



10/2011 (19)

Zaufanie jest możliwe. O terapii lęku i samotności osób z „syndromem sekty”

Mariusz Gajewski

Przejście od stanu nieufności i lęku ku zaufaniu i wierze w to, że życie w wolności (tj. możliwości samostanowienia o sobie) jest możliwe, dla wielu byłych i obecnych adeptów kontrowersyjnych grup kultowych jest zadaniem niezwykle trudnym, które często jawi się im jako zbyt nierealne lub wręcz niemożliwe do osiągnięcia. Takie myślenie połączone często z silnym poczuciem winy skutkuje zazwyczaj rezygnacją z walki o siebie, co prowadzi do dość absurdalnego przekonania, że lepiej trwać w wycofaniu, osamotnieniu i lęku niż wystawić się na niepewny trud walki o siebie.

Licznie wciąż powstające mniej lub bardziej określone grupy z kręgu *New Age* o charakterze sekty pustoszą ludzką psychikę równie skutecznie, jak dobrze znane i opisane już na wiele sposobów sekty, powstałe w latach 60. i 70. ubiegłego stulecia. We wciąż rozrastającym się labiryncie nowych ruchów religijnych, kolejni adepci odnajdują w nich – najpierw upragniony spokój i wewnętrzną harmonię, by po pewnym czasie odkryć, że za fasadą zdobytej ciężką pracą nowej duchowości kryje się „niespodziewane zniewolenie”¹.

Rozczarowanie ruchem religijnym, charyzmatycznym liderem czy atmosferą grupy oraz dłuższe przebywanie pod wpływem psychologicznej manipulacji wprowadza wielu adeptów kontrowersyjnych grup kultowych w stan egzystencjalnego zaniepokojenia, wyrażającego się często tak zwanym syndromem sekty². Nieetyczne manipulowanie poczuciem winy, z jakim spotykamy się w sektach, wzmacnia skutecznie u osób manipulowanych poczucie lęku i zagrożenia, które niezwykle trudno przełamać w samotności.

¹ Por. N. Drury, *Il labirinto Ella Nuova Spiritualità. Le radici dei nuovi movimenti spirituali*, Roma 2006.

² Por. M. Gajewski, *Sekty i nowe ruchy religijne*, Kraków 2009.

Doświadczenie uczy, że mechanizmy uzależnienia od sekty nie są wystarczająco dobrze znane przez terapeutów i psychologów. Wielu terapeutów, pomimo znakomitego warsztatu terapeutycznego, niezależnie od szkoły, jaką reprezentują, zdaje się napotykać na liczne problemy w pracy terapeutycznej, które to stanowią efekt stanu syndromu sekty, jakim charakteryzują się osoby poddawane takiej czy innej interwencji konsultacyjnej czy terapeutycznej. Połączenie wiedzy dotyczącej specyfiki działania grup kultowych o charakterze psychomanipulacyjnym z wiedzą i praktyką pedagogiczną i psychologiczną z pewnością wzmacnia jakość interwencji.

Na wstępie warto zaznaczyć, że problem terapii osób dotkniętych syndromem sekty jest zagadnieniem zasadniczo nowym i jeszcze nie do końca opisanym. Wszelkiego rodzaju interwencje i terapie w tym zakresie w większości przypadków odbywają się na normalnych zasadach, jakie obowiązują psychologów, pedagogów i psychoterapeutów w ich codziennej pracy z osobami zgłaszającymi się z takim czy innym problem. Nie ulega jednak wątpliwości, że byli adepci kontrowersyjnych grup kultowych stanowią swoistą grupę osób, do których należy podchodzić w sposób niezwykle delikatny przy zastosowaniu wiedzy z zakresu psychologii czy terapii, jak i wiedzy dotyczącej specyfiki uzależnienia od destrukcyjnego kultu religijnego.

Wielowymiarowość syndromu sekty

W literaturze przedmiotu odnajdujemy różne, nie zawsze zgodne z sobą, opinie co do tego, czym jest tak zwany syndrom sekty (czasami pisze się o syndromie indoktrynacji). Pomijając w tym momencie szerszą prezentację licznych stanowisk w tym zakresie, odniosę się do najpopularniejszej koncepcji tego syndromu, uzupełniając to, co już zostało w licznych publikacjach powiedziane, o kilka dodatkowych ważnych, moim zdaniem, aspektów tego zjawiska.

Badacze problematyki sekt wskazują na cały szereg zmiennych charakteryzujących ów syndrom. Zazwyczaj traktuje się ów stan jako zbiór pewnych cech. Do najważniejszych jego elementów najczęściej zalicza się w warstwie moralnej nagłą i wyraźną zmianę hierarchii wartości. Kolejne charakterystyczne elementy to

szybka i dramatyczna zmiana sposobu zachowania, obniżenie elastyczności umysłowej i zdolności adaptacji, udzielanie mechanicznych stereotypowych odpowiedzi, zawężenie i otępienie uczuciowości. Ofiary są emocjonalnie posępne lub przeciwnie – w stanie chorobliwej egzaltacji; regres: ofiary dziecinnieją, znajdują upodobanie w swym stanie zależności; tępy wyraz twarzy i uciekające spojrzenie; zaburzenia psychopatologiczne: rozkojarzenie, stereotypowość zachowań, obsesje, gonitwa myśli, majaczenia, halucynacje³.

Należy podkreślić, że zagadnienie tak zwanego syndromu sekty nie doczekało się należytej weryfikacji empirycznej. Syndrom ten, traktowany jako specyficzny stan, w jakim znajduje się osoba przebywająca dłuższy czas pod wpływem sekty, przedstawiany jest zazwyczaj na sposób opisowy i, niestety, mało precyzyjny.

Syndrom sekty należy postrzegać przede wszystkim jako owoc silnego utożsamienia się z grupą kultową, jest również efektem poddania się silnemu psychologicznemu oddziaływaniu grupy na jednostkę. Osoby poddane mentalnej manipulacji (tzw. *Brainwashing*⁴) w sposób ścisły zależą od sekty, co uwiadcza się w silnej i otwartej ekspresji poszczególnych składowych owego syndromu.

Celem zrozumienia możliwego kierunku przebiegu terapii osoby dotkniętej syndromem sekty warto wpierw uściślić ten syndrom, a następnie wskazać na istotne składowe owego syndromu, do których proponuję zaliczyć przede wszystkim: doświadczenie lęku, poczucie winy, obniżenie własnej wartości, zaburzenia relacji interpersonalnych, poczucie osamotnienia, autoizolację, egzystencjalną niepewność i utratę sensu życia, kryzys religijny, dehierarchizacją wartości, uzależnienie emocjonalne i psychiczne, zaburzenia somatyczne i osobowościowe, psychozy.

Syndrom sekty to sytuacja, w której jednostka pozbawiona zostaje wewnętrznego bezpieczeństwa i wprowadzona zostaje w stan uniemożliwiający jej normalne społeczne funkcjonowanie. Ponadto dochodzi do zablokowania możliwości spontanicznego i pełnego wyrażenia siebie. Stan ten rozwija się zazwyczaj

³ A. Posacki, *Sekty, nowe ruchy religijne, psychokulty – geneza, definicja, typologia*, w: *Sekty, sekty...*, red. M. Renkielska, Kielce 1997, s. 10.

