




АРТЕМ ГРИГОРЯН

ВЫЙТИ ИЗ СЕКТЫ

механизмы манипуляции,
контроль мышления
и возвращение свободы

АВТОР
ПРОВЕЛ
В СЕКТЕ
15 ЛЕТ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.96
ББК 88.6
Г83

Григорян, Артем Валерьевич.

Г83 Выйти из секты : механизмы манипуляции, контроль мышления и возвращение свободы / Артем Григорян. — Москва : Эксмо, 2026. — 368 с. — (Психология влияния).

ISBN 978-5-04-217374-5

Артем Григорян прожил в «Свидетелях Иеговы»* более пятнадцати лет и стал «врагом Бога» для оставшейся в секте семьи, когда решил уйти. То, что начиналось как личная борьба за свободу, постепенно превратилось в системное изучение механизмов культового влияния и способов выхода из-под него.

Сегодня автор консультирует семьи и сопровождает тех, кто решил покинуть секту. В книге через личный опыт, научные данные и реальные кейсы он объясняет, как распознать культовую зависимость, почему формируется сектантское мышление и что именно могут (и не могут) сделать близкие. Это практическое руководство для тех, кто хочет помочь и не навредить.

УДК 159.96
ББК 88.6

* Упомянутая в книге религиозная организация «Управленческий центр Свидетелей Иеговы в России» признана экстремистской на основании решения Верховного Суда РФ от 20.04.2017 года, и ее деятельность запрещена на территории РФ.

** Упомянутое в книге религиозное объединение «Аум Синрикэ» признано террористической организацией на основании решения Верховного Суда РФ от 20.09.2016 года, и его деятельность запрещена на территории РФ.

ISBN 978-5-04-217374-5

© Григорян А. В., текст, фотографии, 2026
© Бортник В. О., оформление обложки, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Моим родителям посвящается

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение..... 11

Раздел I. Ликбез по культам

Глава 1. Секты, культы и новые религиозные движения ... 25

Глава 2. Характеристика деструктивных групп..... 33

Глава 3. Как формируется культовая зависимость 48

Глава 4. Почему формируется сектантское мышление 55

 Когнитивные ошибки и сектантское мышление 62

 Когнитивный диссонанс 75

 Критическое мышление и его потеря..... 77

Глава 5. Как и почему люди покидают секты 84

 Варианты выхода из секты 97

 Самостоятельный выход 98

 Выведение из культа 104

 Изгнание из секты 112

Раздел II. Стратегии практической помощи

Глава 1. Оцениваем ситуацию..... 117

О Г Л А В Л Е Н И Е

Маркеры, основанные на структуре культа	118
Маркеры поведения в культе	120
Маркеры сектантского мышления	123
Глава 2. Разбираемся в культе.	125
Глава 3. Правила взаимодействия (или как не навредить)	134
Не вините жертву	134
Как правильно вести общение.	139
Как поддерживать коммуникацию	151
Учитывайте сектантское мышление	154
Личные встречи.	156
Правила взаимодействия.	159
Глава 4. Решение о вмешательстве	164
Выбор специалиста.	166
Помощь психотерапевта	171

Раздел III. Подготовка к вмешательству

Глава 1. История болезни.	179
Глава 2. Подготовительная встреча	182
Отбор участников	184
Определение ролей и границ.	187
Глава 3. Важные правила, которые следует помнить.	193
Глава 4. Чего стоит ожидать близким	199

Раздел IV. Вмешательство

Глава 1. Процесс вмешательства.	209
Условие вмешательства	209

Сколько длится вмешательство	210
Вмешательство — это диалог.	214
Где и как проходит вмешательство.	215
Что происходит в начале.	217
Неудачные вмешательства	220
Глава 2. Темы, которые необходимо обсудить во время вмешательства	223
Первый блок обсуждения: определение деструктивного культы.	224
Второй блок обсуждения: как работает процесс реформирования мышления?	235
Третий блок обсуждения: какова история конкретного культы?	262
Четвертый блок обсуждения: что тревожит семью?	267
Глава 3. Критика сектантских доктрин.	272
Глава 4. После консультирования.	303
Глава 5. Трезвый взгляд на консультирование	309
Раздел V. Жизнь после секты	
Глава 1. Как помочь пережить развод с культом	319
Глава 2. Посткультурная травма: как вы можете помочь . . .	325
Как вы можете помочь — практические шаги.	330
Важные напоминания	333
Глава 3. Как помочь найти положительное в прошлом. . .	336
Глава 4. Исцеление внутреннего ребенка: как вы можете помочь	341

О Г Л А В Л Е Н И Е

Глава 5. Помощь традиционных конфессий.....	348
Как традиционная религия может помочь: «здоровая духовность».....	349
Стратегия возвращения к духовности	351
Глава 6. Как помочь преодолеть черно-белое мышление ..	353
Заключение	359

ВВЕДЕНИЕ

Похоронная процессия остановилась рядом со свежей могилой моей бабушки. Ее намеренно похоронили всего полчаса назад, не дожидаясь моего приезда из-за границы. Напротив меня стояла группа некогда близких мне людей, но сейчас, глядя на них, я видел лишь безжизненные фигуры с поникшими к земле головами. Я подошел к ним, а они сделали вид, что видят лишь тень, недостойную приветствия. Коллективный страх не позволил им нарушить их религиозное табу.

