**Практическое занятие №4**

**Прочитайте внимательно интервью и письменно ответьте на вопросы в конце текста.**

«Вы не заработали ни копейки? Все в ваших руках! Пройдите наш тренинг, и завтра вы станете миллионером».

«Разлад в семье? После нашего курса вы вновь обретете любовь и спокойствие».

«Вы не можете найти друзей? Не уверены в себе? Мы решим эти проблемы! Через неделю вы поверите, что чудеса случаются, потому что ваша жизнь изменится, вы станете лидером».

Человеку свойственно во что-то верить. Если не в Бога, то в чудо.

Как тренинги личностного роста заводят человека в тупик, как происходит ломка, почему выпускники подобных курсов попадают в психиатрические клиники, какова конечная цель руководителей подобных мероприятий — в откровенном интервью женщины, которая провела на тренингах около пяти лет.

Тренинги личностного роста. Реклама подобных услуг выглядит заманчиво — за минимальную плату людям гарантируют обрести уверенность в себе, свободу, научиться зарабатывать деньги, основать собственный бизнес, быть желанным партнером в любви и массу других прелестей жизни.

— На тренинг я попала в 2010 году. Шел непростой период моей жизни — развелась, осталась с двумя детьми, к тому же сын-подросток попал в дурную компанию, — начала рассказ Ксения Епихина. — Я пребывала в смятении, не понимала, где искать помощи. И в это время рядом со мной оказалась подруга с «дельным» советом: «Я прохожу тренинги, где работают шикарные психологи, которые тебе помогут — и с сыном отношения выровняются, и душевный покой обретешь». Ну я и купилась.

Тренинг, о котором идет речь, делится на три основных курса. Каждый оплачивается отдельно.

— Первый курс — проектирование — растянулся на 4 дня. Стоимость мероприятия составляла 6 тысяч рублей, сейчас руководители подняли цену до 8 тысяч. Признаюсь, после окончания этого курса у меня не осталось сомнений, что здесь мне помогут. Психологи во время лекции объясняли какие-то правильные жизненные позиции, давали определенные знания, занятия проходили на одном сплошном позитиве. Это позже я поняла, что таким образом людей попросту заманивали в сети.

Женщина продолжила обучение. За второй курс — моделирование — она отдала 9 тысяч (сегодня стоимость поднялась до 11 тысяч рублей). Длительность курса составляла 5 дней.

— И здесь началось программирование, ломка человека на определенные вещи, не всегда положительные. Нам насаждали странные приоритеты. Например, убеждали, что жить «на уровне семьи» — плохо. Это низший уровень существования.

**— Что же считалось высшим уровнем?**

— Уровень миссии. Каждый человек должен приходить в мир с определенной высокой миссией. Если кто-то из присутствующих ронял фразу типа «мне муж не позволил» или «я спрошу у мамы» — такие люди становились предметом насмешек. В их адрес тут же прилетало: «Ты что, живешь на уровне семьи? Ха-ха-ха! Да ты ничтожество». Преподаватели буквально вычеркивали семью из нашей жизни. Естественно, отсюда шли многочисленные разводы. Хотя, рекламируя тренинги, руководители уверяли: «Среди наших клиентов много брачующихся». Знаете, как это происходило? Сначала они разбивали уже существующие пары, а затем сводили учеников друг с другом. Как правило, если один из членов семьи попадал на курсы, а второй не желал идти, то он автоматически становился врагом. Зато между собой участники психологического процесса так говорили друг о друге: «Он (она) меня поддерживает, он (она) вместе со мной растет».

**— Неужели за неделю возможно полностью перепрограммировать человека?**

— Второй курс длился пять дней. За это время нашим преподавателям удавалось перевернуть наше сознание с ног на голову. Представьте, мы находились в помещении с 10 утра до 10 вечера. Организаторы тренинга делали несколько коротких перерывов на кофе-брейк. Остальное время нас заставляли делать упражнения, постоянно думать. Не оставалось времени, чтобы остановиться и хотя бы задуматься: «А правильно ли я поступаю? Зачем мне это?». По ночам мы выполняли ежедневные домашние задания.

