

НИЖЕГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. Н. И. ЛОБАЧЕВСКОГО
Факультет социальных наук
Кафедра общей социологии и социальной работы
Серия "Жизнь без обмана"

Форд, Венди.

**РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСТРАДАВШИХ ОТ ГРУППОВОГО
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО НАСИЛИЯ И ОТ АВТОРИТАРНЫХ ЛИДЕРОВ**

**An American Family Foundation Book
Recovery from Abusive groups
Healing from the trauma of authoritarian leaders
WENDY FORD**

Нижний Новгород, 1997

Copyright © 1993 by Wendy Ford

Перевод © 1997 - И. Н. Волкова, Е. Н. Волков (Нижний Новгород, Россия).

Об авторе

В 1973 году, будучи первокурсницей в колледже, Венди Форд была завербована в культ, основанный на Библии. Она пробыла в этом культе около семи лет. Участвуя в культе, она выполнила две интенсивные программы руководства по идеологической обработке, программу выживания, которая включала стрельбу из огнестрельного оружия и путешествие в одиночку пешком и с использованием попутного транспорта, прошла таким образом все Соединенные Штаты. 16 мая 1980 года, после одного неудачного депрограммирования предыдущей осенью, она была успешно депрограммирована своими родителями. Вернувшись домой, она получила степень бакалавра гуманитарных наук в Гарвардском университете без отрыва от работы.

Мисс Форд проконсультировала многих бывших культистов, их семьи и друзей. Её широко интервьюировали относительно культов как средства массовой информации, так и правительство. Она появлялась как на местном, так и на национальном телевидении и читала лекции многим группам, включая слушателей из средних школ, колледжей, правоохранительных органов и религиозные аудитории. С 1987 г. по 1990 г. она была директором FOCUS, группы поддержки экс-культистов, в Новой Англии, а в настоящее время является партнером по научно-исследовательской деятельности в Американском Семейном Фонде.

После нескольких лет в электронном издательстве мисс Форд сейчас меняет карьеру. Она посещает аспирантуру для получения степени магистра образования и государственного сертификата в качестве преподавателя социальных наук в средней школе. И то, и другое должно быть завершено в июне 1994 года. Она также участвует в женской группе, является прихожанкой местного прихода унитарных универсалистов и поет в джазе. Она живет со своим женихом в пригороде Бостона.

Эта книга является переработанным вторым изданием работы Венди Форд "Некоторые мысли об исцелении", авторские права © 1990 года (*Some Thoughts on Recovery*, copyright © 1990, Wendy Ford).

Автор графики обложки Дженнифер Пауэлл.

Для кого эта книга предназначена

Это руководство написано для людей, которые были травмированы группами, применяющими духовное насилие, особенно культами. Этот справочник также полезен для тех, кому был нанесен ущерб чьим-то участием в подобных группах. Культы характеризуются как закрытые группы, которые используют крайние формы психологического манипулирования (насилия), чтобы эксплуатировать людей. Четвертая глава специально написана для друзей и семьи человека, находящегося в процессе исцеления.

Если вы не были в группе, применяющей духовное насилие, или близки к кому-нибудь, находящемуся в подобной группе, вы также можете найти на этих страницах идеи, которые могут вам помочь. Многие из тех, кто читал первое издание и разорвал отношения психологического насилия, вышел из семей алкоголиков или других всепоглощающих ситуаций, находили эту книгу очень воодушевляющей и полезной.

Содержание

Благодарности

Что вы можете сделать, чтобы помочь

Предисловие

Введение

Составные части исцеления

Как с этим работать

Что такое деструктивная группа?

Признаки деструктивной группы

Методика деструктивной группы

Вредное воздействие деструктивной группы

Структура этого руководства

Навязчивые слова и горячие кнопки

Факторы исцеления

Фазы исцеления

Первая фаза - осознание и уход

Вторая фаза - понимание и чувство

Как научиться вновь доверять

Третья фаза - перестройка и мечты

Глава 1: Первая фаза - осознание и выход

Те, кто уходит добровольно

Виды вмешательства

Депрограммирование

Консультирование о выходе

Фобии

Создание плана исцеления

Что необходимо для успешного исцеления?

Другие источники помощи

Где вы собираетесь жить?

Никаких скрытых подсознательных соображений

Налаживание окружающей среды

Отдых и пища

Визит к доктору

Потребности питания

Запрещенная пища

Пожалуйста, больше информации!

Выполнение домашней работы

Недостаточное понимание

Когда наступит момент, и я смогу сказать, что изучил достаточно?

Как научиться рассказывать свою историю

Говорить "с кем-то" а не "при ком-то"

Выпускать пар

Время для размышления

Общество на перекрестках

Докультовые проблемы развития

Финансовая стабильность

Окружающая обстановка на работе

Рутина и скука

Интервью и краткие автобиографии

Разговоры о культе на работе

Работа вместе с культистом

Краткое резюме

Глава 2: Вторая фаза - понимание и чувство

Возобновление связей с семьей и друзьями

Выглядишь глупым

Повторные визиты для заполнения пустоты

Утраченные события

Хорошее, плохое и безобразное

Как завести новых друзей

Медленно строить доверие

Поведение и слова

Где они?

Испробуйте что-нибудь новое

Незначительный разговор

Да, я хотел бы вас узнать

Ответы на вопросы

Оценка вопросов

Когда в этом принимают участие супруг или супруга

Избегайте поля битвы!

У детей есть любовь

С вами все ОК; с ними все ОК

Ретроспекции

"Плавание"

Умение контролировать стресс

Эмоции как системы обратной связи

Смотрите, но не касайтесь

Неконтролируемое "плавание"

Пространная медитация и недостатки внимания

Домой с войны

Аналогия

Оказывая помощь другим

Внезапно возникающие друзья и внезапно появляющиеся враги.

Как выздороветь, чтобы помочь другим

Где это на серой шкале?

Применение скользкой шкалы

Как приспособиться к неопределенности

Установление интимных отношений на уровне назначения свиданий

Поведение
Взаимоотношения

Секс

Несколько намеков
Делайте это легче
Заболевания, передаваемые половым путем (STDs)
Задавать трудные вопросы вполне допустимо
Контрацепция и беременность
Брак и дети

Депрессия

Обманутый
Слепое доверие против избирательного доверия
Потеря наивности
Когда ты не можешь заснуть
Система приятельства

Духовные проблемы

Чему научил меня культ
Постарайтесь взять короткую передышку
Религиозные ответы сейчас

Краткое резюме

Глава 3: Третья фаза - перестройка и мечты

Как представить это себе в перспективе

Фанатизм
Жизнь возрождается и развивается
Как добиться разницы

Ожидания

Взаимодействие с другими
Как стать своим собственным инструктором

Обучение новым умениям

Проведение инвентаризации
Возвращение в школу
Стили обучения

Принятие решений

Источники
Импульсивные решения
Пример - покупка зубной пасты
От мелких решений к крупным решениям

Избавление от мифов

Капелька истины
Прощайте, мифы, здравствуй, ответственность
Кратчайшие пути и извращения
Распутывание и оценка

Краткое резюме

Глава 4: Роль семьи

Указания

Терпеливый и полный надежды

Время, потерянное навсегда

Принимайте перемены
Воссоединение требует времени
Утраченные события

Основные умения
 Уважайте их достижения
 Племянницы, племянники и внуки
 Покрытый шрамами
 Вернется ли мой близкий к культуре?
 Поощряйте открытое общение
 Вопросы как умственное упражнение
 Яичная скорлупа и разочарование
 Моего близкого одурачили
 Решающее различие
 Знание силы
 Разговор об их опыте
 Не готов
 Что делать в отношении религии?
 Краткое резюме.

Эпилог

Приложение А: Рекомендуемый список для чтения

Исцеление 101 - Основы
 Исцеление 201 - Заполнение пробелов
 Исцеление 301 - Дополнительные исследования

Приложение Б: Учебные вопросы

"Выход из культов" (Singer, 1979)
 Молодежь, "промывание мозгов" и экстремистские
 культы, Глава 8 (Enroth, 1977)
 "Дети в культах" (Swore, 1980)
 Влияние (Cialdini, 1984)
 Реформирование мышления и психология тоталитариз-
 ма, Глава 5 (Lifton, 1961)
 Реформирование мышления и психология тоталитариз-
 ма, Глава 12 (Lifton, 1961)
 Реформирование мышления и психология тоталитариз-
 ма, Глава 22 (Lifton, 1961)

Приложение В: Ключ-ответ к учебным вопросам

"Выход из культов" (Singer, 1979)
 Молодежь, "промывание мозгов" и экстремистские
 культы, Глава 8 (Enroth, 1977)
 "Дети в культах" (Swore, 1980)
 Влияние (Cialdini, 1984)
 Реформирование мышления и психология тоталитариз-
 ма, Глава 5 (Lifton, 1961)
 Реформирование мышления и психология тоталитариз-
 ма, Глава 12 (Lifton, 1961)
 Реформирование мышления и психология тоталитариз-
 ма, Глава 22 (Lifton, 1961)

Приложение Г: Информация о питании и стрессе

Повседневные потребности в питании
 Четыре вида пищи, выступающие в роли звезд в здоровом пи-
 тании
 Побочные эффекты перемены
 Общие совета относительно хорошего здоровья
 Как уменьшить последствия стресса

Приложение Д: Рабочая таблица планирования карьеры

Оцените свои карьерные цели
 Составление плана карьеры
 Благоприятные возможности для развития карьеры

Дополнительное

чете-

ние.....

Ссылки/библиография

Упражнения

- Упражнение - Уход из группы
- Упражнение - Оценка
- Упражнение - Умения, необходимые при интервью с целью устройства на работу
- Упражнение - Семейная оценка
- Упражнение - Возобновление связей
- Упражнение - Обучение узнаванию сигналов
- Упражнение - Активное слушание
- Упражнение - Сексуальное поведение
- Упражнение - Умения и силы
- Упражнение - Ожидания
- Упражнение - Самооценка
- Упражнение - Обучение оценке
- Упражнение - Стили обучения
- Упражнение - Принятие решений
- Упражнение - Культура мифов
- Упражнение - На будущее
- Упражнение - Чего я хочу для тебя
- Упражнение - Ожидания
- Упражнение - Поведение, которое помогает
- Упражнение - Помогающая оценка

Благодарности

Было бы трудно поблагодарить все то множество людей, которые годами оказывали мне помощь в исцелении от этого чрезвычайно болезненного и вводящего в заблуждение опыта. Семья, друзья, терапевты, коллеги по работе, CAN и AFF помогли мне излечиться и вырасти. Я очень благодарна им всем.

Я хотела бы выразить особую благодарность бостонской группе FOCUS. Они для меня были удивительным примером того, как могут экс-культисты расти и выздоравливать путем мужества, решимости и сочувствия друг к другу. Я научилась у них очень многому. Без них этот справочник до сих пор был бы в "долгом ящике" (букв. - на боковой горелке - прим. перев.).

Спасибо также всему тому множеству людей, которые дали свои предложения об улучшении этого руководства. Вы можете найти многие из своих предложений в этом втором издании.

Спасибо всем вам!

Что вы можете сделать, чтобы помочь

Полезным может быть любой, связанный каким-либо образом с экс-культистом, даже неожиданная встреча на вечере или при поездке в автобусе может оказаться поддерживающей. Вы можете оказывать поддержку путем слушания бывшего культиста и

выражения ему сочувствия без осуждения и не предлагая непрошенных мнений, вроде таких, как: "Я никогда не стал бы их слушать". (Смотрите Четвертую главу.)

Большинство экс-культистов и их семьи не получают достаточно информации о том, что собой представляют группы, практикующие психологическое насилие, как они работают и как исцелиться от подобного опыта. Сейчас доступно гораздо больше информации, поэтому укажите им на местную библиотеку и книжный магазин. Сеть оповещения о культах (CAN) также имеет много хороших книг и информационных пакетов, которые доступны при условии небольшого денежного пожертвования. Для получения информации пишите CAN по адресу: CAN, 2421 West Pratt Boulevard, Suite 1173, Chicago, IL 60645, телефон 312-267-7777. [Судебные тяжбы с сайентологами в настоящий момент привели к прекращению деятельности CAN - прим. ред.]

Для получения информации вы можете также вступить в контакт с Американским Семейным Фондом (AFF), написав по адресу: AFF at P.O. Box 2265, Bonita Springs, FL: 33959-2265, телефон 212-249-7693. Американский Семейный Фонд публикует отчеты и книги, которые дают советы семьям и оказывающим помощь профессионалам. AFF также выпускает научный журнал по культам. На многие из их великолепных статей имеются ссылки в Списке литературы в конце этого справочника. Как CAN, так и AFF также издают регулярные информационные бюллетени, которые являются доступными при условии небольшого денежного пожертвования.

Бывшие члены могут пожелать обдумать вопрос о подписке на FOCUS News. FOCUS является национальной группой поддержки для экс-культистов. Для получения информации пишите по адресу: FOCUS News, с/о CAN National Office, 2421 West Pratt Boulevard, Suite 1173, Chicago, IL, 60645.

Для получения дополнительной великолепной информации, пожалуйста, просмотрите списки рекомендованного и дополнительного чтения в конце этого руководства. Вы можете также пожелать просмотреть списки чтения в книгах Стива Хассена (Steve Hassan, 1988, 1990) и Кэрол Джиамбалво (Carol Giambalvo, 1991, 1995). Их списки превосходны.

Предисловие

До недавнего времени сферой, получившей наименьшее внимание в исследовании культов, был послекультурный период. Круг интересов сосредотачивался вокруг определения современных деструктивных культов, установления путей, которыми они пытаются влиять на людей, и описания манипулирования и методик, используемых культами, чтобы добиться измененного состояния сознания. Большинство автобиографических отчетов о культовой жизни придавали особое значение докультурному периоду, фазе вербовки, культовой жизни, воздействию и переоценке преданности культу. Обычно только краткий эпилог обращается к процессу выздоровления. Понимая потребность в большем внимании к фазе исцеления, Американский Семейный Фонд в 1989 году начал Проект Исцеления, который свел воедино группы экспертов для изучения специфических аспектов культового феномена. Их исследования появятся в книге, озаглавленной "Исцеление от культов", под редакцией доктора Майкла Лангоуни и запланированной к опубликованию в сентябре 1993 года.

Исследователи также начали проводить постоянные исследования по процессу излечения бывших культистов. Особенно замечательно, что доктор Поль Мартин в сотрудничестве с доктором Лангоуни и другими изучал послекультурное истощение и модальности лечения, которые были приняты, чтобы помочь улучшить это состояние.

Другим примером отклика на потребность в литературе по процессу исцеления является книга, которую вы сейчас держите. Венди Форд написала честное, разоблачающее, чрезвычайно обстоятельное и практическое руководство для бывших культистов и их семей. Мы имели удовольствие знать Венди в течение последних двенадцати лет, с того са-

мого момента, как она вышла из культа. На конференциях Американского Семейного Фонда и Сети Оповещения о Культах она неформально и благородно отдавала себя в распоряжение других для оказания помощи, служила в качестве проводника недавно вышедшим из культов членам и их семьям. В течение ряда лет мы находили, что её наблюдения были ценными, а её страстная обаятельная личность - восхитительной. К счастью для читателя, разумный и содержательный подход Венди к оказанию помощи другим получил отражение на страницах этой книги.

Вместо простого перечисления проблем, с которыми сталкиваются бывшие культисты и их семьи, Венди дает читателю практические предложения относительно того, как справляться с каждой из этих проблем. Во втором издании она расширяет эту полную возможностей книгу до сборника упражнений путем постановки пробуждающих мысли вопросов, озаглавленных как "Упражнения", в конце каждого раздела. Этот подход может быть особенно полезен для бывших культистов, которые были вынуждены оказаться в роли пассивных получателей информации посредством методик деструктивного культа. Венди поощряет читателя принять активное участие в процессе выздоровления. Она также является искренней в отношении своей собственной борьбы в период ухода из культа. Мы уверены, что читатель увидит себя в борьбе Венди.

С каждой из проблем, которые обсуждаются в этой книге, сталкивались бывшие культисты, которых мы видели в процессе лечения. Фактически семнадцать лет назад мы решили учредить группу поддержки для бывших культистов с целью помочь им осознать, что они не одиноки в своей послекультурной борьбе. Имея дело с этой борьбой в форме книги, бывшие культисты, особенно те, кто изолирован от других вышедших из культов членов, увидят, насколько универсальны посткультурные последствия. Естественно, читатель не в состоянии идентифицировать себя с каждой проблемой. Однако, мы не сомневаемся, что каждый читатель найдет проблемы, которые имеют к нему отношение.

Бывшие культисты сообщают о чувстве изоляции и замешательства в связи со своим культовым опытом. Немногие члены семей и друзья понимают все, через что они прошли. Многие бывшие культисты говорят о попытках подавлять послекультурные трудности до тех пор, пока не становится ясно, что опыт пребывания в группе, применявшей духовное насилие, продолжает ограничивать их современную жизнь множеством способов. Венди способна донести до читателя понимание вредного воздействия культовой жизни, основанное на её собственном опыте и опыте семей, с которыми она работала в течение многих лет. Венди является источником знания. Посредством этой рациональной, поучительной книги более широкий круг людей теперь будет иметь благоприятную возможность извлечь пользу из её мудрого и практичного последовательного подхода. Эта книга является первой в своем роде, и превзойти её будет трудно.

Лорна Голдберг, M.S.W., A.C.S.W.

Вильям Голдберг, M.S.W., A.C.S.W.

Инглвуд, Нью Джерси.

Введение

*Лишь натяни решимость, как струну, -
И выйдет все.
Макбет.*

В 1980 году я ушла из Международного Пути, одного из преуспевающих культов периода 70-х годов. Более десяти лет я боролась, чтобы перестроить свою жизнь. Из тех сражений получена масса знания, роста и исцеления. Я думаю, что мне следует поделиться с вами своими мыслями об этом процессе, о том, что срабатывало и что не срабатывало для меня, в надежде, что исцеление ваше и того, кто вам дорог, будет менее болезненным и менее поглощающим время.

Вы можете найти на этих страницах идеи, которые помогут вам, даже если вы были не в культуре, а оказались под властью других подразумевающих психологическое насилие или всепоглощающих взаимоотношений. Многие из тех, кто читал первое издание и освободились от таких психологически насильственных отношений, как наличие супруга - алкоголика или алкогольной семьи, отмечали, что они находили эту книгу очень полезной и обнадеживающей.

Составные части исцеления

Я выяснила, что существуют три основных ингредиента, необходимых для выздоровления. Без них вы можете лишь немного подлечиться. Вот они:

1. Время.
2. Дисциплина.
3. Мужество.

На то, чтобы вылечиться, требуется масса времени, гораздо больше, чем я когда-либо могла себе вообразить. Необходим громадный объем умственной дисциплины, чтобы демонтировать запутанную паутину групповой "логики". Когда я пришла в себя после этой западни, я пришла в уныние от невозможности найти внедренную в нашу культуру дополнительную "логику" также сомнительного характера, и поэтому моя работа по демонтажу не покончила и не могла покончить с группой. И это потребовало мужества. Мужества стоять лицом к лицу с такой пропастью безнадежности, с какой, молюсь, я никогда не столкнусь снова. Мужества избавиться от мифов, желаний и фантазий и избавиться от наивности.

Как с этим работать

Эта книга вобрала в себя все, что я узнала, помогая экс-культистам и их семьям с 1980 года, но я не являюсь подготовленным консультантом или психиатром. Эта книга не предназначена и не может заменить хорошую терапевтическую и медицинскую помощь. Многие, очень многие люди говорили мне о том, насколько полезна была эта книга. Я думаю, вы найдете здесь хорошие идеи и предложения. По мере того, как вы её читаете и обсуждаете идеи и упражнения с семьей и друзьями, выберите то, что будет работать для вас. Это предложения, а не "библия".

Что такое деструктивная группа?

Ниже перечислены особенности и методики деструктивной группы в том виде, как они обозначены в брошюре Сети Оповещения о Культах. Для глубокого чтения по психологическим шагам и методике принуждения смотрите классическую работу Лифтона, озаглавленную "Реформирование мышления и психология тоталитаризма" (Thought Reform and the Psychology of Totalism, 1961), особенно Главы 5, 12 и 22. (Смотрите Приложения В и С).

Признаки деструктивного культа

Признаки деструктивной группы следующие:

1. **Контроль сознания** (незаконное влияние): Манипуляция с использованием насильственного обращения в веру (внедрения убеждения) или техники модификации поведения без информированного (осознанного) согласия.

2. **Харизматическое лидерство:** Провозглашение божественности или особой мудрости и требование беспрекословного согласия с властью и привилегией. Руководство может состоять из одного человека или из небольшого ядра лидеров.

3. **Обман:** Вербовка и сбор средств при скрываемых целях и без полного раскрытия использования техник контроля сознания [групповая психология]; использование "фасадных групп".

4. **Исключительность:** Скрытность (секретность) и неопределённость для последователей относительно деятельности (деятельностей) и убеждений.

5. **Отчуждение:** Отделение от семьи, друзей и общества, изменение в ценностях и замещение культом как новой "семьёй"; очевидность (наличие факта) постепенных или резких личностных изменений.

6. **Эксплуатация:** Может быть финансовой, физической или психологической; нажим (давление) с целью получить деньги, (заставить) очень много потратить на курсы или сделать чрезмерный взнос на специальные проекты; и вовлечение в неуместные (неприемлемые) (формы) половой активности, даже злоупотребление в отношении детей.

7. **Тоталитарное мировоззрение (взгляд на мир) (мы/они синдром):** Приводит к зависимости, преобладанию групповых целей над индивидуальными и к одобрению (оправданию) аморального поведения при претензиях на доброту.

Техники деструктивной группы

Техники [воздействия] деструктивной группы следующие:

1. **Групповое давление и "бомбёжка любовью" ("love-bombing")** отбивают охоту к сомнениям и усиливают потребность в принадлежности через использование игр, похвал, добрых детских, через пение, объятия, прикосновения и лесть.

2. **Изоляция/отделение** создаёт невозможность или отсутствие желания сверять информацию, предоставляемую группой, с реальностью.

3. **Останавливающие мышление техники** вводят новобранца (рекрута) в медитирование, монотонное пение и повторяющиеся действия, которые, при чрезмерном использовании, создают (индуцируют) состояние сильной (высокой) внушаемости.

4. **Страх и вина** вызываются извлечением признаний (исповедей) под предлогом создания близости и обнаружения страхов и секретов, чтобы создать эмоциональную уязвимость посредством явных и завуалированных угроз, также как и чередованием наказаний и наград.

5. **Отказы от сна** поощряются под маской духовных упражнений, необходимого тренинга или срочных проектов (планов).

6. **Неадекватное питание** иногда маскируется как специальная диета для улучшения здоровья или достижения духовности, или как обязательная принадлежность ритуалов.

7. **Сенсорная перегрузка** навязывает принятие комплекса из новой доктрины, целей и определений (дефиниций), чтобы заменить прежние ценности вероятного новообращённого посредством усвоения массы информации за короткое время с очень ограниченной возможностью критической проверки.

Не все из этих особенностей должны присутствовать одновременно для того, чтобы режим контроля над сознанием срабатывал.

Пагубные последствия деструктивной группы

Пагубные последствия деструктивной группы могут включать:

1. Потерю свободной воли и контроля над своей жизнью.
 2. Развитие зависимости и возвращение к поведению, подобному детскому (регресс в инфантильность).
 3. Потерю спонтанности (непосредственности, непринужденности) или чувства юмора.
 4. Неспособность образовать близкие дружественные отношения вне культа или наслаждаться гибкими (непринужденными, нежесткими) связями.
 5. Ухудшение физического состояния и болезнь (злоупотребление).
 6. Ухудшение психологического состояния (включая галлюцинации, тревожность, паранойю, дезориентацию и расщепление личности).
 7. Невольно (недобровольно), де-факто - рабство или эксплуатацию.
- Не все из этих пагубных последствий будет испытывать каждый, у кого есть опыт деструктивного культа.

Структура этого руководства

Это руководство состоит из введения, четырех глав и приложений. Внутри каждой главы имеется ряд тем, которые обращены к различным ощущениям и сложным вопросам данной фазы исцеления. Эти темы организованы в какой-то мере хронологически. Упражнения представлены для того, чтобы помочь стимулировать мышление относительно того, как обсуждаемая тема воздействует на читателя. Они полностью факультативны и представлены здесь просто в качестве учебных вспомогательных средств. Приложения обеспечивают дополнительную информацию, включая вопросы научных исследований и рекомендуемый список для чтения.

Навязчивые слова и горячие кнопки

Я старалась не использовать фразеологию, которая могла бы напомнить читателям об их специальном малопонятном культовом жаргоне ("заряженный язык"). Но поскольку существует, по крайней мере, несколько тысяч культов, которые постоянно изменяются и мутируют, для меня было невозможно избежать прикосновения к некоторым кнопкам у некоторых людей. Я сожалею об этом. Я старалась не использовать "заряженные" слова. Если что-то из используемой мною фразеологии затрагивает для вас горячие точки, вы можете пожелать попытаться использовать эту проблему в качестве шанса для демонтажа сигналов. Если вы начнете "уплывать" или почувствуете, что вас трясет при чтении какой-либо части этой книги, попросите кого-нибудь поговорить с вами о том, что вы испытываете. (Смотрите "Плавание", стр.).

Факторы исцеления

Начиная с 1980 года, я говорила со многими экс-культистами, их семьями, друзьями, супругами и знакомыми в неформальной консультирующей и поддерживающей роли не только как бывшая культистка, но с 1987 г. по 1990 г. как региональный директор FOCUS, национальной группы поддержки для экс-культистов, в Новой Англии. На основании этого множества бесед и собственного опыта мне кажется, что на способность человека к исцелению и на его скорость влияет ряд факторов:

- * Насколько эмоционально развитым и психологически здоровым был человек до вербовки
- * Насколько резкой была грань между бывшим "я" и культовым "я"

- * Виды переживаний внутри культа, такие, как сексуальное, относящееся к питанию, физическое, эмоциональное, психическое и ритуальное насилие
- * Тип и качество выхода, было ли это:
- * Исключение из группы
- * Насильственное воздействие путем депрограммирования
- * Ненасильственное воздействие консультирования о выходе
- * Добровольный уход
- * Поддержка других экс-культистов, особенно из этой же группы
- * Поддержка и одобрение семьи и друзей
- * Профессиональная помощь, полученная после ухода, такая как:
- * Индивидуальное и групповое консультирование
- * Стационарное учреждение, предназначенное для излечения, т.е. реабилитационный центр
 - * Медицинское внимание
 - * Государственные социальные службы
 - * Юридические службы, особенно опека над детьми
 - * Службы по обеспечению карьеры и размещению рабочих мест
 - * Время для исцеления и проработки сложных вопросов до принятия на себя важных обязательств, таких как учеба и/или карьера
 - * Умственная дисциплина для восстановления (или развития) способностей к критическому мышлению, даже тогда, когда это дается с трудом
 - * Мужество перед лицом боли утраты и невозможности отделаться от самого процесса страдания даже тогда, когда это становится болезненным

Фазы исцеления

Процесс выздоровления может охватывать любой отрезок времени по длительности и в основном разбивается на три главных фазы. Вот эти три фазы:

1. Осознание и уход
2. Понимание и способность чувствовать
3. Перестройка и мечты

Первая фаза - Осознание и уход

Первая фаза различается по длительности и часто зависит от метода выхода. Эта фаза характеризуется переживаниями, которые предупреждают членов об опасности группы, и постоянно имеет своим результатом выход члена из группы.

Ключом к эффективному выходу является "прыжковый старт" процесса критического мышления в мозгу. Этот процесс слишком долго сдерживался, потому что группа говорила последователям, что задавать вопросы и сомневаться в группе - значит предавать Бога (или что-то в этом роде). Ценой сомнений, говорили они, является вечная смерть. Это очень мощный страх, который трудно преодолеть.

Осознание коварной природы культа и решение покинуть его к одним приходит медленно, к другим - быстро. Например, тот, кого насильственно депрограммировали, осознает происходящее и покидает культ очень быстро по сравнению с тем, кто выходит добровольно после нескольких месяцев или лет "внушенных дьяволом" сомнений.

Даже после ухода некоторые экс-культисты не уверены в том, что они приняли верное решение, и "плавают" между старой культовой сущностью и новой освобожденной индивидуальностью или докультовым "я". (Смотрите "Плавание", стр.). Чем больше ин-

формации и поддержки получают культисты в течение этой фазы, тем лучше они оснащены для того, чтобы справиться с болью и потерей второй фазы.

Вторая фаза - Понимание и способность чувствовать

Вторая фаза полна спадами и подъемами, ощущением того, что вы только что вернулись с Марса, пробуждением новой свободы и открытиями, и она также полна яростью и болью. Она включает в себя необходимость согласиться с тем, что тебя изнасиловали эмоционально и духовно. А для многих она означает согласие с тем, что они также были изнасилованы физически.

Я не знаю, как передать крайности боли, возможные в этой фазе. Возможно, это подобно тому, как если бы вы ощущали себя беспомощно стоящим рядом, когда какой-то безумец медленно убивает того, кого вы любите. Для многих кажется невероятным, что из-за того, что они хотели служить Богу и своей стране, хотели помогать людям и желали сделать мир лучшим местом, - из-за всего этого идеализма (или самоотверженности) их использовали так жестоко. Это тот аспект опыта, с которым очень трудно примириться. "Что же я такое сделал, чтобы со мной так обращались?" - это вопрос, который звучит глубоко в сердце любого экс-культиста. Ответ на этот вопрос коренится в понимании того, как работает методика контроля сознания.

