



# אין תשובות קלות

## כלים המשמשים לשליטה ולניצול:

**הפצצות אהבה:** קבוצות מרעיפות על מתגייסים פוטנציאליים חיבה, שבחים ותשומת לב כדי ליצור תחושת חום, קרבה ואפילו אינטימיות. טקטיקה זו מטפחת נאמנות ומקשה על אנשים לחקור את הקבוצה או לעזוב אותה. "הפצצות אהבה" אלו גילויי אהבה מוגזמים המחזקים את הקשר הרגשי בין המצטרף ובין הקבוצה, וגורמים לו להאמין שמצא מקום חדש שבו הוא מוערך ומכובד. לדוגמה, קבוצות רוחניות רבות ישתמשו בחיבוקים, בשבחים בלתי פוסקים ובשיחות עמוקות כדי לגרום למצטרף החדש להרגיש מיוחד ואהוב. מחקרים עדכניים הנוגעים לתיאוריות התקשרות מוכיחים ביתר שאת (למעשה זהו ידע שעמד לרשותינו שנים רבות לאחור) עד כמה הקשר האנושי משמעותי לכולנו מרגע לידתנו ולאורך כל חיינו, ובפרט אם נפגענו במערכות יחסים עם דמויות משמעותיות או חוינו אירועים טראומטיים. בינינו, מי לא חווה דברים קשים בחייו? מעטים האנשים שלא נחשפו לכאבים רגשיים מדודים או חמורים. אין איש מאיתנו שלא נחשף לכאב, אם בשל אירועי חיים קשים, או בשל רגישות אישית גבוהה מולדת. ככל שנפגענו יותר במהלך חיינו כך "הפצצת האהבה" תיתן לנו מענה לצורך מאוד עמוק ותעמיק את ההיטמעות שלנו לתוך הקשר הכיתתי.

**שליטה במידע:** קבוצות מגבילות את הגישה למידע חיצוני כדי ליצור סביבה מבודדת, שבה רק תורתו של המנהיג או חומרים "מאושרים" מותרים. כך נמנעת מחברי הקבוצה היכולת לחשוב בצורה ביקורתית או להתעמת עם רעיונות המנוגדים לתפיסת עולמם. הטלת מגבלות על גישה למקורות, שאינם מקורות הקבוצה, יוצרת סביבה מבודדת שבה תורת הקבוצה נתפסת כאמת המוחלטת. לעתים קרובות לא תהיה מגבלה פיזית אלא

מנהיג/ה שהאידיאולוגיה שלהם מוצגת כך שהם אוחזים באמת הבלעדית, ולכן הדרך היחידה להתחבר לאמת ולהגיע לגאולה אישית טמונה בהישענות על מקורות המידע הבלעדיים של מנהיג הכת. כך למשל נמצא מנהיג/ה יהודי שפוסל את כל ארון הספרים היהודי מלבד ספר שהוא כתב או מקורות שהוא הכריז עליהם כמותרים. העיקרון יהיה צמצום מהותי של קאנון הידע העומד לרשות המאמינים ונטיעת אמונה כוזבת כי כל התחברות למקורות ידע מלבד אלה שאושרו על ידי המנהיג היא עבירה חמורה שתדרדר את המאמין רוחנית, נפשית ותפקודית.

**רפורמת מחשבות ("שטיפת מוח"):** כתות משתמשות בטקסים שחוזרים על עצמם כמו

עריכת מדיטציות או אמירת מזמורים כדי לשנות את מצב התודעה של המתגייס. אלה יכולים לכלול טקסים דתיים יומיים החוזרים על עצמם במשך שעות. לדוגמה, בכתות מדיטציה מסוימות חברים עלולים להיות מעודדים למדוט או לבצע טקסים במשך שעות ארוכות ביום, מה שמשנה את המודעות שלהם והופך אותם פתוחים יותר להשפעה חיצונית. כשהחברים נתונים להשפעה חיצונית יכול המורה או המנהיג ל'תכנת' מחדש את התפיסה שלהם את עצמם, את העולם, את מקומו של המורה בעולם ואפילו מה נכון ומה מותר לעשות. שליטה שיטתית זו על מחשבות ועל רגשות מובילה לאימוץ של אמונות ושל התנהגויות חדשות. ככל שחולף הזמן המתגייס מאמץ את מערכת האמונות החדשה, לפעמים באופן מלא ובלתי מתפשר. ישנן קבוצות שבהן לא ישתמשו בטקסים אבל כן יפעלו בשעות בלתי שגרתיות (למשל לפנות בוקר או לאחר מחסור בשינה) שבהן התודעה יותר רגישה להשפעה חיצונית.