**— Какие упражнения вы делали?**

— Вот вам пример одного из заданий. Вся группа садилась в кружок вокруг одного человека, и каждый говорил, что думает о центровом. Например, сыпались такие характеристики: «скромный, застенчивый, тихий». После этого тренеры велели нам подбирать противоположные значения тех определений, которые мы вынесли ранее. Выходило — не скромный, а раскрепощенный, не добрый, а злой. Дальше следовал вопрос: «Кто обладает набором таких качеств?» И ответ: «Проститутка, гей, гопник, бомж, алкаш». На следующий день испытуемый должен был на три часа вжиться в роль выделенного ему персонажа.

**— У вас тоже была своя роль?**

— Мне досталась роль садистки. Я должна была переодеться в соответствующий наряд, взять плетку и на протяжении трех часов выражать агрессию по отношению к людям. Мы все на какое-то время становились представителями низших слоев общества. Сейчас я понимаю, для чего нужны были эти игры. Таким образом мы стирали грань между хорошим и плохим, что нельзя — что можно. Нам становилось все дозволено. Нам внушали, что мы чуть ли не боги и нам все позволено. Манипулировать такими людьми, у которых отсутствуют тормоза, становилось очень легко. К чему и стремились наши преподаватели.

**— Неужели после трех часов «актерства» у человека стирались все грани разумного?**

— Нам казалось, что наше сознание расширялось — и мы способны на любые действия. Замечу, что в новом образе мы на улицу не выходили, прохожих не шокировали. Все действия производили внутри коллектива. Собственно, нас ограничивали, как могли, в общении с людьми извне. Мы варились исключительно в собственном соку.

**— И много народу собиралось на одном тренинге?**

— Целая коммуна — человек шестьдесят.

Подсчитываем с собеседницей чужие деньги — выручку руководителей тренингов.

— Сейчас вторая ступень тренинга стоит 11 тысяч рублей за 5 дней. Учеников меньше 60 не набирали. Выходит, больше полумиллиона рублей получали наши учителя за неделю.

**— Ну вас же там кормили-поили. Предоставляли, наверное, какие-то брошюры, книги? Еще одна статья расходов.**

— Из пяти дней тренинга нас кормили всего три раза, да и то очень скромно. Тратились руководители лишь на ручки и тетради. Если кто-то возмущался: «За что мы отдали деньги?» — на критикующего сразу обрушивались с обвинениями: «Вы что, не поддерживаете других людей? Вы считаете деньги, вы настолько корыстные! Мы ведь занимаемся благотворительностью, делаем мир, Вселенную чище».

**— Мне кажется, 60 человек в группе — многовато для психологического тренинга?**

— 60 человек — это минимальное количество людей в группе. Иногда в зале собиралось и до сотни человек. Конечно, при таком скоплении людей тренер-психолог не мог проследить динамику каждого присутствующего. А ведь некоторые упражнения вызывали у разных людей неоднозначные реакции, эмоции. Одни смеялись, другие рыдали, бились в истерике, третьим становилось плохо.

**— Если человеку становилось плохо во время тренинга, как в этом случае действовали руководители тренинга?**

— Особо не реагировали, у них всегда была одна отмазка: «Сам дурак, не выполнял, что ему говорили». Как правило, после перенесенного стресса люди потом обращались к нормальным психологам, которые вытаскивали их из этого состояния.

**— Те, кто работал с вами, имели психологическое образование?**

— На тот момент, когда я проходила обучение, далеко не у всех наших педагогов было специальное образование. Сейчас, когда мы подняли волну негодования, все быстренько получили нужные корочки.

**«Мы надевали памперсы, ласты, выходили на улицу и пели гимн РФ»**

По словам собеседницы, первые два курса тренинга — цветочки по сравнению с тем, как развивалась программа обучения в дальнейшем.

Третий курс — реализация. Здесь готовили лидеров. Срок обучения — три месяца.

— В программу третьего тренинга входили трехдневные выезды на уик-энд. На этих выездах тренеры строили программу на обвинении своих учеников. Например, если где-то разбился самолет, нам внушали: «Это вы виноваты в трагедии. Из-за ваших мыслей падают самолеты». Если утонул человек, опять мы были виноватыми: «Вы своими мыслями утопили человека». Если произошел теракт — опять из-за наших мыслей. На протяжении трех дней в нас вызывали чувство вины, которое страшно давило на нас. У одной девушки на этой почве случился нервный срыв. Она полностью взяла вину на себя за крупную авиакатастрофу.

