

## מחברת קורס משפט ורגשות

### חושבים ולא מרגישים - מה בין רגשות למשפט

מה הקשר בין רגשות למשפט והאם הם יכולים ללכת ביחד? האם יש דבר כזה רגשות במשפט, האם לגיטימי לדבר על רגשות במשפט?

#### שלוש גישות למשפט:

- הגישה הפורמליסטית - אין לשופט זולת הדין והפסיקה. הוא לא צריך שום דבר חוץ מהלבוש הפורמלי (גלימה) והחוק והפסיקה. אסור ששום הטיה תכנס לפסק הדין שלו.
- הגישה הריאליסטית - גישה זו גורסת שבסופו של דבר את החוק חוקקו אנשים בעלי אינטרס מסוים. המשפט הוא יצירה חברתית, הוא לא יכול להיות במנותק מהשקפות עולם, פוליטיקה, קבוצות מיעוט, קבוצות שרוצות לקדם אג'נדה כזו או אחרת. המשפט חי בתוך עמו, ולכן מן הנמנע שעל שופטים ועו"ד יש הטיית לא רק רגשיות, אלא גם הטיית אחרות.
- גישת המשפט הטיפולי - גישה זו מנסה להגיד שאותם רגשות לא רק שיכולים להתאים למשפט, הם אפילו יכולים למנוף את המשפט, להיות מיטיב וטיפולי עבור מי שבא בשערינו. אנחנו לא מטפלים בתיקים, אנחנו מטפלים בבני אדם. הגישה אומרת שאם מדובר בטיפול משפטי בבני אדם, אנחנו צריכים לא רק להכיר רגשות, אלא רגשות זה ממש ידע שאנחנו מוכרחים שיהיה לנו בארגז הכלים.

#### משפטנים - חושבים ולא מרגישים

**רגשות נתפסים כחולשה וכגורם שהמשפט בתכונותיו המיוחדות לא יכול להיות איתו.**

המשפט לפי הגישה הפורמליסטית נתפס כמערכת של נורמות אובייקטיביות (קליין). נורמות שהן לא יכולות קשורות באדם כזה או אחר, בסובייקטיביזם, אלא הן קשורות למשהו שהוא כללי יותר, הוא נכון לכלל. המשפט הוא למעשה מדע, מדע שהמלאכה המשפטית מהווה למעשה ניתוח מדעי לוגי ומדעי של המשפט (לנדל).

**משפט במובנו הפורמלי (פולר) מדבר על וודאות, עקביות, קוהרנטיות, יציבות, כלליות, אובייקטיביות, ניטרליות, ובהירות.** מה זה רגש? רגש זה בדיוק הפוך מכל הדברים האלה. היום אני כועס, מחר אני עצוב. רגש הוא לא יציב, הוא לא ודאי, הוא סובייקטיבי ולא ניטרלי. ברגע ששופט מרגיש רגש מסוים והוא מביע רגש הוא יכול לאבד את הניטרליות שלו. הוא גם לא בהיר, אי אפשר לדעת מה מישוהו מרגיש. החוק חייב להיות בהיר. לכן, לפי הגישה הפורמליסטית מאוד ברור למה אי אפשר שמשפט ורגש יהיו מקשה אחת.

המשפט כזירת תיאטרון: כשאני שם את הגלימה, אני עוטה על עצמי תפקיד של פרקליט או סגור. יכול להיות שהמחשבות שלי לא קשורות לתפקיד. יכול להיות שאני מרגיש רע עם זה שאני הולך להכניס נאשם מסוים לכלא, אני מרחם עליו. אבל כשאני עוטה על עצמי את התפקיד, אני מדינת ישראל, והסגור משחק תפקיד כמייצג את הנאשם. לכל אחד זה ברור בתוך "התיאטרון" הזה, איפה הוא נמצא. **כל זה מאוד מאפיין את הגישה הפורמליסטית.**

הרגשות כמנוף ל"משפט טיפולי": למשפט יש השפעה ארוכת טווח על החיים שלנו. בסוף כעו"ד מגיע אלינו אדם שהולכת להיות לנו איזה שהיא השפעה ממשית על החיים שלו. מה אנחנו הולכים לעשות עם זה?

#### רתיעה מלהגן על רגשות במשפט: (מאמרה של שיר אשכול)

- השפה המשפטית היא ככלל נטולת רגש. אין כמעט התבטאויות רגשיות של שופטים, יש רתיעה. הם יכולים לדבר על צדק ומוסר, אבל לא על רגשות.

- **שיר אשכול** במאמרה מדברת על כך שגם כשמדברים על רגשות הפרט או על רגשות הציבור, **זה לא באמת שיח על רגשות. זה יותר שיח על זכויות.** לדוגמה, פיצויים ניתנים על פגיעה בזכות לאוטונומיה או פגיעה בזכות לכבוד, אבל הם בדו"כ לא ניתנים רק בגלל פגיעה ברגש.
- זה נכון גם לגבי משפט פלילי ופגיעה ברגשות הציבור.

בפס"ד סנש ביהמ"ש מתייחס לפגיעה ברגשות הציבור. **בפס"ד סנש** מדובר על עיוות היסטורי לגבי חנה סנש, דבר שפגע מאוד ברגשות משפחתה. אבל הדבר פגע גם ברגשות הציבור. העיוות היסטורי פוגע בנו, בציבור, כי חנה סנש היא סמל בחברה הישראלית וזה פוגע במעמדה ובתפיסה שלנו אותה וזאת כתוצאה מפרסום דברים שאינם נכונים לגביה. **גם כשביהמ"ש מדבר על רגשות הציבור, הוא מדבר עליו כחלק מפגיעה בזכות חוקתית ובעיקר בזכות לאוטונומיה, לכבוד.** בזכות לשמר איזה שהיא מורשת. זה אף פעם לא רק רגשות כרגשות.

- השפיטה היא מלאכה לוגית ותבונית - גם היום בשנת 2021 אנחנו עמוק בפורמליזם מבחינת התפיסה המשפטית שלנו. אנחנו עדיין חושבים שצריך להיות משהו מאוד פורמלי בשופטים.

### המבט השיפוטי

האם מותר לשופט או שופטת לתת מבט אמפתי לאחד הצדדים? האם מותר לו לבכות? האם זה אומר שהוא כבר חרץ את הדין, או שזה רק הבעת אמפתיה שכלל לא אומרת שהשופט כבר את הדין ואין בעיה שזה יחיה לצד המשפט?

**"סוס אחד נכנס לבר" (ד. גרוסמן) -** "אני נזכר בזעם שלה אחרי שבאה פעם לבית המשפט לראות אותי בתיק של אב שהתעלל בבתו. **שום הבעה לא היתה לך בפנים**, היא קצפה עלי אחר כך בבית; הילדה שפכה את נשמתה שם, והביטה אליך ממש בתחנונים ורק חיכתה שתראה לה סימן קטן, קטנטן, של אהדה, של הבנה; מבט אחד שיגיד לה שהלב שלך איתה ואתה... אני הסברתי לה **שאלה בדיוק הפנים שעלי להראות במשפט**: גם אם בתוכי אני מתפוצץ, **אסור לי להסגיר שמץ מזה**, כי עוד לא קבעתי את דעתי. ואת אותן פני אבן שהפניתי אל הנערה – אמרתי לה – הפניתי אחר כך אל אביה, כשהוא השמיע את הגרסה שלו. **הצדק חייב גם להיראות**, אמרתי, ואת האמפתיה שיש לי לנערה, אני אביע, תהיי בטוחה, בפסק הדין.

