

# 7 סימנים שאתם או קרוב לכם נמצאים בקבוצת שליטה

מדריך מבוסס מחקר לזיהוי דפוסים של שליטה מחשבתית — בקהילות, ארגונים, קבוצות העצמה, קבוצות "רוחניות", או כל מסגרת אחרת שמשהו בה לא מרגיש בסדר.

**"זה לא נראה קיצוני. הכל הרגיש נורמלי."**

## למה הכנתי את המדריך הזה?

22 שנה חייתי בקבוצה שיש המגדירים כ-high-control group. לא הבנתי שאני בפנים. הכל הרגיש נורמלי. המדריך הזה הוא מה שהייתי רוצה שמישהו ייתן לי לפני 20 שנה.

**איך משתמשים בו?** קראו את שבעת הסימנים. בסוף תענו על שאלה אחת: כמה מהם מוכרים לכם? לכל סימן יש "שאלה למבחן" שתעזור לכם לבחון את עצמכם או את הקבוצה. בסוף יש מדריך פעולה קצר.

ניסים נחום — שורד 22 שנה בעדי יהוה, היום מרצה, יועץ ומלווה משפחות.  
nissimcults.com · גרסה 1.2 · עודכן מאי 2026



# הסימנים – מבוססים על מודל מקובל במחקר

הסימנים הבאים מבוססים על **BITE model** של ד"ר סטיבן חסן (בהשראת המחקר הקלאסי של רוברט ליפטון על שטיפת מוח). הם לא דורשים מכם להיות מומחים, אלא רק לשאול את עצמכם את השאלה הפשוטה שמופיעה בסוף כל סימן.

1

## יש מנהיג או קבוצה שאין ערעור על דבריהם

הדמות או הגוף שמנהיג – ועד מנהל, רב מסוים, מורה רוחני, או "ועדת בקרה" – הם מעל ביקורת. כל פקפוק מתוּיג כ"חוסר אמונה", "התקפה של הרוע", "חטא" או "פגיעה באחדות". אם הדמות המנהיגה "מקבלת הכוונה מלמעלה" וזה מספיק כדי לסגור כל דיון – זה סימן אזהרה ראשון.

### השאלה למבחן

מה היה קורה אם הייתם מעלים ביקורת על המנהיג או הקבוצה? האם היה נוצר שיח, או הייתם מואשמים בחטא/חולשה/בגידה?

2

## יציאה נענית בענישה חברתית

מי שעוזב – אפילו בלי להתבטא בפומבי נגד הקבוצה – סובל מנידוי. חברים מפסיקים לדבר איתו, בני משפחה מצטווים לנתק, מעסיקים בתוך הקהילה מפטרים. זו לא "בחירה אישית" של כל אחד – זו מדיניות. בעדי יהיה זה נקרא נידוי. בכל קבוצה יש שם משלה.

### השאלה למבחן

אם מישהו היום היה מודיע שהוא עוזב – איך הקבוצה הייתה מגיבה? האם יש מנגנון של ענישה חברתית מובנה?

3

## ספק מתוּיג כחטא או כמחלה

להטיל ספק = בעיה רוחנית. הפקפוק מוצג כ"התקפה של הרוע", כ"חוסר אמונה", או כ"מחלה נפשית" שדורשת עזרה (רוחנית, לא טיפולית). התוצאה: החבר מאשים את עצמו בעצם השאלות שהוא שואל, ולומד לדכא אותן. זה הרכיב הכי חזק של שליטה – כשאתה עצמך שוטר של המחשבות שלך.

### השאלה למבחן

האם יש שאלות שאתם מפחדים לשאול – אפילו בתוך הראש של עצמכם? האם הפחד הזה מתוּיג כ"רוחני"?

4

## מידע חיצוני אסור או "מסוכן"

ספרים של עוזבים, אתרים ביקורתיים, ראיונות עם שורדים, כתבות תחקיר — כולם מוצגים כ"חומר מסוכן", "רעל", או "התקפה רוחנית". הקבוצה מספקת הצדקות מוסריות לא לקרוא. התוצאה: כל מה שאתם יודעים על הקבוצה מגיע מהקבוצה עצמה.

