

Модные  
психотренинги  
становятся  
опасными.

**ТРЕНИНГИ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА С КАЖДЫМ ГОДОМ СТАНОВЯТСЯ ВСЕ БОЛЕЕ ПОПУЛЯРНЫМИ. НА НИХ ЗАПИСЫВАЮТСЯ ТЮМЕНЦЫ, НЕУДОВЛЕТВОРЕННЫЕ СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ. ОДНАКО ДЛЯ МНОГИХ ЖЕЛАНИЕ ИЗМЕНИТЬСЯ ЗАКАНЧИВАЕТСЯ ДЕПРЕССИЯМИ, ДУШЕВНЫМИ ТРАВМАМИ, А ПОРОЙ И БОЛЬНИЧНОЙ КОЙКОЙ.**

## СТРАННЫЕ МЕТОДЫ

Построены психотренинги по одной и той же схеме. Участников собирают группой из нескольких десятков человек. Вначале каждый рассказывает о своих проблемах и целях, которых хотел бы добиться. Наставник же резко критикует его, говоря о слабости, глупости или наивности. После того как каждому досталось, тренер проводит упражнения. Своеобразные, мягко говоря. Например, запирают в темной комнате и велят кричать так, как будто они находятся на тонущем корабле. Требуют проползти по полу от стены к стене разными способами - чтобы не поворачиваться. Простор для фантазии у создателей неограничен.

«Нам нужно было примерить на себя какую-то необычную роль. Мне досталась роль сутенера, требовалось поехать на вокзал и продать кому-нибудь услуги девушек по вызову», - рассказывает Павел, 26-летний тюменец, бывший участник тренингов. - На себя нужно было надеть яркую шубу (летом) и черные очки. Тренер говорил, что таким образом мы избавляемся от стереотипов и становимся более раскованными. А еще

# ИГРЫ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

якобы мы учимся работать в команде, ведь «на стреме» стояли другие ребята, которые могли предупредить в случае чего о приближении полиции».

После успешного прохождения таких упражнений и восторженного общения с товарищами (среди которых часто есть подставные лица), участник начинает понемногу верить в свою всесильность. Тем более что тренеры наконец-то начинают его хвалить. Однако переосмысливания своих проблем у человека, как правило, так и не происходит. Зато самооценка взлетает до небес. С таким багажем он вновь отправляется в повседневность, где его иллюзии по поводу «начала новой жизни» терпят крах: достижения на тренинге трудно перенести в реальность.

## СЛОМАННЫЕ ЖИЗНИ

«Эффект» от тренинга может быть не только психологическим, но и вполне ощутимым физически. В марте 2013 года тюменец Александр Захаров проходил тренинг психофизической подготовки под громким названием «Сparta: новые герои». Молодой человек, семьянин и уже профессионал своего дела, просто хотел испытать себя и стать еще немножко лучше. Но программа «для настоящих мужчин» подразумевала не самосовершенствование, а участие в бойцовском клубе, где неподготовленные мужчины разного возраста и веса должны были молотить друг друга до крови, пока кто-то не выиграет. Во время такого упражнения тюменец получил опасную травму, и его срочно доставили в больницу в состоянии комы. Результаты обследования просто



Методы, которые используются на психотренингах, часто не только странные, но и опасные.

шокируют: на теле Александра было множество кровоизлияний - на лице, грудной клетке, руках и ногах. Врачи диагностировали ушиб головного мозга средней тяжести и ему срочно провели трепанацию черепа. Сейчас молодой человек восстанавливается от последствий тренинга уже третий год, у него инвалидность первой степени. И хотя есть все шансы на то, что он сможет постепенно вернуться к нормальной жизни, годы, которые он мог бы провести с пользой, увы, потеряны.

Анна Владимировна, мать еще одного нашего героя - Владимира (имена, по ее просьбе, изменены), рассказывая нам о новом увлечении сына тренингами, не могла сдержать слез: «Вова пять дней почти не появлялся дома. Он был воодушевлен, говорил, что горы свернут. Своих знакомых по тренингу называл братьями, делал все, что они просили. Потратил почти 50 тысяч своих сбережений». После тренинга юноше не удалось стать миллионером, как он хотел. Он впал в депрессию и увлекся компьютерными играми.

