



**Петров Сергей Викторович**  
Психолог, гештальт-терапевт

**Психолог - о пользе и побочных эффектах психотренинга** в  
01 Июнь 2017 11:47 Интервью проводила: Ольга Поклонская

[Блог автора](#)

Сейчас в столице проводят сотни различных психотренингов женских и мужских, личностного роста, саморазвития, исполнения желаний, управления будущим — всех не перечислишь. Поскольку подобная деятельность не лицензируется, нет никакой возможности проконтролировать и объективно оценить, что и как на них преподают, какова их результативность и удовлетворенность слушателей.

Личным мнением о психотренингах, о том, кто и зачем их посещает, корреспондент агентства «Минск-Новости» попросила поделиться психолога, доцента кафедры клинической и консультативной психологии Института психологии БГПУ им. М. Танка Сергея Петрова.

— **Сергей Викторович, вы более 10 лет вели тренинги личностного роста...**

— *На заре тренинговой практики я испытывал, безусловно, больший энтузиазм, чем сегодня. Мне казалось, что, обучив определенным методикам, можно многим помочь стать счастливыми и успешными. Сейчас отношусь к психотренингам осторожнее. Все они рассчитаны на здоровых граждан с нормальной психикой, которая хорошо защищена. Однако порой тренинги посещают люди, имеющие психические проблемы, психотравмы, о которых далеко не всегда сами они знают. И вот этой категории людей теоретические практики, безусловно, могут навредить.*

— **А при наборе слушателей на тренинги не проверяется их психическое здоровье?**

— *Иногда перед зачислением в группу с участниками проводятся собеседования. Но в большинстве случаев тренер оценивает их исключительно визуально. Бывает так, что только в процессе занятий становятся очевидными определенные личностные особенности.*

— **Какую аудиторию, по вашим наблюдениям, привлекают такие занятия?**

— *Как правило, основная масса слушателей — ищущие натур. Большинство из них записываются на тренинги в период кризиса, после неудач в личной и профессиональной жизни, после потерь близких, когда хочется в чем-то обрести опору, что-то изменить к лучшему в жизни. На самом деле мне симпатичны такие люди: ведь они пытаются стать лучше, стремятся совершенствовать себя, а не жалуется на других и на мир вокруг.*

— Бывают тренинги с настолько многообещающими названиями («Управление будущим», «Исполнение желаний»), что лично у меня изначально возникли бы сомнения в их эффективности.

— Я не взял бы на себя смелость отрицать пользу всех таких тренингов. Рациональное зерно в ряде методик, которые используются на подобных курсах, есть. Многие психологи убеждены: наши желания обладают способностью сбываться. Чем четче вы понимаете, чего хотите, тем ячее формулируете свои истинные желания, тем больше вероятность добиться желаемого будущего. Это искусство, и некоторые тренеры способны обучить ему. Сегодня я больше занимаюсь индивидуальной психотерапией и по своим клиентам вижу: часто над ними довлеют не их собственные устремления, а желания близких. Например, 25-летняя девушка хочет учиться, повидать мир, а родители настаивают на том, чтобы она выходила замуж, создавала семью. Иногда мужчины заявляют, что мечтают разбогатеть, а внутри у них такой барьер на пути к этому, что преодолеть его невероятно тяжело.

— Как-то услышала, как одна российская дама «тренер по женскому успеху и счастью», утверждала: женщины не должны спать с мужчинами, которые зарабатывают менее 50 тысяч российских рублей в месяц...

— Когда я впервые услышал это мнение Юлии Печерской, оно меня, конечно, эмоционально задело. Но если бы такие тренинги не давали результата, их бы никто не посещал. А они пользуются спросом.

Среди моих клиенток есть те, кто обучался у подобных коучей. И некоторые из них, используя полученные знания, добились того, что их мужья стали гораздо больше зарабатывать. Думаю, не бывает хороших или плохих для всех тренингов. Кому-то подходят одни, а кому-то — другие. Большинство курсов и тренингов оказывают влияние на слушателей. И партнерам часто после этого приходится заново выстраивать отношения с таким изменившимся мужем или женой.

— Спрошу вас как практикующего семейного психолога: а каковы основные запросы, ожидания современных мужчин и женщин? Чего они хотят друг от друга?

— И мужчины, и женщины хотят, чтобы их понимали. Мужчины хотят, чтобы женщины им меньше выносили мозг, меньше приставали, критиковали, ругали, выказывали недовольство, не забирали всех денег. Хотят, чтобы с ними занимались сексом. Женщины хотят, чтобы о них заботились, выражали к ним свою любовь, чтобы их финансово обеспечивали.

— Среди моих знакомых есть те, кто прошел тренинги личностного роста. Признаюсь, когда слушала их, создавалось впечатление, что они побывали в секте, которая не только не способствует совершенствованию личности, а делает все, чтобы ее подавить, подчинить, унифицировать.

— Тренинги личностного роста основываются на самых разных теориях и предлагают разные упражнения. И если из контекста происходящего на них вырвать отдельные эпизоды, то многие психотренинги можно назвать сектами. Ведь есть среди них и такие, где участники дают пощечины друг другу, кричат и т.д. Однако не все так страшно на самом деле. Как правило, профессиональные тренеры четко знают, какие упражнения с какими целями они используют. И если участник пришел на занятия для раскрепощения, обретения уверенности в себе, то можно такнуть и пройти через такую практику.

— А если в слушателе все бунтует против таких упражнений, он может покинуть тренинг и потребовать вернуть деньги, аргументируя это тем, что о таком сценарии его никто не предупредил?

— Мое мнение: каждый слушатель должен иметь право в любой момент покинуть тренинг, выразить несогласие, отказаться от упражнений, которые ему неприятны. Это снимает тревогу.

Если при выполнении упражнений возникает чувство безысходности, вины, стыда, жуткого страха, это указывает на манипулирование. Возвращают ли в случаях недовольства методами обучения деньги, сказать не могу. Наверное, только если изначально такие условия были четко оговорены.

— Итак, чем нужно руководствоваться, на что обращать внимание при выборе тренингов?

— Перед тем как посещать психотренинг я бы посоветовал какое-то время индивидуально поработать с психологом. Такая подготовка позволит быстро разобраться, где опытный профессиональный коуч, а где манипулятор.

Очень важно четко понимать, чего ждешь от таких занятий: обретения уверенности и смелости, умения понимать близких людей и т.п.

Важно найти информацию о тренере: что окончил, в каком направлении работает, какими методиками (гештальт-терапия, коучинг, НЛП, бихевиоризм) владеет. Почитать отзывы на форумах. Обратит внимание на то, что обещают после окончания курса обучения. Если гарантируют обретение сверхспособностей, то особенно доверять не стоит. Если что-то нас поражает, вызывает страх, то лучше отказаться.

<http://minsknews.by/blog/2017/06/01/psiholog-o-polze-i-pobochnyih-effektah-psihotreninгов/>