⁴ Por. G.J. Gene, *Brainwashing: the myth and the reality*, „Thought. Fordham University Quarterly” 1986, nr 61.

stopniowo, upośledzając kolejno poszczególne wymiary człowieczeństwa. W pierwszej swej fazie, syndrom sekty najczęściej pozostaje niezauważony, aż do momentu, kiedy na różne sposoby „eksploduje”, doprowadzając adepta do alienacji siebie względem własnego „Ja” oraz otoczenia. Wytwarzane mechanizmy obronne skutecznie potrafią kamuflować przez długi czas wszelkie sygnały mówiące o tym, że w życiu adepta „coś” zaczyna się niepokojąco zmieniać. Unifikacja postaw i zachowań oraz myślenia, którym podlega się w sekcie, konsekwentnie krok po kroku powoduje jednak stopniowe wyobcowanie jednostki z jej właściwego stanu „bycia sobą”. Silna unifikacja adepta z sektą pozbawia ją zdolności autonomicznego myślenia i naraża na rozwój różnego rodzaju patologicznych stanów lękowych oraz depresji. Lęk wzbudzony przez sektę totalizuje następnie zależność na „styku adept-grupa kultowa” i powoduje niemożność życia w niezależności od grupy i w osobistej wolności.

Syndrom sekty jako efekt przynależności do destrukcyjnej grupy kultowej rozumie się najczęściej w sensie szerokim jako „negatywną zmianę” osoby. Zmiana ta dotyczy najczęściej sposobu mówienia, zachowania się, myślenia, religijnych i politycznych poglądów itp. Syndrom sekty ujawnia się, mówiąc najprościej, w ogólnej zmianie stylu bycia jednostki. W swej fazie krytycznej, doprowadza jednostkę do stanów z pogranicza zdrowia i choroby. Załamanie nerwowe, depresja, psychozy i inne choroby natury psychicznej nie są oczywiście rzadkością w tym stanie.

U osób poddanych psychologicznej manipulacji obserwujemy egzystencjalne zagubienie i rozwój zaburzeń osobowościowych i psychicznych, które w literaturze przedmiotu opisuje się najczęściej w kontekście zdrowia psychicznego adeptów grup kultowych⁵.

Poprzez syndrom sekty w sposób bardziej ścisły należy rozumieć stan psychofizyczny jednostki, w którym dochodzi do zaburzenia jej tożsamości. Efektem tego stanu jest niewłaściwa społeczna orientacja „Ja”. Zaburzenie interakcji społecznych sprawia, że adept grupy kultowej nie jest w stanie należycie funkcjonować (w sposób korzystny dla siebie samego). Postawa zależności silnie rozwinięta przez różne mechanizmy grupowe z biegiem czasu zaczyna pracować na niekorzyść takiej osoby, wywołując w niej postawy lękowe i stany depresyjne.

Lęk i osamotnienie – wybrane problemy

Zarówno lęk, jak i samotność w życiu osób z syndromem sekty stanowią zmienne, które w sposób dotkliwy utrudniają normalne codzienne funkcjonowanie. Przeplatające się wzajemnie w taki czy inny sposób poczucie osamotnienia i silnie negatywna emocja lęku wzmacniają w ofiarach sekt poczucie winy, niepewności i zależności. Charyzmatyczni liderzy destrukcyjnych grup kultowych poprzez manipulowanie psychiką, jak i sferą emocjonalną jednostek wprowadzają je w długotrwałe stany lęku i poczucie osamotnienia.

Lęk ma złożoną naturę i w zależności od kontekstu, w jakim występuje, przybiera taki, a nie inny wyraz. Lęk stanowi jedną z podstawowych emocji, z jaką zmagają się ludzie każdego dnia. Sam termin jest wciąż niejednoznaczny, inaczej interpretują go psychologowie, inaczej biolodzy czy antropolodzy⁶. Przedmiotem prowadzonych sporów są zazwyczaj różne składowe emocje, które kwalifikują je do takiej czy innej grupy. Co do charakteru natury różnych emocji z całą pewnością możemy stwierdzić, że lęk, podobnie jak poczucie izolacji i osamotnienia, negatywnie oddziałuje na człowieka i stanowi zawsze ważny przedmiot w pracy terapeutycznej, co nie znaczy, że zawsze musi być tak samo interpretowany.

Nie wchodząc w tym momencie w szerszą dyskusję dotyczącą złożonych aspektów emocji, nastrojów, stanów itp., warto ogólnie podkreślić, podążając za Davidem Watsonem i Lee A. Clarkiem, że emocje zasadniczo różnią się od nastroju i mają charakter pewnego, silnego, mocno nasyconego wartościowaniem stanu uczuciowego. Z psychologicznego punktu widzenia na emocje składają się trzy odrębne składniki: (1) prototypowa postać jej ekspresji (zwykle mimiczna), (2) wzorzec typowych zmian w funkcjonowaniu autonomicznego układu nerwowego oraz (3) szczególny stan subiektywnych odczuć. Zdaniem wspomnianych powyżej autorów, poza wskazanymi trzema składnikami, każdą emocję cechuje szereg innych właściwości. Przede wszystkim „każda emocja wyraża reakcję na pewien szczególny typ zdarzeń i każda prowadzi do adaptacyjnych zachowań o charakterystycznej postaci”. Zauważamy ponadto, że o ile „emocje

⁶ Por. J.R. Averill, *W oku patrzącego*, w: P. Ekman, R.J. Davidson, *Natura emocji, podstawowe zagadnienia*, Gdańsk 1999, s. 36n.

są reakcjami na specyficzne warunki, ich pełna postać trwa zwykle krótko, przez okresy rzędu sekund lub minut”, o tyle nastrój z psychologicznego punktu widzenia można ogólnie zdefiniować jako „przemijające uczucie lub afekt, co upodabnia nastroje do subiektywnego składnika emocji”⁷.

W licznych świadectwach byłych adeptów grup kultowych tematem często podejmowanym i opisywanym jako doświadczenie negatywne jest właśnie lęk i poczucie osamotnienia. Dla zobrazowania sytuacji przyjrzyjmy się kilku wypowiedziom byłych adeptów grup kultowych, w których jak mantra powraca zagadnienie lęku, strachu, patologicznej zależności od grupy itp.:

Gdy opuszczałem mentalnie Organizację (chodzi o wyznanie Świadków Jehowy) poczułem się jak człowiek, który wyszedł z „dusznego pomieszczenia” i może w końcu oddychać świeżym powietrzem. (...) Miałem wręcz wrażenie, że znalazłem się na jakimś wzniesieniu, z którego wiele spraw, w które tak bezwolnie wierzyłem, wydaje się takie małe, banalne i bez żadnego znaczenia dla ludzkości. Cały mit o wyjątkowości organizacji przysł jak bańka! A wraz z nim cała ta „Wieża Strachu”. Odczuwałem wielką radość z wolności umysłu! I wcale nie chodzi o to, że stałem się hedonistą – po prostu nie musiałem się już bać!⁸.