**בידוד:** כתות מבודדות בכוונה תחילה את החברים בהן ממשפחה, מחברים ומהסביבה

המוכרת להם כדי להפוך אותם לתלויים בקבוצה. הבידוד מחזק את הקשר של החברים לכת ומקשה על הפקפוק באמונות הקבוצה. במקרים רבים מנהיגי הכת מדגישים כי הקרובים לא יבינו את הדרך החדשה שהחבר בחר, וכתוצאה מכך הכת מציעה תמיכה והבנה החסרים במשפחתו ובסביבתו הקודמת.

**פחד ואשמה:** מנהיגי כתות מפעילים מניפולציות על חסידיהם תוך שהם מאיימים

עליהם, מפחידים, מקללים, מענישים או דוחים אותם במקרה שאינם מצייתים לקבוצה או מפקפקים בה. הם גם מאשימים את החברים בקבוצה כדי לגרום להם להרגיש שהם מכשילים אותה או את המנהיג. הם עלולים לאיים ולאמר שמי שלא יציית להם - יענש, יחווה כישלון, או יידחה על ידי הקבוצה. פחד מדחייה עלול לגרום לחברים להימנע מכל ספקות מתוך תחושת אשמה שהם לא מספיק "טהורים" או מסורים. דוגמה נוספת שקיימת ושכיחה בכתות דתיות היא איום בעונש רוחני כמו גיהנום, על חברים שאינם מצייתים לכללי הכת. כתות אחרות משתמשות באשמה כדי לגרום לחבריהן לחוש שהם פוגעים במנהיג אם הם מספרים לאחרים מה נעשה במהלך השיעור, הקורס או הסדנה. לפעמים יטענו חברי הקבוצה שהטלת ספקות או מתיחת ביקורת מצביעות על רמה רוחנית נמוכה או הבנה מועטה של דברי המנהיג, ובכך יפנו אצבע מאשימה כלפי הסרבנים.

**ניצול פיננסי:** כתות מנצלות את חבריהן מבחינה כספית בדרכים שונות כמו תרומות כספיות גדולות, ויתור על רכוש או עבודה ללא תשלום. לדוגמה, כתות מסוימות ידרשו מחבריהן להעביר את כל רכושם או כסף רב לקבוצה בתמורה ל"הצלה רוחנית" או לגאולה אישית. במקרים קיצוניים יותר החברים עלולים להיתקל בלחץ למכור את ביתם או לוותר על כספי הפנסיה שלהם. כתות מצדיקות זאת לעתים קרובות כהקרבה הכרחית למען המטרה, ומחזקות את המנטליות של "אנחנו והם". דוגמה לכך היא כתות המבקשות מחבריהן להעביר את כל רכושם לקבוצה בטענה שזה הכרחי כדי "להתנקות" מחומרנות. בכתות מסוימות חברים נדרשים לשלם סכומי עתק כדי להשתתף בטקסים או בקורסים "הכרחיים" כדי לנהל להתקדמות רוחנית. הגבול בין תרומה ובין ניצול עובר כאשר התרומה הנדרשת מאיתנו עולה על היכולת שלנו לתרום, כאשר היא מלווה באיומים, בין אם הם ממשיים קרי איומים בפגיעה, ובין אם הם רוחניים, קרי איומים הנוגעים למבנה האמונה, דוגמה: "מי שלא תורם לא ייגאל", או כאשר נשללת מאיתנו החירות לבחור למי לתרום או לאיזו מטרה תשמש התרומה שלנו.