**— Неужели все, кто был на тренинге, верили, что та или иная трагедия произошла по их вине?**

— Я не знаю, как это произошло, но мы все на какой-то момент стали очень внушаемыми. И еще очень долгое время нас не отпускало чувство вины за каждую трагедию, произошедшую в мире. Правда, по статистике, из 100 процентов людей только 70 процентов поддаются подобной обработке. Так было и в нашем случае. Нашлись люди, которые пытались спорить с преподавателями, за что были изгнаны с уроков, а остальным запретили с ними общаться под предлогом: «Они мешают вам развиваться».

**— Какие еще особенности были в этой лидерской программе?**

— Нас разделили на группы по 5–6 человек. У каждой группы был свой капитан — человек, который прошел все тренинги, но не имел психологического образования, учил нас жизни. Каждый день ровно в 6 утра мы обязаны были звонить капитану и отчитываться, как прошел наш минувший день.

**— У вас были какие-то обязанности, за что вы отчитывались?**

— Лидерская программа состояла из двух аспектов. Первый включал в себя разные благотворительные программы. Мы работали волонтерами — облагораживали парки, сажали деревья, красили дома. Но это было не основное наше занятие. Второй аспект, самый важный, — мы обязаны были вовлечь в тренинг как можно больше новых людей. Если человек во время тренингов не занимался волонтерством, но вовлек хоть одного человека — он становился лидером. И это был предел наших мечтаний. Каждое утро капитаны интересовались у нас: «Что вы сделали, чтобы вовлечь народ? Сколько человек удалось позвать к нам?». Если же в какой-то день не получалось привести новичка, начиналось давление: «Ты — не лидер! Ты — замирающая гадина, не даешь людям развиваться. Ты жертва. У тебя ничего не получится в жизни, если не будешь вовлекать в тренинг». И так повторялось каждое утро. На большинство людей такое давление действовало угнетающе. Я, например, очень переживала, что не стану лидером. Я искренне верила, что принесу пользу миру только тогда, когда приведу на эти курсы много народу.

**— Приводили?**

— Да. Я вовлекла 50 человек. Среди них мои родственники, друзья. Сейчас очень каюсь, потому что вовлекла туда самых близких мне людей. Они там зависли. Теперь я не могу вытащить их оттуда. И когда я сама наконец выбралась на свободу, они перестали со мной общаться, я стала для них врагом.

**— Тех, кто покидает тренинг, автоматически причисляют к врагам?**

— Красной линией проходит идея, как в фашизме: тренинговые лидеры — это нация арийцев. Все остальные — низшая раса, никто. Преподаватели постоянно проводили грань, делили людей на сильных и павших.

**— Вы дослужились до роли капитана?**

— Да, меня мотивировали к этому: «Давай, станешь еще круче, еще выше. Чем больше человек вовлечешь, тем быстрее твой сын вернется в семью». Пока я там была, мне действительно казалось это спасением семьи. Меня будто запрограммировали.

**— А если не получилось вовлечь никого в тренинг, что тогда?**

— Такого человека объявляли неудачником и не удостаивали чести брать на самый главный, третий уик-энд. Попасть туда казалось пределом мечтаний всех.

**— Что же вам обещали на этом уик-энде?**

— В том-то и дело, что происходящее на этом мероприятии держалось в строжайшей секретности. Нам говорили, что там случаются чудеса и только там люди получают понимание, зачем живут, узнают свое предназначение. Перед отъездом на самое важное мероприятие нас просили предупредить родственников, что три дня мы не будем выходить на связь. Оправдания типа «если меня не отпустит муж» принимались в штыки: «Значит, ты живешь на уровне семьи, раз не можешь уйти от мужа».

