый переход. Занимался с психологом, помогло. Люди не хотят показаться слабыми, но в этом нет ничего страшного»

«Говорили про мой отъезд в Америку в 20 лет. Тогда я вел себя немножко неправильно. Сейчас понимаю: если бы тогда мог поработать с психологом, понять, как вести себя в том возрасте, все могло сложиться иначе». Максим Гончаров про общение с психологом