Следовательно, неудивительно, что ярость и гнев. Которые ощущает экс-культист, являются непреодолимыми и пугающими. И это тем более так, поскольку многие склонны подавлять или отвергать полное выражение своих эмоций. Однако понимание и способность почувствовать эмоции недеструктивным образом, я полагаю, является решающим для выздоровления.

Эта вторая фаза может быть необычайным путешествием через боль и утрату к знанию и совершенному владению ситуацией. Она различается по длительности и зависит от того, насколько экс-культист способен пережить утрату и насколько он дисциплинирован в обучении, мышлении и работе в направлении досконального понимания пережитого.

Как научиться вновь доверять

Одна из действительно наиболее трудно дающихся составных частей в работе с данным опытом заключается в самом том факте, что это очень большой труд. Экс-культист должен научиться вновь доверять жизни, а обучение доверию требует научиться подвергать проверке реальность. Поскольку культовые фобии и доктрины часто касаются многих аспектов жизни, таких, как семья, правительство, образование, религия, взаимоотношения и экономика, экс-культист часто считает необходимым изучать и реально подвергать проверке большинство, если не все доктрины, полученные в культе из-за едва уловимых остаточных идей, которые продолжают манипулировать им.

Кроме того, именно в этой фазе индивиды должны научиться снова доверять самим себе и своей способности принимать решения. Учиться вновь доверять после того, как вас использовали и причиняли вам боль, может быть очень жутко, но вера в себя и других может быть выстроена заново при дисциплинированном мышлении и мужестве.

Для тех, у кого было дисфункциональное прошлое, выздоровление от культового опыта часто означает признание более ранних моделей и исцеление от их последствий (Black, 1982). К этим моделям относятся:

- * Применяющие насилие родители, родственники, братья или сестры, супруг
- * Собственное насильственное поведение по отношению к другим
- * Алкоголизм, насилие, инцест, беспорядочное питание, злоупотребление наркотиками

* Трудности в интимной сфере, карьере, неприятности с органами юридическо-го принуждения

Если экс-культисты готовы "засучить рукава" и "рыть землю копытами", а также тщательно разобраться со своим прошлым, они могут двигаться к третьей фазе, фазе перестройки своей жизни и строительства мечты.

Третья фаза - Перестройка и мечты

Для того, кто находится посреди боли второй фазы, сама идея о том, чтобы иметь мечту и строить её, является просто печальной, бесполезной и болезненной насмешкой. Проведя много лет во второй фазе, я очень хорошо поняла это унылое чувство.

Перестроить свою жизнь вполне возможно. Вы не сможете компенсировать все те годы, которые культ у вас украл, но вы можете наверстать некоторые из этих утраченных лет. Я работала очень тяжело, чтобы исцелиться после сверхпротекционистской и деспотической семьи, семи лет в культе, изнасилования в период, когда я была в культе, двух насильственных депрограммирований, каждое из которых происходило в условиях наличия охраны, судебного процесса по оказанию помощи одному человеку, вышедшему из культа, чересчур многих перемен рабочих мест и слишком многих не удовлетворяющих меня взаимоотношений после культа.

Если вы готовы связаться со всем этим, работать с этим, разделаться с мифами, которые выглядят как истины, не только в культе, но и в обществе, и если вы готовы приобрести новые умения и улучшить старые, вы можете построить здоровую и хорошо функционирующую жизнь с мечтой, в направлении которой вы можете работать.

Глава 1: Первая фаза - осознание и уход

*Прошлое является только началом начал, и все,
что есть и что было - это только сумрак утренней зари.
Г. Дж. Уэллс.*

Для меня осознание пришло в форме высокого западного виргинца с приятной внешностью, который остановил меня на тротуаре, когда я шла на работу. Мне показалось немного странным, что он спрашивал, как пройти к бару в 5.30 утра в тот холодный майский день 1980 года, но он спрашивал именно об этом. Я не обратила внимания на припаркованную машину позади него. Когда мне стало ясно, что он пытается похитить меня, чтобы депрограммировать, я бросилась бежать. Но он, слава Богу, был быстрее меня и засунул меня на заднее сиденье машины.

Прежде, чем я это поняла, на переднее сиденье прыгнул мой отец. На этот раз, заверил он меня своим самым крайним не допускающим глупостей тоном бывшего университетского борца, не будет никаких промахов, в отличие от последней попытки депрограммирования шесть месяцев назад. Во время того депрограммирования я сбежала из нью-йоркского мотеля, где меня держали и преграждали мне путь к культу в Мичигане, куда я планировала попасть. Однако, на этот раз было не так. В этот раз меня увезли из Мичигана в Западную Виргинию, и там я была поставлена перед лицом такого объема информации о культе, о существовании которого я даже не подозревала.

Там была масса разговоров, длительного сна и слез, по мере того, как реальность того, во что я была вовлечена, медленно подкрадывалась ко мне. Я, наконец, была в такой окружающей обстановке, которая позволила мне и поощряла меня говорить о сомнениях и противоречиях, которые я собиралась похоронить в себе. После нескольких дней депро-

граммирования чары были разрушены. Затем я пустилась в самое странное из путешествий, какие, как я уверена, я когда-либо знала.

Те, кто уходит добровольно

Некоторые люди не являются депрограммированными, как я. К некоторым понимание того, что группа, к которой они принадлежат, обладает неприемлемыми качествами, и желание выйти приходят по-другому. Многие сами выходят из данной ситуации или оказываются выброшенными, в то время как другие вырываются из группы через какое-то время по мере того, как методика контроля начинает колебаться.

Уходящие добровольно и изгнанные часто годами имеют серьезные проблемы приспособления, потому что они в понятийном плане не покинули группу. Тела там нет, но душа все еще находится под влиянием остаточного контроля и фобий.

В то время, когда они все еще активно участвуют в группе, беседа с кем-нибудь, письмо из дома, обида в культе могут заставить их задуматься, а все ли правильно. Каким-то образом что-то ломается в информационном контроле в момент, когда индивид уязвим, и это вызывает сомнение, которое уже больше невозможно подавлять, возникает гложащее чувство, что что-то происходит очень не так. Это сомнение, когда его подпитывают, начинает создавать некое "мыслительное пространство". Вот почему я предлагаю семье и друзьям использовать любую ситуацию с культистом, чтобы создать такой надлом, избегая прямой конфронтации. Введите информацию, которая требует размышления и оценки.

Это может включать в себя:

- Новое подтверждение любви и заботы
- Стимулирование благоприятных воспоминаний
- Вопросы о культе, на которые нельзя ответить "да" или "нет"

Мышление для мозга - это то же, что упражнение для тела, и именно мышление начинает открывать трещину в закрытом уме культиста.

Экс-культисты, которые прошли через формальное воздействие, часто думают, что ушедшим добровольно немного легче при исцелении, потому что они не имеют травмы процесса воздействия. Однако многие из ушедших добровольно скажут вам, что цена, которую они за это заплатили - дополнительные потерянные годы. Большинство из тысяч ушедших добровольно также не получают никакого консультирования о выходе, часто потому, что они не понимают, что были в культе. Они нередко годами борются с этой главной травмой жизни без соответствующей помощи или руководства относительно того, как могут быть связаны с культурами те проблемы, с которыми они сталкиваются.

Виды вмешательства

До последних лет многим экс-культистам помогали вырваться из когтей этих коварных групп посредством насильственного депрограммирования или через ненасильственное консультирование о выходе. Я не понимала значительную разницу между этими двумя видами вмешательства до тех пор, пока не споткнулась о понимание того, что большей частью страха и тревоги, которые я испытывала как экс-культист (теперь это известно как синдром посттравматического стресса), я обязана методу воздействия - двум насильственным депрограммированиям, каждое из которых сопровождалось содержанием под охраной.

Право на содержание под охраной является юридическим документом, который давал моим родителям законное право опеки надо мной, хотя я и была взрослой. Мои родители предприняли это, чтобы защитить себя. Если бы депрограммирование не сработало, и я вернулась бы в культ, и меня "поощрили" бы к тому, чтобы возбудить против них дело,

как тому учили многих культистов их культовые лидеры, мои родители могли бы потерять все, что имели. Получить документ на право содержания под охраной сейчас труднее, чем десять лет назад.

Позвольте мне немного объяснить относительно этих двух очень разных методов воздействия (смотрите Clark, Giambalvo, Giambalvo, Garvey, & Langone, 1993; и Giambalvo, 1992).

Депрограммирование

Насильственное депрограммирование подразумевает использование охранников, чтобы похищать и удерживать культистов против их воли, пока идет конфронтационная дискуссия, длящаяся обычно несколько дней. Бумаги, разрешающие содержание под охраной, могут быть получены, но в них могут и отказать. Этот тип вмешательства может быть травматичным, и, если он совершен в отношении взрослого человека, может быть объявлен незаконным, если будут предъявлены обвинения.

Чересчур травматичным этот вид воздействия делает то, что ваш близкий мгновенно теряет все связи с культом. Хотя для семьи и друзей это часто является громадным облегчением, это внезапное и поэтому травматическое чувство потери для индивида, в отличие от уходящего добровольно, который отделяется в течение какого-то времени. По моему мнению, этот метод вмешательства следует использовать только по зрелом размышлении и только в крайнем случае. Те, кто выбирают его, должны понимать, что им, возможно, придется защищать свое решение в суде. Относительно спора об этике депрограммирования можно посмотреть работу Лангоуни и Мартина (Langone and Martin, 1993).

Даже в том случае, если с ним беспрепятственно справляется хорошо подготовленный депрограммист, этот тип "радикальной хирургии" может нанести шрамы и причинить беспокойство. У некоторых семей может не быть другого выхода, поскольку многих культистов учат бежать от любых типов конфронтации относительно их участия в группе. Кроме того, некоторые культы учат своих последователей атаковать, бежать, отключаться или совершать самоубийство при столкновении с "неверующим" в обстановке, где обеспечивается охрана от вмешательства культа.

Консультирование о выходе

Этот метод воздействия отличается от депрограммирования чрезвычайно решительным образом - индивидов не удерживают против их воли. Следовательно, он не является незаконным. Он также не является травматичным для личности. Культисты могут уйти, если они это предпочитают, и, следовательно, они имеют больше возможностей, чем культисты при насильственном депрограммировании. Обеспечение дополнительных возможностей помогает свести к минимуму травму от процесса вмешательства (Hassan, 1988)

Этот метод воздействия требует большего умения в области межличностного общения со стороны консультанта. Он также требует больше предварительной работы с семьей, готовящей их к их роли в воздействии и исцелении.

Подготовка семьи может оказаться очень трудной. Семьи часто рассматривают данное воздействие как ключевую часть процесса излечения. Но решающей частью исцеления является работа, которая следует за вмешательством. "Только вытащите Кого-то из этой группы, а потом они могут продолжать свою жизнь". Выход из культа - это только начало работы, а не конец её.

Главная цель работы с семьей (а иногда с друзьями) заключается в построении хорошо наполненной информацией, здоровой системы поддержки, которая поможет культистам во время воздействия, а также когда они вернутся домой и начнут перестраивать

свою жизнь. При условии, что некоторые из экс-культистов были в своих группах от 5 до 20 лет, перестройка их жизни после воздействия становится очень важной проблемой.

Консультирование семьи до воздействия также помогает определить семейные проблемы. У всех семей есть какие-то сложности. Для того, чтобы построить возможно более здоровую систему поддержки, следует определить эти проблемы и разобраться с ними до вмешательства.

Работа с семьей требует не только хорошо развитого умения межличностного общения, она требует времени. Время стоит денег. Некоторые семьи не могут тратить время и деньги. (По иронии судьбы, депрограммирование обычно стоит гораздо дороже из-за нужд безопасности). Минимальная подготовка как в психологическом, так и в информационном плане может подвергнуть опасности этот тип воздействия и часто подвергает ей. Но когда этот процесс правильно совершен как семьей, так и консультантом, он является гораздо более вежливым в отношении личности и менее навязчивым и травматичным.

Я полагаю, что консультанты о выходе должны каким-то образом получать подтверждение на право работать в данной должности. Потребуется некоторая работа по установлению критерия подобного подтверждения, но это можно сделать. Учреждение процедуры сертификации и совета по проверке было бы также прекрасным примером для экс-культистов относительно того, насколько профессионалы стремятся быть ответственными сами и как они делают своих коллег подотчетными.

Упражнение - Уход из группы

Запишите ответы на следующие вопросы: Как вы ушли из группы? Что вы узнали или увидели такого, что помогло вам уйти? Постарайтесь написать в хронологическом порядке историю о том, как и почему вы ушли. Этот процесс поможет вам сосредоточиться, стимулирует критическое мышление и обеспечит вас имеющимся под рукой напоминанием в том случае, если ваша решимость слегка поколеблется.

Я обнаружила, что все это дело с уходом является очень травматичным, приводящим в замешательство и чрезвычайно болезненным. Остаточные фобии и тревоги, которые оно оставило, были пугающими и изматывающими. Самыми полезными словами, которые я слышала во время воздействия, были следующие: "Пребывание в группе не было вашей виной; вас обманули". Эти слова были подкреплены моей семьей и они помогли мне не увязнуть в болоте вины и стыда.

Фобии

Воздействие может оставить фобии. Фобия - это сильный, нелогичный или ненормальный страх. Эти фобии могут длиться годами, если только их не "выполоть" посредством умственной дисциплины проверки реальности. Фобии следует подвергать проверке и таким образом опровергать (Смотрите Hassan, 1988).

Несколько лет у меня была фобия по отношению к фургонам. Поскольку меня однажды изнасиловали в машине и потому что меня схватили на улице и засунули в машину депрограммисты, я испытывала ужас, проходя пешком мимо стоящих машин или фургонов в течение ряда последующих лет, пока я не стала более дисциплинированной умственно относительно проверки фобии. Этот страх также уменьшился, когда я получила свою собственную машину и не должна была ходить пешком, куда бы я ни направлялась.

Однажды во время деловой поездки меня везли из аэропорта к месту назначения. Водитель заблудился. Я испытала такой крайний приступ паники, что была почти готова выпрыгнуть из быстро движущейся машины. Мой мозг был облаком паники. Все, что я могла делать, это повторять снова и снова самой себе: "Я контролирую свою жизнь; я контролирую свою жизнь". Слава Богу, это сработало.

Создание плана исцеления

Когда атлеты получают ранения, тренеры часто составляют план лечения. Я предлагаю экс-культистам то же самое. Обычно телу, эмоциям, уму и духу причиняется громадный ущерб. Мой отец однажды заметил моему брату, который не мог понять, почему я не "справлялась со своей жизнью" после нескольких месяцев исцеления, что Венди получила удар чего-то вроде грузового автомобиля Мака. "Тебе не следует ожидать, что она в ближайшее время встанет и снова начнет бегать". Это должно было потребовать времени; и это должно было потребовать помощи от других. Как я отмечала ранее, лечение этих ран требует времени, дисциплины и мужества. План поможет обеспечить структуру и фокусировку для этого процесса исцеления. Как составлять план?

Что необходимо для успешного исцеления?

Вы можете понять, что вам необходимо:

- Разговор с экс-культистами
- Чтение о выздоровлении после групп, применяющих насилие, и от причиняемой ими травмы
 - Обдумывание того, что вам потребуется в будущем
 - Разговор с консультантами - профессионалами, например, с психологами, социальными работниками, психиатрами

Запишите кажущиеся для вас полезными идеи и предложения о том, как приступить к вашему лечению (Смотрите Stoner and Kisser, 1992; Tobias, 1993). Постарайтесь организовать эти идеи в виде какой-то временной ленты, в определенном порядке или придайте им какую-то структуру.

Сгруппируйте идеи и предложения по приоритетам - от наиболее важных до наименее важных. Например, если вам негде жить, поиски жилья будут самым высочайшим приоритетом. Если вы хотите вновь восстановить умение играть на пианино, чтобы возобновить связь с прошлым, и вам также требуется найти, кому можно доверить попечение о ребенке, чтобы вы могли работать, тогда игра на пианино является менее важным приоритетом. Если сейчас вам все это кажется чересчур подавляющим, пропустите этот раздел. Не подталкивайте себя.

Упражнение - Оценка

Постарайтесь задать себе следующие вопросы и запишите ответы:

1. *Каковы мои самые неотложные приоритеты? Например, забота о здоровье, жилье, финансы, эмоциональная поддержка.*
2. *Каковы мои приоритеты на следующие 3 месяца? 6 месяцев? Год? 2 года? Например, установление контакта с экс-культистами, изучение методики контроля сознания, получение консультирования, поиски повседневного надежного и доступного ухода, юридическая помощь.*
3. *Что я могу сделать сам и что требует помощи со стороны других?*
4. *Спросите себя: Кто может мне помочь? Что мне следует делать? Когда я должен это делать? Где я смогу это сделать? Почему я это делаю? Как я буду это делать?*

Другие источники помощи

Некоторые экс-культисты могут проводить от одной до нескольких недель в постоянном реабилитационном центре, который специализируется на культовых проблемах. Другие бывшие культисты учатся, ходят в группы поддержки для экс-культистов или для перенесших травму, получают консультирование, пишут, рисуют или танцуют.

Некоторые устанавливают карьерные цели, которые могут включать в себя возвращение к учебе. Некоторые нуждаются в жилье, повседневном уходе, юридической помощи и медицинском внимании. Почти всем необходимо пройти через тщательную медицинскую проверку, включая зубного врача и окулиста. Большинству требуется много спать, получать хорошее питание и регулярно умеренно заниматься физическими упражнениями. И всем нужно обсудить свой опыт с семьей, друзьями и/или терапевтом. Существует много хороших книг по вышеназванным темам. Проверьте ваши библиотеки, книжные магазины и даже телефонный справочник, который часто содержит список центров помощи на вашей территории.

Настоящая работа исцеления заключается не в том, чтобы "преуспевать в делах" или вернуться в культ и спасать других, но, что гораздо важнее, в том, чтобы пройти через труд и боль интегрирования этого опыта в вас самого, цельного и более здорового. Это не произойдет как некое мистическое откровение. Это потребует от вас работы и планирования.

Где вы собираетесь жить?

Если, подобно мне, у вас не было денег после ухода из культа, вы могли поехать (или поедете) туда, где живут члены семьи. Как это ни мучительно, вы можете оказаться вынужденным оставить своих близких и свою собственность, чтобы освободиться.

Те, кто уходит вместе с находящимися на их иждивении детьми и/или престарелыми родителями, могут иметь дополнительные трудности в поисках доступного жилья. Без перечня предыдущих рабочих мест также может оказаться трудным найти работу и платить за жилье. При наличии эмоциональных трудностей исцеления, даже если вы найдете работу, может оказаться трудным удержать её, когда пройдет оцепенение и наступит депрессия.

У меня нет быстрого и легкого ответа на эту проблему. Вы можете обратиться в государственное агентство по жилью и попросить о помощи. Может оказать помощь друг, коллега по работе или родственник. Возможно, вы сумеете получить стипендию и вернуться к учебе.

Никаких скрытых подсознательных соображений

Если у вас есть выбор, где жить, живите с кем-нибудь, кто будет поощрять вас принимать собственные решения. Если вы вышли из семьи, которая является слишком протекционистской или деспотической и вы можете избежать возвращения в эту окружающую среду, вы можете пожелать рассмотреть возможность обзавестись собственной квартирой или жить с другом.

Ваша уверенность в себе сначала может быть слабой и неустойчивой. Вам нужно находиться в окружении здоровых людей, которые могут воспитывать вас таким образом, чтобы поощрять принимать собственные решения. Вам не следует быть в окружении людей, которые желают повлиять на вас своими скрытыми подсознательными соображениями. Это может быть очень пугающим, потому что это напомнит вам о манипулировании культа.

Налаживание окружающей среды

Когда кость сломана, важно как следует "вправить" её. Кость начинает излечиваться независимо от того, вправлена она или нет. Если она устроена правильно, она будет восстановлена для своей прежней способности. Некоторые говорят, что когда сломанная кость излечивается, она прочнее там, где была сломана. Если кость вправлена не так, как надо или снова повреждена в эти начальные недели, она может неправильно срастись.

Так и с вами. Вы прошли через травму. Вам необходима окружающая среда, которая является проводящей помощь в исцелении. Она должна быть тонко воспринимающей и безопасной. Люди вокруг вас должны быть эмоционально здоровыми. Если вокруг вас эмоционально нездоровые люди, "кость" может срастись неправильно. Позднее вы можете оказаться лицом к лицу с другими проблемами, которые не связаны с культовым опытом, но были усвоены от этих сверхпротекционистски настроенных и деспотических людей в ходе тех критических ранних месяцев выздоровления.

У вас может не быть выбора относительно того, где жить, но понимая влияние вашей окружающей среды в течение этих ранних месяцев, вы в силах помочь компенсировать любые негативные последствия и извлечь выгоду из здоровых последствий.

Отдых и пища

Вам нужна масса того и другого! Пребывание в культе полно напряжения; таким же является уход из культа. Стресс для многих, если не для большинства, настолько жесток, что это в действительности не стресс, а травма. Разница между стрессом и травмой - это разница между падением с велосипеда и падением из окна второго этажа. Вы были травмированы, и на лечение потребуется время. При этих условиях вполне нормально иметь беспокойный сон или много спать. Нормально есть множество определенной еды или не быть голодным. Помните, вы имеете дело с главным травматическим событием жизни.

Известно, что стресс в период пребывания в культе останавливал менструальные циклы у женщин и рост бороды у мужчин. Контроль сознания может иметь очень мощные физиологические и порой даже галлюциногенные последствия. Следовательно, когда вы покидаете культ и если вы вообще можете себе это позволить, или в наличии имеется бесплатная клиника или клиника для лиц с низким доходом, продумайте возможность пройти полное медицинское обследование. Это особенно верно, если вы были в культе с ограничительной диетой, или в культе, использовавшем наркотики или секс для того, чтобы вербовать или контролировать последователей. Если у вас не было регулярной проверки у дантиста и окулиста, обдумайте и это. Вам следует это сделать для себя, для детей и всех других членов семьи, которые ушли вместе с вами.

Для тех, кто был в применяющих насилие группах, которые избегают профессионалов здравоохранения, прохождение проверки может быть жутким. Вы можете использовать эту проверку как благоприятную возможность бросить вызов остаточным тревогам и фобиям. Вот как вы можете попытаться это сделать.

Визит к доктору

Используйте систему приятелей. Попытайтесь взять с собой во врачебный офис, клинику или медицинский центр кого-нибудь и говорите с ним о том, что вы чувствуете, когда идете туда. (Этот метод работает, если вы также решите пойти в офис психолога). Вы можете пожелать иметь дополнительное время, чтобы вы могли остановиться и отдохнуть, если это потребуется. Если хотите, поговорите с сестрой и/или доктором до назна-

ченной встречи и объясните, что у вас фобия по отношению к врачам, но вы хотели бы преодолеть этот страх. Хороший медицинский профессионал найдет время, чтобы понять и принять ваши чувства. Вам также будет полезно, если кто-то покажет вам офис или медицинский центр и объяснит, что будет сделано и почему.

Результат затраты времени и энергии на то, чтобы скорее дать ответ своему страху, чем реагировать на него, заключается в обосновании ваших чувств и опыта, который вызвал эти чувства, и в том, чтобы разбить эти страхи таким образом, чтобы они не мешали вам в будущем.

Потребности питания

Некоторые культы обеспечивают здоровой пищей, но недостаточным количеством правильных продуктов при таком наполненном стрессами образе жизни. (Стресс может возникнуть как из-за слишком малой стимуляции, так и от слишком большой). Последователи некоторых культов едят отбросы - другая хорошая причина для проверки. Что бы ни ела ваша группа, убедитесь, что теперь вы получаете правильный объем хорошо сбалансированной диеты.

У вашего тела могут быть другие потребности в питании, пока вы находитесь под воздействием стресса исцеления. Если вы не уверены в том, что составит хорошее питание, проверьте в библиотеке или в медицинском центре. В это полное напряжения время также полезны для приведения тела в порядок умеренные физические упражнения, такие, как ходьба пешком.

Запрещенная пища

Некоторых культистов может полностью парализовать присутствие пищи, запрещенной культом. Это может быть очень затруднительным, если вы обедаете у друга или где-то в компании. Бояться вполне нормально, но вы извлечете пользу из того, что со временем демонтируете многие из этих страхов. Один из способов попытаться ликвидировать пищевые фобии заключается в выяснении, не испытываете ли вы аллергии к "запрещенной пище" или не представляет ли в действительности данная пища реальной опасности для вашего здоровья. Если это не так и если вам хочется, подумайте о преодолении страха и любого остаточного контроля культа, попробовав "запрещенную пищу". Пищевая практика культа могла сделать ваше тело чувствительным к определенным видам еды, так что контролируйте реакции своего тела, если вы предпочтете расширить свой выбор пищи.

Мое тело испытывало голод по гамбургерам, когда я первый раз вернулась домой. Я обнаружила, что ем по три гамбургера за вечер три или четыре раза в неделю в течение месяца вскоре после возвращения домой. Через некоторое время мой голод по дополнительной пище снизился. Другие рассказывали мне похожие истории.

Вы можете и должны придерживаться того хорошего, что вы приобрели в культе. Это может включать перемены в привычках питания. У некоторых культистов привычки питания исправились в культе. Некоторые стали вегетарианцами, находясь в культе, и предпочли ими остаться после выхода. Каковы бы ни были ваши привычки в еде теперь, убедитесь, что вы и те, кто ушел вместе с вами, получают должное питание. Это поможет вам вылечиться.

Пожалуйста, больше информации!

Мозг имеет способность к некоторым поразительным вещам (Ornstein & Thompson, 1984), таким, как разум, дедукция, оценка, рассудительность, определение. Эти способности дают индивиду возможность воспринимать противоречивые и/или взаимосвязанные куски информации и обрабатывать их. Культ во время обращения помещает в мозгу замедлители реакции, чтобы эти функции прекратили действовать и чтобы остановить внешний поток информации. Эти замедлители были внушены идеями или ложными аргументами. Без должного консультирования эти замедлители могут оставаться в мозгу и годами искажать мышление личности.

Один из труднейших видов работы в исцелении заключается в том, чтобы регенерировать или развить эти умственные способности или научные умения мышления. Одним из способов научить себя искусству мышления является умение задавать "серые" вопросы, вопросы, у которых нет белых или черных или легко узнаваемых ответов. (Смотрите "Где это на серой шкале?", стр.). Этот процесс регенерации, построения заново и усиления умственных способностей человека требует дисциплины. Дисциплина необходима, чтобы восстановить мозг после того, как культ погрузил его в глубокую заморозку.

Выполнение домашней работы

Информация - это пища, а мышление - это упражнение, с помощью которых вы можете усилить мозг. Мышление даст вам силы преодолеть все проблемы, которые может породить уход из культа. Когда я вернулась из культа, мой отец повторял: "Делай свою домашнюю работу, делай свою домашнюю работу". Я делала, хотя не так пространно, как он хотел, и это тот же совет, который я передаю другим: делайте свою домашнюю работу. (Смотрите Приложения В и С и Дополнительное чтение и Библиографию).

За годы своей работы с экс-культистами и их семьями я видела одну общую проблему, которая заставляет их спотыкаться - они недостаточно тщательно изучают методику контроля сознания. Они читают статьи и книги и смотрят видео, но в действительности не изучают и не прорабатывают материалы таким образом, точно от этого зависит их жизнь, а она, однако, зависит. Экс-культистам необходим очень высокий уровень компетентности в отношении этих материалов, чтобы освободиться от остаточного контроля сознания и вызванных культом фобий. Семье этот уровень компетенции необходим для оказания помощи в освобождении бывшему культуисту, коль скоро он оказался дома.

Родители хотят вытащить своего ребенка из когтей культа, предполагая, что тогда все вернется в норму. Как только они его вытащили, проблема решена. Верно? Неверно! Помните, воздействие является только *началом* процесса исцеления. Чем больше экс-культист и его семья делают свою домашнюю работу, тем более быстрым и полным может быть выздоровление.

Поговорите с другими экс-культистами, если можно, подумайте о реабилитационном центре, смотрите видеофильмы, ходите на лекции, давайте лекции сами, пройдите курсы, добывайте информацию о методике контроля сознания и о том, как она действует, а также информацию о самом культе. В конце этой книги имеется рекомендационный список для чтения. Я выяснила, что гораздо полезнее очень тщательно прочитать несколько книг, чем читать каждую книгу по данной теме. Я читала и перечитывала, по крайней мере, немного глав каждый год с того момента, как в 1980 году я покинула культ.

Недостаточное понимание

Даже в тех случаях, когда я предупреждаю семьи относительно проблемы недостаточного понимания, они все-таки учатся недостаточно. Почему? Вероятно, потому, что учение - это тяжелый труд. Возможно, потому, что семьи ошибочно думают, что понимание сути контроля сознания - это дело ответственности экс-культиста, а не их. Они думают, что они выполнили свою часть работы, вытащив своего близкого из культа. Но этого

недостаточно. Для того, чтобы быть действительно полезной, семье следует понимать, как работает контроль сознания.