**— И что же представлял собой таинственный уик-энд?**

— Нас вывезли за город, на турбазу. Сразу отобрали телефоны. На протяжении трех дней мы там плясали, пели, слушали лекции, из нас буквально выкачивали энергию. Будили ни свет ни заря, заставляли играть в «попрыгайчиков», выполнять растяжку. Если у кого-то не получалось сделать нужные «па», его прилюдно высмеивали, обзывали слабаком. Ночью зачем-то поднимали и заставляли бодрствовать. Под конец третьего дня мы были физически вымотаны. Помимо капитанов на том уик-энде ввели новые должности — ангелы. Вот эти ангелы и доводили человека до такого состояния, когда он становился полностью внушаем. Известный прием, если люди долго не спят и все время находятся в возбужденном состоянии, то становятся зомби. В таком состоянии им можно внушить что угодно.

**— И что вам внушали?**

— На третий день началась жесткая медитация. Нам говорили о нашем предназначении, убеждали, что мы пришли на эту землю, чтобы капитанить, ангелить. Утверждали, что самая важная наша миссия — вовлечь в тренинг всех своих друзей и родных. Из 60 людей, которые поехали на этот уик-энд, половина потом пошла в капитаны и ангелы. Нашему счастью не было предела. Мы поверили, если заслужили звание капитана, то в жизни начнутся чудеса, нам будет сопутствовать удача во всем. Сейчас я не могу объяснить, как взрослые люди 30–40–50-летние так слепо верили нашему гуру. За некоторые вещи мне до сих пор стыдно. Например, на третьем уик-энде мы надевали памперсы, ласты, выходили в таком виде на улицу и пели гимн РФ. Зачем? Такое ощущение, что все находились под гипнозом. На тот момент я могла выполнить любое пожелание наставника. Причем никто не понимал, что это упражнение развивало, но все дружно подчинялись. Также по утрам каждый из нас получал определенное задание. Например, организовать плейбой-вечеринку. Причем подобные задания выпадали очень скромным, зажатым людям, которые ломали себя в тот момент.

**— Может, вам что-то подмешивали в чай, раз вы совершали такие странные поступки? Алкоголь вы употребляли?**

— В том-то и дело, что ничего подобного не было. Шло мощное воздействие на подсознание. На алкоголь и курение был наложен жесткий запрет. Если кто-то признавался, что на праздник опрокинул рюмку коньяку, сразу начиналось: «Из-за тебя вся [Россия](https://www.mk.ru/places/rossiya/) спивается, смотри, сколько алкашей из-за тебя». И снова вызывали в человеке чувство вины.

**«Когда меня исключили из группы, я задумалась о самоубийстве»**

**— Вы прошли три основных этапа тренинга, которые растянулись на 4 месяца. Но что вы там делали почти пять лет?**

— Люди, у которых не сильно сдвинулось критическое мышление, действительно ограничивались этим временем и уходили. Мое же мышление отключилось. Я стала ездить на разные волонтерские программы, это называлось «служить людям», где мы все время рекламировали наш тренинг. Если наш главный говорил, что в другом городе открывается филиал и нужна поддержка тех, кто прошел все тренинги, мы дружно бросали работу, оставляли семью и ехали на пару дней за своим наставником.

**— Вам платили за это? Вы ведь стали одной командой с тренерами?**

— Нет, не платили. Более того, могли запросто «уволить». Вот этого я страшно боялась. И все боялись. На тот момент я стала капитаном. А капитаны обязаны были вовлекать в тренинг в два раза больше людей, чем обычный обучающийся. Также капитан должен был давить на новых участников программы, чтобы те тоже вовлекали людей. Меня специально обучали тому, как давить на людей, как грамотно уговорить человека прийти на тренинг. Ели же мне за определенный срок не удавалось найти новых жертв, меня грозились изгнать из общины, а остальным запретить со мной общаться.

**— Люди на полном серьезе боялись быть изгнанными?**

— Многие психологически ломались, когда их выгоняли. Я тоже страшно переживала, что не оправдаю звание лидера, что про меня плохо подумают. Под конец моей капитанской карьеры у меня не получалось заманить на тренинг нужное количество людей. Я впала в депрессию. Потеряла интерес к жизни. Главный тренер постоянно гнобил меня: «Ты плохая мать, ты плохая-плохая…». С глубоким чувством вины я прожила полгода. В итоге моя психика не выдержала. Мои руководители к тому моменту поняли, что я уже использованный материал, большего от меня не добиться, и исключили меня из своих рядов. И тогда наступил ад. На два месяца я погрузилась в тяжелую депрессию, задумывалась о самоубийстве. Из этого состояния меня вытаскивали муж, две подруги и врачи.