Autor powyższych słów dla zobrazowania swojej sytuacji, posługuje się metaforą „dusznego pomieszczenia” i „wieży strachu”. Opowieść o swoim doświadczeniu bycia w sekcie i konsekwencji swego odejścia kończy podkreśleniem, że odczuwa radość, że nie musi już więcej się bać. Pobyt w sekcie był dla tej osoby trwaniem w jakiejś ograniczoności gruntującej niepewność i lęk. Wyjście z sekty, jak można się domyślać, przerwało ponadto dychotomiczny podział świata na „my – wy”. Stwierdzenie o znajdowaniu się na „jakimś wzniesieniu” można interpretować jako odnalezienie własnego zagubionego „Ja” oraz możliwość samostanowienia, co nie było wcześniej możliwe.

Inny były adept kontrowersyjnego kultu wschodniego (Ruch Rajneesha) w swoim świadectwie opisuje proces, w którym sekta

⁷ D.W. Watson, L.A. Clark, *Emocje, nastroje, cechy i temperament: rozważania pojęciowe i wyniki badań*, w: P. Ekman, R.J. Davidson, *Natura emocji, podstawowe zagadnienia*, dz. cyt., s. 83n.

⁸ Świadectwo pochodzi z forum, na którym piszą w dużej mierze byli Świadkowie Jehowy: <<http://watchtower-forum.pl/topic/8-wyszedlem-z-dusznego-pomieszczenia>> (dostęp: 26.04.2011).

doprowadzała swych wiernych do załamania nerwowego. W opisie wydarzeń Jennifer opowiada o sobie, jak powoli tracąc kontakt z rzeczywistością, wchodziła w coraz silniejszą zależność od grupy, tracąc sukcesywnie pewność siebie, co potęgowało lęk i niepewność:

Przez kilka pierwszych miesięcy przeszłam coś, co medycyna określa załamaniem nerwowym. Większość osób, które znałam w naszej grupie, przeżyło takie załamanie, uważano jednak, iż jest to ważny element procesu, jaki się w nas dokonuje. Jako człowiek jesteś niczym, twoja przyszłość jest bezwartościowa, twoja rodzina nie ma znaczenia. Musisz stać się pustą przestrzenią (...) wszystko zostało poddane krytyce, w końcu traciło się zdolność odróżniania rzeczywistości od iluzji. Człowiek bał się wrócić do rzeczywistości i coraz bardziej kurczowo trzymał się grupy (...). Techniki medytacyjne szybko doprowadzały każdego do takiego stanu, że nie wiedział, kim jest (...). Odebrano nam osobowość, przeszłość, środowisko – istnieliśmy tylko poprzez organizację. Nie dawało nam to szczęścia, lecz nie odchodziliśmy, bo to było wszystko, co mieliśmy. Mogliśmy się śmiać, płakać, uśmiechając się jak istoty ludzkie, ale tak naprawdę nie byliśmy ludźmi, bo nie mieliśmy osobowości⁹.

Były członek kontrowersyjnego kultu UL („Życie Uniwersalne”), Volker Kempf, który z grupą był związany ponad 10 lat, w liście otwartym skierowanym do współwyznawców wyraża następujące przemyślenia odnośnie do własnego życia po wystąpieniu z grupy:

Wielkie przebudzenie przychodzi zwykle dopiero wtedy, gdy całkowicie opuściło się sektę, gdy stało się wolnym. Ja sam, kiedy opuściłem sektę, byłem bez środków, znalazłem się w biedzie, musiałem wszystko, co zniszczone budować od nowa. Z drugiej strony, kiedy opuściłem sektę, szara zasłona spadła z mych oczu. Świat i ziemię widziałem znowu takimi, jakie one są rzeczywiście – wspaniałe i kochane, a nie demoniczne, jak powiada się w UL. (...) Poprzez moje wystąpienie z UL odzyskałem znowu sam siebie. Moje życie mogę znowu kształtować z własnego napędu. Oczywiście po moim wystąpieniu z UL zaczął się dla mnie ciężki czas pracy nad sobą. Człowiek jest w pożałowania godnym stanie wewnętrznym. Dochodzi jeszcze to, że jest się samym ze swoimi kłopotami, wyspany duchowo, cieleśnie

⁹ J. Ritchie, *Tajemniczy świat sekt i kultów*, Warszawa 1994, s. 153n.

i finansowo. Kupa złomu! Często wskazana jest porada psychologiczna, aby móc postawić stopę w normalnym świecie¹⁰.

Podobnie, jak w przypadku pierwszego przytoczonego świadectwa, odnajdujemy również w powyższym wyznaniu słowa nacechowane emocjami wyrażającymi radość z uwolnienia się od poczucia niepewności i zależności od grupy. Spadająca zasłona z oczu, czucie się jak złom wskazują na opis stanu kogoś, kto czuł się początkowo zafascynowany grupą, a następnie odkrył, że pobyt w niej doprowadził go do wewnętrznej ruiny, konsekwencją czego wskazana jest pomoc psychologiczna.

Silny kontrast pomiędzy doświadczanym lękiem a radością z bycia wolnym poza sektą charakteryzują wszystkie przytoczone powyżej świadectwa. Rozdzielenie przez ekadeptów rzeczywistości na nieprzystające do siebie dwa światy utwierdzają uważnego badacza zjawiska w przekonaniu, że syndrom sekty istnieje, a proces uwalniania się z jego objęć jest procesem wymagającym gruntownego przebudowania swojego życia.

Odejście z sekty jest procesem niezwykle złożonym, wymaga bowiem przewartościowania swojego życia i związane jest z zakwestionowaniem siebie, swojego sposobu bycia, rozumienia świata itp. W pracy terapeutycznej i interwencyjnej nie można zapomnieć, że konwersja religijna jest procesem nie tyle psychicznym, co duchowym. Wyjście z sekty dla konwertyty oznacza często konieczność dokonania kolejnej konwersji. O ile wejście w sektę bywa mniej bolesne, bo wchodzi w nie często ludzie religijnie niezaangażowani, o tyle wyjście z sekty dotyczy często osób silnie zaangażowanych religijnie. Jakże często samotna walka zarówno z samym sobą, jak i z grupą w obliczu niepewnej przyszłości dla wielu jednostek okazuje się kolejną porażką. Nie wszyscy, którzy pragną się uwolnić spod władzy sekty owe próby przechodzą zwycięsko.

Analizując wpływ indoktrynacji sekciarskiej na psychikę ludzką, J.M. Abgrall w kontekście zjawisk o charakterze lękowym i depresyjnym stwierdza, że mają one znaczny udział w „sekciarskiej patologii” i posiadają przynajmniej dwa źródła. Z jednej strony są one „związane z niezdolnością adepta do reakcji na zniewolenie w sekcie oraz z niemożnością pogodzenia rela-

cji ogólnospołecznych z przynależnością do sekty”, a z drugiej zjawiska te (głównie o charakterze lękowym/depresyjnym) są

spowodowane uczuciową pustką wywołaną przez sekciarskie rozdarcie i brak systemu odniesień podczas powrotu do normalnego życia, ponieważ życie społeczne adepta zostało całkowicie zniszczone przy przejściu do sekty¹¹.