Другая причина того, что некоторые семьи шарахаются в сторону от приобретения истинно глубокого понимания того, как работают применяющие психическое насилие группы, заключается в том, что реальность контроля сознания способна бросить вызов самому основанию того, почему ты веришь в то, во что ты веришь, в отношении всего. Это может навсегда изменить способ вашего взаимодействия с миром вокруг вас.

Когда наступит момент, и я смогу сказать, что изучил достаточно?

Один из критериев, который я обычно использую при ответе на вопрос "Какой объем изучения является достаточным?", заключается в том, что вы изучили достаточно тогда, когда:

1. Данный опыт больше не сказывается на вашей способности жить такой жизнью, какой вы хотите.
2. Вы можете объяснить этот опыт другим людям так, что они могут его понимать.
3. Вы можете объяснять контроль сознания другим людям таким образом, что они понимают, как и почему это с ними случилось.

Как я сказала, большинство экс-культистов, их семей и систем поддержки в целом слишком рано прекращают делать свою домашнюю работу. Они получают немножко знания и перестают причинять себе боль, таким образом прекращая учиться и работать над своим опытом. Позвольте мне предложить вам оказать себе действительно великую любезность и не быть одним из этих людей. Читайте, говорите и пишите снова и снова до тех пор, пока вы не поймете, как это случилось и как это предотвратить (смотрите Andersen & Zimbardo, 1984).

Как научиться рассказывать свою историю

Понимание пережитого до такой степени, чтобы вы могли его объяснить кому-нибудь другому, не так просто, как это может звучать. Во-первых, вы должны понимать методику контроля сознания; и, во-вторых, вам необходимо научиться *эффективно* сообщать эту информацию другим.

Многие экс-культисты, особенно в первые месяцы, стараются заполучить всех и каждого, чтобы понять пережитое. Это не является эффективным общением. Некоторые несколько менее тактичные даже пытаются затолкать понимание в глотку своим слушателям. Как бык в китайском магазине (слон в посудной лавке), они создают "информационную свалку" для всех в пределах досягаемости. Если слушатель не понимает, экс-культист расстраивается и сердится и/или считает, что слушатель - дурак. Те слушатели, которые ухитряются что-то понять в этом огневом вале, обычно оказываются подавленными и испуганными, когда они прекращают дискуссию. Это нездоровый и не ответственный метод обучения других тому, что касается культов.

Я тоже сражалась какое-то время в этой битве "Мне нужно заставить тебя понять". Я чувствовала себя виноватой, когда я оставляла людей испуганными и для меня выходящими за рамки обычного, когда они просто не могли понять. Я, наконец, выяснила, что поступала неверно. Я не *оценивала* слушателя. Я в действительности говорила не с данным конкретным человеком. Я думала, что говорю с ним, но на самом деле - нет. Я должна была признать, что говорю не с ним, потому что слушатель не воспринимал то, что я пыталась сказать.

Говорить "с кем-то" а не "при ком-то"

Поэтому я потребовала от себя усвоения лучшего умения общаться, развития лучшего общения и способностей представлять суть дела другим. Я потребовала от себя говорить *со* слушателями, определять по их невербальному языку, вопросам и оборотам речи, сколько сказать и сколько оставить до другого раза. Я использовала юмор и открытость и поставила цель оставлять слушателя хотя бы с парой хорошо понятых позиций. Это не манипулирование. Это уважение к людям и к различным методам, которыми они обучаются.

Сначала это было трудно, но я училась. По мере того, как я училась и изменяла свою манеру разговора с другими и объем сказанного, я выяснила, что стала общаться более эффективно. По мере того, как я стала общаться более эффективно, я открыла массу понимания, сопереживания и поддержки во многих людях.

Самая эффективная методика заключалась в том, чтобы тратить большую часть беседы на помощь слушателям в уяснении их уязвимости и потребностей. Поставьте слушателей перед лицом их собственного одиночества, чувства бесполезности или жажды любви, и будет очень легко перейти к тому, чтобы сказать: "Ну, а если я предложу вам ответ на ваши проблемы...". Как только слушатели понимали что это могло с ними случиться, их было легко обучать тому, как действует контроль сознания. (Смотрите Carnegie, 1936).

Вы найдете многих людей, которых легко испугать вашей историей. Истина, заключающаяся в том, что при наличии определенного набора обстоятельств ими также можно было бы психологически манипулировать и лишить их свободы выбора, не подходит для модели того, как, по их мнению, работает мир. Чтобы понять вашу историю, они должны изменить некоторые из фундаментальных восприятий жизни. Для любого это очень трудная работа. Будьте терпеливы и мягки с этими людьми.

Выпускать пар

В излечении есть момент, обычно на ранней стадии, когда вы переполнены гневом и энергией в связи с пережитым. Вы можете обнаружить, что азартно разговариваете с любым, кто кажется вам слушающим. Это вполне нормально и может быть очень конструктивной частью исцеления. Вот здесь могут быть очень полезными семья и друзья, если они просто будут терпеливо слушать. Эта потребность "сказать все", видимо, занимает несколько недель или месяцев до тех пор, пока есть энергия. Затем более важной становится потребность в том, чтобы другие тебя поняли.

Время для размышления

Поскольку ваш мозг так долго был "заторможен", полезно потратить время на размышление, удивление и раздумье относительно разных вопросов.

В культурах размышление обычно опасно и болезненно. Мысли и сомнения, которые бросают вызов доктрине, являются позорными. Также присутствует ощущение предательства лидера. Этот стыд тормозит критическое мышление. Отсутствие мышления означает отсутствие умственных упражнений. Отсутствие умственных упражнений означает атрофию. Чтобы заново построить мозг, экс-культист должен обдумывать информацию, задаваться вопросами о том, как подходят друг к другу различные части, и размышлять над идеями.

Проблема мышления, однако, заключается в том, что по мере раздумий вы можете прийти к новым и иным заключениям относительно многих вещей. Для того, чтобы встретиться лицом к лицу с этими раздумьями честно и не бежать от них или не прятаться за миф, требуется мужество. В нашей культуре существует множество давно и глубоко укор-

ренившихся мифов, которые могут вызвать замешательство и представить жуткие противоречия для экс-культиста. (Смотрите "Избавление от мифов", стр.).

По мере того, как шло время, я обнаружила, что тщательно исследую *все*, во что я верила, например, религию (каков сейчас Бог), предназначение правительства (почему оно не является более эффективным и почему оно не избавится от культов), цель языка, ответственность друзей, доверие (как я могу снова когда-нибудь кому-нибудь доверять) и так далее. Преодоление всей этой переоценки вызывало отчаяние. Единственным способом выйти из этого отчаяния было продолжать думать и продолжать поддерживать связь со своими чувствами, заново все это прорабатывать, избавляясь от мифов до тех пор, пока жизнь не начнет приобретать немного больше смысла.

Общество на перекрестках

Когда вы покидаете культ, вы не вступаете в здоровое общество. Существуют зоны здоровых людей и семей, но, по моему мнению, американское общество имеет тенденцию отвергать, давать рационалистические объяснения и искать легкие и быстрые способы решения проблем.

Поскольку вы стремитесь снова сделать свою жизнь цельной, найти смысл и цель, понять культовый опыт, развить новые умения, вы будете пробиваться через этот медленный и болезненный процесс в обществе, увлекающемся быстрыми решениями и боящемся боли. Перед вами нелегкая задача. Мы можем быть благодарными за то, что все больше людей в Америке приходят в соглашение с необходимостью тратить время и усилия на решение проблем.

Докультовые проблемы развития

Помните также, что любые неразрешенные трудные вопросы развития из докультового времени выйдут на поверхность, и с ними нужно будет справиться. Если это доступно, полезным был бы хорошо подготовленный терапевт. Для тех, кто были в терапевтических культах или культах, основанных на внезапных столкновениях, в течение некоторого времени любой тип консультирования может быть чересчур большой нагрузкой. Однако, в какой-то момент было бы полезно вновь научиться доверять терапевтическим отношениям, хотя вы можете пожелать избегать терапевтов, которые поддерживают основанные на внезапных столкновениях культы Нового века.

Также доступны и часто стоят меньше или вообще ничего группы поддержки по очень многим различным видам проблем, включая такие болезненные и трудные вопросы, как инцест, алкоголизм и взрослые дети алкоголиков, изнасилование и так далее. (Смотрите Black, 1982; Vaugan, 1982; Whitfield, 1987; Woitiz, 1983).

Финансовая стабильность

Для некоторых экс-культистов могут быть очень новыми переживаниями написанные краткой автобиографии при поступлении на работу, поиски работы, составление контрольного отчета, уплата по счетам, расшифровка банковского бюллетеня. Необходимость приобрести такое множество умений в сфере управления собой может быть очень угнетающим, когда человек старается вылечиться, особенно в первые годы исцеления. Семья,

друзья и другие могут оказать поддержку и быть очень полезными, обучая вас этим необходимым умениям, поощряя вас постепенно становиться независимым. (Смотрите "Основные умения" стр.). Если вы можете себе это позволить, существуют также доступные службы по составлению кратких автобиографий и консультированию в поисках работы.

В качестве предосторожности, предупреждаю, что первой целью исцеления является проработка и интегрирование культового опыта. Будьте осторожны, чтобы не оказаться настолько захваченным учебой или работой, что у вас не будет энергии или времени изучать контроль сознания и поддерживать связь со своими чувствами относительно этого опыта. В противном случае эти проблемы могут всплыть на поверхность в неподходящее время, например, когда вы взаимодействуете со своим начальником.

Окружающая обстановка на работе

Вы покинули окружающую обстановку, где вам часто говорили, что делать и как думать. Некоторые компании ведут дела таким же образом, и это сходство для вас может быть угрожающим. Оно может вызвать эпизоды "плавания" (смотрите "Плавание", стр.), или вызвать у вас дезориентацию и беспокойство. Если вы должны работать и если подобная компания является единственным нанимателем для ваших трудовых умений, у вас может не быть на данный момент другого выбора, кроме как работать на них. Это также может вызвать ощущение того, что вы беспомощны и вами манипулируют.

Уменьшить этот стресс может решение работать в такой окружающей среде только на протяжении определенного времени, скажем, до тех пор, пока вы не станете сильнее. Тем временем, обсудите события на работе и свои реакции с кем-нибудь, кому вы доверяете. Это поможет снизить стресс и обеспечит поддержку и проверку реальностью для ваших реакций. По мере того, как вы будете разбираться со сложными вопросами исцеления, вы можете составить план работы и поискать позднее другое рабочее окружение.

Рутинная и скука

Когда я была еще на ранних стадиях исцеления и нуждалась в рабочем месте, мне было предложено найти монотонную рутинную работу, где мне не нужно было бы слишком много думать, но при этом такую, которая придавала бы моей жизни некоторую структуру. Это было очень полезное предложение, потому что когда меня охватывали депрессия и огорчение, я оказывалась слишком подавленной, стараясь разобраться со своими чувствами. Если бы в это время у меня была работа, предъявляющая высокие требования, стресс был бы слишком велик для меня. Позднее, по мере того, как я излечивалась и приобретала лучшие умения в сфере мышления, я была в состоянии планировать свою карьеру и личные цели, чтобы обеспечить себе больше сложных задач и волнения.

Престарелые пенсионеры, покинувшие группы, применяющие психологическое насилие, могут обнаружить, что работа волонтером является полезным способом найти друзей. Она также обеспечивает структуру.

Интервью и краткие автобиографии

Что вам следует говорить, когда интервьюер спрашивает: "Как вы объясните этот пропуск в рабочей деятельности?" В зависимости от вашей оценки интервьюера, вы можете либо говорить прямо о культовом опыте, либо только намеками. Мне давали несколько разных ответов на этот вопрос, таких как:

- Я был в культе. Обычно это не очень хороший ответ.

- Я отсутствовал, пытаюсь спасти мир, но это не сработало (смех, смех). Если это хорошо подано, то может быть эффективным.
- Я выполнял учебные программы для религиозной группы, на которую я работал. Часто это является лучшим выбором.

Наниматель обычно ищет честного, надежного, постоянного и упорно трудящегося наемного работника, который может ладить со всем остальным отделом. Каждый получает пинок в жизни раньше или позже, и хороший предприниматель знает и принимает это. Наниматель часто больше озабочен тем, насколько хорошо вы справляетесь с данной проблемой и как вы чувствуете себя теперь.

Как вам переписать свою краткую автобиографию при поступлении на работу? Вот что сделала я:

ИНСТРУКТОР, член Терапии, Гоуингнуева Таун (город Проходянеизвестногде), обеспечиваемые государством религиозные программы разной длительности и сложности для аудитории по всем Соединенным Штатам, включая форматы с использованием различных средств информации, созданные для обучения религиозным вопросам и развития лидерских данных. Прошла программу развития лидерских данных и обеспечивала консультирование для приверженцев.

Упражнение - Умения, необходимые при интервью с целью устройства на работу

Попрактикуйтесь в процессе интервью с членом семьи или другом. Попробуйте ту роль, которую вы играете, и испытайте себя в обеих ролях. Посмотрите, сумеете ли вы почувствовать, что может требоваться интервьюеру в кандидате, узнав о компании, её продуктах и их конкурентах. Запишите несколько вопросов, которые, как вы думаете, могут быть вам заданы, и выработайте ответы на эти вопросы. Представьте себя в благоприятном свете. Вы должны чувствовать себя хорошо, потому что вы прекрасно справляетесь с тяжелой проблемой исцеления.

Разговоры о культе на работе

Попытка выяснения, с кем вам следует или можно поговорить о культовом опыте, может привести в замешательство. В культе вы должны были исповедоваться перед всеми и ничего не утаивать в себе. Если вы что-то скрывали, вас стыдили и считали лживым и нелояльным. Эта методика использовалась для усиления вашей зависимости от группы. Теперь вы не обязаны говорить всем все. Вы не должны говорить людям о своем культовом опыте, но вам не следует и скрывать его. Однако вам необходимо научиться оценивать, *когда и с кем* уместно говорить о ваших переживаниях. Это верно как на работе, так и в любом другом месте.

Часто бывает неуместно говорить о вашем опыте на работе, по крайней мере до тех пор, пока вы не сможете *очень хорошо* делать это, не подавляя и не пугая людей. На протяжении нескольких первых месяцев вы можете пожелать сосредоточиться только на двух вещах: выполнение задания и налаживание отношений с другими. По мере того, как вы узнаете людей и чувствуете себя с ними спокойно, вы можете попытаться установить дружбу и доверять им, сначала сообщая небольшие отрывки своей истории, а если они окажутся оказывающими поддержку и понимающими, вы позднее можете рассказать им больше.

В начале лечения вы захотите рассказать всем о том, что с вами случилось. Это нормально. Однако старайтесь "выпускать пар" с людьми вне работы до тех пор, пока вы не сумеете спокойно рассказывать свою историю.

Работа вместе с культистом

Этот медленный подход к разговору о вашем культовом опыте на работе может быть также полезен, учитывая, что некоторые из тех людей, с которыми вы работаете, могут быть в культе. Вам не нужно их спасать. Сначала вам надо позаботиться о себе.

Если вы решаете, что вам необходимо противостоять кому-то в отношении его культового участия, посмотрите, нет ли в офисе других, также входящих в этот культ, и если это так, как отразится любое противостояние на безопасности вашего рабочего места. Если вы решаете, что хотите продолжать, пригласите данного человека куда-нибудь вне местоположения работы и упомяните, что вы слышали, что у их группы может быть какая-то сомнительная практика. Если человек захочет узнать больше (убедитесь, что это не является просто тактикой вербовки), предложите дать или добыть информацию.

Если вы собираетесь противостоять культистам, вам следует понимать, что вы должны быть также готовы к некоторой ответственности в оказании им помощи по исцелению. Вы не можете открыть дверь а затем оставить их сидящими на мели. Мое мнение таково, что сначала вам следует позаботиться о своем собственном выздоровлении, а затем уже протягивать руку другим. (Смотрите "Как выздороветь, чтобы помочь другим", стр.).

Краткое резюме

Чрезвычайно мучительно осознавать, что те, кто заявлял о любви и заботе о вас, в действительности эксплуатировали вас и использовали для своей собственной выгоды. Однако в уходе от чрезмерных требований, запугивания и манипулирования группы и её лидеров есть огромное чувство облегчения. Уход наполнен трудными эмоциями. Этот опыт был травмой для вашего "я". Коль скоро вы выбрались, необходимо интегрировать эти переживания и таким образом исцелить себя.

Глава 2: Вторая фаза - понимание и чувство

*Все цветы всех завтрашних
дней заключены в сегодняшних семенах.
Неизвестный.*

Первая фаза обычно является начальным процессом нескольких дней или месяцев, возможно, лет. Вторая фаза, однако, полна спадами и подъемами. Она может охватывать месяцы или годы в зависимости от многих из факторов, отмеченных во Введении. Поскольку я имела дело с изнасилованием и проблемами взаимозависимости, связанными с моим семейным прошлым, вторая фаза у меня заняла около восьми лет. Надеюсь, что то, что я делюсь с вами своими усилиями и идеями, поможет вам укоротить свое исцеление. (Смотрите Branden, 1971; Bridges, 1980; Hassan, 1988; Langone, 1993; Singer, 1979; Stoner and Kisser, 1992; Whitfield, 1987).

Я уверена, что это не должно занимать столько времени. При наличии большего количества консультантов, имеющих подготовку по культам, большем числе экс-культистов, отчетливо сообщающих о своем опыте, и большем количестве доступной информации по исцелению эта фаза должна занимать гораздо меньше времени. Если вы являетесь жертвой изнасилования или инцеста, являетесь одержимым/способным принудить, зависимым от других и/или злоупотребляете наркотическими веществами или алкоголем или имеете какие-то другие трудности, вам необходимо также обратиться к этим

проблемам и интегрировать их для полного выздоровления. (Смотрите Vaughan, 1982; Whitfield, 1987; Woitiz, 1983).

Возобновление связей с семьей и друзьями

Что вы делаете, когда вы были на другой планете лет двадцать или больше и только что вернулись домой? Вы чувствуете себя как Рип Ван Винкль. Все, кого вы знаете, если они все еще присутствуют, стали старше и занимают другое место в жизни. Семья и друзья часто далеко впереди в их образовании и карьере. Они могут быть женатыми, разведенными, владеть домом или управлять бизнесом. Вы не только чувствуете себя странным из-за того, что были в культе, но можете чувствовать себя неадекватно, глядя на достижения старого закадычного друга.

Выглядишь глупым

Что, если вы пытались завербовать друга? Вы можете чувствовать себя смущенным и извиняющимся. Что, если вы угрожали ему вечным проклятием за то, что он не принял "истину"? Да, вы едите воронятину. Вы учитесь, как извиняться, объяснять, просить о помощи и высмеивать себя. Я была так выбита из колеи культовым опытом и фобиями, которые он во мне оставил, что постоянно ощущала себя униженной. Больше я не боюсь выглядеть глупой, по крайней мере, относительно культового опыта.

Я пыталась завербовать Джину, мою старую лучшую подругу. Единственная причина, по которой она не последовала за мной, заключалась в том, что у неё не было денег на вводный класс. Слава Богу. Ей не хватало меня все те годы, пока я отсутствовала, "спасая мир", ей не хватало старой подруги, чтобы поговорить. Я чувствовала себя виноватой, опечаленной и сердитой из-за времени, которое мы потеряли. Я объяснила, что меня одурачили, и она поняла. Иногда она спрашивала меня о культовых переживаниях или почему я не ушла, и мы говорили. Было здорово иметь её рядом, когда я приехала домой, даже не смотря на то, что я не чувствовала, что хорошо её знаю, поскольку отсутствовала многие годы. Никаких других друзей не осталось.

Повторные визиты для заполнения пустоты

Мне не хватало и других вещей. Мне не хватало футбольных игр моих братьев, прогулок, лыжных походов с семьей и друзьями, дней рождения. Культ украл у меня эти вещи, и во мне образовалась пустота. В течение какого-то времени казалось, что ничто не могло бы заполнить эту пустоту. Это выглядело так, как будто существовала громадная пропасть между тем, какой я была в тот день, когда меня завербовали, и в тот момент, когда я ушла из культа. Мне помогло посещение вновь в одиночку или с друзьями людей и мест, которые были мне знакомы. Повторные визиты помогли заполнить эту пропасть. Это помогло мне перебросить мост в прошлое, так что настоящее стало более устойчивым и связанным, более интегрированным.

Утраченные события

Некоторые экс-культисты из-за принуждения культа пропускали решающие жизненные события в семьях и у друзей, такие, как рождения, смерти, женитьбы, религиозные ритуалы и окончания учебных заведений. Помните, удерживали вас от участия в этих событиях психологический контроль и требования культа. Таким образом, это поможет вам обсудить данную потерю с семьей и услышать, что семья вас прощает. Простите себе так-

же и погорюйте о потере в связи с тем, что вы не участвовали в этих событиях. Вы управляли своей ответственностью, как могли, под давлением контроля сознания. Обвиняйте культ, не себя.

Хорошее, плохое и безобразное

Для некоторых экс-культистов, которые приходят домой после выхода из культа, хорошо снова быть среди близких. Для других культ со всей его ложью предлагал больше, чем семья. Возвращение домой может быть сложным переживанием. Некоторые семьи могут понять контроль сознания и принять и простить то, что произошло. Другие продолжают судить и пытаются контролировать близкого. Некоторые семьи пытаются похоронить этот опыт, отказываясь обсуждать то, что случилось. Подобное поведение может быть крайне деструктивным для здорового исцеления.

Вам необходимо оценить способность вашей семьи понять, что с вами случилось. Если они не могут понять и оказывать поддержку, вам следует погоревать об этой потере любви и дать им возможность уйти со сцены, ожидая, что они изменятся. Они могут оказаться навсегда неспособными понять и принять то, что с вами произошло. Это просто может быть для них слишком угрожающим.

Отказ от ожиданий, связанных с вашей семьей, может быть очень пугающим, когда вы уже бросили культ, но для вас существуют другие доступные системы поддержки. Вам надо затратить некоторое время, чтобы определить их и оценить, являются ли они хорошими системами поддержки для вас. Группы поддержки перечислены в телефонном справочнике, или с ними можно связаться, позвонив в местный медицинский центр, больницу или вашему доктору. FOCUS специально занимается нуждами экс-культистов.

Как бы это ни было болезненно, смиритесь с отсутствием семейного понимания и поддержки, когда вы будете готовы, погорюйте и выбросьте это из головы. Не расходуйте энергию, которая у вас имеется для исцеления, на попытку заставить глухого слышать.

Упражнение - Семейная оценка

Составьте список тех из вашей семьи и расширенной семьи, кто имеется в наличии для поддержки. Что можно сказать о каждом человеке, который может быть для вас полезен? Каковы их силы (пример: способен к сопереживанию, с ним весело, хороший мыслитель)? Какие слабости, способные затруднить для вас взаимодействие с ними, имеются у каждого (пример: нетерпеливый, склонен к осуждению)?

Как завести новых друзей

Если вы не очень легко заводили друзей до вербовки в культ, у вас до сих пор могут быть трудности. Другие так много рекрутировали и учили, что теперь им очень удобно говорить с незнакомцами. Тяжелейшая часть в приобретении новых друзей для большинства экс-культистов тройная:

1. Доверять кому бы то ни было снова
2. Объяснять культовый опыт
3. Тратить на это время

Экс-культисты, которые провели большую часть своей жизни в культе, должны будут обучаться основным социальным умениям налаживания дружбы и взаимодействия с людьми. Как взаимодействовать с людьми, когда ты не занимаешься их вербовкой? Как принимать просьбу о свидании или как просить кого-либо о свидании? Как узнать, что вам нужно и о чем для вас уместно договариваться в рамках данных отношений?

Одной из проблем в процессе установления дружеских отношений является то, что в большинстве культов каждый был мгновенным другом, мгновенным братом и сестрой, мгновенной семьей. (Мгновенная, совершенная семья - рекламирование для продажи культа в качестве быстрого решения в обществе быстрой еды). Но в реальном обществе отношения не формируются моментально и по очень хорошим причинам. Не каждый достоин доверия в одинаковой степени. Не каждый нуждается в дружбе одинаковым образом. Не каждый рассматривает свою ответственность в дружбе подобно другим. В реальном мире люди могут быть очень различными. Проблема в заведении новых друзей заключается в оценке этих различий, а это требует времени.

Медленно строить доверие

Доверять людям после того, как вы были так преданы культом, может быть очень трудно. Однако, полезно и важно осознавать, что в реальной дружбе вы строите доверие к кому-либо. Это идея, чрезвычайно отличающаяся от идеи мгновенных решений, свойственной культам. Строительство чего бы то ни было требует времени. Создание доверия означает, что в определенный момент вы немного доверяете, а затем проверяете, уважается ли ваше доверие и возвращается ли оно вам другим человеком. Затем вы доверяете немного больше и проверяете; доверяете немного больше и проверяете и так далее.

Если вы одиноки и испытываете боль от пережитого, что случается часто, может возникнуть соблазн доверять полностью и сразу. Это может быть похоже на русскую рулетку. Если человек эмоционально зрелый и заслуживающий доверия, вы в полной безопасности, доверяя ему. Если он имеет какие-то психологические проблемы и не является заслуживающим доверия, тогда вы снова будете задеты и обескуражены. Здесь вам необходимо научиться *оценивать способность человека быть заслуживающим доверия*.

Поведение и слова

Что вы ищете, чтобы оценить чью-то способность быть заслуживающим доверия? Постарайтесь увидеть, соответствует ли поведение словам. Это первая проверка. Например, если вы с кем-то встречаетесь, приходит ли он вовремя? Если нет, честен ли он в объяснении причины опоздания? Признает ли он, что это дурная привычка или дает рационалистические объяснения? Часто тот, кто дает рационалистические объяснения, не является честным с самим собой и, следовательно, не может быть честен с вами.

Что случается, когда люди опаздывают из-за того, что они застревают в уличном движении? Это рационалистическое объяснение? Если ваш культ учил, как мой, что задержка в уличном движении является вашей виной, потому что вы не слушали Бога (или что угодно другое), тогда вы можете обнаружить, что реагируете на причину опоздания друга так, как если бы все еще были в культе. Вы можете лишиться человека доверия и сказать себе, что он его не очень достоин (он слишком "слабый"), когда в действительности нужно было больше распутать культовые доктрины.

Это прекрасный пример того, насколько трудно уловимым может оказаться исцеление. Под умственной дисциплиной я понимаю исследование вашего мышления и умозаключений.

Иногда это похоже на распутывание клубка ниток, с которым играл кот - требует массы времени, расстраивает и раздражает.

Установление новых дружеских связей обеспечивает много благоприятных возможностей не только для любви и поддержки со стороны других, но также для взаимоотношений, которые могут помочь ярко осветить вашу собственную ошибочную аргументацию и остаточную идеологическую паутину.

Где они?

Где эти новые друзья? Я нашла многих в коммунальном хоре, куда я вступила после возвращения домой. Я всегда любила петь, и мне необходимо было восстановить связь с этой частью себя. Поскольку я ходила на репетиции каждую неделю, говорила с людьми в перерыв и участвовала в концертах на данной территории, я начала чувствовать себя частью местного сообщества. Я могла натолкнуться на кого-нибудь в бакалейном магазине и сказать "хай". Медленно я переставала чувствовать себя такой изолированной и одинокой. (Смотрите Carnegie, 1936).

По мере того, как я узнавала некоторых людей и выслушивала их жизненные истории, я осознала, что другие тоже испытывают громадную боль. Возможно, неудача, неверность, потеря работы, смерть ребенка, нападки, кража и другие несчастья помогли мне поместить мой опыт в надлежащую перспективу. Я старалась никогда не преуменьшать свой опыт, но была в состоянии учиться у других, как справляться с кризисом, интегрировать его, извлекать из него уроки и затем продолжать жизнь.

Испробуйте что-нибудь новое

Попробуйте хобби или спорт. Пройдите курсы в местном коммунальном колледже. Испытайте танцы, или музыку, или помощь в постановке коммунального театра. Если вам неудобно идти одному, пригласите члена семьи или друга. После того, как столь долгие годы вас не было рядом, они, возможно, будут рады благоприятной возможности снова быть с вами. Нет ли там местного художественного шоу, маленького клуба или благотворительного базара? Возможно, следует предложить помощь.

Упражнение - восстановление связей

Составьте список интересов, видов деятельности и спорта, в которых вы участвовали до опыта в группе (пример: драматический актер, музыкант, хоккей)? Какую роль вы играли в той деятельности (пример: руководитель сцены, флейтист, вратарь)? Какой вид деятельности нравился вам больше всего? Какова та деятельность, которая вам нравилась? Какое применение ваших интересов доступно в вашей общине? Каким новым интересам вам было бы приятно следовать?

Незначительный разговор

Если вы заметили кого-то, с кем приятно встретиться, заведите с ним незначительный разговор. Вы можете сначала чувствовать себя неловко, как если бы вы собирались его вербовать. Я чувствовала себя так же какое-то время. Я также испытывала стеснение из-за незначительности разговора, потому что он казался тривиальным.

