

Sectas: aclarando términos

Miguel Perlado

Psicólogo. Psicoterapeuta

Este texto es una versión modificada de otro texto preparado en el 2004 para el portal web Familia Forum, un espacio web orientado a resolver dudas e inquietudes de las familias. WEB: www.miguelperlado.com, MAIL: consulta@miguelperlado.com

¿Qué es una secta?

Una relación sectaria puede ser definida como toda aquella relación en la cual una persona induce de manera intencional a otra a depender casi o totalmente de él/ella en relación a decisiones vitales, inculcando en sus seguidores la convicción que él/ella posee un talento especial, un don o unos conocimientos superiores. En su sentido amplio, la relación sectaria es el núcleo de lo que después se observa en una situación de grupo, lo que los especialistas han acordado en designar como secta coercitiva. Cuando hablamos de sectas coercitivas nos estamos refiriendo a grupos y/o movimientos de estructura rígida, piramidal y en donde por encima de todo se sitúa la figura del líder; generalmente, suele ser un sólo líder, aunque algunos grupos pueden disponer de una pareja de líderes e incluso de un grupo reducido de liderazgo.

Una suposición bastante extendida es que una secta es un grupo minoritario, pequeño y exclusivamente religioso. Sin embargo, la experiencia de años de ayuda a familiares y ex miembros muestra que una secta puede ser muy numerosa o tan sólo tener una decena de adeptos. Asimismo, las sectas pueden presentarse de maneras muy diversas: como asociaciones civiles, culturales, grupos pretendidamente terapéuticos, filosóficos, religiosos, de crecimiento personal. La variedad es amplísima, pero en cualquier caso conviene recordar que no es el número de personas ni sus doctrinas lo que define a un grupo como una secta. La definición de un grupo como "secta" no debería ser un ataque a sus creencias. Hay grupos con creencias atípicas o particulares, pero no por ello constituyen una secta, a la inversa, existen grupos con ideologías muy plausibles y extendidas y que pueden ser una secta. De hecho, lo que define a una secta es una estructura de grupo particular y un funcionamiento específico orientado a hacer de las personas instrumentos. Un aspecto central de este tipo de dinámicas es el despliegue de procedimientos de manipulación psicológica, encaminados a dominar la vida de una buena parte de sus seguidores; de ahí que muchas veces estos grupos puedan ser designados como grupos de manipulación psicológica.

Los principales motivos de preocupación por las sectas son los siguientes:

- Desarrollan una ideología radical, con tintes intolerantes hacia otros grupos o maneras de vida
- Muestran una jerarquía piramidal y autoritaria bajo la forma de un "líder-gurú" que supuestamente ha recibido un legado trascendente
- Reivindican una referencia exclusiva a su propia interpretación de la realidad, lo que incluye pautas específicas sobre las creencias, la ética, los comportamientos cotidianos, las relaciones personales y los medios necesarios para conseguir las finalidades del grupo
- Tienen a generar con el paso del tiempo rupturas en diversos ámbitos, como por ejemplo, la ruptura con formas de pensar previas, con convicciones anteriores, con relaciones afectivas, etc.
- Defienden un modelo de transformación estándar de las personas, es decir, que no se respetan las diferencias entre los miembros ni la autonomía personal
- Terminan utilizando a las personas como instrumentos, empleando sus capacidades y recursos en beneficio del grupo de un modo explotador, aunque siempre justificado por "un bien mayor"
- Emiten promesas de todo tipo: desarrollo personal, mejora de las relaciones, poder económico, sanación, etc.
- Enmascaran sus finalidades reales, que no coinciden con las que ofrecen externamente
- Explotan las inquietudes y las necesidades de las personas, favoreciendo al mismo tiempo sentimientos de miedo, culpabilidad, temores si se abandona el grupo, etc.
- Comportan unos riesgos variables para la salud física y emocional de una buena parte de sus miembros

Mitos comunes sobre sectas

La gente suele tener una serie de ideas sobre las sectas que no siempre se corresponden con la realidad. Parte de estas falsas ideas proviene de la propia propaganda que hacen las mismas sectas; otra parte de estas falsas ideas proviene de estudios realizados por académicos al servicio de las sectas; otra parte procede, finalmente, de actitudes y prejuicios personales, como aquellos que dicen "esto nunca podría pasarme a mí".