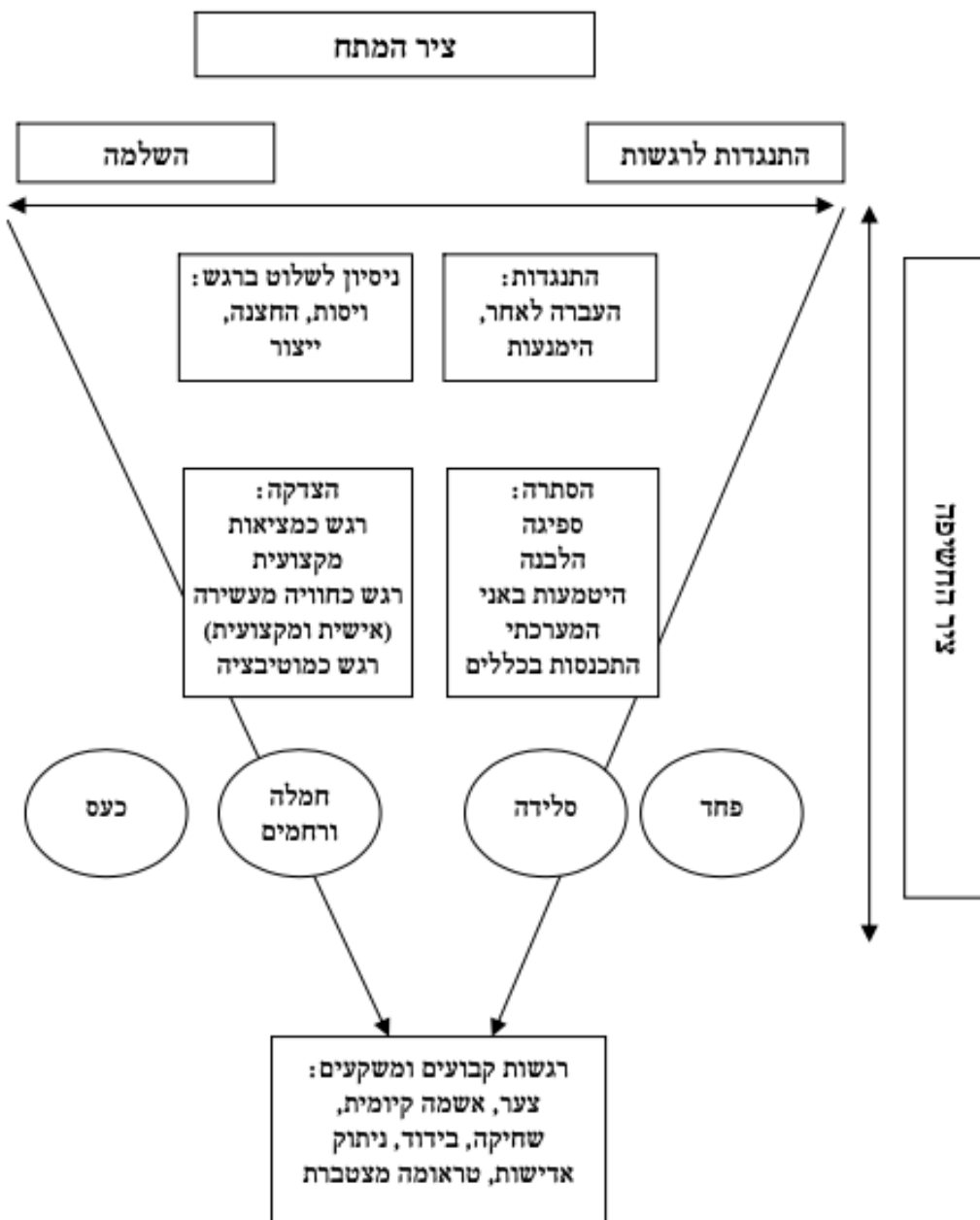
### למה נכון להכיר ברגשות במשפט?

- **רגשות משפיעים על קבלת החלטות.** כשמישהו מחליט להשקיע כספים, הרגשות שלו נכנסות להחלטה הזאת. לא מדובר רק בהחלטות משפטיות. כשמישהו מחליט אם כן או לא לעשות ילד, הרגשות שלו נכנסים לכך. **החלטות הם לא רק רציונליות, הם תמיד גם רגשיות.**
- להתעלמות מרגשות יש השלכות שליליות מקצועית ואישית.
- "ידע רגשי" הוא כלי משמעותי בארגז הכלים המקצועי. איש משפט שאין לו אינטליגנציה רגשית, יהיה חסר לו משהו ברמה המקצועית.
- כיום יש מעבר משאלה של האם רגשות במשפט בכלל קיימים לשאלה שאומרת שאנחנו יודעים בוודאות שרגשות במשפט קיימים, ואנחנו מבקשים לברר איך לקיים מערכת אינטליגנטית רגשית, איך לשחק, לווסת, ולהנדס את הרגשות האלה בצורה הכי נכונה כדי שנקבל החלטות משפטיות מיטביות.

### **רגשות על ציר החשיפה (לייטרסדורף-שקדי וגל)**

מאמר זה חושף "המפה הרגשית" של תובעים בהליך הפלילי ואת הרגשות אשר הם חווים כלפי המעורבים בהליך. המאמר חושף כי רגש הוא חלק בלתי נפרד מעבודת התובע, אולם התובעים חיים במתח תמידי בין דחיית רגשות לקבלתם.

יש כמה דרגות חשיפה, החשיפה כוונתה מידת הרגש שחשפו המרואיינים בראיונות. ככל שיוורדים בציר הם חשפו פחות. בציר האופקי מגלים איך בכל רובד יש מתח בין קבלת רגשות להתנגדות.



הציר האנכי, רגשות על ציר החשיפה (מתוך ראינות של ד"ר שירה עם פרקליטים):

- אין רגשות במשפט, ואם יש רגשות במשפט אנחנו יודעים איך לנהל אותם.
- ברובד חשיפה עמוק יותר, הם בעצם אומרים, לא רק שיש רגשות במשפט, יש הרבה רגשות במשפט, אבל הם בעצם **משתמשים ברגשות כהצדקה מקצועית**. הם נותנים לרגשות תפקיד במסגרת העבודה.
- רק ברובד תחתון יותר, התחילו לצוף רגשות כמו **פחד, סלידה, חמלה, כעס** ורגשות רבים אחרים. בשלב הזה הם הודו לראשונה שהם חושבים על הרגשות שלהם. הם לא חשבו שכשהם ינהלו את התיק הם ירגישו כך או אחרת.
- ברובד נמוך אף יותר התגלו **משקעים ארוכי טווח כתוצאה מהדחקת רגשות**. אנשים שמדחיקים את הרגשות שלהם במקצוע לאורך שנים, בסוף סובלים ברמה האישית משחיקת **החמלה, מדיכאון**, מרצון לפרוש מהמקצוע, מהתמכרויות, ולפעמים אפילו מטרומה משנית (כשאתה חווה טראומה של מישהו אחר דרך זה שנחשפת לטראומה שלו, זה קורה למשפטנים שעוסקים בטרומות של אנשים אחרים). יש חשיפה אינטנסיבית לטרומות במקצועות המשפטיים. הבעיה מתחילה כשמשפטנים נחשפים לטרומות במשך שנים ללא תמיכה רגשית ולפעמים אסור להם אפילו לדבר על רגשות כי ברגע שאתה מדבר על רגשות אומרים לך שאתה חלש או שאתה מדבר לא לעניין.

### הציר האופקי, מתח בין התנגדות לרגשות לבין השלמה:

- מצד אחד אין רגש, ואם יש אנחנו מדחיקים אותו
- מהצד השני, יש רגש, משלימים אותו, ולומדים לנהל אותו בצורה נכונה.

### רובד ראשון: דיכוי רגשות - "אירוע שלא קרה"

למה משפט ורגשות כן יכולים ללכת יחד, ולמה עד היום הם לא הלכו ביחד? האם זה לגיטימי סיטואציה שבה שופטת, פרקליטה, וסנגורית, בוכות במשפט כשבת עולה לדוכן העדים להעיד על איך אבא שלה, הנאשם פגע בה? אפשר להסתכל על זה בתור שיבוש הליכי משפט, כאילו השופטת כבר הכריעה. זו סיטואציה בעייתית ומורכבת.

מה זה משפט? אומרים שצדק לא צריך רק להיעשות, אלא גם להיראות (תפיסה פורמליסטית). לא ייתכן שאתה תכנס לביהמ"ש והשופט יהיה מוטה. אם ניתן לראות על סמך ההתנהגות של השופט שהוא מוטה, זה יכול להביא לפסילת שופט.

**דיכוי רגשות - "כלום לא ייכנס לפה מהמקום הזה!"** דיכוי משמעותו **דחיפת רגשות הצידה או התעלמות מהם**. בתרשים ניתן לראות ברובד העליון והכי חושפני כי המרואיינים דכאו רגשות. זוהי דוגמה לדיכוי רגש.

אביגיל: "כשהילדה עלתה על הדוכן והיא התחילה לספר את החוויות שעברו עליה בבית, אני הרגשתי שהדמעות חונקות את גרוני, אבל אני לא יכולה לבכות, כי אני בסיטואציה של בית משפט ואני לא יכולה להראות חולשה כלשהי. ופתאום קלטתי שהשופטת מזילה דמעה. ואז הסתכלתי לכיוון חברתי הסנגורית וקלטתי שגם היא בוכה. אז נשברתי. ועמדנו ארבעתנו שם ופשוט בכינו. הילדה, השופטת, הסנגורית ואני... הופכים את זה לאירוע שלא קרה..."