Zaburzenia lękowe odnotowywane u osób z syndromem sekty przyjmują zazwyczaj charakter uogólniony. Niespójność pomiędzy doświadczeniem minionym a stanem obecnym oraz niepewna przyszłość, poczucie izolacji i osamotnienia potęgują skutecznie poczucie winy i niepewność egzystencjalną. Lęk uogólniony u osób z syndromem sekty rozpoznajemy po ujawnieniu się zespołu charakterystycznych symptomów. W sposób precyzyjny i niezwykle trafny, niestabilny i pełen lęku stan adepta po opuszczeniu sekty opisuje J.M. Abgrall, stwierdzając:

Tuż po opuszczeniu sekty były adept doświadcza ogólnego stanu napięcia. Trwa w nieustannym oczekiwaniu na prześladowanie lub zamartwia się swoją „zdradą”. Żyje w stanie nieustannej nierównowagi między swoim starym i nowym światem. Stwierdza z niepokojem, że jego pobyt w sekcie spowodował spustoszenie rodzinne, społeczne i niekiedy psychiczne, za co czuje się odpowiedzialny. Wraz z powrotem do rzeczywistości przychodzi zwątpienie we wszelkie prawdy wyznawane podczas długich miesięcy, a nawet lat¹².

Zbytняя zależność od innych i strach przed nieznanym światem „spoza sekty”, który już dawno temu został odrzucony w sposób skuteczny blokują możliwość wydostania się spod władzy sekty. Lęk przed byciem porzuconym osłabia w wielu wolę walki o siebie. Poprzez postawy konformistyczne wielu adeptów sekt redukuje lęk i obawę przed możliwością bycia samotnym poza grupą. Zadaniem terapeuty w takich momentach będzie z pewnością pomoc w uwolnieniu adepta spod władzy tego typu myślenia. Jednym z pierwszych zadań terapeuty względem adepta grupy kultowej będzie więc ukazanie lęku jako sprzymierzeńca¹³.

¹¹ J.M. Abgrall, *Sekty: manipulacja psychologiczna*, dz. cyt., s. 234.

¹² Tamże.

¹³ Różne twórcze techniki pracy z lękiem znajdzie czytelnik w pozycji: J. Bemis, A. Barrada, *Pokonać lęki i fobie*, Gdańsk 2007.

Doświadczany lęk jako uczucie negatywne informuje człowieka, że coś jest nie tak w jego życiu, dlatego ostatecznie w pracy terapeutycznej terapeuta powinien ukazywać ową emocję jako sprzymierzeńca, lęk w tej perspektywie nie powinien zamykać, lecz być okazją do twórczego rozwoju. Sprzymierzyć się z lękiem i wyjść obawom naprzeciw to ważny krok na drodze uwalniania się od myślenia uzależnionego, czyli – inaczej mówiąc – myślenia „sekciarskiego”.

Należy zauważyć, że w pracy z osobami poddanymi psychomanipulacji obserwuje się najczęściej występowanie lęku o charakterze nerwicowym i egzystencjalnym. Psychologia egzystencjalna na różne sposoby podkreśla prawdę o człowieku jako podmiocie realizującym wartości, które to nadają jej ogólny sens istnienia¹⁴. Egzystencjalny lęk generowany jest często w sytuacji utraty podstawowego sensu, który często zdobyty na drodze konwersji religijnej okazuje się złudną nadzieją. Sytuacja taka prowadzi do zanegowania siebie i otaczającego daną osobę świata. Kryzys taki wprowadza doświadczającą go osobę w stan fundamentalnej niepewności, w stan lęku, który nie pozwala żyć na sposób pozytywny, co w swej konsekwencji prowadzi następnie do osamotnienia i izolacji.

Obok uczucia lęku osoby z syndromem sekty doświadczają często stanu osamotnienia i izolacji. Z psychologicznego punktu widzenia samotność ludzką można rozpatrywać podobnie jak lęk albo jako stan, albo jako cechę. W literaturze przedmiotu nie znajdujemy zbyt wielu badań mówiących o specyfice owego stanu/cechy. U osób przejawiających syndrom sekty poczucie osamotnienia w stanie depresji odczuwalne jest w sposób szczególny. Samotność duchowa, psychiczna i społeczna w sposób niezwykle bolesny eliminuje takie osoby z życia społecznego. Wraz z poczuciem lęku poczucie osamotnienia sprzyja rozwojowi depresji i innych stanów z pogranicza zdrowia i choroby psychicznej.

Podjmując zagadnienie samotności z perspektywy interdyscyplinarnej, możemy wskazać, że jest ona zasadniczo doświadczeniem uniwersalnym i co ważne, że ludzie nie tylko mogą przeżywać samotność uzasadnioną określonymi, obiektywnymi warunkami, ale mogą również mieć pewną dyspozycję wewnętrzną do takich przeżyć, niezależnie od sytuacji, w jakiej

¹⁴ Por. *Wprowadzenie do psychologii egzystencjalnej*, red. M. Opoczyńska, Kraków 2004.

się znajdują. Z perspektywy badań psychologicznych możemy wyróżnić dwie zasadnicze kategorie psychologicznego opisu samotności:

- a) samotność wyznaczoną obiektywną, realną izolacją życiową, społeczną, zadaniową itp., oraz
- b) samotność zróżnicowaną w subiektywnych fenomenach przeżyć, względnie niezależnych od obiektywnych warunków sytuacyjnych¹⁵.

Rozpatrując zagadnienie samotności z perspektywy psychologicznej, warto zauważyć również, że dla większości ludzi jest ona obiektywną i zarazem negatywną okolicznością często prowadzącą do niepokojącego i niepożądanego stanu psychicznego – depresji. Jest ona wielokrotnie czynnikiem ryzyka zagrożenia zdrowia psychicznego, spod którego w różnym stopniu ludzie usiłują się wyzwolić. Nie dla wszystkich samotność stanowi ograniczenie nie do przewyciężenia. W pewnych sytuacjach samotność może stać się wartością bądź szansą rozwoju osobistego. Jak zauważa Zofia Dołęga, niektóre osoby

wydają się szczególnie predestynowane do przeżywania stanów negatywnej samotności w sposób długotrwały, chronicznie i niezależnie od obiektywnych czynników położenia życiowego. Chroniczność takich przeżyć zdaje się wynikać z ukształtowania w toku psychospołecznego rozwoju cech czy też dyspozycji psychicznych, ale proces ten w ramach psychologii rozwoju człowieka jest słabo poznany¹⁶.