Veamos alguno de estos mitos más extendidos:

"Las sectas son opciones religiosas". Bueno, esto no es del todo exacto. En primer lugar, porque no todas las sectas son religiosas por naturaleza. Además, como hemos visto, las sectas no son problemáticas por sus creencias, sino por la manera en que funcionan (independientemente de la ideología que sostengan). "La gente que entra en una secta es porque lo buscaba". Tampoco esta idea es del todo exacta. Aunque es cierto que la curiosidad puede ser una motivación importante a la hora de acercarse a una secta y aún siendo también cierto que existen personas que parecen estar "buscando" toda la vida algún lugar de contención, la experiencia de años de trabajo nos muestra que lo más habitual es que el adepto sea seducido y reclutado en momentos específicos de sus vidas. Generalmente, el momento de entrada más habitual es un momento de crisis personal (p.ej., ruptura de pareja, cambio de país de residencia, encontrarse solo, etc.). "Ya se le pasará, es un momento de su vida". Hay algunas familias e incluso profesionales que pueden pensar ésto. Es cierto que determinadas personas pueden interesarse en algún momento de sus vidas en un grupo considerado sectario, sin que por ello terminen por convertirse en adeptos. También es cierto que otra proporción de personas pueden permanecer un tiempo vinculados a una secta y más tarde abandonarla espontáneamente. Pero no hay que olvidar que uno de los objetivos de una secta es atraer al mayor número posible de adeptos y conseguir retenerlos. Por ello, cada situación debe ser evaluada individualmente para determinar el grado de riesgo que puede existir.

"La gente que entra en una secta es porque ya tenía problemas". Esto es un mito bastante extendido, pero hay que aclarar que aunque algunos miembros de sectas ciertamente ya tenían problemas previos a su entrada en el grupo, la mayoría de adeptos no tenían graves problemas psicológicos antes de su entrada. Por lo general, si uno tenía problemas previos la entrada en el grupo podrá ser más sencilla, dado que el grupo podrá encontrar justamente aquellos motivos que harán necesario vincularse. Si por el contrario uno no tenía muchos problemas previos, el grupo no tardará en encontrarlos (a través de falsos cuestionarios de personalidad, de pseudoterapias, reuniones de grupo, etc.).

"Las sectas son fáciles de detectar. A mí no me engañan". Las sectas de hoy día son extremadamente camaleónicas, saben encubrir muy bien sus motivaciones reales e incluso se amparan en personajes públicos o realizan sus actividades en lugares respetables, de modo que puede terminar siendo difícil reconocerlas. La entrada en una secta no es una cuestión racional, sino emocional; es más, por lo general, las sectas buscan personas con buen nivel de inteligencia, porque serán más productivas.

"La gente que está en una secta está loca, hacen locuras". Este es otro mito bastante habitual, fruto de la imagen que muchas veces transmiten los propios medios de comunicación. Generalmente, las personas suelen asociar la palabra secta con sexo, droga y suicidio. Aunque ha habido casos puntuales a lo largo de

la historia de grupos que han cometido suicidios u otras acciones muy dañinas, los grupos a los que nos referimos no llegan a esos extremos pero pueden generar un daño emocional considerable.

¿Por qué se entra en una secta?

Entrar en una relación sectaria o en un grupo considerado secta, no es una cuestión exclusiva del azar, de una elección personal o de una enfermedad mental. La experiencia acumulada muestra que la mayoría de personas que se vinculan a una secta son personas de buen corazón, idealistas, con ganas de ayudar, con buen nivel de inteligencia y que entran en un momento de crisis de sus vidas.

Tanto la experiencia de los profesionales como la investigación realizada, muestran que no existe un perfil único de persona que se vincule a una secta. Las sectas seducen porque despliegan un programa que se presenta como sumamente atractivo y prometedor. En apariencia, ofrecen la oportunidad de satisfacer necesidades vitales como la pertenencia a un grupo basado en la amistad, la fraternidad y la solidaridad. De este modo, la persona que empieza a entrar en contacto con una secta tendrá la sensación de entrar en algo diferente, de ser parte de un proyecto importante, de pertenecer a un grupo o que su vida toma un sentido trascendente.