### השאלה למבחן

מתי בפעם האחרונה קראתם מקור חיצוני על הקבוצה שלכם — מי שהוא לא חלק ממנה? למה לא?

5

## חברי הקבוצה הם המשפחה האמיתית

בני משפחה, חברים מילדות וזוגיות קודמות מתויגים כ"לא רוחניים", "לא מבינים", "עלולים להשפיע לרעה". הקבוצה מציבה את עצמה כמשפחה היחידה שמבינה אתכם באמת. עם הזמן, רוב הקשרים מחוץ לקבוצה מתדלדלים — בלי שאתם שמים לב.

### השאלה למבחן

לפני 5 או 10 שנים, מי היו חמשת האנשים הקרובים אליכם ביותר? עם כמה מהם אתם עדיין בקשר יומיומי היום?

6

## יש שפה פנימית ייחודית

מילים רגילות מקבלות משמעות מיוחדת. "עולם" = חברה חיצונית מסוכנת. "אמת" = הארגון. "אחים" = חברי הקבוצה בלבד. "לא־רוחני" = כל דבר שהקבוצה לא אוהבת. זו טכניקה שליפטון קרא לה "loading the language" — העמסת השפה. כשחושבים במילים של הקבוצה, קשה מאוד לחשוב מחוצה לה.

### השאלה למבחן

יש לכם בתוך הקבוצה מילים או ביטויים שזר לא היה מבין? האם המילים האלה מגדירות מחדש מושגים כמו "אהבה", "חופש", "אמת"?

7

## עוזבים מתוארים כמסוכנים, חולים או בוגדים

מי שעזב לא יכול להיות אדם שפשוט בחר אחרת. הוא חייב להיות חולה, בוגד, פוגע, או בשליטת הרוע. התוצאה: כשאתם פוגשים אחד כזה — אתם כבר מחוסנים מראש. אתם לא שומעים מה הוא אומר. ההגנות הפנימיות סוגרות את הערוץ. זה מנגנון שמבטיח שאף אחד לא יקבל את המידע ה"מסוכן".

### השאלה למבחן

איך הקבוצה שלכם מתארת אנשים שעזבו? האם יש הגדרות מוכנות מראש שמסבירות את עזיבתם?

## מה עכשיו? — איך לפרש את התשובות שלכם

סמנו לעצמכם כמה מהסימנים מוכרים — לכם, או לקרוב.

5+

סיכוי גבוה מאוד שמדובר בקבוצת שליטה. חשוב לדבר עם גורם חיצוני — מטפלת/ת שמכירה את התחום, מרצה בתחום, או שורד/ת.

3-4

מומלץ לעצור ולבדוק. חלק מהסימנים יכולים להיות ביטוי לתרבות נוקשה — וחלק כבר סימני שליטה. כדאי לדבר עם מישהו מקצועי מבחוץ.

0-2

הסימנים שאתם מזהים יכולים להופיע גם בארגונים בריאים. לא בהכרח דגל אדום, אבל שווה להמשיך להיות עירניים.

**חשוב:** המדריך הזה הוא כלי לעורר מחשבה, לא אבחון. הוא לא מחליף ייעוץ מקצועי. אם אתם או קרוב לכם במצוקה רגשית — פנו לפסיכולוג/ית שמכירה את תחום הקבוצות. אם אתם מתלבטים — אפשר לכתוב לי דרך הטופס באתר [nissimcults.com](http://nissimcults.com), ואחזור אליכם אישית.

## רוצים לעזור לקהילה שלכם לזהות את הדפוסים?

אני מרצה לארגונים, מוסדות חינוך, צוותי טיפול, כנסים מקצועיים והייטק. אם יש לכם קהל שצריך לשמוע את זה — דברו איתי.

להזמנת הרצאה — [nissimcults.com](http://nissimcults.com)