**"סוד קסום":** חברי כתות משוכנעים פעמים רבות שהם מקבלים גישה לידע סודי שאי אפשר להשיגו בשום מקום אחר. לדוגמה, כתות רוחניות עשויות להבטיח לחבריהן גישה

לחיי נצח או ליכולת מיוחדת כמו ראיית הנסתר. לעתים הידע הסודי הוא שימשוך חברים פוטנציאליים להצטרף לקבוצה מתוך תחושת ייחודיות וזכות מיוחדת. כתות רבות מציעות תשובות לשאלות גדולות, חוכמה עליונה, או גילויים על סוד הבריאה כשאפשר להגיע לאמת הזאת רק דרכן. אנשים רבים נמשכים להבטחות אלה מתוך רצון לדעת משהו מעבר למה שהעולם מציע.

**עונש על שאלת שאלות:** אי ציות או הבעת ספקנות כלפי מנהיג הכת או הדוקטרינה שהיא מציגה ייענו בעונש. העונש יכול השפלה פומבית, הרחקה מהמנהיג, נידוי בתוך הקבוצה, קיפוח או התעללות פיזית, או חיזוק הסמכות המוחלטת של המנהיג. דוגמאות לכך הן חברים בכתות שנדרשים לבקש סליחה פומבית או לכתוב מכתב סליחה למנהיג הכת, או חברים שמורחקים לתקופה מסוימת מהפעילויות בכת, ואין להם אפשרות להגיע למפגשים או לדבר עם המנהיג. העונשים הללו מחזקים את הסמכות המוחלטת של המנהיג, ומונעים מהחברים בכת ללהשתמש בביקורת עצמית או חיצונית.

**גזלייטינג (עמעום הדעת):** טכניקה מניפולטיבית שבה המנהיגים גורמים לחברי הקבוצה לפקפק בזיכרונותיהם, בתפיסותיהם ובשיפוטם. המטרה היא להחליש את תחושת הביטחון העצמי של החבר ולגרום לו להישען על המנהיג כמקור לאמת היחידה. גזלייטינג יוצר תלות רגשית במנהיג ומקטין את יכולת החבר לקבל החלטות בכוחות עצמו. מנהיגי כתות עשויים לטעון שחבר בכת "לא זוכר נכון" אירועים מסוימים, ובכך לגרום לו לפקפק בזיכרונותיו או בתפיסת המציאות שלו. לדוגמה, אם חבר אומר שחש לא בנוח בטקס מסוים המנהיג עשוי לטעון שזו רק הייתה תחושה רגעית שאינה נכונה, או שהוא "טעה" בפרשנות שלו.

**הרחקה:** חברים שמאתגרים או שעוזבים את הכת - מנוודים, ולעתים קרובות מתויגים כבוגדים או כאויבים. כתות עשויות גם לנתק כל קשר עם אנשים אלה, וללחוץ על החברים הנותרים לא להתרועע איתם. חברים לשעבר בכתות מספרים שהמשפחה שלהם שנשארה בכת ניתקה כל קשר עמם והחשיבה אותם כבוגדים.

**דרישות מוגזמות:** כתות מציבות דרישות לא מציאותיות וקיצוניות לחבריהן, כולל עבודה מוגזמת, מסירות מוחלטת או סיבולת פיזית מופרזת. הדרישות הללו מתישות את ההתנגדויות של החברים ומטפחות רגשי קרבה מזויפים המבוססים על ההשקעה של החבר. בין אם מדובר בעבודות פיזיות מפרכות, מחויבות רבה לזמן ולמאמצים או עמידה בתנאים קיצוניים אחרים. לדוגמה, חברי כת נדרשים לעבוד שעות רבות ביום במפעלים של הכת או להשתתף במפגשים קבועים, ואסור להם לפספס מפגש מכל סיבה שהיא.

**מפגשי 'חינוך מחדש':** מנהיגי כתות מסוימים מקיימים מפגשים אינטנסיביים במשך שעות ארוכות ולעתים אל תוך הלילה כאשר אין למפגש נקודת סיום מוסכמת וידועה מראש. בחלק מהמקרים גורמים המורים לחברי הקבוצה לחכות שעות ארוכות לתחילת המפגש או 'מושכים' את סיומו לשלב שבו חברי הקבוצה כבר מותשים ונתונים להשפעותיו. מפגשים אלה משמשים על מנת להעמיק את המחויבות של המאמינים לקבוצה ולבסס את "פער החשיבות" שבין התלמיד והמורה.