De hecho, en momentos iniciales, la pertenencia a una secta puede generar un cierto grado de beneficio personal, puesto que su nivel de sufrimiento se habrá mitigado; no tendrá preocupaciones vitales tan intensas como antes de su entrada en el grupo y pasará a vivir en una falsa seguridad psicológica. En este proceso, el grupo despliega prácticas manipuladoras y engañosas (p.ej., aislamiento de la familia y amistades, la debilitación mediante dietas desequilibradas o alteración del ritmo del sueño, el empleo de métodos específicos para incrementar la sugestionabilidad y la obediencia, la presión de grupo, el control de la información, la suspensión de la individualidad y capacidad crítica, la promoción de una total dependencia del grupo y miedo a abandonarlo, etc.) bajo el pretexto de ayudar a la persona, de forma que difícilmente podrá abandonarlo, tanto por los supuestos beneficios que recibe como por la presión a la que se le somete.

Aunque estos grupos pueden atraer a persona de todas las edades, la franja de mayor riesgo continúa siendo la adolescencia y primera juventud. Así, junto a momentos de crisis vitales o de un estrés intenso, podemos encontrar otros elementos de vulnerabilidad ante las propuestas de una secta: tener una personalidad dependiente, falta de habilidades de relación, baja tolerancia a la frustración, sentimientos de alienación, idealismo, carencias emocionales y/o espirituales importantes, sistemas familiares conflictivos, etc.

¿Pueden desencadenar psicopatología?

Los efectos de las sectas no pueden generalizarse de manera global para todo el mundo. La experiencia nos muestra que los efectos de este tipo de grupos son muy diversos y dependen de diversos factores, entre ellos, el tiempo de estancia dentro del grupo, el nivel de implicación alcanzado, la personalidad previa y otros. Ahora bien, también se tiene constancia de que ciertos grupos suelen tener un impacto determinado sobre una buena proporción de sus miembros.

En términos generales, quienes primero se dan cuenta de los efectos nocivos de ciertas prácticas suelen ser los familiares o personas cercanas al adepto, debido a que éste niega su problema ("soy más feliz que nunca" o "encontré al grupo que siempre busqué"). Conviene decir que no toda persona que entra en contacto con una secta terminará siendo un adepto totalmente implicado; aunque estos grupos tienen cotas de éxito bastante elevadas, también es cierto que no siempre consiguen el elevado número de miembros de los que suelen hacer gala.

Ahora bien, los cambios que generalmente detectan los familiares y/o personas cercanas al adepto son:

- Un tiempo de dedicación que tiende a ir en aumento, a la vez que el tiempo dedicado a otras actividades previas va en descenso
- Reacciones de irritabilidad ante la imposibilidad de asistir a actividades de grupo o cuando se les cuestiona alguna cosa relacionada con el grupo
- Manifestaciones afiliativas excesivamente positivas hacia miembros del grupo, sin actitud crítica alguna, pasa a ser "una nueva familia"
- Aparecen cambios significativos hacia personas del entorno cercano (actitudes frías, distantes, mentiras, actitudes hostiles, etc.)
- Aparece una crítica desmedida hacia aspectos del pasado, de modo que todo lo anterior al grupo pasa a ser "negativo"
- Se concede una importancia excesiva al grupo, con una fuerte idealización
- Empieza a tolerar o justificar la explotación del grupo a diversos niveles
- Aparecen expresiones emocionales de euforia o entusiasmo
- Aparece una tendencia a un discurso monotemático de forma progresiva, como si hablaran por boca de otros
- Aparecen cambios de conducta de acorde al grupo (forma de vestir, lenguaje o conducta sexual)

En el terreno de la salud mental, aunque una de las consecuencias clínicas más frecuentes es el desarrollo de una fuerte dependencia, la experiencia nos muestra que pueden desencadenar otra amplia gama de trastornos. La respuesta más habitual a la salida de una secta pasa por diversos grados de anomia, así como una mezcla de sentimientos de alienación, desconexión, culpabilidad y confusión. Asimismo, es posible observar otros signos que acompañan esta reacción:

- Deterioro variable de la memoria, la atención y otras funciones cognitivas
- Estados de "flotación", es decir, la sensación de revivir situaciones que se vivieron antes con el grupo
- Estados depresivos como consecuencia de sentir que se perdieron cosas al salir del grupo
- Sentimientos de culpabilidad
- Desconfianza hacia sí mismos por haberse dejado engañar
- Temor a la propia autonomía, dificultades para reencontrar la propia identidad y dificultades a la hora de comprometerse emocionalmente
- Dificultades para establecer relaciones de amistad y/o de pareja
- Dificultades para establecer relaciones íntimas y de confianza con otras personas y/o grupos

De forma específica, pueden presentarse otras complicaciones de mayor gravedad, tales como:

- Trastorno disociativo atípico
- Psicosis esquizoafectiva
- Ansiedad inducida por la relajación
- Cuadros ansiosos de tipo fóbico-avoidante
- Respuestas de estrés agudo como respuesta al trauma

¿Qué hacer?