**רגשות כסימן לחולשה - רגש זה גבר או אישה?** גם היום עדיין חולשת התפיסה שרגש זה דבר נשי. ברגע שמתייחסים לרגשות כחולשה וכגנאי, אנשים במערכת המשפט מרגישים שאם הם אומרים משהו כמו "אני מרחמת על..." זה נשמע לא טוב. זה נשמע לא חזק. יש משהו במקצוע הזה שמחפש כוח, שמחפש לשלוט במאטריה המקצועית ולא לערוב בה שיקולים שנחשבים כמשהו שהוא מאוד לא רלוונטי.

**דרכי התנגדות: העברה - פריקת רגשות על שחקני משפט קבועים אחרים או על אנשים מחוץ למשפט.** רגשות הם כמו בומרנג, אין דבר כזה שנדחיק רגשות והם ילכו למקום אחר. יכול להיות שאם כל היום אתה כועס על הבוס שלך אבל אתה לא יכול להוציא עליו את הכעס, כשתחזור הביתה בערב מהעבודה אתה תוציא אותו על מישהו אחר (במקום לתת לרגשות ביטוי במקום ובזמן הנכונים, אתה מדחיק אותם ובסוף הם מתפרצים על משהו אחר). **כשלא מתמודדים עם רגשות בצורה נכונה, הם יוצאים באופן לא מותאם ולפעמים על אנשים אחרים.**

**דרכי התנגדות: הימנעות - הימנעות מדילמות רגשיות או מסמכויות שיצרו דילמות אלה.** אחת הדרכים שאנשים מתמודדים עם רגשות, היא להימנע מהם. מה הבעיה בהימנעות מרגש? איזה בעיה זה יכול לייצר שאיש משפט אומר שהוא עוצם עיניים, שהוא לא רוצה לראות בן אדם מסוים? **כשאנחנו עוצמים עיניים ונמנעים אנחנו מפסידים אינפורמציה.** כשאני מסתכל על נאשים, אני קולט אותו, מה מניע אותו, מה מעצבן אותו. אח"כ אולי אני אלמד טוב יותר איך לחקור אותו נגדית, אני אדע איך לגשת אליו. אם אני עוצם עיניים ולא רוצה להסתכל עליו, אני מפסיד את סוג המידע הרגשי החשוב שאני יכול לקבל מאותו אדם. \* ישנם מקרים של הימנעות נכונה, במקרים אלה אין איבוד אינפורמציה ונעשה וויסות של רגש שלילי.

**דרכי השלמה: ניהול רגשות - במאמר טענו התובעים כי הם יודעים לנהל את רגשותיהם,** הם יכולים לעצור רגשות מלפרוץ ואף להחצין רגשות מסוימים ולהסתיר אחרים. לדוגמה, הם יודעים איזה רגש מבחינתם צריך להישאר בתוך האולם, ואיזה רגש צריך להישאר מחוץ לאולם. הם יודעים שבתוך האולם אתה מתנהל ומתנהג כמו עו"ד, ומחוץ לאולם אתה יכול להיות בן אדם אישי. אתה לומד להשאיר את האישי מחוץ לאולם.

כדי לנהל רגשות נכון צריכים להיות מודעים אליהם. אם אנחנו מתעלמים מהרגשות ולא מכירים בהם, יכול להיות שבתת מודע הרגשות השליליים יחלחלו לשיקולים המשפטיים. אם אתה רוצה להיות בטוח שאתה עושה החלטות משפטיות לא מהשיקולים הרגשיים, אתה חייב להיות קודם כל מודע לרגשות שלך ורק אחר כך להשאיר אותם מחוץ לגדר. כשפרקליטים אומרים שהם מתנגדים לרגשות, ואם יש להם רגשות הם יודעים לנהל אותם, יש לשים

מחברת קורס משפט ורגשות - רז הלפרין וספיר סייג

לב שהניהול הוא רק ניהול לכאורה. נדמה להם שהם מנהלים את הרגשות, אבל בלי להיות מודעים אנחנו לא מנהלים שום דבר.

**דרכי השלמה: עבודת רגש - ייצור רגשות נדרשים לצורכי עבודה - ניסיונות שליטה ברגש ויצירת רגשות כחלק מדרישת התפקיד.** כהשלמה עם קיום הרגש סיפרו המרואיינים על מנגנונים רציונליים לניהול רגש ותיארו וויסות רגשות שאינם נדרשים לעבודתם והחצנת רגשות נדרשים.

כשאנחנו מגיעים למקום עבודה מסוים, למשל מישהו שהוא כרטיסן ברכבת, הוא מאוד שירותי ומאוד נחמד ללקוחות ומחייך ללקוחות אבל בפנים אין לו סבלנות אליהם. הם נודניקים ומעצבנים, והיום התחיל לו על צד שמאל, אבל הוא לא יראה את הרגשות הקשים האלה משום שבכל עבודה אתה צריך לייצר את הרגשות שנדרשים לך לעבודה. זוהי עבודת הרגש.

אנשי משפט עושים שימוש ברגשות צריך להשתמש בהם כדי להצליח במשפט.

לדוגמה, תיק של סחיטה באיומים בביה"ס. ילדים שסחטו ילד אחר והוציאו מהם כספים. טיעון רגשי - "אני רוצה לספר לגברתי מה עובר בראשו של ילד שנשחט באיומים בביה"ס ולא יכול לספר על זה לאף אחד. כל הלילה הוא לא ישן, הוא יודע מה יקרה לו כשהוא יגיע. הוא קם בבוקר ואמא שלו נותנת לו סנדוויץ' ואומרת לו חמוד שיהיה לך יום מקסים, אבל הוא יודע שלא יהיה לו יום מקסים. הוא מגיע לביה"ס, הוא לא מצליח לפתוח ספר חשבון כי כל מה שהוא רואה לנגד זה עיניו זה את הסוחטים שתיכף יתפסו אותו בהפסקה בצוואר ויגידו לו דיר באלאק אתה לא נותן לנו 100 שקל". טיעון כזה יכול להשפיע על שיקול הדעת של ביהמ"ש. צריך לעורר את הרגש הנכון.

זה שלא מדברים על רגשות לא אומר שהם לא קיימים. העולם הוא רגשי ולהגיד שלא עושים שימוש ברגשות זה לחטא למציאות. יכול להיות שטיעון רגשי יעורר אמפתיה אצל השופט כלפי אותו ילד שעובר סחיטה באיומים. זה לא דווקא פסול. רגשות הם נוסע סמוי במשפט. רגשות צריכים להיות חלק מהשיח המשפטי הלגיטימי, צריך להפסיק להציג אותם כמשהו שאסור לדבר עליו. צריך לדבר על זה ולחשוב על איך משתמשים ברגשות באופן מיטבי.

**ברגע שאנחנו מכירים ברגש, יהיה הרבה יותר קל לשלוט בו.** אם אנחנו לא מכירים ברגש, הוא מגיע לממדי ענק.

בארה"ב ערכו **מחקר על מושבעי דמי**, מה קרה כשאמרו להם להתעלם מראיה שיכולה לעורר בהם רגשות? זאת היתה הראיה שהם הכי הרבה התחשבו בה במשפט. לרגש יש תכונה שככל שמנסים להדחיק אותו, הוא חוזר ואף בעוצמה חזקה יותר.

### רובד שני - "הכרה ברגשות והסתרתם"

ברובד עמוק יותר היו נכונים המרואיינים להתנגד פחות לרגשותיהם ולבחון את משמעותם המקצועית של חוויות טעונות רגשית.

מצד אחד, גם תובעים הכירו בכך שיש להם רגשות ושיש לרגשות משמעות. היו כאלה שהלכו בפן הנגיטיבי. הם אמרו שהם סופגים את הרגשות של האחרים כי אין להם ברירה.

רעות: "אני חושבת שלא רואים כל כך בתרשומות בתיקים את הרגשות שלי. לא ... אני מסגנת אותם. אני צריכה פשוט להיות ממלכתית."

זה בעייתי שהיא אומרת שיכול להיות שהרגשות התערבו בהחלטה, אבל אנחנו לא נראה את זה בפרוטוקול. לכן היא אומרת שהיא לא מרגישה שמותר לה בכלל לקחת רגשות ולשתף אותם בקבלת החלטות. מהצד הפוזיטיבי של התרשים פרקליטים אמרו שרגשות הם חשובים. הם נותנים משמעות לחוויה המקצועית, הם המצפן המקצועי, המנוע המקצועי. ידע רגשי הוא ידע מקצועי.