Elżbieta Dubas, pisząc o samotności, podkreśla, że jest ona specyficznym fenomenem ludzkiej egzystencji, szczególną cechą ludzkiego doświadczenia, szczególną manifestacją skomplikowanej natury człowieczeństwa. Jądro samotności zakorzenie jest

w istocie bytu ludzkiego, z jednej strony skażonego niedoskonałością, a z drugiej, skazanego na dążenie do ideałów, istoty jakby z zakodowaną „matrycą” doskonałości i przy tym świadomej tej swojej pełnej sprzeczności sytuacji egzystencjalnej (...). Samotność wyraża więc swoisty stan niespełnienia człowieka, jego

¹⁵ Por. Z. Dołęga, *Samotność jako stan psychiczny – samotność jako cecha psychologiczna*, w: *Zrozumieć samotność. Studium interdyscyplinarne*, red. P. Domeracki, W. Tyburski, Toruń 2006, s. 253n.

¹⁶ Tamże, s. 254.

zawieszenia między potrzebą odrębności *Ja* a potrzebą wspólnotowego *My*¹⁷.

Podjmując pracę z osobami o wysokim poczuciu lęku i samotności, terapeuta powinien mieć więc świadomość, że samotność „należy do tak zwanych kluczowych kategorii ludzkiej egzystencji”, a zrozumienie samotności to „jakby odnalezienie „klucza”, który pozwoliłby otworzyć człowiekowi drzwi ku życiu szczęśliwemu”. Samotność, podobnie jak miłość, wolność czy rozwój, zalicza się do fundamentalnych wartości opisujących charakter ludzkiej egzystencji. Wszystkie one

mogą być opisywane jako wiodące dylematy ludzkiego życia; z jednej strony podstawowe potrzeby, oczekiwania i nadzieje, z drugiej zaś problemy, utracone nadzieje, cierpienie, rozterki. Zawsze jednak pełnią one funkcje napędowych sił ludzkiego życia: budujących lub niszczących. Odkrycie ich sensu często możliwe jest dopiero w obliczu śmierci. Zrozumienie samotności i jej wypełnienie może przynieść człowiekowi pełnię rozwoju, wewnętrzny pokój, uczucie szczęścia, poczucie sensowności życia¹⁸.

Nie ulega wątpliwości, że w terapii należy uznać, że lęk i samotność posiadają wiele twarzy.

Oswoić lęk, pokonać samotność i z nadzieją wyjść im naprzeciw

Podjmując interwencję konsultacyjną lub terapeutyczną (a także pedagogiczną), należy zawsze mieć na uwadze fakt, że osoba dotknięta syndromem sekty charakteryzuje się wyraźnym zagubieniem egzystencjalnym oraz podwyższonym poziomem poczucia lęku, który paraliżuje codzienne życie, objawiając się w postaci depresji lub innych przewlekłych zaburzeń natury psychicznej. Niepewność siebie i lęk przed otaczającym światem czyni taką osobę „zamkniętą monadą”, niezdolną do nawiązywania właściwego kontaktu z własnym „Ja”. Zaburzone zostają również relacje interpersonalne z innymi osobami.

¹⁷ E. Dubas, *Samotność – uniwersalny „temat” życia ludzkiego i wychowania*, w: *Zrozumieć samotność*, dz. cyt., s. 329.

¹⁸ Tamże, s. 330.

Dezorganizacja życia osoby poddanej psychomanipulacji może jednak na drodze terapii zostać skutecznie powstrzymana i odbudowana. Proces wychodzenia ze stanu sekciarskiego uzależnienia jest procesem mozolnym i czasochłonnym, ale przede wszystkim jest możliwy i u jego końca stoi radość poczucia bezpieczeństwa i wolności osobistej, tj. możliwości samostanowienia.

Zaufanie jest możliwe, oto przesłanie terapeutyczne, jakie proponuję, aby każdy terapeuta oferował osobom z syndromem sekty. Osoba uwięziona przez grupę kultową (w wymiarze psychicznym, kulturowym, społecznym itp.) podczas terapii powinna być tak prowadzona, żeby wyzwoliła w sobie wiarę i przekonanie, że zaufanie jest dostępne dla niej i może stać się jej udziałem. Zaufać sobie i innym – oto wyzwanie dla osób pozbawionych nadziei i zepchniętych w ciemny zaułek lęku i poczucia osamotnienia. Aby zaufać, należy uwierzyć i odczuć własną wolność i wartość osobistą, które w sektach i destrukcyjnych grupach o charakterze psychomanipulacyjnym są tłumione i podważane celem podporządkowania jednostek owym grupom i ich liderom. W wyniku przynależności do grupy kultowej zauważa się u części osób silne zmiany w dotychczasowym ich życiu i zachowaniu, które uwidaczniają się często w porzuceniu dotychczasowych zainteresowań i rozwijaniu nowych, które w sposób ścisły związane są z celami nowo napotkanej grupy. Podczas terapii z pewnością warto dokonać refleksji nad historią klienta i wraz z nim zastanowić się, czy życie, które wiódł zanim przystąpił do sekty, było faktycznie złe. Można zachęcać do powrotu do starych zainteresowań, sposobu spędzania wolnego czasu, rozwijania zdolności itp.

Osoby pozostające pod silnym wpływem sekty charakteryzują się również wyraźnym brakiem krytycyzmu względem grupy, nadmiernym jej gloryfikowaniem. Niepokoić powinno więc, kiedy grupa staje się dla adepta całym jego życiem. Celem pogłębienia swej nowej tożsamości i silniejszej identyfikacji z grupą niektórzy zrywają z tak zwanym starym życiem, a więc odcinają się od swoich bliskich i znajomych. W pracy terapeutycznej warto zatrzymać się dłużej nad obrazem grupy, jaki nosi w sercu adept kultu. Dobrą metodą uzmysławiającą brak zdrowego dystansu do grupy może być prośba o wyliczenie kilku negatywnych cech grupy. Innym sposobem może być prośba o wymienienie innych środowisk, z którymi adept w jakiś sposób się identyfikuje i dobrze się czuje. Fakt pozostawania pod wpływem grupy kultowej

sprawia, że ich adepci opanowują nowe słownictwo, zmieniają sposób ubioru, porzucają dotychczasową pracę itp. Negatywną konsekwencją tego stanu rzeczy są pojawiające się problemy w rodzinie, szkole, zakładzie pracy. Podejmując się terapii, terapeuta musi być gotowy na sytuację, w której słownictwo i sposób myślenia klienta zasadniczo będą odbiegały od ogólnego standardu, z jakim spotyka się na co dzień. Poznanie hermetycznego języka (terminologii), jak i doktryny i zwyczajów sekty wymaga często od terapeuty sporo czasu i faktycznego zaangażowania. Przystwojenie sobie doktryny i języka stanowi często ważny krok na drodze zrozumienia i dotarcia do klienta, a następnie umożliwia wejście w jego świat. Należy jednak być bardzo ostrożnym, aby samemu nie wpaść w pułapkę indoktrynacji.