Las recomendaciones que a continuación se mencionan son generales, sería recomendable que fueran consensuadas con un especialista.

- Busque información sobre el grupo o la actividad a la que acude la persona
- Procure mantener el contacto con la persona, pese a las negativas de la persona afectada
- No es aconsejable enfrentarse discutiendo, fomente el diálogo tolerante sobre los diferentes puntos de vista y dé tiempo a una respuesta mediante la reflexión respetuosa
- Evite expresiones como "estás en una secta" o "te han lavado el cerebro", no hará más que la persona se cierre y se niegue a hablar
- Tenga en cuenta que padece de una alteración inducida en gran medida por el grupo, respete su situación, pero no favorezca con su conducta su dependencia ni permita que se aproveche de usted
- Ponga en duda lo que le diga de un modo tolerante, puede ser fruto de la desinformación o puede no recordar adecuadamente
- Tenga paciencia, no ceda a las presiones y obstáculos que pueda poner el grupo
- Tome nota de datos, informaciones y hechos de interés que considere importantes relacionados con el grupo y la persona, y que puedan ayudar a entender la realidad del problema, resolver su dependencia y favorecer su salida
- Pida consejo a personas de confianza, no se avergüence por ello
- Solicite ayuda a un profesional competente, asegúrese de la experiencia del profesional en otros casos similares
- Asegúrese de la formación del profesional, tenga en cuenta que existen falsos profesionales (charlatanes), profesionales autoproclamados sin experiencia e incluso grupos sectarios que pretenden "asesorar en sectas"
- Tenga en cuenta que no existe ningún test o cuestionario que pueda saber cuándo una persona está en una secta, es una cuestión que debe evaluarse cuidadosamente con un profesional

¿Cómo se sale de una secta?

Aunque un grupo presente características sectarias, eso no implica que toda persona que se acerque se convierta en adepto, pero tampoco significa que la persona que entre se quede dentro de por vida. La experiencia nos muestra que, de hecho, muchos adeptos consiguen abandonar y salen de una secta. No obstante, la salida de una relación sectaria es un proceso complejo, difícil y doloroso. Básicamente, podemos encontrar tres formas de abandono de este tipo de grupos.

La salida voluntaria. Es resultado de una motivación personal y sucede cuando la persona empieza a darse cuenta que le están manipulando y se produce una crisis interna, de manera que empieza a ver la realidad de un modo diferente a la que le había presentado el grupo. De un modo u otro, y pese a la progresiva implicación en el grupo, siempre queda un pequeño margen de duda que va acumulándose. Cuando se produce una situación que genera un conflicto, tienden a emerger en la mente del adepto todas las dudas acumuladas y no expresadas. A partir de aquí, el tiempo y la manera de abandono variarán. El adepto se encuentra entonces ante la situación de quedarse solo, sin el grupo. Por ello, este proceso es importante que vegna acompañado por familiares, amigos y un profesional.

La salida por exclusión. El grupo decide expulsar al adepto por no ajustarse a las prácticas o porque no les conviene (porque no aporten dinero, porque se muestre demasiado crítico, etc.). Tanto en esta forma de salida como en la anterior, será indispensable para familiares y amigos no perder el contacto. Asimismo, la ayuda profesional será adecuada para asegurar una buena salida.

La salida por intervención terapéutica. El tercer tipo de salida suele venir de la mano de un profesional externo entrenado y formado para promover intervenciones con miembros en activo (exit counseling). Actualmente, no se practica la desprogramación, que consistía en intervenciones intensivas y no voluntarias con el adepto. la desprogramación fue suplantada por intervenciones menos cruentas y más respetuosas con la persona. Tenga en cuenta que no existen muchos profesionales entrenados en intervenciones para la salida. En otras secciones de esta página encontrará más detalles sobre los procesos de intervención para la salida.