**הסתרה** - מבטא התנגדות להחצנת רגש. ההסתרה בוצעה ע"י ספיגת הרגש והעלמתו, היטמעות בכללים או מערכת והלבנה של הרגש לכללים משפטיים לגיטימיים.

**הצדקה** - ביקשו המרואיינים להנכיח את הרגש ולהפיק ממנו תועלת מעשית. בנתיב זה הצדיקו מרואיינים את קיום הרגשות כחלק חשוב מן המקצוע בשל תרומת הרגשות לקבלת החלטות. הרגשות נתפסים כחלק מן המציאות.

1. דרכי הצדקה - משמעות מקצועית: התייחסות ניטרלית לרגש (רגש הוא חלק בלתי נמנע לא טוב ולא רע מן המציאות).

נגה: "כל קשת הרגשות של הקשרים בין הנאשם העבריין לבין בני משפחתו, היו מרתקים אותי... הייתי גאה בעצמי שהזכירו לי מאיפה אני באה. אני בוחרת לבוא לפה יום יום, כי פה אני יכולה להשתמש בניסיון חיים שלי. כל יום להתחבר מחדש מאיפה התחלתי. המפגש עם הנאשם שכל יום מזכירים לי שהייתי יכולה להיות במקום. כל יום."

ניתן לראות כמה משמעות הרגשות של נגה נותנים לה בעבודה.

2. דרך הצדקה - מצפן מקצועי: התייחסות חיובית לרגש (תורם לקבלת החלטה רציונלית, רגשות כמבססים הערכת מהימנות).

מיכאל: "אם אתה מתחבר למתלוננת ברמה הרגשית - אתה תנמק ותסביר לאחרים למה התיק הזה טוב כי המתלוננת היא מאוד אמינה וכדומה. אבל המתלוננת בעצם נגעה בך. היא ריגשה אותך. אתה האמנת לה כי אתה התחברת לדברים שהיא אמרה לך ... במקום שאתה אחרי זה רוצה שהיא תיגע בשופט. אבל היא קודם נגעה בך."

מה זה בעצם אומר? שאם המתלוננת נגעה בי אני אלך איתה ואם היא לא נגעה בי אני לא אלך איתה? זאת לא החלטה מקצועית. הפרקליט אומר שהרגש, הלגעת, הוא לא במקום ההחלטה המקצועית, אבל בסוף החיבור הרגשי לנפגע העבירה הוא מאוד חשוב בפן המקצועי. הוא חשוב ביחסי אמון שנוצרים בין הפרקליט לנפגע.

3. דרכי הצדקה - מנוע מקצועי: התייחסות חיובית (רגש משפר מוטיבציה לפעול בתיקים, כעס כמניע לפעולה).

אביגיל: "תיקי מרמה ותיקי סמים שלא רואים בעצם את הנפגעים ... התיקים האלה יותר קל לי רגשית לנהל אותם. אני מנהלת אותם כמו רובוט. הם לא מפעילים אצלי שום רגש, ולכן הם גם לא כל כך מעניינים אותי האמת. אני פחות אוהבת אותם ... פשוט משעמם. אין לי דרייב."

תיקי מרמה וסמים הם פחות רגשיים כי אתה לא רואה את הנפגע, הנפגע זה הציבור. הציבור הוא זה שנפגע מהסמים. הפרקליטה אומרת שבתיקים האלה היא "נחה רגשית" וזה הרבה פחות מעניין אותה.

4. דרכי הצדקה - ידע רגשי הוא ידע מקצועי:

דוד: "אם אני עומד בתיק כזה, אני מוכרח להבין את הנאשם ... אני מקבל תמונה של כפרי כזה, קלאסי כזה שנשאר שלוש פעמים כיתה, ואז הוא לומד לנהוג על טרקטור בקולחוז בכפר, ואז יש גיוס כללי של כולם לצבא הרוסי ... לאחר שהחיילים האלה נופלים בשבי, הגרמנים באים לשם ומפתים אותם "תשתפו איתנו פעולה, ואתם יוצאים בחיים ... כעת האהבל הזה מהכפר, שנשאר כיתה, הוא מבין באידיאולוגיה נאצית? הוא לא, אבל יש לו אינסטינקטים חייתיים של הישרדות. לכן גם בסוף, כשהוא יוצא מפה עם הסומבררו ב-1993, אני אומר לעצמי, הרי אני מכיר אותו, הרי הוא כל הזמן יוצא ... ואני מסתכל בעיניים ואני יודע שהוא יודע שאני יודע את האמת, שום שריר לא זז אצלו, כי הוא בבונקר של הכחשה מוחלטת."

התובע במשפט דמאניוק מסביר איך הוא משתמש בידע הרגשי כדי לחקור את דמאניוק. זה חשוב להכיר את מי שאנחנו חוקרים, להבין מה מניע אותו. אין לו מה לחקור את דמאניוק כאילו יש לו אידיאולוגיה נאצית, כי אין לו. אם אין לך אינטליגנציה רגשית להבין את זה, אתה תהיה פרקליט פחות מוצלח.

## חקר הרגשות השונים

### מהו רגש?

הקושי בהגדרת רגש - הקושי הוא לא רק בלהגדיר מהו רגש, אלא גם לקבוע אילו סוגים של רגשות קיימים. חוקרים/אקדמאים חלוקים לגבי שניהם, זאת מחלוקת מוכרת ונושנה בתחומי המחקר.

סוגי רגשות - יש מי שטוען שיש רגשות בסיסיים ורגשות לא בסיסיים. למשל הרגשות הבסיסיים זה שמחה, כעס, צער, פחד, הפתעה וגועל. הרגשות הפחות בסיסיים, המורכבים יותר, זה אשמה, בושה, מבוכה, גאווה, צרות עין,



קנאה, אהבה. **לפוצציק יש את גלגל הרגשות** שמורכב מ-8 רגשות בסיסיים המנוגדים ביניהם. למשל: **שמחה ועצב**, גועל ואמון, ציפייה והפתעה, כעס ופחד. הוא טוען שמתוך גלגל הרגשות הזה נגזרים כל הרגשות הקיימים.

**בן זאב מציע לסווג את הרגשות לשלושה דפוסים הערכה בסיסיים:**

1. **רגשות שקשורים למצב של בני אדם - תקווה ופחד, אושר, עצב, שמחה, רחמים, שמחה עבור מישהו, וקנאה.**
  2. **רגשות שקשורים לאדם בכללותו - תשוקה מינית, סלידה, גאווותנות, בושה, אהבה, ושנאה.**
  3. **רגשות שקשורים להערכת מעשה שאתה עשית - גאווה, חרטה, הכרת תודה, וכעס.**
- גם לגבי הסיווגים הכותבים השונים חלוקים ביניהם.

**מאפייני הרגש - חוסר יציבות, משך זמן קצר** (רוב הרגשות שמופיעים בנו לא עורכים זמן רב. אולם, יש גם רגשות שיכולים להישאר לאורך זמן כמו **חרדה מתמשכת או אשמה קיומית**). לרגשות יש **ראיית מנהרה** (מהרגע שאנחנו **כועסים**, כל מה שאני אעשה ואחוה באותו יום יהיה דרך המנהרה של **הכעס**, כנל לגבי רגשות אחרים. זה יכול להשפיע על כל שאר ההתנהלות ועל קבלת ההחלטות שלי באותו היום).

**רכיבי הרגש - רכיבי הרגש מחולקים לארבעה רכיבים שונים שהם יחסית מוסכמים בספרות המחקרית: תחושה, הכרה, הערכה, והנעה.**

1. **תחושה:** נגיד **בפחד** - זיעה קרה/זיעה בכפות הידיים, דופק מואץ.
2. **הכרה:** להכיר, **להציף את התחושה הפיזית למודעות** ולהגיד - אני כרגע חווה **פחד** כי נכנסתי לחדר שיש בו אנשים שהולכים לקבוע את גורלי המקצועי. למשל, אודישן שחיכיתי לו המון זמן.
3. **הערכה:** מתחילים לחשוב לעומק. מנסים להבין **מה המשמעות שאני נותן לסיטואציה**. הידיים שלי מזיעות והדופק שלי עולה ואני יודע שזה קשור לעובדה שנכנסתי לחדר. למה אני **מפחד**? אני מפחד כי יושבים בחדר אנשים שהולכים לקבוע את הגורל שלי. אני יודע מה המחשבות העמוקות והמשמעותיות שמאחורי הרגש.
4. **הנעה:** **תגובה לרגש**. אני יכול לקפוא ולהגיד שאני לא נכנס לחדר ואני מוותר. אני יכול להחליט שאני נכנס ונותן את "ההופעה של החיים שלי". כל פעולה שאני לא אעשה, קשורה לרכיב ההנעה. freeze (לקפוא) / fight (להילחם) / flight (לברוח).