Osoba poddawana interwencji psychologicznej bądź w dalszej kolejności terapii to zazwyczaj ktoś, kto znajduje się w sytuacji kryzysu, w którym najczęściej dochodzi do eskalacji lęku i poczucia odrzucenia, zarówno przez stare, jak i nowe środowisko. Zerwanie starych przyjaźni na rzecz nowych, które mogą okazać się inne od spodziewanych, fakt postrzegania złożonej rzeczywistości świata w biało-czarnych schematach to złożona sytuacja egzystencjalna osoby uwikłanej w sektę, osoby, która zgłaszając się po pomoc, poszukuje zaufania i akceptacji.

Patologiczny lęk wiąże się bardzo często również ze źle przeżywanym poczuciem winy. Doświadczenia nabyte w grupie kultowej stanowią bagaż niemożliwy do udźwignięcia w oderwaniu od grupy. W ten sposób tworzy się mechanizm przywiązania. Niemożność odcięcia się od zdarzeń przeszłości potęguje patologiczny lęk u osób z syndromem sekty i jest wspierany poczuciem winy. Za pomocą odpowiednich technik psychomanipulacyjnych liderzy sekt manipulują poczuciem winy, wprowadzając silne uzależnienie swych adeptów od nich samych, jak i grupy, której przewodzą. Niepokój, któremu towarzyszy poczucie winy, opisuje doskonale Antoni Kępiński, kiedy tłumaczy stan, w którym niektóre osoby „wstydzą się samych siebie” na myśl, że w ten, a nie inny sposób mogły się w przeszłości zachować¹⁹.

Uczucie wstrętu do samych siebie powoduje, że osoby takie pragną uwolnić, od ciężaru winy, oczyścić się z niej. Walka z poczuciem winy może prowadzić do uwolnienia się od zależności od swojej historii, ale może niestety także potęgować stan lęku

i poczucia winy. W terapii należy pamiętać, że bagaż przeszłości danej osoby przechowywany i utrwalony w formie lękowej powoduje w większości przypadków zamknięcie się i utrzymuje w postawie nieufności charakteryzującej się samoizolowaniem się i wycofaniem, co skutkuje w dalszej konsekwencji poczuciem osamotnienia i społecznego wykluczenia. „Jestem winny więc ... należy się dla mnie kara, nie jestem nic wart...” – oto sposób myślenia o sobie w sytuacji silnego lęku i poczucia winy. Często u osób z syndromem sekty wina ma charakter sztuczny, to znaczy: jest celowo wywoływana i podtrzymywana przez sektę celem uzależnienia jednostki od sekty. W terapii eksadepów grup kultowych zawsze warto zatrzymać się dłużej nad problemem poczucia winy. Uwolnienie się z więzów poczucia winy stanowi ważny moment terapeutycznego *katharsis* u osób poddanych psychomanipulacji.

Lęk i samotność, jak to zostało już powiedziane wcześniej, towarzyszą człowiekowi w jego życiu na różne sposoby. Osoby dotknięte syndromem sekty stanowią szczególną grupę ludzi, wobec których wszelka działalność interwencyjna (psychopedagogiczna, terapeutyczna itp.) winna charakteryzować się szczególnym uwrażliwieniem na stan psychofizyczny, społeczny i duchowy, w jakim owe osoby się znajdują.

Terapia – czyli kroczyć z nadzieją w przyszłość

Uzależnienie od sekty stanowi swoisty rodzaj przywiązania. Osoby zgłaszające się do psychologa bądź terapeuty poszukują rozwiązania swojej sytuacji, będąc w silnym stopniu zatroskanymi o siebie. Z zaniepokojeniem tym związana jest często autentyczna niepewność i szczerza troska o jakość własnej egzystencji. Niepewność przed możliwością niekontrolowania siebie wywołuje naturalny stan lęku. Osoby w kryzysie bardzo często nie potrafią znaleźć rozwiązania swej sytuacji, pomimo że nie jest ono często zbyt skomplikowane. Szukając różnych rozwiązań na zewnątrz, nie zdają sobie sprawy z tego, że rozwiązanie jest wewnątrz nich samych. Negatywna tożsamość kultowa, wprowadzając zamęt zarówno w życie adepta sekty, jak i jej bliskich, z pewnością w procesie terapii nie będzie sprzyjać rozwiązaniu problemu. Jednym z pierwszych zadań terapeuty w takiej sytuacji będzie odnalezienie wspólnie z taką osobą „punktu wyjścia”,

od którego wspólnie będą mogli kroczyć w stronę pozwalającą pokonać zasadniczy problem.

Mając na uwadze dobro klienta, istotne jest odpowiedzenie sobie już na samym początku na kilka ważnych pytań, których uważam nie wolno bagatelizować, podejmując się pracy z byłymi i obecnymi adeptami sekt:

1. Czy jestem osobą kompetentną, czy wystarczająco znam i rozumiem mechanizmy, jakimi sekty zniewalają swoich adeptów? Czy należycie potrafię rozpoznać mechanizmy psychomanipulacji oraz czy rozumiem, na czym polega tak zwany syndrom sekty?
2. Czy moje przygotowanie pedagogiczne, psychologiczne lub psychoterapeutyczne pozwala mi na przeprowadzenie w sposób profesjonalny oferowanej interwencji (uwzględniając przy tym aspekt etyczny i prawny tego typu interwencji)?
3. Czy jestem osobą, która jest w stanie z adeptem sekty (jego bliskimi) wejść w dobry kontakt interpersonalny i zapewnić mu poczucie bezpieczeństwa? Czy jestem w stanie okazać troskę i wyzwalać w kliencie wolę pracy nad samym sobą?
4. Czy jestem przygotowany do tego, aby działać zespołowo, współpracując z ekspertami z innych dziedzin celem udzielenia pomocy ofierze sekty (lekarze, prawnicy, księża)?
5. Jaka jest moja główna motywacja, dla której podejmuję się interwencji/terapii? Czy jestem w sposób wolny i otwarty zdolny i gotowy do podjęcia problemu, mając na uwadze dobro klienta?

Nie ulega wątpliwości, że w pracy interwencyjnej, pedagogicznej i terapeutycznej oswojenie lęku i wychodzenie ze stanu samotności i izolacji stanowi jeden z najważniejszych celów, przed którym stoją wszyscy zainteresowani. Konfrontacja z lękiem rozpoczyna się z chwilą stanięcia w prawdzie o sobie samym. Terapeuta, oswojając adepta sekty z jego lękiem, winien dążyć do sytuacji, w której klient stanie „twarzą w twarz” z samym sobą. Pomoc w nazywaniu rzeczy po imieniu to pierwszy i niezwykle ważny element terapii. Nie ulega wątpliwości, że wyjściu z sekty często towarzyszy poczucie dokonania zdrady względem grupy, a także poczucie winy względem najbliższych przyjaciół, którzy w grupie kultowej pozostają. Dopóki lęk będzie paraliżował zdolność świadomej oceny rzeczywistości, osoba poddana manipulacji wciąż będzie w akcie samoobrony powracać do myśli o możliwości lub wręcz konieczności powrotu do sekty. J.M. Abgrall zauważa, że uczucie pustki, które towarzyszy opuszczeniu sekty

idzie w parze z ożywieniem symboliki czy perspektywy śmierci, co może wpływać nie tylko ze świadomości, ale również z podświadomości eksadepa²⁰.

