

# Что такое груминг?

*Взрослый груминг происходит, когда кто-то строит с вами фальшивые отношения. Они притворяются, что заботятся, но на самом деле хотят использовать вас для секса, денег или контроля.*



# Как работает груминг

Они выбирают вас своей целью

Грумеры тщательно выбирают, кем манипулировать, ищут уязвимых, одиноких или переживающих трудные времена.

Они завоевывают доверие

Они используют добрые слова, подарки, поддержку и обещания, чтобы вы почувствовали себя особенными. Кажется, что они идеально вас понимают.

Они создают зависимость

Они заставляют вас чувствовать, что вы в них нуждаетесь. Вы можете зависеть от их одобрения, денег, защиты или руководства.

Они изолируют вас

Грумеры медленно отрывают вас от других. Они могут критиковать друзей, вызывать конфликты или говорить, что никто, кроме них, вас не понимает.

Они проверяют ваши границы

Они делают небольшие неуместные просьбы — а затем более крупные. Если вы сопротивляетесь, они используют чувство вины или угрозы.

Они медленно меняют вас

Со временем они заставляют вас делать то, что вы обычно не стали бы. Они заставляют вас сомневаться в себе, если вы задаете им вопросы.

Они контролируют и эксплуатируют вас

Получив над вами власть, они требуют: скрытность, послушание, сексуальные действия, деньги или верность.



# Два ключевых элемента груминга

## Скрытые намерения

Они вступают в отношения с тайным планом. Они утверждают, что ищут поддержку или любовь, но на самом деле хотят чего-то другого — ваших денег, контроля над вами или сексуального насилия.

## Фальшивое согласие

Если бы вы знали их истинные планы, вы бы никогда не согласились на эти отношения. Ваше согласие было основано на лжи и манипуляции.

***Многие грумеры даже сами себе не признаются в том, что делают. Они верят в свою собственную ложь.***



# Как грумеры контролируют вас

1

Они говорят вам, что другие не понимают вас так, как они

2

Они дают награды, комплименты и подарки, чтобы вы почувствовали себя особенными.

3

Они используют наказания, чувство вины, игнорирование или угрозы, когда вы не делаете того, что они хотят.

4

Они смешивают хорошее и плохое обращение, чтобы держать вас в замешательстве и надежде.

5

Они могут один раз взорваться гневом, чтобы вы боялись снова их расстроить.

6

Они изолируют вас от тех, кто мог бы понять вас и дать вам осознать происходящее

**Эта тактика работает шаг за шагом, чтобы заманить вас в их контроль.**



# Распространенные Уловки Грумеров



## Личные Услуги

Просьбы сделать для них какую-то особую личную услугу – например, массаж, приготовление пищи или кормление.



## Тайный Мир

Создание личных отношений, которые никто другой не понимает. Заставляют вас чувствовать, что только они по-настоящему вас понимают.



## Любовная Бомбардировка

Осыпают вас вниманием или подарками. Заставляют вас чувствовать, что у вас особые отношения с кем-то важным или высокодуховным, чего нет ни у кого другого.



## Зеркальное Отражение

Копируют ваши интересы, ценности или прошлое. Утверждают, что разделяют ваш точный опыт, чтобы создать ложную связь.

# Груминг на позициях власти

Груминг может происходить везде, где есть дисбаланс власти — в семьях, школах, духовных группах, на рабочих местах и в общественных организациях. Общие роли злоумышленников включают:

## Врачи и целители

Врачи и другие, кто имеет доступ к вашему телу, эмоциям и личной информации.

## Начальники и руководители организаций

Те, кто контролирует ваше положение, работу, карьеру или доход.



## Духовные лидеры

Люди, которые считаются обладающими особой мудростью и божественной связью.

## Учителя и наставники

Люди, которые направляют ваше образование и будущие возможности.

## Члены семьи

Родственники и друзья могут использовать свои отношения, чтобы манипулировать вами.

***Не все люди в этих ролях являются вредными, но груминг часто происходит там, где доверие и власть несбалансированы.***

# Когда духовные лидеры злоупотребляют своей властью



## Эффект возвышения

Духовные лидеры воспринимаются как просветленные или божественно связанные.

Это предполагаемое духовное возвышение изначально создает дисбаланс власти.



## Особый доступ

Они заявляют об эксклюзивных знаниях или связи с духовной мудростью.

Они позиционируют себя как путь к просветлению или спасению.



## Нацеливание на уязвимость

Они целенаправленно выбирают тех, кто находится в уязвимых ситуациях (например, разлучены с семьей, имеют ограниченный доступ к внешнему миру или вынуждены подчиняться высшим авторитетам).

Молодые или проблемные кандидаты, а также люди из других культурных слоев становятся основными мишенями для эксплуатации.

***Когда кто-то ставит под сомнение поведение духовного лидера, его часто обвиняют в недостатке интуиции или духовного понимания.***

Агрессоры могут использовать ритуалы, особые учения или «духовные практики» как прикрытие для неуместных прикосновений или сексуальных контактов.

# Когда организационные лидеры злоупотребляют своей властью

## Контроль над должностью

Они определяют вашу роль, местоположение и продвижение в организации.

Ваше будущее полностью зависит от их одобрения.

## Тактика замалчивания

Они нападают на тех, кто может оспаривать их авторитет.

Жалобы трактуются как нелояльность к духовной миссии.

## Ограниченные возможности обжалования

Структуры отчетности часто ведут обратно к обидчику.

Информаторы рискуют потерять свое положение, сообщество и духовную идентичность.