## רגשות ורציונליות

לפי הגישה הפורמליסטית, יש הבדל בין המשפט הרציונלי לבין הרגשות שהם מאוד לא רציונליים. **מחקרים מצאו שהמערכת הרגשית והמערכת השכלית פועלות כל הזמן ביחד בקבלת החלטות**. הרגשות נוכחים כל הזמן. גם כשאנחנו חושבים שהחלטנו משהו לפי השכל, תמיד הרגש מעורב.

**המערכת הרגשית והמערכת השכלית - המערכת השכלית איטית יותר ושקולה יותר מהמערכת הרגשית. המערכת הרגשית היא מערכת מהירה ופזיזה.** לפעמים היא אפילו מגיבה שלא במודע. ההחלטות הרגשיות נצרבות יותר בזיכרון מאשר השכליות. יש לנו יותר שליטה על החלטות שכליות מאשר החלטות רגשיות, והכי פחות שליטה על תחושות פיזיות.

**מהי אינטואיציה תבונית - מערכת שהיא בין המערכת השכלית והרגשית.** היא משלבת בין רגש לשכל.

אני היום צריך לקבל החלטה בתיק. אני יודע שאני הולך היום לביהמ"ש והשופט הספציפי בתיק לא סבלני לטענות מסוגים מסוימים, לכן לא אטען אותן. האם זו החלטה שכלית, רגשית, או אינטואיציה תבונית? **זה אינטואיציה תבונית כי זה משלב את שני הדברים.** מה זה אינטואיציה תבונית? אני פועל באופן ספונטני, החשיבה הספונטנית שלי לא לטעון את אותה טענה בפני השופט היא טענה אינטואיטיבית שמאוד מזכירה החלטה רגשית. אבל הידע המוקדם שיש לי כעו"ד ותיק שאומר שאם אני אטען טענה מסוימת בפני אותו שופט הוא "יתן לי בראש".

זה מבוסס על הניסיון המקצועי שלי, ולא על הרגשות שלי. לכן אנשי מקצוע עושים הרבה שימוש באינטואיציה תבונית. זה נכון לשלב בין רגש, שכל, וניסיון מקצועי.

**חקר רגשות - היום לימוד של רגשות לא מוגבל רק לתחומים כמו פסיכולוגיה, פילוסופיה, וסוציולוגיה.** זה רלוונטי גם בתחומים "ריאליים".

**"רגשות רציונליים"** - **אייל וינטר** מסביר בספרו שרגשות לא רק שלא "מפריעים" לרציונל, אלא עוזרים לנו בחיים לקדם התנהגות רציונלית. ניתן לראות כי פחד יכול לעודד אותנו להתנהגות רציונלית בכך שיגרום לנו להיות מודעים לסכנות. נעשו מחקרים שגילו שכשאנחנו מקבלים החלטה ואנחנו מדמיינים מה יקרה אילו, אנחנו יכולים ממש לדמיין את רגש החרטה שלנו. הוא ממש מורגש ונחוה במוח כאילו זה קורה באמת. היכולת הזאת לחוות חרטה הופכת בסופו של דבר את ההחלטה לרציונלית כי אנחנו יודעים אם אנחנו מעוניינים בדבר הזה או לא.

### **השפעת רגשות על קבלת החלטות**

יש הרבה מחקרים על איך רגשות משפיעים על קבלת החלטות לא רק בתחום המשפטים, אלא גם בתחומים נוספים. מחקרים גילו שרגשות מאפשרים לנבא איזה החלטה אנחנו נקבל אם אני אכעס לעומת איזה החלטה נקבל אם אני אהיה עצוב. יש החלטות מאפיינות לכל רגש ורגש. הרגשות הספציפיים משפיעים על האופן שבו אנחנו נעריך את המידע שאנחנו קיבלנו. אם אני כועס אני אעריך את המידע באופן אחר מאשר שאני עצוב. על עומק עיבוד המידע, על ההתכוונות שלי, ועל התגובה שלי.

רגשות לא משפיעים רק על הניבוי, אלא הם גם משפיעים על עצם המידע שחודר להכרה. אם אני עכשיו במצב של כעס, יתפוס את תשומת הלב שלי גירוי מסוים בסיטואציה. אם אני שמח, יכולים לתפוס אותי גירויים אחרים. מחקרים אומרים שאם אני מרגיש אחרת אני שם לב לפרטים שונים לגמרי. זה לא רק איזה גירוי ימשוך את תשומת הלב שלי, זה גם איזה משמעות אני אתן למה שאני רואה. זה גם אפילו משפיע על אילו פרטים יצרבו בזיכרון שלי.

**"הצריבה הרגשית"**: פרקליט מנהל תיק עם כל מיני קשיים ראייתיים. הוא לא זוכר את הדברים האלה, מה שהוא זוכר בסוף ומדבר עליו בראיון זה הרגע שבו הנאנסת צועקת ומקללת בביהמ"ש. הוא זוכר גם את הבית הדל שלה. הוא טוען שהצריבה הרגשית נצרבה בו הרבה יותר מאשר הצריבה המשפטית העובדתית. (זה מעיד עד כמה הרגשות נחקקים בזיכרון שלנו).

### **סוגי רגשות והשפעתם על ההליך המשפטי:**

**\*\* הערה:** רגשות תמיד מופיעים במצב של שינוי. אם אני עכשיו סטטי ולא קורה שום דבר אני על אוטומט. יהיה לי קשה להגיד מה אני מרגיש. אנחנו מרגישים רגשות כשחל איזה שהוא שינוי במצב שלנו.

**פחד וחרדה** - מתעורר בשל חוסר יכולת לשנות אירוע עתידי או להשלים עמו. פחד בלתי פתור עשוי לעורר חרדה זה רגש מאוד ראשוני. הפחד מסמל היעדר שליטה באירוע, משהו שמוציא אותנו משלוותנו.

מה בין פחד לחרדה? פחד זה משהו שהוא יותר קצר מועד וחרדה זה משהו שיכול להתמשך לאורך זמן. חרדה היא משהו גם יותר עמוק, עם תסמינים עמוקים יותר. אנשים שמקבלים החלטה מתוך פחד בדרך"כ מפתחים פסימיות, מסתכלים בעיקר על הסכנות, ובעיקר מגלים נסיגה מקבלת החלטה.

מה קורה אם אנחנו עושים הסדר טיעון במצב רגשי של פחד? כשאני רוצה לקבל החלטה על הסדר טיעון ואני מקבל אותה מתוך פחד אני אהיה פסימי, אני אצא מנקודת הנחה שיזכו (בתור הפרקליט). אם אני הסנגור אני אצא מנקודת הנחה שירשיעו. אני תמיד אראה את התרחיש הפסימי. אני אחזק לעצמי את הסכנות - מה יהיה אם העד הזה יעיד גרוע, מה יהיה אם ביהמ"ש ינזוף בי? לרוב אני גם אסוג מקבלת החלטה. כלומר יכול להיות שאני בכלל אדחה את קבלת ההחלטה מרוב חשש.

**כעס** - כעס יכול להיות רגש גם חיובי וגם שלילי. אריסטו אומר כי הכעס במידה הטובה הוא הכעס המיטבי, הוא כעס שמופיע כשצריך ובמידה הנכונה ככה שאתה לא מאבד שליטה. הכעס הוא הרגש השיפוטי. משום שאנחנו אנשים המשפט מוכרחים לכעוס כשאנחנו רואים עוולות. אם אנחנו לא כועסים כשמתקיימות עוולות, אולי אנחנו לא אנשי משפט בדם.

**טרי מרוני** מספרת על זה ששופטים מרבים לכעוס. מה יש בכעס שהוא מתאים למשפט? אנשי משפט הם אנשים חולי שליטה ומאוד קשה להם לחיות עם אי ודאות. אבל יש בעיה, המשפט זה אי ודאות אחת גדולה. עו"ד טוב מסתובב כל היום עם ספק מעל הראש שלו. מצד שני, הם כל הזמן רוצים לדעת מה הדין יגיד, האם יש מספיק ראיות, איך הדברים מסתדרים. מאוד קשה לחיות עם אי ודאות. הפער בין האי ודאות שהמשפט כל הזמן מספק לבין הרצון לשלוט שמאוד מאפיין עו"ד זה פער מאוד קשה שהופך אותם לאנשים כועסים.