Однако я пришла к пониманию того, что незначительный разговор является ключевой частью *оценки слушателей*, а также он помогает им оценивать вас. Когда вы заняты незначительным разговором, в действительности происходит несколько вещей:

- Вы определяете общие интересы. Вместо того, чтобы прыгать во внезапную дружбу, вы можете оценить, достаточно ли у вас общего с данным человеком, чтобы сделать подобную попытку стоящей для вас.
- Вы определяете стиль личности. В реальном мире люди различны. Они по-разному подходят к проблемам и различно взаимодействуют друг с другом. Вы можете не

пожелать дружить с кем-то, чей подход к жизни слишком отличается от вашего. С другой стороны, вы можете устать от определенного типа людей и нуждаться в друге, который предлагает другую перспективу и подход к жизни. Например, вы можете быть застенчивым и чувствовать себя запуганным кем-то слишком агрессивным. Вы можете быть очень аналитичным и выяснить, что вам докучает кто-то, кто скорее склонен быть дружелюбным, нежели думать о проблеме. Вы можете быть ориентированным на людей и чувствовать себя утомленным и запуганным кем-то, кто ориентирован на выполнение задачи.

- Вы оцениваете их надежность. Каков их жизненный и рабочий опыт? Что они знают о предмете, который вы оба обсуждаете? Могут ли они смотреть вам в глаза в то время, как вы разговариваете? Слушают ли они вас, когда вы говорите, или они хотят сами вести весь разговор? Часто ли они прерывают вас? Как они реагируют на то, что вы говорите? Являются ли они оказывающими поддержку, критичными, осуждающими или обосновывающими?

Незначительный разговор дает вам возможность оценить людей до того, как вы слишком глубоко им доверились и доверяли им только для того, чтобы позднее быть разочарованным. Это можно называть "незначительным разговором", но это может быть важной частью оценки надежности людей.

Да, я хотел бы вас узнать

Если вы решаете, что вам хочется узнать кого-то лучше, вы можете попросить его на чашечку кофе. Помните, пусть это займет какое-то время. Вы не должны вербовать их в местную хоровую группу, если не хотите этого делать, и вам не нужно разговаривать о культовом опыте, если вы этого не желаете. Большинство людей любят говорить о себе. Если вы зададите им пару вопросов, на которые нельзя ответить простыми "да" или "нет", они вполне могут вас заговорить. Установление и развитие дружбы может обеспечить вас здоровой системой поддержки и быть интересным способом изучения того, что может предложить жизнь, если посмотреть, что срабатывает для других.

Я должна предупредить вас, что некоторые люди охотятся на тех, кто был обижен. Они кажутся дружески расположенными, а затем используют вас. Вы знаете это, поскольку вы были в культе, но подобные типы людей по-прежнему вокруг вас. Когда вы только что вышли из культа и еще слабы, будьте осторожны, особенно в ситуациях, которые могут иметь сексуальный подтекст. Мне очень жаль это говорить, но некоторые экс-культисты доверяли даже другим экс-культистам только для того, чтобы выяснить позднее, что их использовали.

Будьте мудрым потребителем. Просите других людей помочь вам оценить кого-то другого. Это хороший метод проверки реальности, пригодный для использования в течение всей вашей жизни.

Ответы на вопросы

Позвольте мне вернуться к тому, о чем я только что сказала - вы не должны говорить о культовом опыте, если не хотите этого. Но экс-культисты часто чувствуют себя так, точно они должны делать все, о чем их только не попросят, или отвечать на все вопросы, которые им задают. В моем культе мы обычно говорили: "Не спрашивай, как высоко, просто прыгай".

Культистов заставляют путем манипулирования проявлять не знающее сомнений повиновение. Если кто-то спрашивает, вы отвечаете. Если вы не хотите отвечать, с вами что-то не так. Либо вы не доверяете доктрине, либо вы прячете что-то дурное. Некоторые

экс-культисты продолжают сталкиваться с такой же дилеммой: я должен сказать все, или со мной что-то не так, однако я не хочу говорить все.

Экс-культисты часто избегают ситуаций, которые могут помочь им развить и заново научиться оценочным умениям, поскольку на определенном уровне они все еще верят, что они обязаны подчиниться любому требованию, даже вопросу. Вы больше не должны делать то, чего хочет от вас любой человек, не продумав это, оценив его ценность для вас и то, как справиться с ситуацией.

Оценка вопросов

Вы можете начать обучение этому процессу оценки с любого вопроса, который кто-нибудь вам задает. Спросите себя:

- Хочу ли я говорить об этом с этим человеком в это время? Если нет, будет ли мне удобно ответить на это позднее или вообще не отвечать?
- Если я решаю ответить на вопрос, достаточно ли этот человек заслуживает доверия и достаточно ли он умен, чтобы использовать данную информацию ответственным образом?

Если у вас затруднения с выяснением того, как вы себя чувствуете, и есть время, постарайтесь поговорить об этом с кем-нибудь, кому вы доверяете. Разговор об этом может вам также сфокусироваться на вопросе, если вам трудно сконцентрироваться.

Когда вы разберетесь со своими мыслями и чувствами, дайте человеку знать, что происходит. "В действительности мне неудобно отвечать на этот вопрос именно сейчас. Вероятно, мы сможем поговорить об этом позже".

Важно осознавать, что теперь вы можете определять свое поведение. Однако также важно помогать другим понимать, из чего вы исходите, чтобы избежать недоразумений. Чтобы отучиться беспрекословно повиноваться, потребуется время.

Когда в этом принимают участие супруг или супруга

Культи старается рекрутировать вас с вашим супругом или супругой. Через како-то время вы добровольно уходите, но ваш супруг или супруга все еще продолжают в этом участвовать. Тот, кого вы любите и кому дали торжественный обет, изменился почти неузнаваемо, безусловно, за пределами разума. У вас есть дети, с которыми надо считаться и которых надо защищать. Что делать?

Если вы можете, обдумайте проведение воздействия. Если вы один из счастливиц, то её можно уговорить. Вовлекайте в это семью, друзей и детей. Стройте умное, оказывающее поддержку окружение для возвращения вашей супруги или супруга домой. Однако для многих других участие в культе супруги или супруга ведет к разводу и битве за опеку над детьми. Если это ваша ситуация, вот несколько идей. Постарайтесь позаботиться о себе. Ваше благосостояние находится в критическом положении. (Для получения информации о юридических составляющих опеки над детьми, когда к этому делу имеет отношение культ, смотрите Kandell, 1987/88 и Greene, 1989, их работы отмечены в Списке дополнительного чтения).

Избегайте поля битвы!

Если в ходе решения о разводе она получает детей, *избегайте поля битвы!* Получите помощь семьи, друзей и терапевта, если необходимо, потому что избегать сражений действительно очень важно. Вы проиграете, проиграют и дети. Не пытайтесь противостоять.

ять ей в культовых спорных вопросах. Лучше ведите переговоры, разговаривая в плане того, что ей необходимо для продолжения культовой деятельности. Например, если дети живут с ней, вместо того, чтобы бороться с ней за детей, помогите ей понять, что для того, чтобы она имела больше времени на медитацию, вы согласитесь тратить дополнительное время с детьми, и это освободит ей время в её дневном расписании. (Смотрите Carnegie, 1936).

У детей есть любовь

Дети будут любить своего родителя независимо от того, в культе он или нет. Признайте, что детям необходимо иметь возможность любить своего родителя и иметь с ним взаимоотношения. Не сражайтесь с детьми и не играйте их любовью к вашему супругу или супруге против их любви к вам.

За исключением случаев насилия по отношению к детям или пренебрежения к ним, очень маленькие дети часто выживают при жизни с родителем в культе довольно хорошо. Вы можете быть полезным, давая ребенку любовь и привязанность, на которые у культового родителя часто нет времени. Вы можете обсуждать поведение мамы с ребенком и помочь ему понять, что является реальным.

По мере того, как дети становятся старше, они, вероятно, будут приходить в замешательство от медитации мамы в семейной комнате и от того, что в это время их друзей не приглашают или проводят через боковую дверь. Как и дети алкоголиков, они могут научиться прекрасно затапливать свое смущение, смятение, печаль, одиночество и гнев на задворки сознания. Вы можете помочь им понять и выразить свои чувства. Вам, вероятно, придется быть тем человеком, который затронет эту тему.

Говорите о мамином поведении и объясняйте, что это поведение такое не из-за детей, а из-за культа. Например, когда у мамы нет денег на субботний дневной спектакль, объясните, что это потому, что мама отдала деньги культу. Вы можете помочь им осуществить их потребность любить её и, однако, помочь им понять, что они не должны соглашаться с тем, что она делает.

Иногда ситуация не поддается тем предложениям, которые я дала. В этих случаях проконсультируйтесь с терапевтом, который понимает культы.

С вами все ОК; с ними все ОК

Дети часто чувствуют себя так же, как вы. Если вы суматошливы, гневны или обеспокоены, это еще тяжелее скажется на детях и обернется для вас погребальным звоном. Используйте свою энергию конструктивно и верьте в своих детей. Заботьтесь о себе! Проверьте в своей библиотеке книги о детях и разводе. Поговорите о своих чувствах с друзьями. Раны и шрамы будут у ваших детей в этот период, но пока вы можете с ними говорить, вы можете им помогать в это трудное время.

Ретроспекции

Ретроспекция - это перерыв в настоящем через посредство какого-то происшествия из прошлого. Нередко вспоминаются зрелища, звуки, запахи, лица и чувства из такого мощного и всеобъемлющего переживания, как участие в культе. Часто эмоции, которые сопровождают ретроспекцию или возбуждаются ею, бывают подавляющими. Например, многим из нас лидер группы говорил, что мы умрем, если покинем группу. Ретроспекция с видом лица лидера может вызывать ощущения тревоги и страха, иногда до стадии полного паралича. Чрезмерные или неконтролируемые ретроспекции являются сигналом того,

что требуется профессиональная помощь, чтобы справиться с остаточными подспудными страхами, фобиями или тревогами.

Ретроспекции воздействовали на меня только в нескольких случаях, но они снова пробудились уже при написании этого справочника через много лет. Для меня наиболее повторяющимися формами были звуки и лица. Я шла пешком по улице, и дюжина или около того лиц, мимо которых я проходила, напоминали мне те, которые я оставила позади. Звуки радио, не целые песни, а только короткие фразы или звук напоминали мне о культовой музыке и музыкантах. Ретроспекции возникали чаще всего, когда я была в состоянии эмоционального стресса.

Как я выяснила, единственный способ справиться с этими эпизодами заключается в том, чтобы поговорить о них с кем-то, предпочтительнее с другим экс-культистом. Если я пыталась избегать реальности этих мошек и удерживала их в себе, я теряла ориентацию и пугалась. Они могли быть такими настойчивыми. Но разговор, похоже, "выпускал из них воздух". Во время разговора я старалась точно определять лежащие в основе чувства и справиться с ними. Я также стараюсь в период стресса много спать, хорошо есть и не сдерживать чувства.

"Плавание"

Когда вас рекрутируют в культ, на вашу собственную личность накладывается культовая личность или сущность. Культ подкрепляет и усиливает эту культовую сущность путем чтения нараспев и медитации, ограничения языка и через информационный контроль - как из внешних источников так и внутренне, выключая определенные умственные функции, такие как размышление и рассудок. (Смотрите Hoffer, 1966; Lifton, 1969).

По мере того, как идут годы, культовая личность остается доминирующей, успешно подкрепляемой культом. Ваше старое "я" там есть, но оно тихо похоронено (для некоторых не очень тихо), дожидаясь, пока его освободят, как птицу в клетке. Как только человеку становится известно о психологическом контроле, который культ использовал, и о дискредитирующей информации о культе и его лидерах, последователь культа начинает заново использовать мозг и большая часть старой личности начинает возникать из зимней спячки.

Поначалу эта старая личность для некоторых является шаткой, и часто индивиды оказываются "плавающими" между старой культовой сущностью и своим новым "я". В этом промежуточном положении возникают вопросы, которые могут быть смущающими и пугающими. "Следует ли мне оставаться вне культа или я должен вернуться?" "Действительно ли это правильно - быть вне культа?" Эта нерешительность кажется такой странной, ведь всего несколько часов назад экс-культист был достаточно тверд в отношении решения покинуть такую лживую и манипулирующую группу. Как справляться с подобной ситуацией?

Умение контролировать стресс

Стресс процесса исцеления может вызвать случаи с "плаванием". Выздоровление - это тяжелая работа. Она может временами казаться одинокой и пугающей, так же как возбуждающей. Все еще ждут разрешения психологические проблемы, существовавшие до культа. Чувствовать себя подавленным вполне нормально. Посреди всей этой работы и борьбы вы можете обнаружить, что думаете: "Не легче ли было бы вернуться назад?"

Когда это случалось со мной, я обычно говорила себе: "Да, вернуться назад было бы легче, но я не была там действительно счастлива. Фактически, там я испытывала эмо-

циональное и психологическое насилие. Я хочу научиться теперь управлять своей жизнью. Я не хочу возвращаться в густой туман". Повторение этих слов самой себе обычно помогает. Я также стараюсь обеспечить значительный отдых и разговариваю с кем-нибудь о том, что я чувствую.

Постарайтесь определять, когда происходят случаи "плавания". Что из случаемого может вызывать такие эпизоды? "Плавание" чаще всего может иметь место тогда, когда вы сталкиваетесь с сильным эмоциональным стрессом. Важно научиться узнавать признаки стресса в вашем теле, уме и эмоциях. Тогда вы сможете контролировать, насколько велик стресс, и постараться с ним справиться. Голод и утомление - хорошие примеры того, что ваше тело посылает сигналы. (См. Приложение А).

Упражнение - Обучение узнаванию сигналов

Запишите ответы на следующие вопросы: В чем нуждается ваше физическое тело, чтобы выжить? (пример: воздух, вода)? Какие сигналы посылает ваше тело, когда оно не получает достаточно каждого из необходимых элементов? Какие сигналы посылает ваше тело, когда оно получает достаточно каждого из этих элементов?

Что нужно вашему мозгу, чтобы быть здоровым (пример: поощрение, дисциплина, отдых)? Какие сигналы посылает ваш мозг, когда он не получает это в достаточном количестве? Какие сигналы посылает ваш мозг, когда он получает это в достаточном количестве?

Что нужно вашему сердцу (душе), чтобы быть здоровым (пример: безопасность, любовь, прощение)? Какие сигналы посылает ваше сердце (душа), когда не получает этого в достаточной степени? Какие сигналы посылает ваше сердце (душа), когда получает это в достаточной мере?

Эмоции как система обратной связи

По мере того, как ваши эмоции оттаивают и вы учитесь лучше знать о них и о том, что они вам говорят, вы можете использовать их, чтобы определять ситуации, вызывающие стресс. Вы можете реагировать на эту обратную связь таким образом, что это снизит стресс и обогатит вашу жизнь. Печаль, ревность, смех, смущение - все они говорят вам важные вещи относительно различных частей вашего "я". Когда вы научитесь слушать, а затем реагировать на то, что ваши чувства пытаются вам рассказать о ваших потребностях, тогда вы сможете интегрировать эту информацию в более цельное "я". Когда вы узнаете, что вам необходимо, вы сможете предпринять действия, обеспечивающие получение достаточного количества того, что нужно, чтобы ответить на ваши потребности.

Смотрите, но не касайтесь

Я также должна была признать, что существуют песни, надписи, места и ситуации, которых мне следует избегать, когда я нахожусь под влиянием стресса, устала или подавлена. Эти ситуации имеют слишком сильный потенциал для моей дезориентации. Научившись контролировать и снижать стресс, я обычно была в состоянии определять и избегать уровней стресса, которые несли с собой "плавание" и случаи ретроспекций.

Обычно я также разговаривала с семьей и друзьями о том, что чувствовала. Разговор, видимо, помогал сглаживать эпизод "плавания" и облегчал тревогу. Помните систему

приятелей? Пусть ваши друзья помогают вам, и не бойтесь или не испытывайте слишком большого замешательства, когда просите о помощи!

Неконтролируемое "плавание"

Это очень серьезная ситуация, и она случается у некоторых людей, особенно если они из тех культов, где широко применяется медитирование. Когда это случается с вами, в качестве срочной первой помощи хватайте кого-нибудь и начинайте говорить о том, что происходит в вашей голове. Говорите, не изолируйте себя.

Немедленно, если это доступно, или же как можно быстрее, получите профессиональную помощь. Консультирование может быть проведено по телефону или лично. Лучшее всего сможет помочь вам разобраться с этой проблемой консультант по выходу или экс-культист. Вы не один. Вы не сумасшедший. Вы получили травму.

Длительная медитация и недостатки внимания

Некоторые экс-культисты из групп, которые применяли интенсивное и длительное чтение нараспев и медитацию, имеют очень тяжелое время, когда прекращают эту практику. Перестать читать нараспев крайне необходимо для вашего исцеления. Чтобы вылететь, вы должны активно задействовать свой мозг. Чтение нараспев выключает мозг, но вам необходимо научиться сосредотачиваться на мышлении. Вы можете начать заново учиться сосредотачиваться, фокусируя свое внимание на том, о чем вы думаете, или сосредотачиваясь на том, что говорит кто-то другой. Это называется *активным выслушиванием*. Вы знаете, что вы слушаете и думаете, когда у вас есть вопросы о том, что было сказано.

Вы можете испытать следующее упражнение с другом, чтобы помочь усилить ваше внимание и мышление.

Упражнение - Активное выслушивание

Попробуйте следующее: Пусть ваш друг начнет говорить о чем-нибудь интересном для вас обоих, таком, как назначение свиданий, секс, работа или мороженое. Пусть ваш друг сделает несколько замечаний или задаст вопрос. Остановитесь. Спросите: "Какое отношение это имеет ко мне?" Запишите свой ответ. Пусть ваш друг продолжит, и повторите эти шаги.

После примерно 5 - 15 минут обсудите ответы с другом. Поговорите о том, насколько хорошо это упражнение срабатывает для вас. Если для вас оно работает не очень хорошо, обсудите, как модифицировать шаги.

Делайте это упражнение настолько часто, как вам это удобно. Возможно, хорошо это делать раз в день или больше, если вам нравится. Вы можете чувствовать себя достаточно раздражительным сначала, но от этого не избавишься. В отличие от медитации, которая понижает умственную деятельность, вы активно вовлечены в выслушивание, оценку, размышление, обдумывание, критику, запись, устное формулирование и рассуждение.

Домой с войны

У некоторых культистов время от времени возникает преследующая их мысль об оставленных в когтях культа других людях. Это особенно верно для тех, кто вербовал других. Вполне нормально испытывать чувство вины в связи с тем, что вы освободились,

в то время как многие другие находятся в применяющих психологическое насилие группах и повседневно туда рекрутируются. По мере того, как вы исцеляетесь и узнаете о том, как к вам применялся насильственный психологический контроль, вы все больше можете тревожиться о тех, кто остался позади.

Аналогия

После того, как после моего ухода прошло несколько месяцев, у меня был очень беспокойный сон. Однажды ночью я спустилась вниз и съезжилась в одеяле перед телевизором. Мой папа спустился вниз через некоторое время и сел рядом со мной. Он мог сказать, что я была ранена. Пока мы говорили о людях, которых я оставила позади, он привел аналогию. Он сказал, что это похоже на то, как если бы я была на войне и затем вернулась домой. Но я оставила в окопах своих приятелей, зная, с какими опасностями они сталкиваются. Я хотела чувствовать себя великолепно из-за того, что я свободна, но знание того, что другие все еще были на поле битвы, приносило боль.

Оказывая помощь другим

Примирить себя с тем, что другие остаются позади, таким образом, чтобы вы не просто оборвали свои чувства, очень трудная задача. Некоторые культисты тратят время на то, чтобы вернуться в культ и попытаться помочь другим выйти оттуда. Это нормально, и если с этим мудро справляться, это может быть очень целительным процессом. Другие не могут рисковать подобным образом из-за возможности жестокого возмездия и назойливого стремления изводить вас со стороны культа. Некоторые экс-культисты не могут избавиться от этой фазы исцеления. Они не могут обойтись без помощи другим в выходе из культа, и это им дорого стоит. Вполне нормально не спасать всех, кто остался позади. Вы должны дать себе разрешение избавиться от этого.

Внезапно возникающие друзья и внезапно появляющиеся враги

Когда я выбралась из культа, я пыталась помочь тем, кого знала и кто еще участвовал в культе. Итак, я написала письмо - короткое, простое письмо - в котором предполагала, что задавать вопросы можно, что Бог хочет, чтобы мы задавали вопросы и что культ был не тем, чем он казался. Я послала это письмо всем тем в культе, чьи адреса я смогла найти. Пара людей написали мне ответ и спросили, что произошло. Давний друг написал: "Не посылай мне больше этих писем, полных отвратительной ожесточенности Сатаны". Это очень сильно задевает.

Я столкнулась с тем мучительным фактом, что с тех пор, как перестала быть одной из них, была ненадежным аутсайдером. Так же неожиданно, как возникла, эта дружба разбилась. Ретроспекции их лиц болезненно напоминали мне эту печальную истину. Когда я ощутила боль этого неприятия, я также поняла, какие страдания причиняла другим, когда все еще участвовала в культе и отвергала тех, кто покинул культ до меня.

Как выздороветь, чтобы помочь другим

Принятый мной подход, позволивший мне справиться с повседневным знанием о разрушении, причиняемом культурами тем, кто там остался, заключался в уверенности, что когда-нибудь другие будут освобождены так же, как я. Я знаю, что это верно не для всех. Жизнь многих разрушается, а другие умирают. Я должна была осознать свои ограничения

и признать, что не могу помочь всем. Я больше не могу спасать мир. Я решила вложить энергию этого горя и чувства вины в исцеление самой себя. Коль скоро я не могу помочь всем выбраться, тогда я буду здоровым экс-культистом и помогу тем, кто ушел. Итак, я работаю, чтобы быть здоровой, насколько это возможно, чтобы оказывать помощь тем немногим, кому могу.

Имена и лица отфильтровались в моих мыслях за долгие годы, и я молилась о жизни, чтобы охранять их. Когда люди просили меня о помощи, я старалась быть там для них, согласовывая свои потребности с их нуждами. Это нелегко, и не всегда я могу это давать. Горюя и испытывая вину из-за того, что оставила других на поле битвы, я поняла, почему существует эта идея о небесах, совершенном месте, где никто никому не вредит и все несправедливости, пережитые на земле, компенсируются. Это прекрасная идея.

Культы говорят вам, что вы можете иметь в жизни все и можете всегда выигрывать. Это ложь как в культе, так и вне него, и нигде не бывает больше осознавать эту ложь, чем при понимании того, что ты не можешь помочь всем выбраться из культа. Жизнь несовершенна и имеет свои ограничения. Это другая потеря - утрата мифа о том, что ты всегда все держишь под контролем и имеешь абсолютное могущество. Когда вы к этому готовы, вам нужно погоревать об утрате из-за неспособности помочь всем и двигаться дальше.

Где это на серой шкале?

Культы являются тоталитарными обществами, где то, как вы думаете, преобразуется в простое принятие групповых доктрин. В этих доктринах нет "серого". Они черные или белые, и принятие их означает либо все, либо ничего. Вся жизнь такова, какой её определяет культ. Нет средней территории. Нет оттенков серого. В этом типе логики есть фальшивая безопасность, фальшивое удобство думать, что ты прав, а люди неправы.

Чтобы сорвать покров с этого мышления в духе "все или ничего", я начала спрашивать себя, сталкиваясь с вопросом или проблемой: *"Где это на серой шкале?"* Этот вопрос стал моим любимым и был очень полезен, когда я стремилась переделать семь лет в черно-белом мире и 17 лет в подавляющей семье. Я обнаружила, что жизнь полна оттенками серого. Чтобы подкрепить для себя эту точку зрения, я однажды забрела в магазин отделочных материалов и просмотрела ряд образцов краски от белого к серому и к черному. Там были дюжины оттенков цветов. Я в самом деле так ясно увидела, что в жизни есть большее, нежели черное и белое.

Применение скользящей шкалы

Вы можете практиковаться в поисках серого в любом вопросе. Например: "Следует ли мне съесть один тост или два?" Почему не один с половиной? "Следует ли мне пойти на концерт или остаться дома?" Почему не пойти на концерт и не уйти оттуда рано, если вы решите, что вам так хочется? "Должен ли я быть счастливым или печальным?" Почему не где-то между этими состояниями? Положение между может выглядеть странным после столь многих лет в черно-белом мире, но вы можете научиться допускать это и чувствовать себя в безопасности с серым цветом. Постарайтесь говорить: "Я могу быть в безопасности, даже если у меня нет всех ответов или я не знаю никого, у кого эти ответы есть".

Как приспособиться к неопределенности

Неопределенность не допускается в культурах. Вы или один из "нас" или один из "них". Либо у вас культовая установка ума, либо вы вне строя. Там не было таких вещей, как немного таким образом и немного - таким. Ничто серое не было разрешено. Многие из нас были изжарены этой напряженностью. Мысли и чувства, для выражения которых не было места, были загнаны вглубь и заморожены. Многие люди, которые никогда не были в культурах, заперты таким же образом.

Но жизнь *полна* неопределенности. Жизнь *полна* цветом, и каждый цвет имеет широкий спектр оттенков. Привыкание к неопределенности требует времени. Когда вы приспособитесь к серому, вам откроется мир, намного более богатый красками - более красочный и более сложный.

Со временем вы можете научиться справляться со сложными и неопределенными вопросами. Жизнь там, где ответы не являются ясными и быстрыми, сначала может быть пугающей. Часть приспособления к серым ответам включает обучение умениям принятия решений, а затем получение опыта в применении этих умений. (Смотрите "Принятие решений").

Установление интимных отношений на уровне назначения свиданий

Назначение свиданий в моей группе было строго контролируемым и часто предписанным опытом. Товарищи по группе часто назывались "братом" и "сестрой". Подобные отношения делали более легким сдерживание половых гормонов. Во многих культурах супруги назначались лидером или выходили только из избранной подгруппы внутри культа.

Для многих было облегчением то, что как только они оказались в культе, отпала необходимость назначать свидания. Мгновенно возникающие отношения брат/сестра или назначенные партнеры убрали все тревоги, с которыми многие из нас сталкиваются в поисках компаньона. Кроме того, физические интимные отношения часто контролировались и просто запрещались. Итак, как назначать свидания и как себя вести на свидании?

Поведение

То же чуткое, уважительное и честное поведение, которое способствует установлению и поддержанию дружбы, является также краеугольным камнем назначения свиданий. Пусть ваши намерения будут известны. Будьте честны. Бывают моменты, когда все, чего человек хочет, это быстрый безопасный секс. Если это, чего вы хотите, признайтесь в этом себе и тому, кому вы назначили свидание. Помните, однако, что вы и тот, кому вы назначили свидание, можете оказаться не в состоянии обсудить намерения так, как это необходимо. Так что не торопитесь, практикуйтесь и будьте осторожны и бдительны.

Существует много способов определить кого-то, с кем вам хотелось бы проводить больше времени. Обычно когда вы делаете то, что вам нравится, и вам хорошо, вы привлекаете и удовлетворяете людей. Попробуйте новые виды деятельности, присоединитесь к местному клубу наблюдателей за птицами или к клубу любителей путешествий пешком, попросите своих друзей о контактах. Существуют службы по свиданиям, личные объявления в газетах и журналах, электронные компьютерные конференции по свиданиям и мой любимый Обмен Любителей Классической Музыки.

Будьте мудры и осторожны. Не садитесь в машину с кем-то, кого вы плохо знаете. Не встречайтесь с кем-либо в уединенном месте, если вы плохо его знаете. Пусть ваши друзья "проверят его". Подождите своего часа.

Взаимоотношения

Чтобы установить дружбу, потратьте время на то, чтобы узнать человека, его интересы и идеи. Если вы сначала потратите время на то, чтобы узнать себя, это помогает и облегчает дело. Если вы испытываете неудобство, почему не подлиться этой информацией с тем, кому назначено свидание, когда вы станете друзьями? Когда вы почувствуете себя спокойно, тогда проведите хорошо время со своим партнером. Это потребует практики. Вы будете временами чувствовать себя неуклюже. Не беспокойтесь относительно ошибок.

Говорите честно и тщательно слушайте то, что говорит и чего не говорит ваш партнер. Задавайте вопросы. Практикуйте безопасный секс, когда и если он стоит в порядке дня.

Секс

Каждый экс-культист подвергался различному опыту и воспринимал разную информацию относительно секса, находясь в культе. Некоторые были очень изолированы от любой информации о сексе и основных проблемах здоровья. Мои комментарии здесь предназначены для тех, кто был изолирован от основной информации.

Секс в эти дни является довольно перегруженной проблемой, даже если вы не были в культе. Секс может быть особенно перегруженным для экс-культистов, потому что некоторые психологически насильственные группы применяют его для вербовки или удержания членов. Многие культовые лидеры занимаются сексом как с представителями противоположного пола, так и с членами того же пола, даже если они проповедуют воздержание для своих последователей. Многие экс-культисты не занимались сексом, будучи последователями группы, в то время как других принуждали к сексу с другим членом, группой членов и/или с лидером. Некоторых поженили в культе и давали им только определенные свидания и время, когда они могли заниматься сексом.

Несколько намеков

Для экс-культистов весьма обычно либо шарахаться от секса и бояться его, особенно если он был табу в культе, либо быть неразборчивыми в связях. Как бы вы ни предпочли вести себя теперь, я предлагаю несколько намеков:

1. Во-первых, вы создаете воспоминания для другого человека и воздействуете на его жизнь уникальным образом. Чтобы создать воспоминания, вам нужно быть чувствительным, уважительным и ответственным в отношении общего секса. Это золотое правило вечно.