U osób poddawanych interwencji psychologicznej obserwuje się często silny brak chęci do życia, a także tendencję do wycofywania się, utratę ideałów, kwestionowanie siebie, poczucie wykluczenia itp. Wymienione powyżej tendencje (charakterystyczne przede wszystkim dla stanów depresyjnych) można, a nawet należy, zwalczyć poprzez pozytywną stymulację, proponując nowe wartości, ukazując nowe perspektywy życiowe.

Nie bez znaczenia dla przebiegu terapii ma to, kim jest terapeuta, jego osobowość i temperament. Stanowiąc pomost pomiędzy światem zniewolenia a światem osobistej wolności, terapeuta powinien odznaczać się, z jednej strony doskonałym profesjonalnym warsztatem terapeutycznym, a z drugiej merytorycznym przygotowaniem do pracy z osobami uwikłanymi w sektę. W literaturze przedmiotu znajdujemy cały szereg rozmaitych wskazań, co do cech charakterystycznych tak zwanego dobrego i skutecznego terapeuty. Poszukując odpowiedzi na pytanie o to, jakie cechy z pewnością wspomagać będą terapeuta w pracy z osobą wykazującą syndrom sekty, w tym momencie warto wskazać na następujące zdolności/cechy ważne dla terapii²¹ oraz możliwe trudności, na jakie najczęściej napotyka się, pracując z adeptami grup kultowych:

1. Zdolność właściwego i pełnego zrozumienia natury problemów klienta. W przypadku osób wykazujących syndrom sekty należyte zrozumienie stanu i sytuacji klienta może terapeutę zabrać sporo czasu. Przynależność do często zamkniętych przed światem zewnętrznym grup kultowych, hermetyczny język i ezoteryczna ideologia w sposób

²⁰ W kontekście możliwych problemów, na jakie napotyka terapeuta, J.M. Abgrall stwierdza ponadto: „Cała trudność polega na rozgrywaniu terapii w sytuacji, kiedy trzeba ją szybko rozpocząć, a jednocześnie zachować szacunek dla indywidualnego rytmu i decyzji leczonej osoby. W jaki sposób pogodzić konieczność silnej interwencji z życzliwą neutralnością, którą musimy zapewnić pacjentowi? Z jednej strony zbyt bezpośrednia i intensywna terapia stwarza niebezpieczeństwo wywołania u niego poczucia porażki, ze wszystkimi patologicznymi i samobójczymi ideami włącznie. Z drugiej strony jest zrozumiałe, jak dramatyczny w skutkach byłby brak jakiegokolwiek interwencji” – J.M. Abgrall, *Sekty: manipulacja psychologiczna*, dz. cyt., s. 248.

²¹ Por. J.A. Kottler, *Skuteczny terapeuta*, Gdańsk 2003, s. 34.

niezwykle skuteczny blokować mogą proces rozumienia klienta i jego problemu.

2. Zdolność zawiązania i zbudowania dobrego i owocnego związku terapeutycznego. U osób poddanych „praniu mózgu” i utrzymywanych w silnej psychologicznej zależności od charyzmatycznego lidera oraz hermetycznej doktryny podczas terapii obserwuje się uaktywnienie licznych mechanizmów przeniesieniowych w tym lęku i nieufności albo niezdrowej uległości itp.
3. Zdolność dopasowania adekwatnych metod do zaistniałych problemów. Przeplatanie się problemów natury psychicznej z duchowymi wymaga od terapeuty dużej ostrożności i cierpliwości.
4. Zdolność okazywania elastyczności, gotowość w razie potrzeby na zmianę planów i schematów działania, tak aby były one dopasowane do faktycznych problemów klienta. O ile osoby będące w sekcie potrafią w jakiś sposób dystansować się do siebie, o tyle w sytuacji zagrożenia tak zwanej „sfery *sacrum*” potrafią szybko się wycofywać, objawiając lęk, albo w sposób agresywny za wszelką cenę, manipulując otoczeniem, odgrywać różne role, wobec których proponowana zbyt sztywna terapia nie będzie miała większego sensu.
5. Posiadanie świadomości własnych ograniczeń, trudności, uwarunkowań psychospołecznych (problem przeniesienia i przeciwprzeniesienia itp.). Ofiary psychologicznej manipulacji w sposób celowy mogą chcieć manipulować terapeutą celem ukazania mu, że same potrafią wszystko kontrolować i że nie są przez nikogo manipulowane.
6. Własna przejrzystość, empatyczność, cierpliwość, umiejętność słuchania, zaangażowanie itp. Należy być niezwykle ostrożnym, ujawniając siebie (w tym dane osobowe) osobom z syndromem sekty. Tego typu jednostki mogą chcieć w sposób nieetyczny manipulować terapeutą, konfrontując go z sobą. Unikając odsłonięcia siebie podczas terapii, w sposób mniej lub bardziej świadomy usiłować będą uzależnić od siebie terapeutę (tzw. zachowania współzależniące).

Pracując z osobami uwikłanymi w sekty, przy zastosowaniu odpowiednich procedur terapeutycznych na różne sposoby

można wzmacniać jakość terapii, wzmacniając lub osłabiając poszczególne jej etapy. Pracując nad efektywnością terapii Fuh-
riman, Paul i Burlingame zwracają uwagę na wartość tak zwa-
nej „koncentracji”, która okazała się – ich zdaniem – ważnym
czynnikiem terapeutycznym wspierającym jakość terapii. Po-
przez nadanie terapii pewnej struktury, czyli poprzez odpowied-
nie oddziaływanie na klienta, który zazwyczaj jest skonsternowa-
ny, sfrustrowany i nieprecyzyjny względem swoich dolegliwości,
profesjonalny terapeuta może takiej osobie pomóc w lepszym
skupieniu się na tym, co ma szansę wzmocnić i usprawnić tera-
pię. Koncentracja zgodnie z założeniami autorów może przyjąć
następujące formy:

- Przekształcanie wymijających, abstrakcyjnych i niejasnych wypowiedzi w bardziej konkretne.
- Sformułowanie problemu przedstawionego przez klien-
ta w postaci hipotezy terapeutycznej, którą łatwiej można
zweryfikować.
- Gdy klient nieustannie odbiega od tematu, terapeuta skupia
się na określonym zagadnieniu.
- Gdy klient zaczyna przenosić swoje problemy na innych,
twierdząc, że to oni są powodem jego cierpienia, terapeuta
koncentruje uwagę z powrotem na kliencie²².

Nadzieja, która w sposób skuteczny pozwoli pokonać lęk i po-
czucie osamotnienia, nie bierze się oczywiście z nikąd. W terapii,
jak i w życiu, wszystko ma swoje źródło, dlatego podczas pracy
z adeptem kontrowersyjnego kultu należy być uwrażliwionym na
wszystkie sygnały i komunikaty wysyłane do otoczenia w spo-
sób niewerbalny. Niewątpliwie warto zawsze zachęcać klientów
do podejmowania trudu pracy nad sobą. Jak słusznie zauważa
wielu terapeutów, powodzenie terapii wzrasta w sytuacjach, kie-
dy terapeuci potrafią sami stosować się do rad, których udzielają
swoim klientom.