**— Вы прожили в тренинге 4,5 года. Есть такие, кто еще дольше там сидит?**

— Я знаю человека, который зависает там уже восемь лет. Ведь помимо тренинга личностного роста там еще куча разных курсов. Например, после личностного роста всем предлагают: «Как личность ты вырос, теперь посети курс «деньги-деньги», ты ведь не знаешь, как деньги зарабатывать? А потом запишись на «семейную мастерскую», ну и далее по списку. В итоге люди зависают там на долгие годы и оставляют огромные суммы — до 100 тысяч в год доходит. Многие из-за тренинга потеряли работу, лишились бизнеса, потому что постоянно торчали на лекциях. Преподаватели не давали работать, не отпускали.

**— Основная часть присутствующих на тренингах — люди с серьезными проблемами?**

— Единицы приходят из любопытства, от нечего делать. В основном туда идут люди состоятельные, не каждый готов выложить кругленькую сумму за раз. У большинства из этих людей были проблемы финансовые, с дружбой, любовью. На этих тренингах ведь обещают по всем фронтам разобраться — и бизнес поднять, и семью создать, и учебу подтянуть. Все одним махом. Что хочешь, то и будет. Эффект волшебной палочки.

**— Вы общались с теми, кто после прохождения тренинга угодил в психиатрическую клинику?**

— Я знаю одну девушку, которую прямо с лекции увезли в психушку. Но то, что ее накрыло из-за тренинга, — недоказуемо.

**— Кстати, а своего мужа вы пытались вовлечь в эту секту?**

— Конечно. Но его быстро выгнали оттуда. Дело в том, что мой муж — верующий человек. Когда я отправилась на тренинг, мы с ним еще не были расписаны, только встречались. В какой-то момент я ему заявила: «Я отказываюсь жить не с лидером. Поэтому ты должен развиваться и пойти на тренинг. Тебя научат любить людей, деньги зарабатывать. Иначе мы с тобой расстанемся». Чтобы сохранить наши отношения, он ввязался в эту авантюру. Но не жалеет, так как увидел весь процесс изнутри, и сейчас мы вместе боремся против бывших наставников. Он недолго там продержался. Постоянно спорил с тренерами. В итоге его изгнали очень грубо, всем объявили, что он противник, несет ересь, с ним разговаривать нельзя, он психически ненормальный. И все дружно кивнули головой. Даже я. После этого я пришла домой и с порога кинула: «Мы жить вместе не будем». А ведь я этого человека знала 20 лет, мы с детства были знакомы.

**«Я год отходила от тех стереотипов, которые мне навязали на курсах»**

**— Когда вы вышли из тренинга?**

— В начале 2014 года. Затем в марте-апреле впала в затяжную депрессию. Прозрела только к маю. Было ощущение, что проснулась после страшного сна. В голове образовалась куча мыслей — как я жила, почему я это делала, как доверилась посторонним людям? Но отходила я еще год от тех стереотипов, которые мне навязали. Например, нам внушили, что каждый человек создает в жизни то, что его окружает, он сам является источником всех неприятностей. Я до сих пор сажусь в маршрутку, смотрю на мужчин и думаю: «О, я создаю вокруг себя мужчин, скоро выйду замуж». Или недавно я уронила кастрюлю с горячей водой, тут же промелькнуло в голове: «Я кого-то обманула». Представляете, насколько сильно вся эта ерунда втемяшилась мне в голову.

**— Отношения с сыном наладились?**

— Пока я находилась в тренинге, я окончательно потеряла сына. Отношения ухудшились дальше некуда. Мне не до него было. Пока я «спасала мир», бегала, вовлекала людей в тренинг, сына забросила. Так как я была все время занята поисками новых адептов, мне некогда было тратить на него время. А сейчас он работу нашел, женился, у меня внук родился. Только сейчас мы с сыном нашли общий язык.