**התכונות השליליות של הכעס - הכעס** מביא לקבלת החלטות נמהרות ומחמירות, עודף בטחון עצמי, שיפוט תועלתני, תוקפנות ואיבוד שליטה.

**התכונות החיוביות של הכעס - משדר אופטימיות** (להבדיל מפחד, שמשדר פסימיות). כעס הרבה פעמים מווסת את הפחד. בכעס אנחנו לוקחים סיכונים והופכים להיות אמיצים יותר. הכעס מוציא מאתנו אופטימיות ובטחון עצמי. הכעס גם מניע לפעולה. כשאנחנו כועסים אנחנו מתחילים לעשות, לעומת כשאנחנו פוחדים או עצובים שאז אנחנו נסוגים ולא פועלים.

**כעס** הוא רגש "קצה הקרחון" - תמיד מתחתיו אפשר לגלות רגשות אחרים. **כעס** זה רגש נורא אכפתי. לדוגמה, כשאנחנו נורא כועסים על מישהו עד כדי דמעות, מתחת לדמעות אפשר למצוא או רגש אחר שהרבה פחות נעים להרגיש אותו מכעס כי כעס כביכול מחזיר אותנו לשליטה.

מה ההבדל בין **כעס לשנאה**? **כעס** יכול לחלוף ו**שנאה** פחות. אנחנו שונאים את האדם כמכלול וכועסים על פעולה. **ד"ר ערן הלפרין** עשה מחקר על קבוצות של ישראלים ופולסטינאים במו"מ. הוא גילה שבעוד שרגשות של **שנאה** הרחיקו את הצדדים במו"מ, רגשות של **כעס** דווקא קרבו בין הצדדים במו"מ. כלומר, אחת התכונות של **הכעס** זה מיקוד תשומת הלב. דווקא הכעס ממקד את תשומת הלב בעניין וגורם לך להבדיל בין עיקר לתפל. **ד"ר שקדי** עשתה מחקר על הסדרי טיעון בין תובעים וסנגורים וגילתה שכשהם כעשו אחד על השני, הם עבדו מעולה ביחד. הם הגיעו להסדר טיעון מהר מאוד. **הכעס** קירב ביניהם.

על מי אנחנו **כועסים** יותר, על דומים או על שונים? **ד"ר שקדי מצאה במאמרה** כי אנחנו **כועסים יותר על הדומה לי מאשר על השונה ממני**. כשמישהו דומה לי אני מצפה שהוא יפעל כמו שאני הייתי פועל. לחלופין, אני רואה בו את עצמי.

**גועל וסלידה - קהאן במאמר שלו** על **סלידה** כבסיס לשיפוט מוסרי אומר **שגועל וסלידה** זה לא דבר רע. לפעמים דווקא כשאיש משפט מרגיש **גועל וסלידה** הוא יכול להגדיר מה מוסרי ומה לא. **גועל** זה יותר פיזי, **סלידה** זה יותר כללי וקשור יותר לשיפוט מאשר לתחושות של גועל. בדר"כ **מחקרים הראו** שאנחנו מרגישים **גועל בהפרות שקשורות בטוהר** - זקנים שמתעללים בהם, עבירות מין. לעומת **עבירות שקשורות בצדק כללי שעוררו כעס**. אם בוצע עוולה זה עורר **כעס**, אבל זה עוולה מגעילה היא עוררה בנו **גועל**.

יש שתי אופציות של **הסטת מבט** - יש הסטת מבט לפני שאני מרגיש (הימנעות), אני לא רוצה לקרוא את התסקיר על הנאשם כי אני לא רוצה לדעת על הילדות העשוקה שלו. אני לא רוצה שהתסקיר הזה יעורר בי רחמים. אבל אם אני כתוצאה מגועל מסיט את המבט שלי, אז אני כבר הרגשתי וההסטת מבט זה **תגובה** (בהקשר לרכיבי הרגש). הסטת מבט יכולה להיות משהו חיובי - עדיף שאני אסיט את המבט שלי ולא אחשוב עליו דברים רעים. אבל הסטת מבט יכולה להיות גם שלא כתוצאה מגועל, אלא כתוצאה מהמנעות. זה יכול להיות שלילי - אנשי משפט צריכים להיות מודעים להסטת מבט ולהשלכותיה, יכול להיות שאני אסיט את המבט אבל אז אני אפסיד מידע.

**עצב** - רגש העצב, בדומה לפחד, הוא רגש של חוסר אונים והיעדר שליטה. אומנם, גילו שכשאנחנו עצובים אנחנו מקבלים החלטות מתוך **עיבוד עמוק**, מתוך פרספקטיבה רחבה. אנחנו מקבלים החלטות יותר רציונליות. זה בדיוק הפוך מכעס שאנחנו מקבלים בו החלטות פזיזות, חמורות שאין בהן פרספקטיבה רחבה אלא מאוד מאוד צרה. כשאנחנו **כועסים** אנחנו מקבלים את ההחלטות שלנו מתוך פרספקטיבה צרה, בעוד שכשאנחנו עצובים אנחנו עושים עיבוד עמוק יותר.

**עיבוד עמוק** - פרקליטה חזרה בה מכתב אישום בעקבות עיבוד עמוק שהיא עשתה חוזר על התיק. אחרי המחשבה הזאת היא אמרה שמהו בזיהוי לא טוב, אבל נורא כואב לה על האבא. זה שכאב לה על האבא לא גרם לקבל החלטה שהיא לא חוזרת בה מכתב האישום, אלא היא קיבלה החלטה הפוכה. אותה רגע של **צער** על האבא באופן פרדוקסלי גרם לה לקבל החלטה לטובת הנאשם ולחזור מכתב האישום כי היא ראתה פתאום את התיק בצורה בהירה יותר ועמוקה יותר. במובן הזה הרגש היה חיובי לפרקליטה.

"כשאני מקבלת את התיק מתעורר אצלי ספק מאוד חריף האם זה הבחור? ואני לא ישנה לילות כי הצטרפו כל מיני שאלות וספקות... בסופו של דבר נפגשתי עם האבא והוא ישב מולי ודיברנו. והוא היה איש מאוד מרשים ... הוא אומר לי תראי, אני לא רוצה שיהיה האדם הלא נכון. אני רוצה שייתפס האדם שעשה את זה, ואני סומך עליך מה שתגידי. שזה המשפט הכי קשה. בסופו של דבר אנחנו חוזרים בנו מכתב האישום ... אבל ... זה משהו שיש לי הזדהות גדולה אתו כי הוא חטף מכות מהחזקות ביותר שיכולות להיות..."

**אשמה ובושה - אשמה ובושה** קשורים להיבטים סוציאליים, מה יגידו, מה הקוד החברתי. **שניהם מייצגים מבט פנימה, של מצפון טרוד על פעולה שעשית או ביחס לעצמי. האשמה יותר עוסקת בפעולה והבושה יותר עוסקת בעצמי.** זה דומה לכעס ושנאה - הכעס עוסק בפעולה והשנאה עוסקת בעצמי האחר.

גילו שיש קשר מאוד הדוק בין **אשמה ובושה** לבין **שיפוט מוסרי**. למשל, **אשמה** מגדרית שיכולה להופיע בהקשר המשפטי. בהקשר המשפטי לקחו את רגש **הבושה** וכתבו על הכוח החיובי של הביוש הרה-אינטגרטיבי ולא מתייג. זה מאוד מאפיין **הליכי צדק מאחה** (הליכים שמבקשים לעשות איחוי בין פוגע לנפגע, תהליך רגשי שיעשה להם בסופו של דבר איחוי וסגירת מעגל). גילו במסגרת התהליכים האלה ובכלל שלביוש של נאשם יכול להיות כוח מאוד מאוד חיובי. כשנאשם מרגיש **בושה**, הוא **ירצה לתקן את דרכיו**. אבל זה בתנאי שלא עושים לו השמדה ולא מתייגים אותו, אלא עושים לו **בושה** שמביאה אותו לביקורת עצמית בונה. לרצות לשנות את דרכיו כי הוא מתבייש במעשים שלו ולא להרגיש שהוא עצמו מושמד ונמחק. **המשפט עושה שימוש חיובי ברגש שלילי.**

**חמלה ורחמים - רחמים מדגישים את הנושא של העליונות.** כשאני **מרחם** על מישהו יכול להיות שאני אעשה פעולות אקטיביות כדי לפתור את מצבו הנוכחי, "להעלות אותו". אבל לא משנה מה אני אעשה, ארגיש, ואחשוב הכל נעשה ממקום של עליונות. לעומת זאת כשאנחנו מדברים על **חמלה** אנחנו **משתתפים בצערו של מישהו אחר**. אנחנו מרגישים את הרגש של האדם האחר ולוקחים בו חלק.

