

RÅD TILL DEN SOM HAR EN NÄRSTÅENDE I EN MANIPULATIV RÖRELSE, GRUPP ELLER SEKT

Detta är viktigt:

VAR RÄDD OM DIN RELATION till den anhörige. Håll regelbunden kontakt, via telefon, brev eller på annat sätt, även om resultatet förefaller klen eller obefintligt. Var beredd på, att kontakt motarbetas av rörelsen. Var beredd på perioder, där kommunikationen är helt enkelriktad - måhända har Du sagt eller gjort något olämpligt - något som gett anledning till irritation eller åtminstone eftertanke inom rörelsen, det är lätt gjort. Förhandla: "Jag går gärna med Dig i kyrkan (eller vad det är). Vill Du ge mig motsvarande tid på mina villkor vid ett annat tillfälle?" Vidmakthåll även intresse för rörelsen. Delta ev i gruppens aktiviteter, men var försiktig - åk inte på längre seminarier eller dylikt.

VISA KÄRLEK - visa villkorslöst alla positiva känslor, närhelst det är möjligt.

GÖR KLART ATT DU RESPEKTERAR VALET att gå med i rörelsen, men att detta inte innebär att Du godkänner rörelsen.

GÖR DIN HEMLÄXA. Lär Dig allt som finns att lära om rörelsen och andra manipulativa miljöer. Läs i synnerhet om manipulation och indoktrinering. Läs all information och bra litteratur. Det finns en del, som skrivits av sekterna närstående personer, ibland även - lätt kamouflerad - av sekterna själva, så det finns anledning att vara kritisk! Var alltså ordentligt förberedd, när ett tillfälle kommer till ett konstruktivt samtal. Ju mer kunskap, ju mindre panikkänslor och kommunikationssvårigheter.

ARBETA LÅNGSIKTIGT. För någon typ av journal, gärna dagbok. Anteckna åtminstone viktiga händelser i Din almanacka. Gör ordentliga notat om sekten och dess medlemmar. Det visar sig ofta nyttigt av många orsaker att ha tillgång till namn, adresser, telefonnr etc. Ta kopior av Dina brev. Var beredd på, att Dina brev blir lästa av någon eller några ansvariga inom sekten, och att innehållet kan komma att användas i ganska otrevliga syften. Detta bör Du naturligtvis tänka på när Du formulerar Dig. Avlyssning av telefonsamtal förekommer. Kom ihåg att de flesta sekter har någon form av biktprogram (exvis scientologernas auditering) samt att förtroenden av alla slag är utmärkt att använda av sekten som underlag för utpressning vid senare tillfällen.

TA KONTAKT MED ANDRA MÄNNISKOR med liknande problem, etablera nätverk, utväxla information. Det finns regler och förhållanden inom somliga sekter, som är ganska abnorma - ibland så jobbiga eller kränkande att de förefaller orimliga. Det är därför nyttigt att jämföra och kontrollera information.

forts

Detta är viktigt att undvika:

UNDERSKATTA INTE GRUPPENS INFLYTANDE. Din anhöriges lojalitet och åsikter kan ha ändrats radikalt på några få veckor, ofta på kortare tid. Under första tiden i gruppen pågår en intensiv anpassning till gruppens normer. Kom ihåg att manipulativa grupper använder metoder, som gör det möjligt att påverka en människas värderingar och hela livsuppfattning, och att det finns tekniker för att kontinuerligt upprätthålla mental låsning. Dessutom förekommer omfattande och tidskrävande gemensamma aktiviteter, resulterande i kronisk trötthet och sömnbrist. Även detta påverkar naturligtvis omdömet, utan att Din anhörige själv märker det. **SÄG INTE:**

"Du är med i en sekt"

"Du är hjärntvättad"

"Du kan ju inte fatta beslut själv"

Avstå även från andra liknande, nedsättande omdömen.

ARGUMENTERA INTE OM TROSFRÅGOR - Men var inte rädd för att göra klart, var Du står själv. Var beredd på att man kan komma att testa Dina gränser.

KRITISERA INTE RÖRELSEN ELLER GRUPPEN - ABSOLUT INTE LEDARNA! Strö inte kritiska dokument omkring Dig. Undvik sammandrabbningar.

GE INTE STORA PENNINGSSUMMOR ELLER ANDRA TILLGÅNGAR. En sådan åtgärd signalerar att Du möjligen kan utpressas, alltså bli inledningen till en lång och plågsam process, vilken gör Dig till en - måhända motvillig, men klart värdefull - sponsor för rörelsen. Gör inga borgensåtaganden.

LÄMNA ALDRIG IFRÅN DIG ORIGINALDOKUMENT - använd kopior.

GÅ INTE PÅ DE VANLIGA MYTERNA:

- Han/hon är välbegåvad och välinformerad, och genomskådar snart dessa tokerier
- Han/hon är i verkligheten ganska osjälvständig och behöver en auktoritet
- Han/hon är faktiskt där av egen fri vilja, och kan gå därifrån när han/hon vill. Det är bara konstiga eller svaga människor som går med i sekter
- Det är ju faktiskt en kyrka / ett religiöst samfund, så riktigt illa kan det väl ändå inte vara
- De är ju inte religiösa, så det kan väl inte vara en sekt
- Det är bara nyttigt - en del av frigörelsen ... etc.

HA INTE SKULDKÄNSLOR - ACCEPTERA INTE HELLER ATT BLI SKULDBELAGD. Problem med sekter finner man i alla typer av familjer. Värkning till en sekt betyder att sekten bedömer den värnade som potentiellt högpresterande - eller åtminstone nyttig.

Att ha en närstående i en destruktiv rörelse är en tung belastning, både på individ och familj -

TILLÅT INGEN ATT GÖRA DET TYNGRE ÄN DET ÄR!