2. Во-вторых, практикуйте безопасный секс. Случайный секс сегодня потенциально смертелен. Это не значит, что вы ни с кем не должны заниматься сексом, но вы должны практиковать безопасный секс или рискуете убить себя или кого-то другого, с кем вы физически близки.

3. В-третьих, избегайте чрезмерного пьянства при сексе. Не позволяйте алкоголю ухудшить ваше умение правильно рассуждать относительно применения безопасного секса! Вам не нужна незапланированная беременность или переданное вам сексуальным путем заболевание, которые нанесут вред вашему исцелению

Делайте это легче

Если вы застенчивы в отношении секса или не уверены, хотите ли вы им заниматься, это тоже хорошо. Подождите своего часа. Это очень специфический и иногда очень уязвимый опыт, когда вы физически открываете себя для другого человека. Потратьте

столько времени, сколько вам нужно, чтобы чувствовать себя удобно и в безопасности. Поговорите о своих чувствах со своим партнером, с заслуживающим доверия другом или членом семьи или с консультантом.

Если вы подвергались сексуальному насилию до или во время пребывания в культе или подвергали насилию других, обратитесь за медицинской и/или терапевтической помощью. Многие люди также испытывают сексуальную дисфункцию в какой-то момент жизни, независимо от того, в культе они или нет. Потратьте время на работу с лежащими в основе этого физическими и/или психологическими проблемами.

Прежде всего будьте терпеливы и мягки по отношению к себе. Не позволяйте беззастенчивой рекламе секса в средствах массовой информации и культурному акценту на осуществлении его на практике толкнуть вас в секс до того, как это будет тем, чего вы хотите, или таким образом, каким вы не хотите.

Заболевания, передаваемые половым путем (STDs)

Некоторые из применяющих психологическое насилие групп заставляют своих последователей использовать секс в качестве способа вербовки новых членов. Некоторые из подобных групп практикуют групповой секс. Некоторые последователи использовались для секса своими лидерами. Если вы были в группе, которая практиковала опасный секс (секс без презервативов или с многочисленными партнерами), вы обязаны по отношению к самому себе пройти проверку у врача. Существует много заболеваний, которые передаются сексуальным путем как через рот, так и через гениталии. Не все эти заболевания имеют легко определяемые симптомы, а некоторые являются чрезвычайно угрожающими для здоровья и заразными.

Визит к доктору или в библиотеку даст вам массу хорошей информации о том, что собой представляют эти заболевания, как они передаются, как их определить и как предотвратить распространение передаваемых половым путем болезней. Если вам неудобно идти в офис врача самому, возьмите с собой друга, даже в комнату, где проводится исследование, если это поможет вам почувствовать себя в безопасности.

Забойтесь о своем собственном теле и контролируйте своего партнера. Поговорите со своим партнером. Попросите его о терпении и обратной связи. Когда проверка завершена, наслаждайтесь и учитесь друг у друга. Секс улучшается при практике и при хорошем общении.

Задавать трудные вопросы вполне допустимо

Как женщина, я выяснила, что вся эта проблема заранее обдуманного секса выглядит невыносимой. Просто предполагалось, что секс возможен, и я, конечно, не имела права просить, еще менее - настаивать, чтобы мой друг или тот, кому назначено свидание, использовал презерватив или сдавал анализ крови. Я должна была изменить свои мысли относительно этого. Я должна была научиться иметь больше уважения и любви к своей жизни. Я должна была научиться тому, что задавать трудные вопросы вполне допустимо. Я должна была проявлять большую ответственность по отношению к тому, какие чувства я испытываю к кому-то, прежде чем спать с ним. Это было нелегко, и иногда мне хотелось, чтобы мне было все равно, но мне не все равно. Если мне будет все равно, я могу подхватить надоедливое и дорогое заболевание, передающееся половым путем, вероятно, такое, которое может закончиться ужасной и одинокой смертью.

Если вы хотите с кем-то заняться сексом, поговорите, нет ли у любого из вас риска СПИДа или других инфекций. Проверьтесь вместе, если это необходимо. Коль скоро вы состоите в связи, практикуйте безопасные сексуальные привычки. Если вы этого не будете

делать, вы можете передать болезнь, которая может убить или вызвать пожизненные проблемы со здоровьем.

Контрацепция и беременность

Часть принятия на себя ответственности за секс включает в себя решение, использовать или нет контроль рождаемости. Контроль рождаемости является обязанностью как мужчины, так и женщины. Если вы решаете использовать контроль рождаемости, вам необходимо решить, какой его вид вы примените. Наиболее общепринятыми являются: пилюля, мембрана, тампон, презерватив или пена. Существует также метод ритма, но он не так надежен, как другие перечисленные. Если вы решаете не использовать контроль рождаемости, вам необходимо подумать, как вы справитесь с ребенком эмоционально и в финансовом плане в это время.

Брак и дети

Не кидайтесь в брак после того, как вы покинули культ. Временами вы будете чувствовать себя одиноко и подавленно, и вы захотите близости другого человека как физически, так и эмоционально. Но, пожалуйста, помните, что вы прошли через очень тяжелые переживания. Дайте себе время на исцеление до того, как вы возьмете на себя какие-то новые обязанности. Заново узнайте себя (или познакомьтесь с собой впервые) до того, как вы окажетесь слишком связанным с другим человеком. Это поможет вам выбрать для себя наилучшего партнера.

Пока вы были в культе, вам не позволяли исследовать собственную уникальность. Остаточные предположения о том, что для вас правильно, согласно определению культа, все еще могут быть частью вашего мышления. Если вы принимаете чересчур поспешно прямо сейчас решения, не допускающие перемен, такие, как брак и дети, они могут быть для вас неверными. Дайте себе время, возможно, по крайней мере, год, прежде чем принимать какие бы то ни было неизменные решения.

Упражнение - Сексуальное поведение

Перечислите свои заботы и страхи относительно секса. Обсудите их с кем-нибудь, кому вы доверяете. По каким темам вам требуется больше информации? Проверьте в своей библиотеке наличие надежных книг и статей по этим темам. Продумайте также обсуждение своих вопросов со своим доктором или практикующим врачом системы здравоохранения.

Депрессия

Все экс-культисты, которых я знаю, испытывали депрессию. Она различается по длительности и интенсивности. Те, кто не испытывал депрессию, возможно, отрицают свои ощущения печали и безнадежности. Некоторые типы депрессии требуют лечения. Если вы не можете справиться со своей депрессией, возможно, вам необходимо посоветоваться о лечении, предписанном подготовленным и компетентным психиатром. Позаботьтесь о том, чтобы правильно есть и много отдыхать (смотрите Приложение Г).

Обманутый

Нет сомнений в том, что осознание факта, что вы были обмануты, что вами манипулировали и вас контролировали, приводит в ярость. Какое ощущение того, что вам лгали и вас надули! Что за чувство введенного в заблуждение! Для многих это ощущение насилия, родственного только с изнасилованием - с изнасилованием сознания.

Однако культы не останавливаются на сознании. Они насилуют вашу душу и духовность. Они насилуют именно те самые мечты, которые делают вас тем, что вы есть. "Чего ты мог бы захотеть в жизни или в мире, чего нет здесь сейчас?" - спрашивают они. И мы, простодушно не подозревающие о ловушке, говорим им о своих мечтах, таких, как мир в мире, больше любви между людьми, гармония дома, финансовая стабильность, внутренний мир, имеющие смысл работа и жизнь.

Мы доверили им показывать нам путь. Мы бросили семью, друзей, карьеру, близких, образование и так далее, чтобы следовать мечте. Мечта стала туманом. Когда туман рассеялся, прошло много времени. Мы очень многое потеряли.

Чтобы оплакать потерю всех этих вещей, требуется время. Иногда боль от горя становится такой интенсивной, что люди отрицают или подавляют эту боль. Они настаивают на том, что "справляются с делами" и говорят самим себе, что все прекрасно. Неизбежно боль потребует, чтобы ею занялись, и эта остающаяся в небрежении рана возопит о внимании тогда, когда этого меньше всего ждешь. Полезно умерять боль до такой степени, чтобы не оказаться парализованным, но боль все-таки должна чувствоваться, а потерю все-таки следует оплакивать. Это требует времени и мужества. Это также требует позволения от вас и от вашего окружения.

Слепое доверие против избирательного доверия

Мы потеряли семью, друзей, связи, карьеру, образование, супругов, детей, деньги и еще больше денег, собственность, здоровье и время, и мы потеряли доверие. Мы потеряли доверие к своей способности принимать решения, к религии, к правительству, к научным кругам, к средствам массовой информации, к медицине, к бизнесу и к военным.

Вы указываете на это; мы не могли бы этому доверять. Культ клином загнал в нас массу страха. Только у них была истина; все остальные лгали. Часть этой идеологии преследует нас даже после того, как мы ушли, в форме фобий, таких, как "ты не можешь никому доверять... каждый вокруг стремится добраться до тебя".

Неправда, что вы не можете доверять правительству, но вы не можете доверять *слепо*. Вам необходимо оценить, продумать, поразмыслить, вывести заключение и решить, в чем можно доверять правительству. Работа исцеления заключается в том, чтобы двигаться от слепого доверия культа к доверию *избирательному* после применения хороших навыков принятия решений. Неправда, что вы не можете доверять религии, бизнесу, медицине или взаимоотношениям. Но вы не можете доверять *слепо*. Вы должны научиться доверять избирательно.

Потеря наивности

Удивительно ли, что часть исцеления включает в себя подавленность и печаль относительно этих потерь? Не только относительно потери людей, мест и вещей, но также потери наивности. Мы больше не можем иметь слепой веры. Мы очень реальным образом знаем, что это небезопасно. Мы также не можем слепо верить в разум или эмоции. Мы должны их интегрировать. Мы должны выслушивать обратную связь, которую нам дают наши чувства, а не отрицать или рационально объяснять её. Нам необходимо научиться

оценивать то, что происходит между нашими сердцами и умами. Мы должны научиться слушать свои мысли и чувства и принимать на себя ответственность за то, что там имеется.

Когда не можешь заснуть

В первый год исцеления был период около трех месяцев, когда я, как помню, имела большие трудности со сном. Я страшилась конца дня. Я обычно ложилась спать, и мой мозг захлестывали потоком впечатления от массы людей и вещей. Я бывала так подавлена, что плакала часами - плач такого рода, что я его никогда не забуду и какого у меня с тех пор никогда не было. Это был глубокий, выворачивающий кишки плач, точно я собиралась выbleвать свои внутренности. Я плакала о людях, оставленных позади, о годах, которые я потеряла, о семейных событиях, которые я пропустила, о друзьях-мужчинах, которых я никогда не знала, и так далее.

К счастью, в эти поздние болезненные часы я могла по телефону связаться с одним экс-культистом, и мы говорили о многих проблемах, с которыми я пыталась справиться. Я также обратилась за консультированием. Это были действительно несколько трудных месяцев. Спасибо, у меня был друг у телефона. Я продолжаю думать, что этот процесс оплакивания похож на возрождение феникса из пепла, или как поет старик в фильме "Чепуха, чепуха, бах, бах" - прямо из золы растут розы успеха. Я воодушевляюсь, где бы его ни нашла и остаюсь верной этому.

Система приятельства

Если ваш культ практиковал "прохождение" через боль или "переживание" боли в качестве очистительного механизма, переживание депрессии может быть для вас пугающим и перегруженным. Я бы предложила идти вперед и попытаться оплакать потери, которые вы понесли. Вы можете сделать это, применяя "систему приятельства". Помните систему приятельства в летнем лагере? Вы обычно объединялись по двое и не спускали глаз друг с друга. Вы также можете объединиться для процесса исцеления.

Не плавайте в боли в одиночку. Поговорите о своих переживаниях с надежным другом или друзьями, другими экс-культистами и/или с терапевтом. Дайте себе время. Оплакивание - очень важная часть лечения. Если быть немного поэтичным, то это как слезы, омывающие рану начисто, чтобы она затянулась.

Духовные проблемы

Многие экс-культисты после культового опыта находятся в состоянии серьезного замешательства, раздражены и испытывают страдание из-за духовных проблем. Они чувствуют, что Бог покинул их в беде. Понятие высшей силы было использовано против них, чтобы контролировать их и манипулировать ими. Лирические стихи великих древних песен и гимнов были заменены культовой лирикой. Те песни несут с собой теперь болезненные воспоминания и потенциал для "плавания". Даже ощущение присутствия Библии у них на коленях может спровоцировать горе. Восприятие духовных вещей вновь или чересчур быстро может оказаться пугающим и болезненным, даже опасным.

Чему научил меня культ

Для многих экс-культистов большая часть их знания о Библии или других духовных произведениях исходит от культа. Тогда позвольте мне задать вопрос о целостности и чистоте этих доктрин.

Если культ так напряженно манипулировал вами, если многие из их действий были вводящими в заблуждение и деструктивными, можете ли вы доверять тому, чему они вас учили в отношении духовных вещей? Если вы хотите продолжать верить их учениям, я предлагаю вам потратить время на то, чтобы отделить пшеницу от мякины. После того, как вы станете сильнее, потратьте время на отбор полуистинных утверждений и принудительной идеологии, которые вовсе не являются духовно обоснованными, но которые преподносились, чтобы контролировать вас и манипулировать вами.

Очень трудно вас вылечить, если вы разрываетесь между сохранением веры в культовые доктрины и пытаетесь вырваться из этих манипулятивных силков. Помните, эта западня не просто физическая. Они контролируют последователей через идеи, а идеи сообщаются через доктрины.

Некоторые экс-культисты боятся выкинуть из головы чтения, медитации, магнитофонные записи и тому подобное. После того, как вы слушали доктрины и магнитофонные записи так много часов, дней и лет, их отсутствие лишает ориентации. Для других отсутствие прикованности ко всем этим собраниям, классам и доктринам является огромным облегчением.

Постарайтесь взять короткую передышку

Мой депрограммист предложил отложить ненадолго медитацию и доктрины. Я предлагаю вам то же самое. Вам необходимо активно занять свой мозг проверкой реальности и критическим мышлением. Если вы этого хотите, вы можете вернуться к этим учениям позднее, когда вы будете сильнее. Вам также необходимо быть осторожным, чтобы не создать эффект такого хлопка дверью, что в результате появляется синяк.

Вы уже испытали, что значит подвергнуться использованию и обману со стороны культа. Это сильный стресс. Вы можете усилить стресс, продолжая медитировать и изучать книги, применяемые культом. Это не поможет вашему исцелению. Вы также можете возбудить воспоминания, которые могут вызвать "плавание" и ретроспекции.

Вполне нормально отстраниться от медитации и религии столько времени, сколько вам нужно, чтобы разобраться в мыслях и чувствах. Держу пари, что Бог понимает, через что вы проходите.

Религиозные ответы сейчас

Если мой совет не кажется вам правильным, если вы чувствуете, что должны обратиться к религиозным вопросам сейчас, поговорите с консультантами - пасторами. Это люди, которые подготовлены как в области религии, так и в сфере консультирования. Поговорите с несколькими, чтобы ознакомиться с разными точками зрения. Вы обнаружите, что Бог наложил оттенки серого на данной планете как в идеях, так и в природе. Будьте осторожны, чтобы не впасть в культовый образ действий типа "услышал - и - поверил". Задавайте вопросы и больше вопросов. Если консультанту - пастору не нравятся ваши вопросы, поищите кого-нибудь другого до тех пор, пока не получите удовлетворительных ответов. (Смотрите Bussell, 1983; Bussell, 1985; LeBar, 1989).

Краткое резюме

Важно тратить время на то, чтобы узнать о группах, применяющих психологическое насилие, и справиться с болью от пережитого. Чтобы тщательно исцелиться, имейте время, дисциплину и мужество. Не подавляйте свои чувства - ощутите и обсудите их. Гнев, депрессия и ощущение подавленности вполне нормальны. Через какое-то время вы будете в состоянии разобраться с тем, как вы себя чувствуете относительно духовных дел. Эта работа требует окружающей среды, которая является воспитывающей и поощряет независимое принятие решений. Будьте терпеливы и мягки по отношению к самому себе.

Глава 3: Третья фаза - перестройка и мечты

*Успеха достигал тот, кто хорошо жил, часто смеялся и много любил.
-Бесси Андерсон Стэнли.*

Что вам делать, когда вы полностью обсудили шок, горе и боль? Что вам делать, когда вы изучили контроль сознания и себя настолько тщательно, что знаете, почему это не случится с вами вновь? Что вам делать после того, как вы восстановили связи с самим собой, семьей и друзьями? Вы строите или перестраиваете план жизни. Это может включать в себя карьеру, образование, интимные отношения, семью, услуги общине, личные интересы и финансовую стабильность.

Как представить это себе в перспективе

Подруга упомянула, что она ходит в кружок, чтобы научиться делать венки. Насколько незначительным может показаться умение делать венки, подумала я, после того, как ты потратила последние несколько лет, пытаясь спасти мир. Насколько незначительным выглядит все.

Фанатизм

Кто-то мне сказал, что самая тяжелая работа для экс-культиста - это научиться тому, что является *нормальным*, после того, как он так долго был фанатиком (все или ничего). Я нашла, что это очень верно. В течение нескольких лет после того, как я вернулась домой, меня терзало ощущение неотложности. Я предположила, что эта неотложность огнем впаяна в мои нервы. Годами культ натаскивал меня относительно безотлагательной, ожидающей решения судьбы мира, которую только я могу смягчить следованием за ними.

Когда я вернулась домой, работать было тяжело. Фактически я не работала около года. Единственное рабочее умение, которое я могла предложить на рынке труда, было умение печатать на машинке, так что я в конечном счете стала работать в качестве секретарши. Как только новизна возвращения в реальный мир смягчилась, началась депрессия. С депрессией пришло чувство бесполезности. Я была так фанатически поглощена спасением мира, что теперь печатание письма выглядело столь тривиальным и незначительным.

Также казалось бессмысленным приходить в возбуждение относительно вечеринок по поводу дней рождения, тех, кто показывал свадебные пиры и младенцев, и других событий. Я ощущала себя очень неуютно при подобных событиях. Неужели никто не видел, насколько они тривиальны? Неужели никто не знал, что в то время, как они наслаждались тортом и мороженым, людей ранили и оскорбляли культы? Неужели никто не мог уви-

дочь, насколько серьезным было положение мира? Как они могли быть счастливы от того, что родился еще один ребенок?

По мере того, как шло время, я поняла, что эти события мне нужны не только для того, чтобы забыть на несколько часов о тревогах мира, но и чтобы помочь мне представить свои проблемы в перспективе постоянного обновления жизни.

Жизнь возрождается и развивается

В то время, когда я пребывала в глубокой депрессии и безнадежности, я пошла на свадьбу экс-культиста с Брайаном и Стивом, также экс-культистами. Свадьба только заставила меня чувствовать себя еще более подавленной. В моей жизни не было никого особенного. Возможно, думала я, я упустила мужчину, предназначенного для меня, в то время, пока была в культе. Вероятно, я навсегда буду одна.

На пути со свадьбы домой мы втроем разговорились. Стив сказал нечто, что прямо таки "точно подошло для меня" и было искрой, которая помогла мне начать выбираться из казавшейся бесконечной депрессии, в которой я пребывала.

Он говорил о том, как развивалась цивилизация. Что человечество теперь отличалось от того, что было 100 лет назад и будет иным через 100 лет (Bucke, 1923). "В самом деле? - спросила я. - Ты в самом деле думаешь, что люди учатся и меняются?" "Точно" - ответил он. Тогда я начала сомневаться. Отличаемся ли мы как люди в борьбе и слезах от тех, кто приходил до нас? Помогают ли нам достижения других быть лучшими людьми, другими людьми?

Как добиться разницы

Я взглянула на природу для некоторого понимания эволюции. Природа, разумеется, менялась, всегда приспособляясь к постоянно меняющейся окружающей среде. Но становилась ли жизнь лучше? Я посмотрела назад на историю и размышляла над развитием современной медицины, сельского хозяйства, умственного здоровья и так далее. Конечно, законы о детском труде больше не позволяют применять к детям насилие в промышленности, как это было на предприятиях с потогонной системой многие годы тому назад.

Было похоже на то, что человечество способно на многие достижения в пределах континуума между добром и злом. По мере того, как я над этим раздумывала, становилось совершенно ясно, что люди могут меняться. Некоторые люди, во всяком случае. Я подумала, что может измениться достаточное количество людей, чтобы сделать усилие моей жизни имеющими смысл. Я больше не могла бы спасти мир, но все-таки моя жизнь могла быть не бесполезной. Я осознала, что существовала причина стать лицом к лицу перед борьбой за исцеление и связывать с этим нечто иное, нежели мое собственное удовлетворение. Была причина попытаться вновь сложить вместе куски моей жизни более здоровым образом. Моя жизнь могла бы быть небесполезной.

Однако, я понимала, что создание разницы потребует многих различных видов умений. Я должна была научиться использовать умения, которые у меня были, и приобрести умения, которых у меня не было. Что хорошего было бы в том, если бы я что-то умела делать хорошо, но меня бы никто не слушал?

Упражнение - Умения и силы

Перечислите по крайней мере пять из своих сильных сторон или умений (пример: организационные, артистические). Как можно было бы применить эти умения и сильные стороны, чтобы сделать вашу общину лучшим местом?

Ожидания

Создание разницы почти всегда включает нечто большее, чем просто компетентность в чем-то. Оно включает в себя обучение тому, как общаться с другими таким образом, чтобы они вас могли слышать. Слишком часто у экс-культистов в отношении других бывают нереалистические ожидания.

У многих экс-культистов имеются великие идеи относительно того, как они могут применять умения и опыт, приобретенные ими во время пребывания в культе, чтобы внести перемены в своих общинах. Но прожив в мире, где либо все, либо ничего, они часто имеют крайне искаженные ожидания того, как другим следует реагировать на их идеи. Если они были лидерами в своих культах, они, вероятно, привыкли к тому, что люди отвечали полным принятием и подчинением. Экс-культисты часто все еще ожидают от других либо всего, либо ничего. Эта позиция естественно ставит людей в оборонительную позицию и сердит их.

Прежде чем общаться с другими, полезно спросить: "Какого рода ожидания имеются у меня в отношении этого слушателя? Где эти ожидания находятся на серой шкале? Придерживаюсь ли я по-прежнему тоталитарной тенденции "все или ничего"?" Важно научиться распознавать ожидания, которые у вас имеются относительно самого себя и относительно других, и проверять, насколько эти ожидания реалистичны.

Взаимодействие с другими

Экс-культисты часто упорно держатся за страх перед тем, что их снова обидят, и стараются защититься, сводя к минимуму взаимодействия с другими. Они сидят, съежившись, в своих комнатах. Это хорошо на какое-то время. Но если вы один из этих людей, возможно, вы сумеете бросить вызов самому себе, чтобы расти и изменяться. Через какое-то время постарайтесь начать работать над имеющимися у вас ожиданиями относительно того, как другим следует реагировать на вас, путем взаимодействия с людьми, следя при этом, что работает и что не работает. Не беспокойтесь о том, что вы делаете ошибки. Их делают все.

Работайте над демонтажом внушенной вам культом тенденции "все или ничего". Ищите неуловимые и скрытые сигналы подобного рода мышления. Для некоторых это может быть особенно трудным, поскольку мышление в стиле "все или ничего" будет выглядеть нормальным для докультового "я".

Упражнение - Ожидания

Подумайте о друге, члене семьи или коллеге по работе, которые вас огорчили или рассердили. Запишите свои ожидания относительно этого человека - почему они вас вывели из душевного равновесия. Просмотрите ожидания заново и спросите себя, где каждое из этих ожиданий находится на серой шкале. Как вы можете привести в порядок свои ожидания? Обсудите этот процесс приведения в порядок с другими. Кажутся ли им ваши ожидания разумными? Если так, то почему? Если нет, то снова приспособляйте свои ожидания. Старайтесь взаимодействовать при наличии приспособленных ожиданий. Что происходит? Почему?

Как стать своим собственным инструктором

Одна из самых лучших вещей, которую вы могли бы вообще для себя сделать, - это стать своим лучшим другом и инструктором, если вы им уже не являетесь. Все мы нуждаемся в том, чтобы в нас верили, и всем нам время от времени требуется немного вдохновения и тренировки.

Разве не великолепно было бы по-настоящему уважать себя за то, какой личностью вы являетесь, и испытывать гордость из-за своих достижений! Вы - это некто особенный. У вас есть нечто, что можно дать другим. Вас здорово сбили с ног, но вы снова встаете на ноги медленно, но уверенно. Вы делаете ошибки, но вы на них учитесь. Вы устали и напуганы, одиноки и выбиты из колеи, но вы не бежите. Вы учитесь, как делать некоторые вещи хорошо, и делитесь этим знанием и поддержкой с другими. Это нечто, чем можно гордиться и относительно чего можно хорошо себя чувствовать.

"Крепче держись за штурвал, девочка", - говорю я себе, когда ситуация становится несколько панической. Это выражение моряков. Штурвал ведет судно через ветер, дождь и темноту ночи. "Держись крепче и сохраняй теперь при себе мозги". Иногда вам необходимо тренировать себя на ухабистых местах. Вам следует верить в себя.

Обучение новым умениям

Когда я поняла, что могу научиться новым умениям, передо мной открылись новые возможности. Однако, я должна была понять. Что приобретение новых умений означает, что я буду меняться. Перемена для некоторых людей может оказаться тяжелой. "Для многих людей, - как сказал Альфред Адлер, - решение является более пугающим, чем проблема".

Перемена обычно ведет к росту. Для некоторых это приключение, дверь к новым свободам и переживаниям. Для других перемена является чрезвычайно угрожающей. Перемена означает, что вы выкидываете из головы старый путь и двигаетесь совсем в другое место. Это требует времени и мужества.

"Рост имеет и всегда будет иметь не только награды и удовольствия, но также много присущих ему страданий. Каждый шаг вперед - это шаг в неизвестное, и о нем думаешь как о возможно опасном. Это также часто означает, что приходится бросать что-то знакомое, хорошее и приносящее удовлетворение. Это часто означает расставание и отделение с постоянной ностальгией, одиночеством и скорбью. Это также часто означает, что бросаешь более простую, легкую и требующую меньше усилий жизнь в обмен на более трудную и требовательную жизнь. Рост идет вперед независимо от этих потерь и поэтому требует мужества, силы индивида, а также защиты, разрешения и поощрения со стороны окружающей среды, особенно для ребенка". (А. Н. Maslow, "Some Basic Propositions of Holistic-Dynamic Psychology", неопубликованная статья, Университет Брандейс).

Проведение инвентаризации

Что, если вы ощущаете себя полным ничтожеством, неудачником? "Каждый раз, когда я поднимаюсь, что-то сбивает меня с ног". Ну, если вы продолжаете спотыкаться, достаньте новые шнурки для ботинок. Я имею в виду приобретение новых умений и/или улучшение других уже имеющихся. Меняйтесь. Мы часто продолжаем делать ошибки, потому что мы не слышим и не усваиваем обратную связь от своих эмоций и разума. Определите те сферы мышления и чувств, которые нуждаются в улучшении.

Упражнение - Самооценка

Постарайтесь задать себе следующие вопросы и записать ответы: Какими видами деятельности я могу заниматься хорошо? Какие у меня есть умения? Какие чувства я могу хорошо слышать? Какие мыслительные способности являются сильными (например, выслушивание, оценка, восприятие, рассудок)? Каковы мои сильные стороны в работе? С друзьями? В учебе? Дома? Какие сферы нуждаются в улучшении? Как я могу улучшить эти сферы? Дайте подробности и временные рамки.

Помните, вы стоите усилий. Вы можете научиться принимать хорошие решения. Держитесь за это. Вы можете это делать.

Уцепитесь за это! Помните, "устойчиво, как она идет".

Возвращение в школу

Чтобы научиться новым умениям, проверочным ожиданиям и стимулировать мозг, попытайтесь вернуться к учебе. Я вернулась, чтобы завершить получение степени бакалавра гуманитарных наук. Я искала вокруг чего-нибудь по вечерам, что я могла бы себе позволить, и кто-то предложил Гарвардский расширенный университет. "Кто, я? В Гарвард? Вы смеетесь!" Но когда я выяснила, что это стоит меньше, чем другие местные колледжи, я решила ухватиться за грузило. Через пять лет я шла пешком через Двор в своем выпускном наряде, смеясь над культом и чрезвычайно гордая собой (заштопанной гордостью).

Самое удивительное из того, что со мной там произошло, заключается в том, что я заново открыла изумление и волнение от учебы и мышления. Это очень стимулировало и было очень тяжело, но это было самое лучшее из того, что я когда-либо делала для себя не только как экс-культист, но также и как женщина.

В наши дни существует много местных образовательных курсов, предлагаемых для взрослых, многие с удостоверением о степени. Если вы решите сделать попытку, я предлагаю один или два первых класса выбрать по предмету, который действительно "включает" вас. Постарайтесь не увязать в "различных если". Пусть первый класс будет просто для удовольствия.