**מנהיגות סמכותית:** מנהיגי כתות דורשים צייתנות מוחלטת, ולעתים קרובות שומרים על סגנון ניהול אוטוריטרי. הם מצפים מהחברים לציית ללא עוררין, מה שיוצר היררכיה נוקשה ותרבות כניעה. בכתות רבות המנהיג מתואר כדמות כמעט אלוהית, והוא זה שמקבל את כל ההחלטות. בקבוצות דתיות מסוימות המנהיג עשוי לדרוש צייתנות מוחלטת, כשכל ביקורת עליו נחשבת לחטא. המנהיג עשוי לטעון שהוא נביא, מתקשר, יודע סוד, מלאך, שליח או דמות אלוהית, ושמילוי אחר הוראותיו הוא מעל לכל שיקול אחר.

**אפליה לטובה ושעיר לעזאזל:** מנהיגים כתתיים נוטים להעדיף חלק מהחברים בכת, ומעמידים אחרים כ"שעיר לעזאזל". מצב זה יוצר מתחים פנימיים בתוך הקבוצה, מגביר את הפילוג ומעודד תחרות פנימית שבה כולם מנסים לזכות באהבת המנהיג. לדוגמה, המנהיג עשוי לחלק לחברים "קרובים" תפקידים חשובים או להראות להם יחס חם, בעוד אחרים מוצגים באור שלילי אם אינם ממלאים אחר ציפיותיו.

**ניתוק מהמציאות:** כתות מעודדות אמונות המנותקות מהמציאות היומיומית, ולעתים קרובות מקדמות רעיונות קיצוניים או שוליים. החברים מתנתקים מהעולם החיצון, ושקועים לחלוטין בתפיסת העולם של הכת. זה עשוי להתבטא בכך שהחברים מאמצים אמונות מוזרות, קיצוניות וקונספריטיביות, כמו כת שטוענת לידע מתי יגיע סוף העולם, ושהם היחידים שיוכלו להינצל.

**הבטחות של שייכות וזהות:** אחת המשיכות הגדולות בכתות היא ההבטחה לשייכות ולתחושת זהות ברורה. אנשים המחפשים מטרה בחיים עשויים להימשך לכת שמציעה להם תפקיד ברור וקבוצה תומכת. לדוגמה, כתות רבות מציעות מערכת אמונות המעניקה לחברים תחושת ערך ומשמעות, במיוחד אם הם הרגישו אבודים בחייהם לפני כן. אנשים צעירים המחפשים משמעות בחייהם עשויים להימשך לכת שמבטיחה להם מטרה ברורה, תפקיד מוגדר בקבוצה ותחושת משפחה. ישנן עדויות על כתות המחתנות חברים בעודם זרים גמורים, או קבוצות המעודדות אינטימיות רגשית או מינית בין חברים שלא הכירו קודם.

**מתן שמות חדשים או כינויים:** בכתות ובקבוצות עם מנהיגים כריזמטיים ישנה פרקטיקה שבה המנהיג נותן לתלמידים או לחסידים שמות חדשים או כינויים. שינוי השם הוא לא רק סמל של קבלה לתוך הקבוצה אלא גם אמצעי לשליטה ולבידול מהחיים הקודמים של החבר. לדוגמה, גורו רוחני יכול להעניק לחסידיו שמות המשקפים "תכונות רוחניות" או "תפקידים" בקבוצה, מה שמחזק את תחושת השייכות. השם החדש נועד להחליף את הזהות הישנה של החבר, לנתק אותו ממשפחתו ומחיייו הקודמים וליצור זהות חדשה שבה הקבוצה היא עיקר החיים. שינוי השם מקשה על החבר לחזור לזהותו המקורית, בכך שהוא מקושר באופן רגשי לתפקיד החדש שניתן לו.

**על ידי הבנת הטקטיקות המניפולטיביות הללו אנו יכולים לזהות כיצד כתות מפעילות שליטה על חבריהן ולהגן על אנשים פגיעים מפני נפילה לקבוצות כאלה.**

לפנייה לקו החם של המרכז הישראלי  
לנפגעי כתות חייגו 03-6708811 |  
<https://infokatot.com>



המרכז הישראלי לנפגעי כתות