**— Кому-то все-таки помогли эти тренинги?**

— Если не влезать глубоко и вовремя соскочить с программы, то кому-то такие курсы, наверное, помогают. Закомплексованные люди там открываются, слышала, что кто-то решил свои личные проблемы, нашел общий язык с близкими. Но это не моя история. Я рассыпалась. Только когда освободилась из оков тренинга, нашла общий язык с родителями, сыном. Пока я жила в тренинге, нас постоянно убеждали: «У вас все хорошо». И если случалось что-то плохое, нам говорили: «Стерли-стерли, стерли, это не с нами». Нас учили не принимать негатив, отрекаться от неприятностей. Но как только человек оказывался за бортом тренинга, проблемы накатывались как снежный ком. У людей, которые покидали курсы, снова начинались те же самые проблемы, от которых они пытались уйти. Да, пока ты находишься там, тебя поддерживают всей группой, говорят о любви, постоянные обнимашечки-целовашечки, но в реальной жизни все начинается заново.

**— Вы поддерживаете отношения с приятелями по тренингу?**

— Нет. Пока я находилась в тренинге, я порвала отношения со всеми старыми друзьями. Я относила себя к чистой расе, а они до меня не дотягивали. Я им так и говорила: «Если не идешь на тренинг, нам с тобой не по пути». И у меня появились новые друзья на курсах. Мне они казались замечательными, мы поддерживали друг друга, вместе отмечали праздники. Когда же меня объявили персона нон грата, все они отвернулись от меня. Теперь даже не здороваются. Я стала не из их касты.

**— Кто является организатором этого проекта?**

— Это две родные сестры. Одна из них прошла подобный тренинг 10 лет назад, когда он только зарождался. Затем притащила туда вторую сестру. И они стали делать бизнес. Сначала приглашали на работу психологов, затем сами стали проводить курсы, не имея на тот момент ни образования, ни лицензии. Эти женщины разбогатели за несколько лет. За год они зарабатывали больше 8 млн рублей. Основной их офис находится в Волгограде. Филиалы раскиданы по всей стране — Астрахань, Ростов, Саратов, Краснодар, Воронеж.

**— Преподаватели, которые работают на них, тоже богатые люди?**

— Деньги зарабатывают только руководители компании. Остальные работники получают гроши. Как правило, у них нет постоянной работы, некоторые не имеют даже семьи. Например, моего мужа «ломал» 23-летний парень, у которого не было ни малейшего жизненного опыта за плечами. Там учат кататься на коньках те, кто ни разу на них не стоял.

**— По вашим данным, в стране насчитывается много пострадавших от подобных мероприятий?**

— Много, некоторые просто боятся говорить об этом. Я тоже полгода молчала. Страшно было. Я начала говорить, чтобы вытащить оттуда мою родственницу. Она там уже 5 с половиной лет сидит. Сейчас является тренером. Тренинг забрал у меня родного человека. Мне очень больно за это. Ее тренинг поглотил полностью.

**Вопросы:**

1. **Как по вашему мнению, есть ли ответственность людей, которые ПОСЕЩАЮТ подобные тренинги? Если да, то в чем именно?**
2. **Как по вашему мнению, есть ли ответственность людей, которые ПРОВОДЯТ подобные тренинги? Если да, то в чем именно?**
3. **Считаете ли вы, что подобные тренинги должны существовать? Если да, то почему? Если нет, то что бы вы предприняли, если бы попали туда?**
4. **Существуют ли в РФ «рычаги» контроля за психологической деятельностью? Обоснуйте свой ответ.**
5. **Стоит ли оказывать какую-либо помощь людям, посещающим подобные тренинги? Если да, то какую именно и в чем?**
6. **Что не так в этой истории?**
7. **Опишите в целом свое мнение относительно прочитанного.**
8. **Проведите анализ курсов, вебинаров, лекций, тренингов на тему «Личностный рост». Что у них общего, чем отличается каждый из них? Уделите отдельное внимание ведущим, наличию информации об их образовании (с предоставлением удостоверений, дипломов, сертификатов), опыте работы. Приведите пример наиболее успешного, по Вашему мнению, тренинга личностного роста (со ссылкой на тренинг), обоснуйте свой выбор.**