הבדל בין **חמלה לרחמים**: בדרך כלל **חמלה מופגנת כלפי דומים ורחמים מופגנים יותר כלפי שונים** או מישהו שאנחנו מרגישים עליונות כלשהי כלפיו. **החמלה מוצאת ביטוי יותר כלפי נפגעי עבירה** ופחות כלפי נאשמים.

דוגמה לחמלה

דוד: "לקראת העדות הרגשתי שמהו נסדק ... הבנתי שכלל שהיום מגיע, ככה הברכיים שלה רועדות יותר, מהיום שבו היא תצטרך לעמוד פה, בישראל, ולהעיד בתיק הזה מולו. היא אמרה לי "תשמע, אני יודעת שאתה רוצה שאני אעיד, אם אני אעיד מחר אני מתאבדת". ויתרתי עליה, כן. זה היה נורא... לי היה ברור שהיא עדה חשובה מאוד ... אני לא יודע אם זו החלטה אמוציונלית או שזו החלטה אחראית של פרקליט ... מין סוג של אחריות ציבורית שהיא מעבר למשפט... או שאני כאן השתפנתי מהר מדי ומישהו אחר אולי היה הולך עד הסוף, והיא הייתה שורדת..."

מדובר בתובע במשפט דמאניוק. הוא טוען שהוא ניהל את המשפט בצורה הכי רציונלית שיש. דווקא בגלל שמדובר בפושע נאצי הוא לא רצה לתת לרגשות להיכנס לתוך המשפט. בקטע הזה פתאום היה משהו שנשבר רגשית. הוא מדבר על כך שהוא **הרגיש את העדה, הוא לא רק הבין אותה**. המשמעות של העדות של אותה עדה היתה שהיא תצטרך לחשוף דברים מאוד קשים ומשפילים שהיא עברה בשואה והיא לא רצתה. הוא קיבל החלטה לא להעיד אותה.

**אמפתיה - לא נחשבת כרגש, אלא כגישה רגשית.** זה אומר שהאמפתיה היא למעשה צינור להבנה של רגשות האחר. יש כל מיני סוגים של אמפתיה:

- **אמפתיה קוגניטיבית** - אמפתיה שחודרת לנו להכרה, להבנה. אני יכול להבין, להכיר במוח שלי את מה שהאחר מרגיש ואת הסיטואציה שבה הוא נמצא.
- **אמפתיה רגשית** - אני יכול ממש להשתתף ברגשות של מישהו אחר, להרגיש את מה שהוא מרגיש.
- **אמפתיה אכפתית** - מדובר במשהו שהוא יותר אקטיביסטי. מתוך האמפתיה שאני מרגיש אני עושה ממש פעולות לסייע לאותו אדם שאני מרגיש אמפתיה כלפיו.

- **אמפתיה סטריאוטיפית** - אני חושב שכל הנשים המוכות צריכות להרגיש אותו הדבר. אם נכנסת לי למשרד אישה מוכה אני מיד מכין טישו, אני מיד יודע שהיא לא רוצה להעיד כי היא מפחדת, כבר יש לי תרחיש כלשהו בראש.

**לאמפתיה** במשפט יש כוח גדול, היא כלי חשוב. גם ברמת ההבנה ולא ברמת הרגש, כשאני מצליח להיכנס לנעליו של האחר אני בעצם **מקבל ידע עובדתי** שהוא מאוד חשוב לי להכרעה בתיק. לדוגמה, כדי להבין התנהגויות של נפגעי תקיפה מינית אתה צריך לפעמים להיכנס לנעליהם.

#### סכנות של אמפתיה:

- **הדבקות באמפתיה הרגשית** - אפשר לחשוב על פרקליט או על עו"ד שכבר ממש נדבקו באמפתיה של הלקוח. מה הסכנה שיש בזה? אני מתחיל לאבד את הרציונל. אני כ"כ מרגיש את מה שהוא מרגיש שאני מתחיל לפעול לפי הרגש, אני נותן לרגש להשתלט עלי.
- צריך לזכור שלכל אחד מאיתנו יש תפקיד. הגבולות בין שחקני המשפט הקבועים (הפנימיים) לבין שחקני המשפט המתחלפים (החיצוניים) אלה גבולות שבסופו של דבר שומרים גם עלינו ובראש ובראשונה עליהם. אם הסנגור ידבק בלקוח שלו הוא לא יוכל להגן על הלקוח שלו בצורה מיטבית.
- **ראיית מנהרה** - לשחקני המשפט מאוד חשוב לא להיקלע לתוך ראיית מנהרה. אנחנו צריכים כל הזמן להשאיר את העיניים שלנו פתוחות לכל הכיוונים ואת האוזניים שלנו קרויות לכל הקולות. ברגע שאנחנו נכנסים לראיית מנהרה דרך אדם ספציפי אנחנו כבר לא נראה את הצד השני, וזה מאוד חשוב לנו לראות כל הזמן את הצד השני. בסיטואציות כאלה, אמפתיה שהיא אחד הכלים הכי חשובים בארגז הכלים של משפטן, הופכת להיות אמפתיה מסוכנת.

סוג הרגש	יתרונות	חסרונות	השפעה על קבלת החלטות
פחד	רגש חיוני לחיים הישרדותי עוזר בתכנון העתיד מונע סיכונים	מעורר חרדה ומוציא משלווה גורם להעדר שליטה פיתוח פסימיות הסתכלות על הסכנות ראייה חלקית של המציאות, הימנעות מסיטואציות מלחיצות נסיגה היאחזות במקומות ודאיים.	נסיגה מקבלת החלטות
כעס	מניע לפעולה מווסתת פחד מוציא אופטימיות וביטחון עצמו, מחזיר לשליטה מיקוד תשומת הלב הבחנה בין עיקר לתפל מקרב ומועדד הסדרי טיעון ונטילציה	עודף ביטחון עצמי תוקפנות איבוד שליטה.	קבלת החלטות נמהרות ומחמירות שיפוט תועלתני
שנאה		מרחיק צדדים במו"מ.	
גועל וסלידה	עוזר להבין מה מוסרי ומה לא.	הסטת מבט (יכולה למנוע מידע)	
עצב	עיבוד עמוק פרספקטיבה רחבה		קבלת החלטות רציונליות
אשמה ובושה	גורם לנאשם לרצות לתקן את דרכיו		שיפוט מוסרי
רחמים	גורם לפעולה אקטיבית כדי לשפר מצב	נעשה ממקום של עליונות	
חמלה			
אמפתיה	צינור להבנת רגשות אחר קבלת ידע עובדתי	הדבקות באמפתיה רגשית (איבוד רציונל והשתלטות הרגש) פוגע ביכולת להגן על הלקוח ראיית מנהרה (גורמת לאיבוד מידע).	

## רגשות של שחקני משפט שונים

סטפנו ביבס מדבר על "שחקני הפנים" (סנגורים, תובעים ושופטים) ו"שחקני החוץ" (נאשמים, נפגעים ועדים).

מה המשמעות שיש הכרות ולפעמים גם יחסי גומלין בים שחקני הפנים של המשפט הפלילי? ששחקני הפנים מכירים אחד את השני, הם שחקנים חוזרים, הם מדברים באותה שפה. לא משנה מי מגיע כשחקן חוץ: נפגע עבירה, נאשם בתיק, או העדים, הם נורא חוששים מכיוון שזה לא המגרש הביתי שלהם. יש הבדל גדול בין אנשים שזה המגרש הביתי שלהם שהם כל היום בביהמ"ש לבין אלה שבאים ופוגשים את המשפט פעם ראשונה. זה אבסורד כי בפועל שחקני הפנים מקבלים החלטות.

### רגשות התובעים

מיהו תובע? יש תובע משטרתי ויש תובע פלילי. בסופו של יום, הוא שוקל את תיק החקירה המשטרתי ומחליט אם הוא סוגר את התיק או מגיש אותו ומנהל את התיק בביהמ"ש.

מדוע אין כמעט כתיבה מחקרית ותיאורטית על רגשות של תובעים? התביעה לא מדברת באופן פרטי. התביעה בסופו של דבר פועלת כממסד ולא כיחידים. אנשים שרגילים לחשוב כממסד ורגילים לזה שהם חלק ממשו, מארגון גדול יותר, הם לא רגילים לחשוב כיחידים. משום שהם לא רגילים לחשוב כיחידים, הם גם לא רגילים לדבר עצמם. על הרגשות שלהם. כשאנחנו מגיעים לביהמ"ש לתובע קוראים בא כוח המאשימה, השם הפרטי שלו לא רלוונטי הוא לא נמצא שם באופן אישי. גם הסנגור לא נמצא שם באופן אישי, אבל בסופו של יום הוא מייצג לקוח. הסנגור הוא הרבה יותר אישי במובן הזה. עד היום מה שעניין היה להפוך את התובע לכלי להבנת רגשות של נאשמים ונפגעים. חוקרי משפט לא חשבו שהרגשות של התובע כשלעצמו זה משהו חשוב, לא הוא כלי להבנת רגשות האחר.