Своих родителей я не видел долгие 10 лет. Теперь отец демонстративно отвернулся от меня и отошел в сторону. Находясь в окружении членов своей общины, он не мог позволить себе по-человечески просто быть отцом, ведь я был для него настоящим врагом Бога.

Все же я смог обнять безутешно плачущую маму. Обнимая меня, она повторяла: «Ты сбился с истинного пути... Ты ушел

от Иеговы». Мы вместе подошли к свежей могиле бабушки, а минут через пять маму под руки увели подальше от меня «заботливые братья» из религиозной общины.

Сложно представить, что такое может происходить в наши дни, в XXI веке. Однако подобное случилось не только со мной, но и с сотнями тысяч людей по всему миру, столкнувшимися с психологическим насилием в деструктивных культурах. Согласно данным исследователей, около 1% населения Земли в той или иной степени вовлечены в подобные группы¹, то есть порядка 80 миллионов человек.

Пик развития сект в нашей стране случился в девяностые. Они оказались «лихими» и для религиозной жизни постсоветского общества. Мы были свидетелями беспрецедентного по масштабам наводнения религиозного рынка всевозможными формами религиозности и эзотерики.

**Трагический развал Советского Союза
и исторический крах коммунистической
идеологии привел к созданию колоссального
духовного вакуума.**

¹ Castaño Á., Bélanger J. J., Moyano M. Cult conversion from the perspective of families: Implications for prevention and psychological intervention // Psychology of Religion and Spirituality. – 2022. – Т. 14. – №. 1.

Экзистенциальный и экономический кризисы, поиск смыслообразующих идей и новых жизненных ценностей породили у миллионов людей огромный запрос на удовлетворение духовных потребностей. А спрос, как известно, рождает предложение.

Семьи часто оказываются мишенью культовых групп, ведь семейная привязанность слишком опасный конкурент для сверхценных идей, чтобы пассивно мириться с нею. Моя семья не стала исключением. В девяностых мои родители переживали кризис в отношениях. Внутренний поиск себя и богоискание привели их к опыту погружения в эзотерику, восточные религии, целительство, астрологию и оккультизм. У нас дома звучали индуистские мантры и христианские молитвы, а Библия и Бхагавад-гита стояли рядом на одной книжной полке. В 1997 году мои родители познакомилась с супружеской парой «Свидетелей Иеговы»*.

Все начиналось как безобидные богословские споры с сектантами до поздней ночи. Мы были поражены их умением отвечать на все наши каверзные вопросы, свободно цитируя отрывки из Библии. Вскоре мы попали на собрание местной общины «Свидетелей»*. Нас поразила атмосфера братства,

* Религиозная организация «Управленческий центр Свидетелей Иеговы в России» и все ее структурные подразделения признаны экстремистскими на основании решения Верховного Суда Российской Федерации от 20.04.2017 года, и их деятельность запрещена на территории Российской Федерации.

любви и внимания. Точкой невозврата стал их трехдневный областной конгресс «Свидетелей»* на несколько тысяч человек, который проходил на футбольном стадионе. Трехдневное пребывание на конгрессе буквально влюбило нас в эту организацию, и мы захотели стать частью «уникального» братства истинных поклонников Бога Иеговы.

В ожидании скорого конца этого мира, родители бросили вредные привычки и порвали отношения с кругом друзей из прежней жизни. Отец даже сбрил бороду, которую носил всю свою жизнь. Мы перестали отмечать дни рождения, Новый год и другие праздники, как небогоугодные. Естественно, это привело к конфликту с многочисленной родней, которая не приняла таких крутых метаморфоз. Нашей новой семьей стала местная община «Свидетелей»*.

После окончания курса изучения Библии, мы уже сами начали проповедовать по квартирам и улицам «благую весть» незнакомым людям. Как и все верные члены организации, следуя доктринам, мы написали письменный отказ от переливания крови, который нужно было носить с собой на случай экстренной необходимости. Через два года мои родители приняли крещение, официально присоединившись

* Религиозная организация «Управленческий центр Свидетелей Иеговы в России» и все ее структурные подразделения признаны экстремистскими на основании решения Верховного Суда Российской Федерации от 20.04.2017 года, и их деятельность запрещена на территории Российской Федерации.

к организации. Годом позже, в 2000 году, в пятнадцатилетнем возрасте их примеру последовал и я.



Областной конгресс «Свидетелей Иеговы» в Санкт-Петербурге, 2005 год*

В 2005 году произошло событие, навсегда изменившее мою жизнь. Меня пригласили в управленческий центр

* Религиозная организация «Управленческий центр Свидетелей Иеговы в России» и все ее структурные подразделения признаны экстремистскими на основании решения Верховного Суда Российской Федерации от 20.04.2017 года, и их деятельность запрещена на территории Российской Федерации.