Поскольку многие из нас потеряли так много времени, находясь в культе, существует соблазн прыгнуть прямо в попытке схватить упущенное. Но я действительно хотела бы предложить, чтобы первый курс был для удовольствия - своего рода "проверка моторов". В течение исцеления бывает такое ощущение безнадежности, которое тянет вас вниз, что может оказаться весьма целебным возбуждение относительно "Бразильских джунглей", "Квантовой механики", "Билла Шекспира" или какого-то другого предмета, который вас "включает". (Те, кто находится в позиции поддержки экс-культиста, здесь должны отойти в сторону со своими "если").

Упражнение - Обучение оценке

Подумайте о том времени, когда у вас была масса удовольствия от изучения чего-то. Что вы изучали? Как вы это изучали? Что придавало этому удовольствие? Подумайте о болезненном опыте учебы. Что вы изучали? Как вы это изучали (должны были изучать)? Что делало этот процесс болезненным? Запишите, что превращало для вас учение в удовольствие. Как вы можете оформить будущие моменты обучения таким образом, чтобы они стали для вас приятными?

Стили обучения

Недавно, находясь на работе, я научилась кое-чему действительно интересному. Дело в том, что у разных людей разные стили ориентации по отношению к учебе. Некоторые люди в качестве учащихся являются более абстрактными и концептуальными. Другие более конкретны и аналитичны. Некоторые спрашивают "почему?", в то время как другие чаще подходят с вопросом "как?". Также другие спрашивают "если, тогда?", а некоторые задают вопрос "что?"

Все учатся по-разному. К несчастью, наша школьная система и учебники созданы для того, чтобы приспособливаться только к паре из множества стилей обучения. Вот почему у некоторых людей в школе такое тяжелое время, несмотря на то, что они достаточно остроумны. Если вы были одним из таких людей, посмотрите в своей библиотеке или в юридически законной оценочной программе литературу о том, как научиться организовывать процесс обучения таким образом, чтобы он лучше подходил к вашему стилю.

Если вы подозреваете, что у вас может быть неспособность к обучению, такая, как дислексия, для вас доступна коррективная помощь. Поищите с тем, кто обеспечивает для вас здравоохранение, или с государственным агентством больше информации о том, где можно пройти тестирование и получить помощь. Если тестирование для вас является тяжелым вопросом, используйте систему приятельства (смотрите "Систему приятельства").

Упражнение - Стили обучения

Если вы обучаетесь в групповой ситуации, что добавляет ваш стиль к групповому опыту учебы? Как он дополняет другие стили обучения? Как он может сталкиваться с другими стилями обучения? (Пример: в обучении новой карточной игре некоторые люди обходятся прекрасно, сидя спокойно и тщательно читая об игре перед тем, как начать играть. Другие предпочитают сначала посмотреть, как играет кто-то. Третьи предпочитают начать играть и учиться в процессе игры).

Принятие решений

Ключевое умение, которому следует научиться для жизни, - это как принимать решения. Как вам понять, какое действие предпринимать, а какое не предпринимать в любой данной ситуации? Если Бог или кто-либо другой не обеспечивает вас ответом и если культовый лидер (лидеры) не говорят вам, что делать, как вам постигнуть, что лучше всего сделать?

Источники

Вы принимаете решения, основываясь на информации, полученной из неких источников. Эти источники должны включать ваше собственное знание и рассуждения наряду с другими источниками. Чтобы принять здоровое решение, вам необходимо определить, достаточно ли информации у вас имеется и исходит ли эта информация из обоснованных источников. Иногда проверка источников включает в себя массу труда.

Если бы я более тщательно проверила культ, я бы отвернулась и ушла прочь при первой же встрече. Я не стала бы слушать. Я подозреваю, что если бы вам кто-нибудь сказал, что культ применяет извращенные формы психологического контроля, вы также не стали бы слушать дальше. Но откапывание информации и обдумывание её требуют времени и усилий, а большинство людей делают это не очень хорошо.

Импульсивные решения

Большинство людей принимают импульсивные, а не хорошо осмысленные и продуманные решения. Принятие импульсивных решений поощряется средствами массовой информации, рекламой и многими торговцами. Мы завалены посланиями типа "Делай это сейчас и будь приятным". Ну, вы можете сейчас сказать "нет". Вы можете сказать: "Я хочу уйти и продумать это, обсудить это с кем-то более знающим".

Некоторые экс-культисты сначала проходят через сильное страдание, пытаясь принимать решения. Годами кто-то другой руководил ими и говорил им, что думать, говорить, есть и делать. После этого даже выбор тюбика с зубной пастой может оказаться затруднительно смущающим и расслабляющим. Вы можете использовать любое решение для того, чтобы развиваться, завоевывать вновь и практиковаться в хороших, тщательных умениях по принятию решений.

Пример - покупка зубной пасты

Давайте используем зубную пасту в качестве примера того, как что-либо следует продумывать. Применяйте вопросы типа "кто, что, когда, где, почему и кто" (помните это из Первой фазы?). Вот некоторые шаги:

1. Во-первых, выясните, почему вы что-то делаете. Покупка зубной пасты для больного диабетом друга будет, вероятно, отличаться от покупки зубной пасты для себя.

2. Во-вторых, определите критерии принятия решения, задавая такие вопросы:

- * Сколько купить?
- * Какого цвета это должно быть?
- * Должно ли это быть упакованным в благоприятную для окружающей среды упаковку?
- * Должно ли это быть контейнером с завинчивающейся пробкой или с кнопкой?
- * Какие ингредиенты должны там быть, а каких не должно быть?
- * Сколько потратить?
- * Есть ли у человека любимая марка или предпочтительно что-то новенькое?

3. В-третьих, принимайте решение. Вы можете просто сузить выбор и начать весь процесс сначала. Или у вас может быть достаточно информации для того, чтобы решать. Если у вас затруднения с решением, не позволяйте никому подталкивать вас к решению. Займите столько времени, сколько вам нужно, и вы будете в состоянии понять, что делать, даже если это бросок монеты.

4. В-четвертых, коль скоро вы приняли решение, осуществляйте его. Вам может понадобиться план относительно того, как пойти и купить пасту, но это вы также можете выяснить. Если сначала вы чувствуете себя подавленным, разорвите процесс на мелкие куски, такие как:

- * Вытащить деньги
- * Выбрать магазин
- * Пойти в магазин
- * Приобрести продукт
- * Вернуться домой
- * Завернуть подарок
- * Передать подарок своему другу

5. В-пятых, если ваше решение оказывается ошибкой, учитесь на ней. Не наказывайте себя за это. Когда ваши решения верные, постарайтесь не забыть себя поздравить. Фокусируйтесь на обучении, а не на том, чтобы быть обязательно правым.

От мелких решений к крупным решениям

Итак, для некоторых людей это может звучать немного смешно, но я знала экскультистов, которых держали в изоляции большую часть десяти и более лет, проведенных ими в культе. Поход за двери дома в "мир", чтобы купить подарок кому-нибудь, был подавляющим и пугающим переживанием. Здесь я пытаюсь продемонстрировать не то, как сделать покупку зубной пасты максимально сложной, а то, как учить самого себя принимать верные решения. Возьмите маленькое решение и используйте его для того, чтобы понять шаги, ведущие к процессу принятия решений.

Что, если вы столкнулись лицом к лицу с большим решением, таким, как переписывание вашей автобиографии при приеме на работу, какую профилирующую дисциплину выбрать в колледже, возбудить дело против культа или назначить свидание либо вступить в брак с определенной персоной? Если вы развили хорошие умения по принятию решений и практиковались в принятии верных решений, вы можете встречать эти более крупные вопросы с чувством компетентности.

Итак, старайтесь применять мелкие решения, чтобы помочь себе понять процесс принятия решений. Потратьте время на проверку своих источников. Когда вы приняли решение, обсудите его с другими, "выманите" его у них. Это называется *проверкой реальности*. Имеет ли смысл это решение и для других? Коль скоро вы решили проверить воду, идите и делайте это. Не беспокойтесь, если вы делаете некоторые ошибки. Вы можете научиться делать компетентный выбор и таким образом управлять своей жизнью.

Упражнение - Принятие решений

Запишите что-нибудь из того, что вам надо сделать или купить или что вы хотели бы сделать или купить. Теперь уточните. Что именно вам нужно сделать, кем это должно быть сделано, когда и для кого? Перечислите информацию (критерии), необходимую вам для того, чтобы принять верное решение. Решите, что делать. Делайте это.

Избавление от мифов

Обучение избирательному доверию без утраты надежды в жизни является частью процесса созревания или взросления. В рамках процесса отделения от зависимого статуса детей и движения к независимому и взаимозависимому положению взрослых проходит процесс избавления.

Часть этого избавления включает избавление от мифов и зависимостей. Слепое доверие есть форма зависимости, и оно нездоровое. Когда многие из нас были молодыми, слепое доверие и повиновение были простейшими способами противостоять сложностям мира, и/или такого повиновения требовали родители и религия. Однако приходит время избавляться от слепого доверия и учиться тому, как доверять избирательно, основываясь на хороших оценочных умениях.

Капелька истины

Культе обучают многим мифам. Часть того, что делает процесс исцеления от культа таким трудным и почему я говорю, что он требует времени, умственной дисциплины и мужества, заключается в том, что каждый из этих мифов имеет в себе маленькое зернышко-

ко истины. Но истина вплетена в мифы, как корни травы в грязь. Отделение лжи от реальности может быть тонкой и тяжелой работой. Если человек не проходит через процесс исцеления, эти мифы останутся перемешанными в мозгу и будут продолжать искажать реальность годами.

Прощайте, мифы, здравствуй, ответственность

Избавиться от мифов - значит измениться. Например, если вы перестаете верить в миф, что ваш возлюбленный является во всех отношениях правильным человеком для вас, тогда вы должны понять, что делать, когда ваш возлюбленный окажется недостаточным. Вам потребуется развивать другие оказывающие поддержку отношения с людьми. С этим связан риск. Возможно, существуют межличностные умения, которые вам потребуется развивать. После избавления от мифов следует работа. И существуют сожаление и печаль из-за утраты мифа.

Для того, чтобы вылечиться и чувствовать себя в безопасности, я должна была отказаться от многих мифов. Мифы о том, какими следует быть дружбе, Богу, любви (это действительно тяжелая вещь), взаимоотношениям, начальнику, работе, чему угодно. Я знаю, что избавление от мифов является частью взросления и осознаю, что необходимо исцелиться, но все-таки это очень трудно делать. Трудно признавать, что не существует легких ответов, в обществе, увлекающемся быстрыми решениями.

Ярлыки и извращения

Жизнь может быть очень сложной, а мифы могут обеспечивать кратчайшие пути к обработке информации. Когда эти мифы или идеи используются в своих целях группами, применяющими психологическое насилие, или средствами массовой информации, они имеют достаточную силу, чтобы исказить ожидания и манипулировать поведением очень утонченными способами (Cialdini, 1984). Когда люди полагаются на кратчайший путь и перестают думать о том, что на самом деле означает миф или как он воздействует на нас, это может прятать проблемы.

Наша культура глубоко погружена в мифы. Мифы глубоко захоронены в песнях и ритуалах, подкрепляемых благонамеренными, но думающими некритически семьями и друзьями. Экс-культист, которым манипулировали, которого насильовали и грабили утонченными и неоспариваемыми идеями, очень пугается, когда он переходит из культового опыта в общество, которое манипулируется утонченными и неоспариваемыми идеями.

Разрушительно для нервов пытаться развивать дружбу и систему поддержки с людьми, которые не могут видеть, как ими манипулируют с помощью идей и образов вокруг них, когда именно этот же самый недостаток понимания манипулятивных систем дал возможность заманить нас в культ, который позднее почти разрушил нас, разумеется, ограбил нас.

Распутывание и оценка

На то, чтобы распутать эти "корни травы", как я их называю, эти взаимно переплетенные полуправды, которые пронизывают нашу культуру и пронизывали культ, требуется большой труд и еще раз труд. Но когда вы тщательно оцените идею и определите, как, ес-

ли и до какой степени это относится к вам, а затем встройте это в свою картину жизни, вы закончите более сильным смыслом того, кем вы являетесь. Вы можете обнаружить, что вы в большей мере мирно уживаетесь с собой и миром вокруг вас.

Как я упоминала, это требует умственной дисциплины и труда. Коль скоро вы начали придерживаться критического мышления, велика компенсация в виде лучшего принятия решений и уверенности в себе!

Упражнение - Культура мифов

Каковы некоторые из мифов, которые вы видите и слышите вокруг себя? Посмотрите телевизор или послушайте радио пятнадцать минут и запишите мифы, которые вы смогли найти. Обсудите это с другом. Чтобы оценить миф или идею, попробуйте следующее:

Определите идею или миф, которые вы хотите подвергнуть сомнению.

Оцените, обдумайте и подвергните это критике, держа в уме то, что для вас верно.

Модифицируйте, интегрируйте, применяйте и проверяйте это в ходе жизни.

Когда вы действительно начнете хорошо определять мифы, вы будете изумлены тем, как много мифов вы слышите. Одним из самых распространенных сейчас является миф о том, что "вы можете все это иметь". Почему это неверно? Почему опасно увлекаться некоторыми мифами? Какие виды проблемы вы можете предсказать из-за того, как этот миф сегодня формирует ожидания людей?

Краткое резюме

В жизни так много изумительных аспектов. Сейчас вы свободны, чтобы обучаться им и наслаждаться ими. Вы вольны рискнуть и воспользоваться плодами своих усилий. С этой свободой приходит ответственность и подотчетность в своих действиях. Учитесь умениям, которые могут привести вас туда, куда вы хотите попасть со своей жизнью, и меняйте привычки, чтобы выбраться на свой путь.

Будьте своим лучшим другом и инструктором. (См. Newman and Berkowitz, 1971).

Глава 4: Роль семьи

*Жизнь является прекрасной и идеальной или наоборот только тогда, когда мы приняли в расчет как социальные, так и семейные взаимоотношения.
-Хавелок Эллис.*

В предыдущих главах я писала для экс-культистов. В этой главе я надеюсь помочь бывшим культистам путем разговора с их семьей и теми, кто играет по отношению к ним поддерживающую роль.. (Смотрите Ross and Langone, 1988). Чтобы получить прекрасную дополнительную информацию, пожалуйста, просмотрите Список библиографии. Большая часть этой информации будет, при некоторой модификации, также чрезвычайно полезна для супруга или супруги, чей партнер участвует в чрезмерной группе.

Семья обычно испытывает огромное облегчение, когда их близкий оказывается дома. Это оправдано для всех. Кончились месяцы, часто годы муки и страха. Как при возвращении блудного ребенка, это время великой радости.

Не все семьи достаточно счастливы, чтобы увидеть возвращение своего близкого или близких. Группа может изолировать этого близкого в неизвестном месте, где недоступен никакой контакт. Некоторые семьи продолжают неограниченно посылать письма,

зная, что они проверяются лидерами группы. Большинство семей рано приучаются не посылать деньги, так как они обычно передаются группе. Эти семьи часто могут извлечь пользу из профессионального консультирования, которое поможет им справиться с расстройством и отчаянием.

Те семьи, член которых покидает группу, могут быть огромным источником поддержки и поощрения. При спусках и подъемах исцеления семья может быть там с пониманием и любовью, чтобы слушать и сопереживать. Годы напряженного общения могут растаять по мере того, как новые воспоминания любви и смеха приходят на смену годам расстройства и страдания.

Указания

Вот несколько указаний, которые помогут семьям обеспечить воспитывающую окружающую среду, которая одновременно поощряет независимость:

- Признайте, что исцеление может занять годы. Определенный ущерб может оказаться невозместимым.
- Понимайте, принимайте и оплакивайте свое потерянное время и утраченные переживания с близкими.
- Не будьте конфронтационны. Дайте близкому время избавиться от верности группе и её лидерам и признать обман.
- Не пытайтесь чересчур защищать или контролировать близкого. Учитесь вести переговоры.
- Простите близкому боль, которую он вам причинил, находясь в культе, и *скажите* ему, что вы прощаете.
- Поощряйте независимое принятие решений.
- Осознавайте, что близкий может нуждаться в финансовой поддержке во время исцеления, но следует поощрять финансовую и эмоциональную независимость.
- Примите и уважайте достижения близкого, которых он добился, находясь в культе.
- Понимайте часто наблюдающееся напряженное отвращение близкого к авторитарным фигурам.

Терпеливый и полный надежды

Некоторые из вас пытались добраться до своего ребенка, и воздействие не удалось. Теперь между вами может остаться совсем мало контактов. Некоторые из вас обнаружили, что ваш ребенок покинул государство или данную местность, и у вас понятия нет, где он. Каждый день вы живете, не зная, жив ваш ребенок или мертв, здоров или болен. Вы знаете, что то счастье, которое может быть у вашего ребенка, фальшиво. Вас могли оставить с совместно подписанными займами или другими счетами. Вы чувствуете себя задетым, покинутым, рассерженным, выбитым из колеи и неспособным добраться до того, кого вы любите, чтобы помочь ему. Каким-то образом, вы продолжаете существовать.

Какой бы ни был у вас контакт, поддерживайте его в таком оптимистичном состоянии, какое возможно. Если ваш ребенок когда-нибудь уйдет из группы, то чем меньше будет барьеров для возвращения к вам, тем лучше. В отличие от других уходящих добровольно, которые покидают группу и остаются в состоянии замешательства и мучимыми страхами, если ваш ребенок вернется домой, вы можете позаботиться о том, чтобы он получил соответствующее медицинское и терапевтическое внимание.

Как бы это ни было больно, вам необходимо воспринять вероятность того, что ваш ребенок никогда не придет домой. Вы можете никогда не узнать, вступил ли он в брак,

есть ли у него дети, преуспевает ли он на работе или болен. Вы чувствуете себя покинутым. Вы должны оплакать эту ужасную потерю и продолжать свою жизнь. Вам необходимо выбросить из головы этого "потерянного ребенка", чтобы справляться с повседневными требованиями семьи и жизни. Запомните как можно лучше, что это вам и вашей семье сделал культ, а не культист.

Упражнение - На будущее

К тому времени, когда ваш ребенок вернется домой, ваше сердце может давно уже забыть, каким он был - таланты, радости, пристрастия и то, что ему не нравилось, что делало его тем, кто он был. Ему может понадобиться ваша помощь, чтобы вспомнить это. Если это не слишком больно, попытайтесь записать теперь все, что вы можете вспомнить о нем таком, каким он был до культа. Позвольте себе страдать и плакать. Спрячьте это с молитвой.

Время, потерянное навсегда

Родители мечтают о своем ребенке и рисуют в воображении, как они будут вместе проводить время и как будут делиться любовью по мере того, как идут годы. Для многих семей экс-культистов, как для родителей, так и для сестер и братьев, существует пропасть утерянных лет, которые могли бы пройти вместе с близким.

Семьи могут оказаться в сложной позиции. Таким же образом, как экс-культист хочет потребовать обратно эти утраченные годы и моменты, которые могли бы быть, и семья также хочет потребовать назад эти утраченные моменты. Культ украл время, любовь и смех не только у экс-культиста, но также и у его семьи. Это реальная потеря, по поводу которой следует горевать.

Если семья неосознанно просит вернуть обратно эти потерянные годы, это оказывает слишком сильное давление на экс-культиста и является нереалистичным. Являетесь ли вы родителем или приемным родителем, у которого ребенок или внук в культе, либо ребенком, у которого родитель или бабушка/дедушка в культе, братом, сестрой или другом, важно понять, что хотеть вернуть эти утраченные моменты вполне нормально, но вы этого сделать не можете.

Выбросите из головы, погорюйте о потере, и начинайте заново.

Упражнение - Чего я хочу для тебя.

Перечислите цели, все еще не реализованные, которых вы хотели для своего ребенка. К какому возрасту достиг бы ваш ребенок каждой из этих целей? При условии того, что вы знаете теперь, является ли каждая цель все еще уместной? Запишите, как культовый опыт повлиял на достижение каждой из целей для вашего ребенка. Как культовый опыт помог? Плакивайте потерю или задержку любой из этих целей.

Каким будет преимущество обсуждения этого упражнения с вашим близким? Что ваш ребенок думает об этих целях? До какой степени эти цели мотивированы заботой и уважением и в какой мере они мотивируются желанием осуществлять контроль? Можете ли вы выбросить из головы неподходящие цели?

Принимайте перемены

Тяжело, когда друг или член семьи, который был вам близок, теперь физически и эмоционально холоден. Он один со своей болью, и вы не можете достучаться до него. Осознание того, что он, как ветеран возвращающийся с войны, был где-то там, где не были вы, подвергался ужасам и травме, которую вы можете только вообразить, может по-

мочь. При всех ваших долгих годах опыта вы не были на его войне. Вы не теряли времени, друзей, мечтаний, которые терял он. Но вы все-таки что-то потеряли.

Вы потеряли своего близкого таким, каким он обычно был. Он вернулся, но он никогда не будет таким, каким был. Излечение означает интегрирование боли, которую он знает. Это изменит его. Это должно также изменить вас. Вы и ваша семья могут продемонстрировать свою любовь, признавая и принимая перемены, которые вызваны этим опытом. Это может означать, что следует выбросить из головы то, каким вы хотели его видеть.

Воссоединение требует времени

Некоторые из этих лет включают ключевые для развития периоды как для близкого, так и для семьи. События, которые помогли бы семье отпустить близкого, а близкому - отпустить семью, не произошли. Из-за этого как семья, так и близкий могут остановиться в росте или "задержаться" в развитии по ряду ключевых направлений.

С другой стороны, экс-культист подвергался переживаниям, которые делали их зрелыми не по возрасту, таким, как ответственность лидерства или сексуальная деятельность. Сама реальность того, что они были идеологически и психологически изнасилованы, катапультирует экс-культистов в пространство развития, несовместимое с их возрастом.

Это несоответствие возраст и опыта требует очень тяжелой работы по интегрированию в единое целое. Дайте ему время.

Упражнение - Ожидания

Запишите все ожидания, которые у вас имеются в отношении вашего близкого для первого года исцеления. Теперь запишите ожидания для второго и третьего годов лечения. Обсудите эти ожидания с другом, который пережил травму и выздоровел, или с кем-нибудь хорошо осведомленным о травмах. Насколько реалистичны ваши ожидания? Модифицируйте свои ожидания и проверьте их с другом.

Утраченные события

Некоторые экс-культисты из-за ограничений культа пропустили критические жизненные события в своих семьях и у друзей, такие, как рождения, смерти, свадьбы, религиозные обряды, выпуски из учебных заведений. Даже если экс-культисты не полностью ответственны за то, что не присутствовал на этих событиях, услышать, что их простили, будет для них помощью. Обсудите это с ними. Дайте им знать, что вы все-таки любите и уважаете их и что вы понимаете, что именно культ удерживал их от возможности участвовать в этих ключевых семейных событиях. Им также необходимо простить самих себя. И семьи, и экс-культисты должны погоревать о потере из-за того, что не смогли вместе участвовать в этих событиях.

Основные умения

Для экс-культистов также были утрачены благоприятные возможности развить основные умения по управлению собой, такие как:

1. Поиски жилья. Эти умения могут включать в себя:

- а. Договоренность относительно газа, топлива, электричества, телефона, воды.
 - б. Интервью и заключение контракта с хозяином квартиры.
 - в. Улаживание конфликтов с соседями и теми, кто живет с вами в одной комнате.
2. Поиски транспорта. Эти умения могут включать в себя:
- а. Умение разбираться в расписаниях автобусов, подземки и поездов.
 - б. Получение водительских прав.
 - в. Покупка и содержание в рабочем состоянии перевозочного средства.
 - г. Обработка страхового заявления или иска.
 - д. Обработка регистрационных и акцизных налоговых форм.
3. Поиски работы. Эти умения могут включать в себя:
- а. Написание краткой автобиографии при поступлении на работу.
 - б. Достижение договоренности относительно начального и последующих интервью относительно работы.
 - в. Умения вести интервью.
 - г. Соответствующая рабочая одежда, ожидания и поведение.
4. Поиски в сфере здравоохранения. Эти умения могут включать в себя:
- а. Оценка доктора, специалиста, дантиста.
 - б. Достижение начальных и последующих договоренностей о встречах.
 - в. Прохождение регулярных осмотров.
 - г. Обработка формы страхового заявления и требования.
 - д. Прием лечения.
 - е. Обучение хорошим привычкам в области ухода за зубами, питания и физических упражнений и практическое их применение.
5. Управление деньгами. Эти умения могут включать в себя:
- а. Учреждение бюджета.
 - б. Открытие сберегательного и чекового счетов.
 - в. Согласование банковских документов.
 - г. Оплата счетов.
 - д. Установление кредита.

Для вас может быть очень болезненным видеть, как ваш сорокалетний член семьи оказывается подавленным, даже парализованным при мысли о договоренности о визите к врачу, поисках комнаты или открытии чекового счета. Вопросы могут выглядеть для вас основными, но помните, что он долгое время был в другом мире.

Вы можете помочь с этим потенциально подавляющим множеством базовых умений. Потратьте время на то, чтобы научить необходимым умениям без критики или осуждения. Учите с терпением, юмором и поощрением. Избегайте опасности излишнего контроля и сверхпротекционизма и поощряйте уверенность в своих силах.

Уважайте их достижения

Когда я была депрограммирована в 1980 году, существовала теория, что позволить близкому допустить, что из культового опыта могло исходить что-то доброе, значило поощрять их к возвращению. Те, кто работает с экс-культистами, с тех пор осознали, что эта теория была неверной. *Бывшим культистам необходимо суметь взять хорошее из своего опыта.* Там могло быть немного хорошего, но что-то было, и экс-культист имеет на это право.

Как и многие другие экс-культисты, я встретила в культе с людьми, местами, умениями и идеями, о которых, вероятно, я в другом случае никогда бы не узнала. Я научилась многим вещам, таким, как выживание на 20 долларов в месяц, как спать в конуре вместе со сверхактивным мокроносым псом, как вести длительные собрания, выживать в дикой природе, стрелять из огнестрельного оружия, работать долгими часами и бегать

трусой по десять миль. На каждое хорошее переживание там приходились часы и часы вербального и психологического насилия, но все-таки были там и умения и опыт, которые стоило сохранять.

Племянницы, племянники и внуки

Многие экс-культисты в культе вступили в брак и имели детей. Находишься ты под контролем сознания или нет, то, что ты состоишь в браке и воспитываешь детей, является достижением. Эти экс-культисты имеют свои собственные семьи и ответственность перед этими семьями. Как они предпочитают разбираться с этой ответственностью во время травмы выхода и исцеления, может вам нравиться или не нравиться. Но ваша поддержка необходима. Вы можете быть наиболее эффективным в качестве совета, выслушивающего больного:

- Слушать
- Мягко задавать вопросы
- Предлагать совет, если его спрашивают
- Быть оказывающим поддержку

Помните, экс-культисту необходимо научиться принимать свои собственные решения и выполнять их. Племянницы, племянники и внуки лучше переживут в эти трудные месяцы и годы, если расширенная семья является оказывающей поддержку и не любящей спорить.

Покрытый шрамами

Зрительную помощь может оказать представление вашего близкого как человека, покрытого темными шрамами. Помните, боль эта психологическая, и её нельзя увидеть снаружи. Но раны могут проникать очень глубоко. Поможет ли добавление давления к этим шрамам, или лучше отойти в сторону и просто быть рядом? По мере того, как экс-культисты заново обучаются использовать свои страшно пораненные умственные способности и восстанавливают связь с давно замороженными эмоциями, поможет ли выполнение задач вместо них, или лучше поощрять их и одобрять? Вы можете чувствовать, что аплодисменты являются не очень существенным вкладом, но они им являются!

Чтите то, чего они достигли, пока были в культе, и дайте им время справиться с новыми проблемами их собственным путем и в их собственное время. Исцеление может занять годы.

Вернется ли мой близкий в культ?

После того, как я бежала от одного депрограммирования, все, что хотела знать моя мать во время второго раза, это "Вернется ли Венди обратно?" Она читала о "плавании". Она знала, что даже после всей работы по извлечению меня из когтей культа, я могу "поплыть" и уйти назад. (Смотрите "Плавание", стр.).

Члены семьи должны знать, что группы, применяющие психологическое насилие, используют мощный психологический контроль по отношению к своим последователям. Чем дольше этот контроль имеет место, тем труднее будет для экс-культистов заново овладеть своей докультовой сущностью. Определенные побудители стрессов, такие как культовый язык, телефонные звонки от культистов и медитация могут вызвать переживание "плавания". У экс-культистов могут быть стеклянные глаза, они могут выглядеть неэмоциональными или возбужденными, или дезориентированными. Обычно простое по-

нимание того, что этот феномен может иметь место, и поощрение экс-культистов поговорить о том, что они чувствуют, может разрядить ситуацию с "плаванием".

Поощряйте открытое общение

Однако, близкий не будет говорить, если окружающая среда не поощряет открытую дискуссию. Экс-культист крайне чувствителен к тому, что ему говорят, что делать и как думать, даже если это делается незаметно. Показывайте путем выслушивания с первого момента, когда близкий оказывается дома, что тут говорить безопасно. Не судите, не прерывайте, не предлагайте мнений или советов, если только вас об этом не попросят. Только слушайте.

Вопросы как умственное упражнение

Когда вы задаете экс-культисту вопрос, не прерывайте ответ. Сосредоточение на вопросе, формулировка ответа и произнесение этого ответа вслух, при одновременной реакции на ваши невербальные или вербальные реплики ("ах", "гм") могут быть все еще трудными для вашего близкого. Дайте близкому возможность *тренироваться* в умственных умениях путем выполнения этого процесса с начала (ваш вопрос) до конца (изложение его ответа). Если близкий теряется и задерживается, помогите ему, переформулировав вопрос. Упражнение мышления может быть настолько же важным или даже более важным, чем ответ.