Na zakończenie

Syndrom sekty wyrażający się, jak już to zaznaczyłem wielo-
krotnie, w specyficznym sposobie myślenia i zachowania infor-
muje terapeutę o ukształtowaniu się w jednostce (głównie pod

²² Por. tamże, s. 147.

wpływem zabiegów indoktrynacyjno-psychomanipulacyjnych²³) „destruktywnej tożsamości kultowej”. Pomoc interwencyjno-terapeutyczna w swym fundamentalnym wymiarze za cel stawiać będzie sobie przede wszystkim wyzwolenie adepta z każąca owej negatywnej tożsamości, którą nabył, pozostając pod wpływem takiej, a nie innej grupy kultowej²⁴.

Podczas terapii należy w sposób szczególny zwracać uwagę klientowi na możliwe obszary, w których doszło do negatywnych zmian, a następnie w sposób pozytywny, stymulując klienta, zachęcać i wzmacniać go do samodzielnego podejmowania decyzji w sprawach dla jego życia istotnych.

Terapeuta, podejmując się wysiłku terapii, winien pamiętać, że nie istnieje coś takiego jak jeden jedyny właściwy sposób postępowania. To, w jaki sposób traktujemy osoby z syndromem sekty, obciążone jest zawsze sytuacją, w jakiej się znajdujemy, która obejmuje to, co było, co jest i co dopiero ma nadejść. Spoglądając na terapię przez pryzmat idei konstrukcjonizmu społecznego, możemy powiedzieć śmiało na zakończenie, że drugiego człowieka ujmujemy zazwyczaj – a może zawsze – w kontekście konstruktów i interpretacji, jakie sami na jego temat tworzymy. Analiza stanu psychicznego osoby z syndromem sekty wymaga od terapeuty szczególnej uwagi wykraczającej poza tradycyjny model diagnozy psychoterapeutycznej. Dla zrozumienia sytuacji takiej osoby wymagane jest pełne zaangażowanie terapeuty, który obok metod psychologicznej diagnozy uwzględni warstwę duchowo-religijną.

Poczucie lęku i osamotnienia stanowią – jak już tu wielokrotnie wykazywano – swoisty owoc syndromu sekty. W depresji dochodzi wielokrotnie do zatarcia się granic pomiędzy tym wszystkim, co przynależy historii, a tym, co wydarza się „tu i teraz” oraz tym, co dopiero ma nadejść, czyli co należy do przyszłości. W stanie syndromu sekty dochodzi do autonegacji i autoalienacji, uzależnienia od sekty i zerwania relacji interpersonalnych z osobami spoza sekty. Lęk przed osądem grupy sektowej paraliżuje, czyniąc osoby niezdolnymi do normalnego życia w społeczeństwie

²³ Por. S. Hassan, *Jak uwolnić się od manipulacji psychicznej w sekcie*, Łódź 2001.

²⁴ Por. M. Gajewski, *Psychologiczne i społeczne uwarunkowania kształtowania się tożsamości adeptów grup kultowych*, w: *Sekty jako problem współczesności*, red. P.T. Nowakowski, Mysłowice 2008.

(które postrzegane jest często w sposób wyraźnie negatywny). W lęku przed osądem i możliwością popełnienia błędu adepci sekt wyzwalają w sobie rozmaite mechanizmy obronne, ukrywając swoje prawdziwe „Ja”.

Na zakończenie schemat proponowanej terapii można streścić w następujących krokach: poprzez stopniową konfrontację z lękiem terapeuta pozwala adeptowi kultu popatrzeć na siebie przez pryzmat zaufania, które skierowane względem własnego „Ja”, stopniowo wzmacnia poczucie pewności siebie i możliwość samostanowienia. Kolejny krok to troska o ugruntowanie silnej pozycji „Ja”, co z kolei wzmacnia ogólne poczucie wartości, które prowadzi do uzyskania kompetencji samodecydowania o sobie bez poczucia patologicznego lęku i zależności od opinii innych.

Zgodnie z większością współczesnych teorii poznawczych możemy powiedzieć, że zaufanie (rozumiane jako emocja) wspomaga ludzkie motywacje, co pociąga z kolei za sobą odpowiednie zachowanie jednostki. Dobry terapeuta w procesie terapeutycznym poprzez zarządzanie emocjami może wzbudzać pozytywne odniesienie adepta sekty do siebie samego i innych ludzi. Nie bez znaczenia jest, by sam był świadkiem pozytywnych emocji, dobrych relacji, by pozytywnie wyzwał dobre emocje w spotkaniu z adeptem grupy kultowej. Emocje stanowią istotny element kształtujący interakcje międzyosobowe, dzięki nim możliwe jest właściwe zaangażowanie się w relację z drugą osobą. Z perspektywy pedagogiki dialogu można powiedzieć, że emocje stanowią najbliższy „kontekst” przestrzeni spotkania człowieka z człowiekiem. Negatywne uczucia hamują i oddalają od siebie, dobre wyzwalają pozytywną energię i wolę współdziałania.

→ **SŁOWA KLUCZOWE** – LĘK, SAMOTNOŚĆ, SYNDROM SEKTY, PSYCHOTERAPIA

SUMMARY

M. GAJEWSKI SJ, *Trust Is Possible. About the Therapy for Adapting to Anxiety and Solitude Among People with the "Sect Syndrome"*

The article entitled: *Trust Is Possible. About the Therapy for Adapting to Anxiety and Solitude Among People with the "Sect Syndrome"* undertakes the issue of psychotherapy for people subjected to psychomanipulation, which we meet in the controversial cult groups.

The first part of the article discusses the so-called sect syndrome, described by some authors as the indoctrination syndrome. Its most significant elements include: in the moral sphere, the impairment of the hierarchy of values. Depicting the problem from the psychological point of view, it is showed that this state manifests itself mainly in the impairment of mental health and the dysfunction of interpersonal relations. The article pays special attention to two variables which accompany this syndrome, i.e.: the feeling of anxiety and experiencing the states of isolation and solitude.

The part entitled "To adapt to anxiety, to overcome solitude and face them with hope" contains an analysis of the selected issues concerning anxiety and solitude indicating the necessity to face these feelings in order to overcome them.

The last part entitled: "Therapy – i.e. to stride out towards the future with hope" thoroughly undertakes the issue of psychotherapy indicating potential difficulties which a therapist may come across while working with people characterized by a high level of pathological anxiety resulting from staying in a destructive religious movement.

Mariusz Gajewski, jezuita, doktor, adiunkt w Katedrze Psychologii Ogólnej w Wydziale Filozoficznym WSFP „Ignatianum” w Krakowie. Autor publikacji z zakresu psychopatologii społecznej, w tym sekt.