***Организационная власть в сочетании с духовным авторитетом создает идеальные условия для дисбаланса власти и эксплуатации.***

# Как сообщества поощряют "груминг"



## Защитные круги

Внутренние круги лояльных коллег активно защищают абьюзеров от ответственности и оберегают руководство организации.

Они дискредитируют жертв и переосмысливают насилие как недоразумения или ошибки.



## Культура молчания

Культура не подвергать сомнению авторитет поощряется как признак духовного прогресса.

Опасения отвергаются как "необоснованные", "лишенные духовного прозрения" или проявление "негатива", а доказательства клеймятся как "фальшивые", "нелегитимные" или результат некоего заговора против абьюзера.



## Почитание авторитета выше фактов (Догма)

Несовершенства лидеров переосмысливаются как простые проступки, "испытания" или "божественная лила", а факты игнорируются.

Сомнение в авторитете становится святотатством, а не здоровым рассуждением, часто из-за отсутствия морального мужества.



## Головы в песке

Жертвам не верят или сознательно заставляют их молчать, если они пытаются высказаться. Наблюдатели имеют информацию, но ничего не делают.

Недостаток знаний, присущие гендерные предубеждения и культурные заблуждения заставляют руководство молчать и делают окружающее сообщество и жертв медленными в своих действиях.

**Непризнание проблемы, несмотря на очевидность, является формой насилия.**

**Когда целые сообщества участвуют в идеализации лидеров как безгрешных, они становятся невольными сообщниками в процессах "груминга".**

# Почему так трудно сказать «нет»?



## Семейный позор

Семьи боятся опозориться и встают на сторону авторитетных фигур, а не своих детей.

Вы можете столкнуться с недоверием, гневом или отторжением со стороны близких.

**Страх – самый мощный инструмент грумера. Они тщательно культивируют его, чтобы обеспечить ваше молчание.**



## Изоляция от сообщества

Высказывание рискует быть названным нарушителем спокойствия, неверным, политическим агентом, лжецом или быть лично опозоренным.

Ваши друзья и сообщество могут отвергнуть вас.

Вы можете потерять работу или репутацию.

**Сказать «нет» становится практически невозможно, когда ваше сообщество, личность и безопасность кажутся под угрозой.**



## Духовные страхи

Насильники могут угрожать заблокировать ваш духовный прогресс.

Страх психической атаки или оккультного наказания заставляет многих молчать.

**Грумеры целенаправленно создают такие ситуации уязвимости и дисбаланса власти, чтобы иметь возможность манипулировать вами.**

**Они могут исказить ваши границы настолько глубоко, что вы усомнитесь в собственных инстинктах.**

# Предупреждающие знаки, что вами могут манипулировать

## В их поведении:

- Просят проводить с ними ненужное время наедине
- Заставляют вас им доверять
- Дарят слишком щедрые подарки
- Злятся, если вы не отвечаете быстро или проводите время с другими
- Заставляют хранить секреты
- Отделяют вас от тех, кто вас понимает
- Предлагают помощь в контроле вашей физической энергии
- Говорят, что неуместное поведение — это практика смирения

## В ваших чувствах:

- Вы чувствуете себя растерянным, под давлением или некомфортно
- Вы боитесь отказать или не согласиться с ними
- Вы делаете то, чего обычно не стали бы делать
- Вы храните секреты для кого-то, кого едва знаете
- Друзья говорят, что вы изменились или стали замкнутыми
- Вы начинаете менять свое поведение, одежду или речь, чтобы угодить им
- Вы чувствуете эмоциональную или финансовую зависимость от них

# Что делать, если вы подозреваете груминг



## Документируйте все

Ведите подробные записи всех взаимодействий, которые кажутся неуместными.

Сохраняйте текстовые сообщения, электронные письма и записывайте инциденты с датами и временем.



## Поговорите с тем, кому доверяете

Нарушите молчание с доверенным другом, который не будет вас осуждать.

Профессиональные линии поддержки предлагают конфиденциальную помощь без давления.



## Установите четкие границы

Доверяйте своим инстинктам, когда что-то кажется неправильным.

Вы можете сказать «нет», отложить решения или задать прямые вопросы.



## Общайтесь с другими

Изоляция делает вас уязвимым. Оставайтесь на связи со своей сетью поддержки.

Делитесь своими опасениями с людьми, находящимися вне влияния грумера.



## Обратитесь за профессиональной помощью

Правозащитные группы понимают сложную динамику груминга.

Юридическая поддержка поможет вам понять ваши возможности и права.

***Принятие мер не означает конфронтацию с грумером. В первую очередь сосредоточьтесь на своей защите.***

# Помните: это не ваша вина

Грумеры используют манипулятивные тактики, которые обманывают даже самых умных и сильных людей.

*Путь к исцелению начинается с осознания того, что вы не несете ответственности за манипуляцию.*



Восстановление требует времени. Будьте терпеливы и бережны к себе на протяжении всего этого процесса.

## Профессиональная поддержка

Терапия или консультирование могут помочь пережить травму и восстановить доверие к себе.

## Связь с сообществом

Группы поддержки обеспечивают понимание со стороны тех, кто пережил похожий опыт.

## Личные границы

Обучение установлению здоровых границ защищает ваше благополучие.

## Образование и развитие

Понимание моделей насилия помогает разорвать циклы и распознавать тревожные знаки.

Полезные ресурсы:

- <https://sakshi.org.in/>
- <https://www.arpan.org.in/>

**Вы не одиноки, и помощь доступна. Исцеление возможно.**