## ПОД МАСКОЙ УСПЕХА

«Измени себя», «Как стать успешным», «Я - богиня», «Денежный поток» - названия у тренингов разные. Все они сходятся в одном - обещают человеку максимально высокий результат за невероятно короткие сроки. Но за такое «счастье» нужно заплатить деньги. И немалые. В Тюмени ценник колеблется от 7 до 30 тыс. рублей. При этом организаторы всячески стремятся доказать, что это плата совсем небольшая. И на сайте тренингового центра можно легко встретить такой текст: «Сколько бы Ты была готова заплатить за свое Женское Счастье? Мы счи-

таем, что объективная стоимость нашей программы 15 тыс. рублей. При этом на сегодняшний день тренинг стоит всего 8 тысяч». Если вы пройдете «первую ступень» тренинга, то предложат пройти «продвинутую», «высшую» и т.д. Известны и случаи, когда тюменцев вынуждали группой собирать до миллиона рублей якобы на благотворительность.

Справедливо ради надо отметить, что не все тренинги опасны. Чтобы получить реальную пользу, специалисты советуют выбирать программы конкретные, с узкой направленностью. Например, как вести себя при приеме на работу, как научиться планировать свой день, как овладеть техникой публичного выступления.

«Обязательно обратите внимание на главного тренера. Если он не имеет высшего психологического образования, то он априори не может помочь вам грамотно выстроить закономерное разви-

тие», - советует Андрей УСАЧЕВ, руководитель мотивационного тренингового центра.

- И если программа длится менее трех дней, то результат от нее не будет». Даже странное название - это сигнал об осторожности, который должен притупить жажду познания. Такая простая психологическая «техника безопасности» поможет избежать многих неприятностей.

Анна ДЕМЧЕНКО  
Фото с сайта aip.vsa.ru

## ВОТ ВАМ КЛЮЧ К СЧАСТЬЮ

я считаю, что тренинги, безусловно, полезны, ведь в будничной чехарде мы часто не имеем никакой возможности что-то проанализировать, сделать выводы, даже если получили какую-то пищу для размышления, для роста.

### ПОЗИЦИЯ



ПРАДЕДОВОЙ

А на качественных тренингах ее вам предполагают на блюдечке с голубой каемочкой. Главное, не создавать себе кумиров. Нужно информацию перепроверять, «сканировать» инстинктом самосохранения, а потом уже применять на практике. И не стоит заигрываться. Всего должно быть в меру. Если человек будет питаться одной морковкой, он рано или поздно станет оранжевым. Так и здесь. Даже дети, у которых энергии и потребности в новых знаниях гораздо больше, чем у взрослых, устают учиться. А в целом же тренинги - это хорошая возможность стать лучше.

Гульнара Прадедова, общественный деятель, руководитель тюменского представительства Благотворительного фонда «Колыбель надежды».

### КСТАТИ

Большая часть психотренингов не подлежат лицензированию, и потому пожаловаться на некачественное оказание услуги

## КОММЕНТАРИЙ

Денис ФИСЕНКО, психолог-консультант:



«Тренинги личностного роста возводят идею быстрого достижения результата в абсолют. За несколько дней

тренеры хотят полностью изменить человека, причем делают это грубо и топорно, без учета индивидуальных особенностей. Основной метод - помещение человека в стрессовую ситуацию. Участник тренинга находится под сильным давлением группы, поэтому для него отступиться от задач, которые ставят перед ним тренер, - это практически эквивалент самоубийства

себя, как личности, в глазах окружающих. Тренеры используют эмоциональную раскачуку: сначала оказывают моральное давление на человека, внушая, что он ничего в жизни не добился, после чего любая похвала от них воспринимается с завышенной значимостью. В результате страдает самооценка человека, нарушаются его эмоциональное состояние. Привлекают такие тренинги в первую очередь людей, неудовлетворенных жизнью, доверчивых, без хорошо развитого критического мышления. Естественно, что за пару дней невозможно приобрести устойчивые навыки, полезные для жизни в обществе. А многим такие занятия наносят сильный психологический вред».

не получится. В США, к слову, эта деятельность сертифицируется психологической ассоциацией.