Спрашивайте о вещах, которых вы не понимаете. Если близкий не может их объяснить к вашему удовлетворению, не подталкивайте. Дайте ему время. Может быть, стоит предложить ему помочь в изучении этого конкретного вопроса.

Когда вы взаимодействуете неугрожающим и воспитывающим образом, вы строите для экс-культистов мост из мира, который они оставили позади, в новое место. Чем прочнее этот мост в новый мир, тем легче переход из старого. Вы конкурируете с иллюзией всеобщего одобрения и любви. Однако вы имеете одну вещь, которой нет у иллюзии. У вас есть честность.

Упражнение - Поведение, которое помогает

Спросите у своего близкого, полезно ли для него ваше поведение. Спросите, что вы могли бы делать по-другому. Попросите о помощи в контроле за изменением поведения.

Яичная скорлупа и разочарование

Вы будете расстраиваться и чувствовать себя неспособным. Послушайте меня снова. Вы будете очень расстраиваться и чувствовать себя неспособным. Вы будете чувствовать себя так, словно ходите по яичной скорлупе. Иногда близкий будет угрюмым, иногда будет взрываться без всякой видимой причины. Или, как это было с моими родителями, вы будете приходить в её комнату посреди ночи и находить её промокшей от слез. Вам будет больно за него и вы будете сердиться на тех, кто причинил вашему ребенку столько горя. Иногда вам захочется быть склонным к спорам, но не поддавайтесь этому.

Я могу вам обещать, что здоровое исцеление потребует больше времени, чем вы ожидаете.

Однако вот хорошие новости, чтобы помочь вам в это мучительное время. Для членов семьи также существуют группы поддержки. Сеть оповещения о культурах (CAN)

длительное время помогает семьям. Рядом с вами может быть местное отделение. Если группы поддержки CAN нет рядом с вами, подумайте о церковной группе поддержки или о группе поддержки для семей, где были травмы или изнасилования. Проблемы часто очень похожи, а вам также нужна система поддержки.

Моего близкого одурачили

Да, его одурачили. Это может выбивать вас из колеи. Это и его может смущать. Он был одурачен, и это дорого обошлось вам обоим. Можно ли ему все же доверять? Если его надули однажды, не надуют ли его снова? Вы задаете ему этот вопрос, и он отвечает искренним "никоим образом".

Однако вы не уверены. Он теперь уже несколько месяцев дома, но вы решаете не спускать с него глаз еще какое-то время. "Это для его собственного блага", - говорите вы себе. Как вы думаете, как себя чувствует ваш близкий взрослый, зная, что вы это делаете?

Решающее различие

У вас был неправильный выбор, но вы ухитрились прыгнуть назад. Почему? Потому что у вас есть нечто, что, как вы допускаете, есть и у экс-культиста, но у него этого нет. Этот утраченный кусок является причиной, по которой вы смогли отпрыгнуть назад после того, как вас одурачили, а он не смог. У вас есть свобода рассуждать. У вашего близкого её нет. Как бы странно это ни звучало, в его мозг были помещены втайне от него замедлители, которые мешают рассуждать. Эти замедлители были навязаны культовыми доктринами и деятельностью. Без способности рассуждать он не может уйти.

У вас может быть тяжелое время при осмыслении этого, потому что это находится в резком контрасте с мифом об Америке, Земле Свободы, и с нашими образами настоящих мужчин Джона Уэйна и Джорджа Пэттона. Но культы ухитрились извлекать выгоду из человеческого положения и ограничений наших процессов социализации. Культы развили методологию, которая может контролировать людей на расстоянии. Это пугает, но с этим можно справиться.

Знание силы

Если вы смущены участием вашего близкого в культе, вам необходимо лучше понимать власть этих психологических сил. Как только вы поймете, вы перестанете смущаться, но вы будете понимающим, прощающим и оказывающим поддержку. Вы не будете сомневаться в его надежности, потому что вы поймете, какие силы его контролируют. Поскольку теперь эти силы разоблачены, возвращаются автономия и самоуправление близкого. У него есть надежность.

Понять контроль сознания - значит осознать свою собственную уязвимость. Для многих слабых родителей признание своей уязвимости является слишком пугающим. Они цепляются за мифы власти и контроля, настаивая на том, что их ребенку следовало бы лучше знать, а не впутываться в культ. Они рассматривают этот опыт как слабость в своем ребенке, вместо того, чтобы видеть реальность человеческого положения. Они отворачиваются от ребенка и перегружают трудный процесс исцеления ненужными чувствами вины и стыда. Не будьте одним из таких родителей!

Упражнение - Помогающая оценка

Перечислите, к чему наиболее чувствителен ваш близкий (главные шрамы). Перечислите силы и умения, имеющиеся у вас, которые могли бы быть полезными для жертвы травмы (пример: терпеливый, хороший слушатель). Перечислите тенденции, которые могли бы отвлечь кого-то от доверия к вам и от желания прийти к вам на помощь (пример: подавляющий, непредсказуемый). Обсудите это с заслуживающим доверия и честным другом. Обсудите это с братьями и сестрами или друзьями экс-культиста, если это приемлемо.

Разговор об их опыте

Некоторые близкие хотят говорить и писать о своем опыте публично, другие - нет. Некоторые читают лекции в течение первых нескольких лет, а затем решают перейти к другим обязанностям. Некоторые продолжают читать лекции, другие никогда этого не делают. Это частное решение близкого. Хотят или не хотят близкие говорить публично, их решение должно уважаться.

Не готов

К несчастью, существуют благонамеренные люди, которые пытаются "поощрить" экс-культиста говорить о своих переживаниях до того, как он будет готов говорить. И, как ни невероятно это может показаться, некоторые люди пытаются оказать давление или "поощрить" экс-культиста говорить даже тогда, когда он не хочет этого делать. Не звучит ли это для вас как принуждение? Да, звучит. Как вы думаете, как это звучит для экс-культиста? Не слишком ли сильно вы жмете на кнопки и не подвергаете ли вы опасности исцеление? Да, может быть.

Разговор на публике может быть очень обоснованным, но если ваш близкий не готов и не устойчив, он может "поплыть". У него также могут возникнуть некоторые очень серьезные проблемы в развитии заново доверительных отношений. Когда люди, к которым он пришел домой, действуют также, как культ - навязывая определенное поведение - это включает кнопки и порождает страх, даже ужас.

В качестве родителя или поддерживающего человека, не позволяйте никому, даже антикультовому защитнику или представителю духовенства подталкивать вас к "поощрению" экс-культиста говорить о чем-то, что он не готов обсуждать. Разговор об опыте дома не то же самое, что говорить об этом публично.

Что делать в отношении религии?

Не позволяйте духовенству той религии, которой следовал ваш близкий, подталкивать его к возобновлению преданности этой вере. Вам необходимо признать, что ваш близкий, возможно, никогда не вернется к этой вере. Это может быть слишком тяжело для него. Представители духовенства также должны это принять.

Я понимаю, что это может быть крайне сложным вопросом для некоторых семей; Однако важно дать экс-культисту массу времени, даже годы, чтобы он справился со своими мыслями и чувствами. Я знала некоторых экс-культистов, которые предпочли вернуться к своей прежней вере. Некоторые вернулись довольно быстро, другие не возвращались годами.

Что касается меня, я помню, как сидела в тот первый год дома в своей комнате и обсуждала свое смущение относительно церкви и религии с Богом. Я любила Бога, и ничто не могло уничтожить эту истину. Но то, как я предпочитаю выражать эту любовь и службу, мне не должны были снова диктовать. Я знала, что Бог достаточно велик, чтобы

касаться моей жизни без религии, которую я когда-то знала. Я просила Бога почитать мою боль, принимать мою слабость и простить мне мое невозвращение к религии моей юности. Я обещала Богу, что буду любить великодушно и с мудростью и что я всегда буду делать все лучшее, что смогу, в своей жизни. Я сдержала это обещание.

Эта проблема может быть подлинным испытанием веры для семьи и их религии. Я только хочу предложить ту мысль, что вам необходимо дать свободу и верить Богу работу по организации жизни вашего близкого и не подталкивать этот сложный вопрос, особенно с израненным и покрытым шрамами близким. Бог может действовать в его жизни без формальностей религии.

Краткое резюме

Вы можете быть решающей частью быстрого и здорового процесса исцеления, обеспечивая одобрительное и воспитывающее окружение. Лечение займет много времени. Не стремитесь контролировать и быть чересчур покровительствующим. Выбросите из головы время, которое было украдено у вас и у культиста, и вместе погорюйте об этой утрате. Верьте, что со временем при правильной поддержке и информации ваш близкий сможет двигаться дальше по жизни.

Эпилог

Я надеюсь, что этот справочник был до некоторой степени полезен для вас и вашей семьи и друзей. Для меня многое значит возможность поделиться своими усилиями с вами. Мое путешествие было очень длительным и часто крайне затруднительным. Чтобы научиться вновь доверять, требуется большая практика.

Я надеюсь, вы будете поддерживать процесс исцеления, продолжая лечиться и расти в ту личность, какой вы хотите стать. *Никогда не сдавайтесь!* Берите передышку время от времени, когда это необходимо, но продолжайте фокусироваться на ценностях и целях, которые для вас важны. И, пожалуйста, не слишком расхолаживайтесь. Вокруг существует красота, и ваша жизнь все-таки может быть небезразличной для этого мира. Позвольте красоте и тайне Жизни вдохновлять и утешать вас.

Работайте над выработкой реалистических ожиданий от себя и от других. Это может быть очень тяжелым делом. Проверяйте ожидания. Каждый человек и ситуация отличаются. Проверили ли вы свои ожидания относительно конкретного человека в конкретной ситуации? Если вы слишком часто расстраиваетесь, причиной может быть незамеченное нереалистическое ожидание или скрытый миф.

Сохраняйте бдительность в отношении любых утонченных остаточных хитросплетений контроля сознания. Подумайте о проработке материала на какой-то регулярной основе в течение нескольких лет. Остаточный контроль и влияние бывает очень трудно обнаружить.

Всего доброго и наилучшие пожелания здоровой и удовлетворяющей вас жизни. Вы так много можете предложить. Я буду радоваться за вас.

Приложение А: Список литературы, рекомендуемой для чтения

Вот некоторые предлагаемые для чтения работы по культам и другим темам. Вы можете пожелать подумать, обсудить с другими, как воплотить в жизнь ваш план исцеления и специфические потребности. Учебные вопросы и ответы на них для некоторых из книг, перечисленных в Исцелении 101, можно найти в Приложениях В и С. Пожалуйста,

просмотрите *Список дополнительного чтения*, чтобы найти другой материал, который может вас интересовать.

Исцеление 101 - Основы

"Coming Out of the Cults" (Singer,) 1979

"Kids 'n' Cults" (Swope, 1980)

"Resisting Mind Control" (Andersen and Zimbardo, 1980)

Combatting Cult Mind Control (Hassan, 1990)

Recovery from Cults (Langone, (Ed.), 1994).

Thought Reform and the Psychology of Totalism, Chapters 5, 12, 22 (Lifton, 1961)

Touchstones (Stoner and Kisser, 1992)

Trauma and Recovery (Herman, 1992)

Youth, Brainwashing and the Extremist Cults (Enroth, 1977)

Исцеление 201 - Заполняя пробелы

The Disowned Self (Branden, 1971)

Global Politics (Ray, 1983)

Influence (Cialdini, 1993)

Moonwebs (Freed, 1980)

Transitions (Bridges, 1980)

The Worldly Philosophers (Heilbroner, 1980)

Исцеление 301 - Дополнительные исследования

The Politics of International Economic Relations (Spero, 1985)

The Feminine Mystique (Freidan, 1963)

Cults and Consequences (Andres and Lane, 1988)

The Amazing Brain (Ornstein and Thompson, 1984)

Healing the Child Within (Whitfield, 1987)

Passages (Sheehy, 1976)

The Road Less Traveled (Peck, 1978)

Приложение Б: Учебные вопросы

Обратите внимание на то, что большая часть этих материалов была написана о молодых людях, когда большинство людей вербовались и покидали культы, будучи молодыми. Сейчас культы включают все возрастные группы. Большая часть этого материала вполне применима также ко всем возрастам.

Пожалуйста, помните, что эти вопросы и ответы являются просто учебной помощью. Это не тест для проверки вашей ценности. Будьте внимательны к любым реакциям в духе "все или ничего", которые могут у вас возникнуть в этом учебном процессе и уточняйте подобные ожидания.

"Coming Out of the Cults" (Singer, 1979)

1. Почему Сингер и Миллер ведут дискуссионные группы?

2. Когда участники сообщают о том, что они были в культах?

3. Какие тринадцать трудностей, описанных Сингер, могут повлиять на людей, которые ушли из культа?

4. Какое отношение имеет эта информация к вам?

Youth, Brainwashing and the Extremist Cults, Chapter 8 (Enroth, 1977)

1. Если проанализировать еще кое-что, чем увлекаются молодые люди, которые сегодня следуют культам?

2. Каковы те восемь элементов, подчеркиваемых Энротом, которые ведут к трансформации личности и мышления?

3. Какое отношение имеет к вам эта информация?

"Kids 'n' Cults" (Swope, 1980)

1. Каковы три взаимно переплетенные концепции утопической литературы в Европе и в Американских колониях?

2. Каково было поразительное заключение, к которому пришел Свон после встречи со 125 молодыми взрослыми из разных культов?

3. Каковы шесть характерных качеств людей, присоединяющихся к культам?

4. Сколько характерных качеств должно присутствовать, чтобы вербовка была эффективной?

5. Что является ключевым для вербовки?

6. Какое отношение имеет эта информация к вам?

Influence (Cialdini, 1993)

1. Когда мы более всего расположены воспринимать действия других как правильные?

2. Каковы восемь видов оружия влияния?

3. Какое отношение имеет эта информация к вам?

Thought Reform and the Psychology of Totalism, Chapter 5 (Lifton, 1961)

1. Что Лифтон называет выдающимся психиатрическим фактом реформирования мышления?

2. Каковы те одиннадцать психологических шагов к смерти и рождению заново, которые в общих чертах рисует Лифтон?

3. Относительно чего ведут глубокую борьбу освобожденные пленники?

4. Какое отношение эта информация имеет к вам?

Thought Reform and the Psychology of Totalism, Chapter 12 (Lifton, 1981)

1. С какими четырьмя психологическими принципами столкнулись пленные, когда вернулись домой?

2. Что означает каждый принцип?

3. В чем ужас и облегчение тотального уничтожения?

4. Каковы были полезные результаты опыта пленных?

5. Какое отношение эта информация имеет к вам?

Thought Reform and the Psychology of Totalism, Chapter 22 (Lifton, 1961)

Ответьте, являются ли данные утверждения ВЕРНЫМИ или НЕВЕРНЫМИ. Если вопрос НЕВЕРНЫЙ, то каков правильный ответ?

1. Некий потенциал крайностей существует внутри каждого. (В/Н)

2. Заряженный язык является наиболее важной чертой реформирования мышления. (В/Н)

3. Контроль окружающей среды стремится контролировать общение индивида с внешним миром и с самим собой. (В/Н)

4. Давление контроля окружающей среды заставляет индивида прекращать действовать, так как он лишен внешней информации и внутреннего размышления. (В/Н)

5. Таинственность группы делает обязательным манипулирование другими и собой, независимо от того, насколько это странно или болезненно. (В/Н)

6. Требование чистоты оставляет много места для любого выражения и идеи. (В/Н)

7. Идеологические тоталитаристы способны применять универсальные тенденции к тому, чтобы испытывать чувство вины и стыд, в качестве эмоциональных рычагов для своего контролирующего и манипулирующего влияния. (В/Н)

8. Культ исповеди является средством выражения личного очищения, актом символического отказа от себя и разоблачением, которое делает почти невозможным достижение разумного баланса между достоинством и смирением. (В/Н)

9. Для тоталитариста Священная Наука является одним из моральных предвидений приведения в порядок человеческого существования. (В/Н)

10. Кlišе тоталитарного языка становятся началом и концом любого идеологического анализа. (В/Н)

11. Эффект тоталитарного языка заключается в сужении человеческой мысли и эмоции. (В/Н)

12. Принцип "Доктрина выше личности" уважает уникальность индивидуального опыта. (В/Н)

13. Доктрина подчиняется (приспосабливается к) человеческому характеру и опыту. (В/Н)

14. "Воля к ортодоксии" допускает модификацию доктрины в соответствии со специфической природой или потенциальными возможностями данного человека. (В/Н)

15. Разделение Существования проводит резкую грань между теми, кто имеет право существовать, и теми, кто его не имеет. (В/Н)

16. Тоталитаристы не чувствуют себя принужденными разрушать все благоприятные возможности фальшивого существования в качестве средств содействия великому плану истинного существования, которому они себя посвятили. (В/Н)

17. Тоталитарная окружающая среда, даже тогда, когда она не прибегает к физическом насилию, стимулирует в каждом страх угасания или истребления. (В/Н)

18. Окружающей среде достаточно выражать две из этих восьми психологических тем, чтобы походить на идеологический тоталитаризм. (В/Н)

19. Каждая тоталитарная среда достигает полного тоталитаризма. (В/Н)

20. Опыт идеологического тоталитаризма несет в себе потенциальный эффект реакции отступления к эмоциональным моделям в духе "все или ничего". (В/Н)

21. Возможность тоталитаризма в большей части фундаментально является продуктом человеческого детства, длительного периода беспомощности и зависимости, через который должен пройти каждый из нас. (В/Н)

22. Какое отношение имеет эта информация к вам?

Ниже следуют пробные вопросы:

1. Каков источник идеологического тоталитаризма?

2. При каких условиях человек ищет такого руководства?

3. Какое отношение эта информация имеет к вам?

Приложение В: Ключ-ответ к учебным вопросам

Обратите внимание на то, что большая часть этих материалов была написана о молодых людях, когда большинство людей вербовались и покидали культы, будучи молодыми. Сейчас культы включают все возрастные группы. Большая часть этого материала вполне применима также ко всем возрастам.

Пожалуйста, помните, что эти вопросы и ответы являются просто учебной помощью. Это не тест для проверки вашей ценности. Будьте внимательны к любым реакциям в духе "все или ничего", которые могут у вас возникнуть в этом учебном процессе и уточните подобные ожидания.

"Coming out of the Cults" (Singer, 1979)

1. Они надеются научиться у участников и облегчить отчасти страдания участников путем предложения взаимной поддержки. Они хотят помочь объяснить процессы и механизмы изменения поведения.

2. Во время периодов депрессии и смятения, когда у них появляется ощущение, что жизнь была бессмысленной.

3. (1) Депрессия, (2) одиночество, (3) нерешительность, (4) соскальзывание в измененные состояния, (5) затемнение умственной деятельности, (6) некритичная пассивность,

(7) страх перед культом, (8) эффект аквариума, (9) муки объяснения, (10) чувство вины, (11) недоумение относительно альтруизма, (12) деньги, (13) больше не элита.

4. ?

Youth, Brainwashing and the Extremist Cults, Chapter 8 (Enroth, 1977)

1. Поиски сущности и духовной реальности, которая обеспечивает вырезанные по меркам культа ответы на их вопросы.

2. (1) Подход к потенциальным новообращенным, (2) добиться заинтересованности потенциального новообращенного, (3) инициировать напряженное групповое давление и групповую деятельность, (4) изолировать от прежних знакомых форм близости и общения и от любых видов "внешней" обратной связи или поступления информации, (5) инициировать сенсорную потерю (особенно в отношении пищи и сна) и сенсорную "бомбардировку", (6) изменить прежнюю точку зрения в отношении понятия о мире, (7) ресоциализация путем лишения индивида его личной сущности, (8) самоотречение и отказ от прежних отношений и связей. Прошлое уходит в глубину.

3. ?

"Kids 'n' Cults" (Swope, 1980)

1. Совершенство, гармония, простота.

2. При определенном подходящем наборе обстоятельств почти каждый молодой взрослый может быть рекрутирован в культ.

3. (1) Идеалистичный, (2) наивный, (3) любознательный, (4) независимый, (5) стремящийся найти сущность, (6) неуверенный.

4. Должны присутствовать три или четыре характерных черты.

5. Уязвимость во время вербовки.

6. ?

Influence (Cialdini, 1993)

1. Когда мы не уверены в себе, когда ситуация неясная или двусмысленная, когда господствует неопределенность.

2. (1) Принцип контраста, (2) правило ответного действия, (3) отказ - затем - отступление, (4) обязательство и постоянство, (5) социальная проверка, (6) пристрастие, (7) сориентированное на авторитет почтительное отношение, (8) нехватка.

3. ?

Thought Reform and the Psychology of Totalism, Chapter 5 (Lifton, 1961)

1. Проникновение психологическими силами окружающей среды во внутренние эмоции индивида.

2. (1) Атака на личность, (2) установление чувства вины, (3) предательство самого себя, (4) точка перелома с ощущением всеобщего конфликта и базового страха, (5) терпимость и благоприятная возможность, (6) принуждение к исповеди, (7) канализированная направленность чувства вины, (8) обучение заново, (9) прогресс и гармония, (10) окончательная исповедь, (11) перерождение.

3. Их личностная сущность, способность доверять и поиск целостности (честности, полноты, чистоты).

4. ?

Thought Reform and the Psychology of Totalism, Chapter 12 (Lifton, 1961)

1. (1) Владение собой и целостность, (2) отделение, (3) возвращение изгнанника, (4) обновление личности.

2. (1) Владение собой и целостность - субъекты облегчают свое реформирование мышления как средство прийти к соглашению с этим и преодолеть чувство вины и стыда. Они достигают владения собой через восстановление целостности. Чтение лекций и записи были особенно эффективными способами достижения владения собой;

(2) Отделение - некоторые были опечалены потерей очень специфической близости группы и восторга от полного разоблачения себя и общности с другими. Каждый оплакивал потерянную часть себя;

(3) Возвращение изгнанника - почти все ощущали себя эмоционально отдаленными от тех, кто не разделял их переживаний. Их возвращение является конфронтацией с элементами их личности, которые долго отрицались, подавлялись или модифицировались так, что их нелегко было узнать;

(4) Обновление личности - это была задача, которую не принимали во внимание, и она могла содержать в себе много смущающего, так как было трудно доверять в достаточной степени какому-либо из элементов личности: кто они были, по их мнению, кем они были обычно, кем они были, по словам реформаторов, и кем они хотели быть. Эта новая связь [понимание себя самого], которую должен был выработать каждый, была похожа на рождение заново.

3. Страх является возможностью риска возвращения через опасность подвергнуться вновь тотальному контролю. Утешение в том, что подобное повторение облегчит тревожащее чувство вины.

4. ?

Though Reform and the Psychology of Totalism, Chapter 22 (Lifton, 1961)

(1) В, (2) Н - контроль окружающей среды, контроль человеческого общения, (3) В, (4) В, (5) В, (6) Н - мир поделен на чистых и нечистых, абсолютно хорошее и абсолютно злое, (7) В, (8) В, (9) Н - есть только окончательное и единственное предвидение, (10) В, (11) В, (12) Н - это подчиняет человеческий опыт требованиям доктрины и может заменить реальности индивидуального опыта, (13) Н - доктрина, включая свои мифологические элементы, является в конечном счете более обоснованной, истинной и реальной, чем любой аспект действительного человеческого характера или опыта, (14) Н - требуются новые рационалистические объяснения, чтобы оставаться верным принципам доктрины, и люди должны модифицироваться, чтобы заново подтвердить миф, (15) В, (16) Н - они чувствуют себя вынужденными разрушить все возможности фальшивого существования, (17) В, (18) Н - чем яснее окружающая обстановка выражает эти восемь психологических тем, тем сильнее её сходство с идеологическим тоталитаризмом, (19) Н - никакая окружающая среда никогда не достигает полного тоталитаризма, и многие относительно скромные виды обстановки показывают некоторые его признаки, (20) В, (22)?

Пробные вопросы:

1. Источник идеологического тоталитаризма лежит в постоянно присутствующем человеческом поиске всемогущего руководителя - сверхъестественной силы, политической партии, философской идеи, великого лидера или точной науки - который принесет окончательную солидарность всем людям и уничтожит страх смерти и небытия.

2. Во время периодов культурного кризиса и быстрых исторических перемен.

3. ?

Приложение Г: Информация о питании и стрессе

Нижеследующее представляет собой общую информацию по потребностям взрослых в питании. Вам следует посоветоваться со своим доктором или профессионалом здравоохранения относительно приспособления этих повседневных требований к вашим специфическим нуждам. (Источник: Американский молочный совет, 1990 - American Dairy Council, 1990).

Повседневные потребности в питании

Идеальное повседневное потребление для среднего взрослого следующее:

- Молоко/молочные продукты: 2 порции (3 для беременных или кормящих женщин). 1 порция = 1 чашке (или 1 унция твердого сыра).
- Постное мясо/рыба/домашняя птица/яйца: от 2 до 6 унций.
- Овощи: от 3 до 5 порций. 1 порция = 1/2 чашки или 1 среднему овощу.

- Фрукты: от 2 до 4 порций. 1 порция = 1/2 чашки или 1 среднему фрукту.
- Хлеб, крупы, макаронные изделия, бобовые: 6 и более порций. 1 порция = 1 куску или 1/2 чашки.
- Жиры и масла: до 6 - 8 чайных ложек.

Эти порции обеспечат ваши основные потребности. Чтобы поддерживать здоровый вес, добавьте больше овощей, фруктов, хлеба и круп. Вы также можете подумать об универсальном витамине для повышенного стресса.

Четыре вида пищи, выступающие в роли звезд в здоровом питании

Это виды пищи, которые особенно полезны в качестве части здоровой диеты с пониженной жирностью:

1. В рыбе мало насыщенного жира, и она богата полиненасыщенными маслами. Попробуйте рыбу в качестве главного блюда по крайней мере три раза в неделю. Великолепна жирная рыба (лосось, сардина).

2. Бобовые, такие как синие бобы, лимская фасоль, фасоль (как в мексиканской кухне) и чечевица, все богаты волокнами, которые помогают снизить количество холестерина в крови.

3. Овсяные отруби и овсяная каша также богаты специфическим волокнами, которые помогают снизить количество холестерина в крови.

4. Растительное масло включает полиненасыщенные масла (сафлор, кукуруза, подсолнечник, соевые бобы) и мононенасыщенные оливковое масло и масло из канолы.

Побочные эффекты перемены

Спросите у своего профессионала здравоохранения, нет ли у вас каких-либо вопросов или побочных эффектов, когда ваша диета меняется по сравнению с тем, чем вас кормил культ. Если попытка сменить еду или модели физических упражнений вызывает у вас дезориентацию или начало "плавания", вы можете:

- Прекратить и дать себе больше времени на лечение.
- Поговорить о том, что вы испытываете, с кем-нибудь, кому вы доверяете. Не изолируйте себя.

Перемена требует времени и последовательного усилия. Дайте себе время и будьте мягким по отношению к себе.

Общие советы относительно хорошего здоровья

Вот несколько советов относительно полного хорошего здоровья:

- Придерживайтесь веса в пределах, рекомендованных врачом.
- Избегайте чрезмерного употребления алкоголя и других химикатов, кофеина, жиров, сахара и курения.

- Постарайтесь регулярно каждый день делать физические упражнения. Здесь учитываются быстрая пешая ходьба и ходьба по лестницам, так что постарайтесь их включать в свою повседневную рутину везде, где можно. Для приведения в порядок сердца добавьте 20 минут занятий аэробикой (езду на велосипеде, плавание и тому подобное), по крайней мере, трижды в неделю.

- Вознаградите себя маленькими удовольствиями перемен в своей диете и придерживайтесь их. Удовольствия могут включать новую одежду, книги, журналы, фильмы, спортивное оборудование или просто время для того, что вы обычно не делаете.

Как уменьшить последствия стресса

Общими признаками стресса являются тревога и нервозность, дрожь, головокружение, сильное сердцебиение, неспособность сконцентрироваться, неспособность притормозить или расслабиться, ненормальные привычки в питании и затрудненное дыхание. (Источник: 1969 Parlay International and US Dept. Of Health and Human Services.).

Существует много способов сводить негативные последствия различных стрессов к минимуму, включая следующее:

- Тратьте каждый день время на расслабление. Возможно, следует уехать на уик-энд или отвлечься на какое-то время.
 - Спице достаточно и питайтесь здоровой диетой.
 - Поговорите о тревогах с надежным другом.
 - Регулярно делайте физические упражнения после одобрения врача (если это необходимо).
 - Учитесь выкидывать из головы вещи, которые находятся вне вашего контроля.
- Учитесь приспосабливаться к переменам.
- Учитесь действовать, когда ваши действия могут иметь значение.
 - Избегайте чрезмерного потребления алкоголя и других химических препаратов, кофеина жиров, сахара и курения.
 - Ставьте перед собой реалистические цели. Будьте практичны.
 - Отведите время для хобби или другой деятельности.
- Помните, лечение требует времени. Будьте мягки по отношению к себе.

Приложение Д: Рабочая таблица планирования карьеры

В этом приложении я извлекла из десятилетнего опыта работы для средних и крупных корпораций некоторую информацию о планировании карьеры, которая работала для меня. Эта информация не предназначена для того, чтобы заменить профессиональное карьерное консультирование. Предприниматели найдут эту информацию полезной, но не относящейся прямо к делу.

Этот сокращенный очерк предназначен для того, чтобы использоваться в третьей фазе исцеления. Планирование карьеры включает в себя оценку того, какие у вас есть умения, куда вы хотите пойти со своими талантами и как туда добраться. Продвижение вперед в работе часто включает приобретение дополнительных умений и совершенствование имеющихся.

Потратьте время на то, чтобы продумать и записать свои мысли. Если это уместно, попытайтесь назначить последовательность и временные рамки приобретения умений. Также определите какой будет система мер. Система мер - это нечто, что позволит вам оценить, как далеко вы продвинулись в направлении осуществления своих целей.

Оцените свои карьерные цели

1. Определите свои потребности и расставьте их по порядку приоритетности, примерно так:

- а. Что вам нужно для того, чтобы быть счастливым?
- б. Что для вас означает успех?
- в. Вы являетесь основным или вспомогательным зарабатывающим деньги?
- г. Вам следует работать часть дня или полный рабочий день?
- д. Каковы ваши долгосрочные финансовые нужды, такие как:

Здоровье и образование

Путешествия и отдых

Жилье и транспорт

Выход на пенсию или в отставку

Не хотите ли вы предложить себя в качестве волонтера для коммунальной деятельности?

2. Определите свои интересы - что вы хотите и чего не хотите делать.

3. Определите свои способности - что вы можете делать хорошо и чего не можете.

4. Определите свой личный стиль - с каким типом людей вы будете работать хорошо и с какими - нет. Какое влияние вы имеете на других?

5. Определите, хотите ли вы работать на себя или на компанию (правительство, образование, бизнес).

6. Если вы хотите вести свое собственное дело, определите умения, необходимые для успеха. Какие умения у вас есть и какие вам нужно будет развить?

7. Если вы хотите работать на компанию, определите, на какую компанию вы хотите работать. Каковы её:

а. Культура - ценности и этика

Как она обращается с людьми?

Как она обращается с окружающей средой?

Отзывается ли она на потребности общины?

б. Пакет преимуществ.

Охват медицинских нужд и лечения зубов

Страхование жизни

Вознаграждение рабочему

Возмещение платы за обучение

в. Размер и продукт

Делает ли она ядерное оружие или выращивает луковицы цветов?

Вы будете одним из тысяч или одним из двадцати?

г. Стиль управления

Стремится ли управляющий принимать все решения или хочет, чтобы в этом участвовали наемные работники?

Заглядывает ли управляющий вам через плечо или верит, что вы к нему придете с проблемами?

Составление плана карьеры

Как только вы уясните, какой тип работы и какую компанию вы ищете и почему, выполните следующее:

1. Назначьте временные рамки своим приоритетам и нуждам. Что вы можете осуществить за 6 месяцев, за год, 3 года, 5 лет?

2. Какова система мер, которую вы можете применить, чтобы оценить свой прогресс?

3. Определите задачи и дополнительные умения, которые вам необходимо развить:

а. Межличностные - умение обходиться с талантами других и использовать их

Выслушивание

Умение задавать вопросы

Создание команды

Переговоры

Сотрудничество

б. Функциональные - что требуется, чтобы выполнять данную работу?

Принятие решений

Проведение собраний

Устройство презентаций

Завершение усилия

в. Технические

Компьютерная компетенция

Анализ данных

г. Организационные

Понимание того, как ваш отдел соответствует организационной структуре компании в целом

Понимание роли и ответственности других Это поможет вам делать дела и определять неэффективные процессы.

Понимание того, что давит на вашего управляющего, или его потребностей, таких, как бюджетные и политические ограничения.

Благоприятные возможности для развития карьеры

Помните, вы строите карьеру. Строительство требует времени.

1. Помните, что продвижение по службе и благоприятные возможности сменить работу требуют времени. Редко существуют мгновенные решения.

2. Вы отвечаете за работу с менеджером, чтобы она для вас воплотилась в жизнь. Не ждите, что менеджер будет вас "спасать". Создайте план развития при поддержке менеджера и просмотрите его.

3. Ищите благоприятные возможности - идите в ногу со всем, что происходит в вашей отрасли промышленности.

4. Ищите благоприятные возможности - идите в ногу со всем, что происходит в вашей компании.

5. Поддерживайте связь с другими организациями и людьми. Стройте взаимоотношения, которые помогут вам связываться с людьми, способными делать дело. Также стройте взаимоотношения с людьми, которые могут ответить вам конструктивной обратной связью.

6. Каковы будущие силы, которые могут повлиять на вашу работу? Вам не нужны мистические откровения, чтобы выяснить это. Вам необходимо научиться оценивать свое положение, технологический прогресс и влияние экономики на вашу компанию

7. Постарайтесь разнообразить набор своих рабочих умений. Экономика постоянно меняется. Когда время это позволяет, расширяйте набор рабочих умений, чтобы обеспечить себя постоянной работой. Будьте открыты для перемен.

Литература для дополнительного чтения

Дополнительные книги и статьи, которые могут быть вам полезны, включают:

Andersen, S. M., & Zimbardo, P. G. (1984). On Resisting Social Influence. *Cultic Studies Journal*.. 1(2), 196-219.

Andres, R. & Lane, J. R. (Eds.). (1988). *Cults and Consequences: The Definitive Handbook*. CA: The Jewish Federation Council of Los Angeles.

Blass, E. M. (Ed). (1988). *Handbook of Behavioral Neurobiology*. Volume 9, NY: Plenum.

Blood, L. (1984). Shepherding/Discipleship: Theology and Practice of Absolute Obedience. *Cultic Studies Journal*.. 2(2), 235 -245.

Boulette, T. R. & Andersen, S. (1986). "Mind Control" and the Battering of Women. *Cultic Studies Journal*. 3(1), 25 -35.

Bussell, H. (1985). Why Evangelicals are Vulnerable to Cults. *Cultic Studies Journal*. 2(2), 259-266.

Cannetti, E. (1984). *Crowds and Power*. NY: Continuum Publishing Co.

Crawley, K., Paulina, D. & White, R. W. (1990). Reintegration of Exiting Cult Members with their Families: A Brief Intervention Model. *Cultic Studies Journal*. 7(1), 26-40.

De Waal, E (1984). *Chimpanzee Politics*. Harper Colophon, NY.

Dreman, D. (1979). *Contrarian Investment Strategy*. NY: Random House.

Dubrow-Eichel, S. K. (1989). Deprogramming: A Case Study. *Cultic Studies Journal*.. 6(2), 1-117.

Dubrow-Eichel, S. K. & Dubrow-Eichel, L. (1988). Trouble in Paradise: Some Observations on Psychotherapy with New Agers. *Cultic Studies Journal*.. 5(2), 177-192.

- Durden-Smith, J. & deSimone, D. (1983). *Sex and the Brain*. NY: Warner Books.
- Edwards, C. (1979). *Crazy for God*. NJ: Prentice-Hall.
- Fellows, R. C. (1987/88). Creating the Illusion of Mind Reading in a Self-Transformation Training. *Cultic Studies Journal*. 4(2)/5(1), 44-58.
- Galanti, G. A. (1984). Brainwashing and the Moonies. *Cultic Studies Journal*. 1(1), 27-36.
- Goldberg L. & Goldberg, W. (1989). Family Responses to a Young Adult's Cult Membership and Return. *Cultic Studies Journal*. 6(1), 86--100.
- Goldberg L. & Goldberg, W. (1988). Psychotherapy with Ex-Cultists: Four Case Studies and Commentary. *Cultic Studies Journal*. 5(2), 193 -210.
- Golding, W. (1955). *Lord of the Flies*. NY: Capricorn.
- Greene, E (1989). Litigating Child Custody with Religious Cults. *Cultic Studies Journal*. 6(1), 69 -75.
- Henry & Stephens (Eds.). (1977). *Stress, Health, and the Social Environment*. NY: Springer-Verlag.
- Hoffer, E. (1966). *The True Believer*. NY: Harper Row.
- Huxley, A. A. (1952). *The Devils of Loudun*. NY: Harper Colophon.
- Jacobson, L. (1986). My Experience in YWAM: A Personal Account and Critique. *Cultic Studies Journal*. 3(2), 204-233.
- Kandell, R. F. (1987/88). Litigating the Cult-Related Child Custody Case. *Cultic Studies Journal*. 4(2)/5(1), 122-131.
- Kertzer, D. (1988). *Ritual, Politics, and Power*. CT: New Haven.
- Kindleberger, C. P. (1978). *Manias, Panics, and Crashes*. NY: Basic Books.
- Konner, M. (1982). *The Tangled Wing*. NY: Harper Colophon.
- Lalich, J. (1992). The Cadre Ideal: Origins and Development of Political Cult. *Cultic Studies Journal*. 9(1), 1-77.
- Langone, M. D. (1985). Cult Involvement: Suggestions for Concerned Parents and Professionals. *Cultic Studies Journal*. 2(1), 148-168.
- Langone, M. D. (Ed.) (1995). *Recovery from Cults: Help for Victims of Psychological and Spiritual Abuse*. NY: Norton.
- LeBar, J. J. (1989). *Cults, Sects, and the New Age*. Huntington, IN: Our Sunday Visitor.
- Levy, L. (1990). Prosecuting an Ex-Cult Member's Undue Influence Suit. *Cultic Studies Journal*. 7(1), 15-25.
- Liebowitz, M. R. (1983). *The Chemistry of Love*. NY: Berkley Books.
- Lifton, R. J. (1991). Cult Formation. *Cultic Studies Journal*. 8(1), 1-6.
- Litfin, A. D. (1985). The Perils of Persuasive Preaching. *Cultic Studies Journal*. 2(2), 267-273.
- MacDonald, G. (1985). Disciple Abuse. *Cultic Studies Journal*. 2(2), 288--295.
- Malcolm, A. (1975). *The Tyranny of the Group*. Totowa, NY: Littlefield, Adams and Co.
- Markowitz, A. & Halperin, D. (1984). Cults and Children: The Abuse of the Young. *Cultic Studies Journal*. 1(2), 143-155.
- McDonald, J. E (1987/88). "Reject the Wicked Man"—Coercive Persuasion and Deviance Production: A Study of Conflict Management. *Cultic Studies Journal*. 4(2)/5(1), 59-121.
- Meerloo, J. A. (1961). *Rape of the Mind*. NY: Grosset and Dunlap.
- Milgram, S. (1975). *Obedience to Authority*. NY: Harper.
- Miller, J. S. (1986). The Utilization of Hypnotic Techniques in Religious Conversion. *Cultic Studies Journal*. 3(2), 243-250.
- Ofshe, R. & Singer, M. T. (1986). Attacks on Peripheral versus Central Elements of Self and the Impact of Thought Reforming Techniques. *Cultic Studies Journal*. 3(1), 3-24.
- Patrick, T. & Dulack, T. (1976). *Let Our Children Go*. NY: Ballantine Books.
- Randi, J. (1986). *Flim Flam! Psychics, ESP, Unicorns and Other Delusions*. Buffalo, NY: Prometheus Books.

- Reimers, A. J. (1986). Charismatic Covenant Community: A Failed Promise. *Cultic Studies Journal*. 3(1), 36-56.
- Reite, M. & Field, T (Eds.). (1985). *The Psychobiology of Attachment and Separation*. Orlando, FL: Academic Press.
- Ross, J. & Langone, M. (1988). *Cults: What Parents Should Know*. Weston, MA: American Family Foundation.
- Rudin, M. (1984). *Cults on Campus: Continuing Challenge*. Weston, MA: American Family Foundation.
- Rudin, J. & Rudin, M. (1980). *Prison or Paradise? The New Religious Cults*. Philadelphia, PA: Fortress Press.
- Sargant, W. (1957). *Battle for the Mind*. NY: Doubleday and Co., Inc.
- Scharff, G. (1985). Autobiography of a Former Moonie. *Cultic Studies Journal*.. 2(2), 252-258.
- Singer, M. T., Temerlin, M. & Langone, M. D. (1990). Psychotherapy Cults. *Cultic Studies Journal*. 7(2), 101-125.
- Sowell, T. (1987). *A Conflict of Visions*. NY: Morrow.
- Stoner, C. (1977). *All Gods Children*. Radnor, PA: Chilton.
- Temerlin, J. W. & Temerlin, M. K. (1986). Some Hazards of the Therapeutic Relationship. *Cultic Studies Journal*. 3(2), 234-242.
- Tobias, M. & Lalach, J. (in press). *Captive Hearts, Captive Minds*. Alameda, CA: Hunter House.
- West, L. J. (1990). Persuasive Techniques in Contemporary Cults: A Public Health Approach. *Cultic Studies Journal*. 7(2), 126-149.

Ссылки/Библиография

- A Come back for Religious Cults? (1980, November 24). *U.S. News and World Report*.
- At-Anon's Twelve Steps and Twelve Traditions. (1986). NY: At-Anon Family Group Headquarters Inc.
- Andersen, Susan M. and Zimbardo, Philip G. (1984). On Resisting Social Influence. *Cultic Studies Journal*. 1(2), 196-219.
- Andron, S. (Speaker). (1987). *Preventive Education* (Cassette recording, 1987 CAN/AFF Regional Conference, Sturbridge, MA). Chicago, IL: Cult Awareness Network.
- Auel, J. M. (1980). *The Clan of the Cave Bear*. MA: Bantam Books.
- Auel, J. M. (1982). *The Valley of Horses*. MA: Bantam Books.
- Bachelder, L. (1966). *The Understanding Heart*. Mt. Vernon, NY: The Peter Pauper Press.
- Barauch, G., Barnett, R. & Rivers, C. (1984, May). Today's Baby Boomers. *Ladies' Home Journal*.
- Bar-Yam Hassan, A. & Bar-Yam, M. (1987). Interpersonal Development Across the Life Span: Communion and Its Interaction with Agency in Psychosocial Development. *Contributions to Human Development*, 18, 102-128.
- Behrens, D. (1982, August). The Cult Crisis. *Glamour*.
- Black, C. (1982). *It Will Never Happen to Me!* Denver, CO: M.A.C..
- Blakeslee, S. (1990, March). New Connections. *American Health*.
- Blueprint for Progress: Al-Anon 's Fourth-Step Inventory*. (1976). NY: Al-Anon Family Group Headquarters.
- Bly, R. (1990). *Iron John*. MA: Addison-Wesley Publishing Co., Inc.
- Bolles, R. N. (1971). *What Color is Your Parachute?* Berkley, CA: The Speed Press.
- Branden, N. (1971). *The Disowned Self*. NY: Bantam Books.
- Breucher, E (1991). *Telling Secrets*. NY: Harper Collins Publishers.
- Bridges, W. (1980). *Transitions*. MA: Addison-Wesley Publishing Co., Inc.

- Bucke, R. M. (1923). *Cosmic Consciousness*. NY: E. P. Dutton and Co., Inc.
- Bussell, H. L. (1983). *Unholy Devotion, Why Cults Lure Christians*. Grand Rapids, MI: Zondervan Publishing House.
- Bussell, H. (1981, June). Why Evangelicals are Vulnerable to Cults. *The Gordon*, 26(2), June 1981.
- Carnegie, D. (1936). *How to Win Friends and Influence People*. NY: Simon and Schuster.
- Channeling*. (1987, February 9). [TV Program]. Channel 5. San Francisco, CA.
- Channeling*. (1987, February 15). [TV Program]. Town Meeting.
- Cialdini, R. B. (1984). *Influence, the New Psychology of Modern Persuasion*. NY: William Morrow and Co., Inc.
- Clark, J. G., Langone, M.D., Schecter, R.E. & Daley, R. C. B. (1981). *Destructive Cult Conversion: Theory, Research, and Treatment*. Weston, MA: American Family Foundation.
- Clark, J. G. (1979, July 20). Cults. *Journal of the American Medical Association*, 242(3), 279-281.
- Clougherty, J. (1992). *The Boston Church of Christ: Church or Cult?* Unpublished undergraduate paper, Harvard University, Cambridge, MA.
- Conway, E & Siegelman, J. (1978). *Snapping, America's Epidemic of Sudden Personality Change*. NY: Lippincott Co.
- Cults*. (1988, November). [TV Program]. 48 Hours. New York, NY.
- Cults and Media*. (1990). (Cassette recording, 1990 CAN Conference, PA). Chicago, IL: Cult Awareness Network.
- Cummins, H. J. (1980, August 10). Cult or Calling. *Democrat and Chronicle*.
- Deal, T. E. & Kennedy, A. (1982). *Corporate Cultures*. MA: Addison-Wesley Publishing Co., Inc.
- Delgado, R. (1978, December 27). Investigating Cults. *The New York Times*.
- Dellinger, R. W. (1985). *Cults and Kids, A Study of Coercion*. Boystown, Nebraska: The Boys Town Center.
- Denton, A. A. (1978, May 31). Uproar in Emporia. *The Christian Century*.
- Diamant, A. (1988, August). The Big Lie. *Boston Magazine*.
- Diamant, A. (1987, November). The Complaints of a New Generation. *Boston Magazine*.
- Diamant, A. (1986, July 20). Mind Matters. *The Boston Globe Magazine*.
- DiGiovanni, N. & Lane, E. (1979, June). God's Puppets. *Westchester Illustrated*.
- Dreifus, (1987, July 5). C. We're Tougher than We Think. *Parade Magazine*, p. 10.
- Dujardin, R. C. (1980, August 2). The Way: A Commando Course for Armageddon? *The Providence Journal-Bulletin*.
- Enroth, R. (1980, Spring). The Supposed Gulf Between True Belief and False. *United Evangelical Action*.
- Enroth, R. (1977). *Youth, Brainwashing and the Extremist Cults*. Grand Rapids, MI: Zondervan Publishing House.
- Ex-Member Panel*. (1987). (Cassette recording, 1987 CAN/AFF Regional Conference, Sturbridge, MA). Chicago, IL: Cult Awareness Network.
- Fisher, R. & Ury, W. (1981). *Getting to Yes*. NY: Penguin Books.
- Fox, M. E & Hesse-Biber, S. (1984). *Women at Work*. NY: Mayfield Publishing Co.
- Freed, J. (1980). *Moonwebs, Journey into the Mind of a Cult*. Toronto, Ontario: Dorset Publishing, Inc.
- Friedan, B. (1963). *The Feminine Mystique*. NY: Norton.
- Friedrich, O. (1987, December 7). New Age Harmonies. *Time Magazine*.
- Galanter, M. (1982, December 10). Charismatic Religious Sects and Psychiatry: An Overview. *American Journal of Psychiatry*, 139(12), 1539- 1548.
- Gallagher, K. A. (1978). *Cultism and Free Thought*. Unpublished paper.
- Geraldo*. (1988, November). [TV Program]. New York, NY.

- Giambalvo, C. (1991). *Exit Counseling: A Family Intervention*. Weston, MA: American Family Foundation.
- Giambalvo, C. (1988). *Multiplying Ministres (Crossroads) Compared to Lifton's Criteria for Thought Reform*. Unpublished paper.
- Gilligan, C. (1982). *In A Different Voice*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Gladstone, B. (1980). Should We Shackle the Cults? *Quest*.
- Goldberg, W. & Goldberg, L. (Speakers). (1987). *FOCUS - Understanding Parents' Experience* (Cassette recording, 1987 CAN/AFF Regional Conference, Sturbridge, MA). Chicago, IL: Cult Awareness Network.
- Gustaitis, R. (1980). Hard-Sell Religion. *Nutshell*.
- Harden, M. (1979, July). The Way. *Ohio Magazine*.
- Harris, R. (1976). *Freedom Spent*. Boston, MA: Little, Brown and Company.
- The Harvard Nuclear Study Group. (1983). *Living with Nuclear Weapons*. NY: Bantam Books.
- Hassan, S. (1988). *Combatting Cult Mind Control*. VT: Park Street Press.
- Heilbroner, R. L. (1980). *The Worldly Philosophers*. NY: Simon and Schuster.
- Heller, R. K. (1982). *Deprogramming for Do-It-Yourselfers: A Cure for the Common Cult*. Medina, OH: The Gentle Press.
- Heller, R. K. (1980). *An Opinion: The Relevance of Hypnosis to Acculturation*. Unpublished paper.
- Herman, J. L. (1992). *Trauma and Recovery*. US: Basic Books.
- Hochman, J. (Ed.) (1990, April). Cults [special issue]. *Psychiatric Annals*. 20(4).
- Howard, V. A. & Barton, J. H. (1986). *Thinking on Paper*. NY: William Morrow and Co., Inc.
- Humphry, D. (1991). *Final Exit*. Eugene, OR: The Hemlock Society.
- Hypnotized for Tests She Turned Killer for CIA. (1978, February 21). *The Detroit Free Press*.
- Kraft, J. R. (1988). *Understanding Cults*. Unpublished undergraduate paper, Harvard University, Cambridge, MA.
- Kubler-Ross, E. (1969). *On Death and Dying*. NY: Macmillian Publishing Co.
- Langone, M. (1988). *Cults: Questions and Answers*. Weston, MA: American Family Foundation.
- Langone, M. (1982). *Destructive Cultism: Questions and Answers*. Weston, MA: American Family Foundation.
- Lerner, R. (1985, January/February). Co-Dependency: The Swirl of Energy Surrounded by Confusion. *Focus on Family*.
- Levine, A. (1986, February). The Great Subliminal Self-Help Hoax. *New Age Journal*.
- Levine, S. V. (1984, August). Communal Groups. *Psychology Today*.
- Lifton, R. J. (1961). *Thought Reform and the Psychology of Totalism*. NY: W. W. Norton and Co., Inc.
- Lifton, R. J. & Singer, M. T. (Speakers). (1989). *Untitled*. (Cassette recording, 1989 CAN Conference, NY). Chicago, IL: Cult Awareness Network.
- Lifton, R. J. (Speaker). (1989). *Untitled*. (Cassette recording, 1989 CAN Conference, NY). Chicago, IL: Cult Awareness Network.
- MacCollam, J. A. (1977, November). The Way' Seemed Right but the End Thereof. *Eternity*.
- Mackay, C. (1980). *Extraordinary Popular Delusions and the Madness of Crowds*. NY: Harmony Books.
- Maslow, A. H. *Some Basic Propositions of Holistic-Dynamic Psychology*. Unpublished paper, Brandeis University, Boston, MA.
- Masters, R. D. (1989). *The Nature of Politics*. New Haven, CT: Yale.
- McKelvey, V. (1979). Way's Assets Draw Criticism. *Journal Herald*.

- McFarland, B. & Baker-Baumann, T (1988). *Feeding the Empty Heart*. NY: Harper and Row, Publishers, Inc.
- National Association of Secondary School Principals & International Cult Education Program. (1987). *Cults: Saying 'No' Under Pressure* [Videotape]. Weston, MA: American Family Foundation.
- Newman, M. & Berkowitz, B. (1971). *How to Be Our Own Best Friend*. NY: Random House, Inc.
- New Religious Groups: Membership and Legal Battles. (1979, January). *Psychology Today*.
- Nicholi, A. M. (1974, April). A New Dimension of the Youth Culture. *American Journal of Psychiatry*, 131(4).
- Ornstein, R. & Thompson, R. E (1984). *The Amazing Brain*. Boston, MA: Houghton Mifflin Company.
- Orwell, G. (1954). *Nineteen Eighty-Four*. Middlesex, England: Penguin.
- Peck, M. S. (1978). *The Road Less Traveled*. NY: Simon and Schuster.
- People Are Talking*. (1988, November). [TV Program]. Boston, MA.
- Prather, H. (1977). *Notes on Love and Courage*. NY: Doubleday and Co., Inc.
- Psychics*. (1987, February 22). [TV Program]. Town Meeting.
- Ramniceanu, N. (1979, September 20). A Ride in a Green Mercedes: My Summer Vacation. *Amherst Student*.
- Ray, J. L. (1983). *Global Politics*. Boston, MA: Houghton Mifflin Company.
- Reiter, M. (1981, October). One Man's Story. *50 Plus*.
- Religious Cult Investigated. (1981, April 14). *The Boston Globe*.
- Rockmore, M. (1980, October). Hypnosis: A Drug Substitute? *American Way*.
- Ross, J. C. & Langone, M. (1988). *Cults, What Parents Should Know*. Weston, MA: American Family Foundation.
- Rubin, L. B. (1983). *Intimate Strangers*. NY: Harper and Row, Publishers.
- Ruddick, S. & Daniels, R (1977). *Working It Out*. NY: Pantheon Books.
- Rudin, M. (1981, October). New Target of the Cults: You. *50 Plus*.
- Schechter, R. E. & Noyes, W. L. (Eds.). (1987). *Cultism on Campus*. Weston, MA: American Family Foundation and the National Association of Student Personnel Administrators, Inc.
- Sheehy, G. (1976). *Passages*. NY: E.R Dulton and Co., Inc.
- Short and Long Term After Effects of Cult Involvement*. (1987). (Cassette recording, 1987 CAN/AFF Regional Conference, Sturbridge, MA). Chicago, IL: Cult Awareness Network.
- Singer, M. T. (1979, January). Coming Out of the Cults. *Psychology Today*; 72-81.
- Smith, Z. N. (1981, April 12). Cult Tie at Tank Plant Probed. *Chicago Sun Times*.
- Some Home Truths About The Way International. (1980, August). *Searchlight*.
- Sparks, J. N. (1977). *The Mind Benders*. NY: Thomas Nelson Publishers.
- Spero, J. E. (1985). *The Politics of International Economic Relations*. NY: St. Martin's Press.
- Stoner, C. & Kisser, C. (1992). *Touchstones, Reconnecting After Cult Experience*. Chicago, IL: Cult Awareness Network, 1992.
- Swope, G. W. (1980, May/June). Kids'n Cults. *Media and Methods*. PA: North American Publishing Company.
- Tannen, D. (1990). *You Just Don't Understand*. NY: Ballantine Books.
- Terris, D. (1986, June 8). Come, All Ye Faithful. *The Boston Globe Magazine*.
- Terzani, T. (1980, October 21). A Touch of 1984. *The Boston Globe*.
- Trepman, E. (1988, Spring). The Oath Betrayed, The Physician Soldiers of Nazi Germany. *Harvard Medical*.
- You Can Go Home Again*. [Videotape]. Los Angeles, CA: Jewish Federation Film.
- Vaughan, C. (1982). *Addictive Drinking*. NY: Penguin Books.
- The Wave*. [Film].

Wallis, C. (1989, Decembers). Onward, Women! *Time Magazine*.

Wein, B. (1987, April). Body and Soul Music. *American Health*.

West, L. J. (Speaker). (1987). *Psychiatric Reflections on Cults* (Cassette recording, 1987 CAN/AFF Regional Conference, Sturbridge, MA). Chicago, IL: Cult Awareness Network.

West, L. J. (Speaker). (1987). *Special Address* (Cassette recording, 1987 CAN/AFF Regional Conference, Sturbridge, MA). Chicago, IL: Cult Awareness Network.

Whitfield, C. L. (1987). *Healing the Child Within*. Deerfield Beach, FL: Health Communications.

Williams, R. C. & Cantelon, E L. (1984). *The American Atom*. Philadelphia, PA: Un. of Pennsylvania Press.

Woititz, J. G. (1983). *Adult Children of Alcoholics*. Pompano Beach, FL: Health Communications, Inc.

Woititz, J. G. (1983). *Struggle for Intimacy*. Pompano Beach, FL: Health Communications, Inc.

Говоря об этой книге...

"Венди Форд написала честное, показательное, чрезвычайно обстоятельное и практическое руководство для бывших культистов и их семей. Посредством этой разумной, поучительной книги более широкий круг людей теперь будет иметь благоприятную возможность извлечь выгоду из её мудрого и практичного последовательного подхода. Эта книга первая в своем роде, и её трудно будет превзойти".

Лорна Голдберг, M.S.W., A.C.S.W., и Вильям Голдберг, M.S.W., A.C.S.W.

"Эта книга об исцелении экс-культистов, написана экс-культистом и предназначена для лечения экс-культистов. Она является обязательной для чтения для тех, кто консультирует бывших культистов, и это показательный и бесценный источник для тех, кто любит экс-культиста и живет рядом с ним".

Рик Сент Клер, доктор философии, в течение 17 лет бывший членом основанного в Бостоне культа.

"Эта книга в поразительной степени наполнена практическими советами. Я чрезвычайно рекомендую её все, кто имеет опыт культового контроля сознания, и любому, кто хочет оказывать очень серьезную поддержку во всем процессе исцеления".

Стив Хассэн, магистр педагогических наук, автор книги "Combatting Cult Mind Control".

"У мисс Форд была травма, и она испытала отчаяние из-за ухода из деструктивного культа, и она предлагает доброту и поощрение таким образом, как это может сделать только тот, кто сам через это прошел. Я чрезвычайно рекомендую этот справочник в качестве орудия для тех, кто исцеляется от пережитого контроля сознания".

Нэнси Микелон, M.S.W., Национальный директор FOCUS, сети поддержки бывших культистов.

"Крайне полезная книга для тех индивидов, которые пытаются справиться с культовым опытом, понять его и исцелиться".

Кэрол Джамбалво, бывший Национальный директор FOCUS, автор книги "Консультирование о выходе: Семейное воздействие".