### התובע כ"אישיות דו מהותית"

אנשים שהם עובדי ציבור/עובדי מדינה, כמו תובעים ושופטים שכפופים למערכת, בתפקידם הם לא אנשים פרטיים. מה המשמעות של לדבר עליהם בתור אנשים פרטיים, הרי הם גם אזרחים מן השורה בסופו של דבר, כמו כולנו. במשך הרבה מאוד שנים אף אחד לא דיבר על האנשים האלה כעל אנשים פרטיים כי זה פשוט לא היה רלוונטי לדבר על השופט כאיש פרטי כי הרגשות, החוויות, וההשקפות הפוליטיות שלו לא מעניינים.

ד"ר הראל נוגע בספרו בפער של מה בין האינטרס הציבורי לתובע או לאיש הציבור כאדם. הוא נכנס לזכויות החוקתיות שלהם ונותן דוגמאות משלוש זכויות חוקתיות שיש לאדם כאדם: הזכות שלו לפרטיות, הזכות שלו לחופש עיסוק, והזכות שלו לחופש ביטוי.

הזכות לפרטיות- הזכות להיעזב במנוחה. מה קורה עם עובד הציבור? עובד הציבור הוא כאילו מוחזק מראש כמי שהזכות שלו להיעזב במנוחה היא בערבון מוגבל כי הוא שליח ציבור ושליח ציבור הוא בסופו של דבר פועל למען הציבור ולא בטוח שיש לו כזאת זכות להיעזב במנוחה בכל הפרמטרים. יש כאן המון מתחים. הראל נותן דוגמאות למעגלים שונים של פרטיות - מה קורה אם אני בתור פרקליט מנהל שיחה פרטית עם מישהו מהמשפחה שלי במסדרון ביהמ"ש? האם יש זכות לחדור או לקבל תוכן של אותה שיחה פרטית? על פניו נראה שלא כי אני מדבר עם מישהו מבני המשפחה שלי, זה שאני עושה את במסדרון ביהמ"ש זה לא אומר שלמישהו יש זכות להתערב בשיחה הפרטית הזו. אבל אם אני מנהל שיחה פרטית ואישית עם נפגעת בתיק ורק שנינו יודעים על מה דברנו? ככל שזה נהיה יותר רלוונטי לתפקיד הציבורי, הפרטיות יותר נרמסת ונרמסת כדין. יש חוק שאומר אם אני מנהל שיחה עם מתלוננת אני חייב לתרשם את השיחה הזו וגם להעביר אותה להגנה. אין יחסים פרטיים עם נפגע העבירה, זה לא אח או חבר. יש סיכוי שדברים שהוא יגיד לי שהם רלוונטיים להגנת הנאשם. תובעים חייבים להבין שגם לשיחות הפרטיות יש משמעות, השאלה היא כמה השיחה הזאת נוגעת בעצם התפקיד שלהם.

הראל נוגע בספרו גם בשאלה איפה עומדים הרגשות של עובדי הציבור? הראל מדבר על כך שיש חשיבות להגן על רגשות של עובדי ציבור. בסופו של יום זה חשוב ככלי להכרת עצמם, זה משפיע על קבלת ההחלטות שלהם, אם הם יהיו אנשים שמודעים לעצמם הם יתנו שירות טוב יותר לציבור.

**הראל** אומר שצריך להבדיל בין רגשות לרגשות.

העבירה של העלבת עובד ציבור. אם אתה מתווכח עם פקח שנותן לך דו"ח ומקלל אותך, אפשר לעמוד לדין על העלבת עובד ציבור.

על איזה רגשות של עובד הציבור מגנים פה? האם מגנים על הרגשות שלו במסגרת העבודה או על הרגשות שלו כאדם? בסופו של דבר **כשאנחנו מגנים על רגשות עובד הציבור, אנחנו לא מגנים על הרגשות שלו כאדם פרטי אלא חשוב לנו שעובדי ציבור יוכלו לעשות את התפקיד שלהם** בצורה תקינה משום שאם כל פעם שהם יחלקו דו"ח מישהו יקלל אותם או ירק עליהם אז כל אחד יעשה מה שבא לו. הראל אומר שלפעמים יש מקום להגן על הרגשות שלנו כאנשים פרטיים ולפעמים יש מקום להגן על הרגשות שלנו רק אם הם משרתים את התפקיד הציבורי שלנו כמו בדוגמה הזו.

**הראל** אומר שאין מקום להגן על רגש של אישיות דו מהותית כשמדובר בשיקולים זרים. אם יגיד לנו תובע שהוא הגיש כתב אישום נגד נאשם שהוא הרגיש כלפיו **כעס, הכעס** הזה לא רק שהוא לא רלוונטי לקבלת ההחלטה ולשקילת הראיות, הוא מסוכן. הוא **שיקול זר**. אסור לנו להגן על רגש של עובד הציבור כשהוא שיקול זר. מותר להגן על הרגשות שלו כשזה לא מתנגש עם הפעילות הציבורית שלו. תובעים שמרגישים שחיקה ועומס ורגשות של דכאון ואם לא נגן עליהם הם לא יוכלו לתפקד, כאן המערכת צריכה להתגייס ולהגן על הרגשות שלהם. זה תמיד תלוי נסיבות.

**ד"ר הראל** אומר שצריך לקחת בחשבון שלא תמיד נדע מה באמת הביא לקבלת ההחלטה. לפעמים יהיו רגשות שהם שיקולים זרים נסתרים, ואנחנו צריכים לעשות הכל כדי להכיר את הרגשות האלה ולמנוע מאותם שיקולים זרים להיכנס לתוך קבלת ההחלטות. יש כל הזמן מתח בין רגשות שחשוב שנכיר ונגן עליהם, לבין רגשות שהם שיקולים זרים והם מחוץ למשחק.

#### היתרונות בלימוד רגשות של תובעים

- אנו סבורים שלימוד הרגשות שלהם יגרום לתובעים להבין את עצמם באופן טוב יותר. אנחנו לא רוצים אנשי משפט שחוקים ומוכי טראומה או מודחקים שהרגשות "גמרו אותם". אנחנו רוצים אנשים עם חוסן, זה גם האינטרס שלנו.
- אנחנו רוצים לקבל החלטות מערכתיות טובות יותר, שיטיבו איתם ועם הרגשות שלהם.
- אנחנו רוצים לייבא מודלים מוכרים מתחום הפסיכולוגיה כמו **העברה והעברה נגדית**.
- אנחנו רוצים לבנות מודלים טובים יותר של **ויסות רגש**. איך מווסתים רגשות בצורה כזו שלא תפריע לנו לקבל החלטות טובות?
- אנחנו רוצים ללמוד להשתמש בידע רגשי רלוונטי, זה חלק מהמקצועיות שלנו.
- אנחנו רוצים ללמוד להיות רגישים יותר, אמפטיים יותר, וגם טיפוליים במקרה הצורך כלפי המעורבים בהליך.
- אמון הציבור יהנה מזה שהתובעים מבינים טוב יותר את החוויה של התפקיד שלהם, ולא רק איזה פסיקה הם צריכים להביא לטיעון.
- רגשות בקבלת החלטות משפטיות - חשיבה על אימוץ "מודל של הכרעה" רציונלי-אמוציונלי (מאמרם של ואקי ושוחט). זה דבר מהפכני, צעד אחד קדימה. מודל שעל פיו שופט אמור להכריע גם עפ"י רגש. לא רק מותר לך להחליט עפ"י רגש, אולי אתה גם צריך?

#### שאלות למחשבה

- האם יש רגשות מסוימים שלגיטימי יותר לעשות בהם שימוש במשפט?
  - \* באחד הציטוטים הפרקליטה אומרת שזה לגיטימי שהרגשות ישפיעו על ההתנהלות שלה, אבל זה לא לגיטימי שהרגשות ישפיעו על ההחלטה שלה.
  - \* אנחנו רוצים את התכונות הטובות מכל רגש, ואנחנו לא רוצים את התכונות השליליות.

\* זה מאוד תלוי נסיבות, זה תלוי רגש, וזה תלוי ההתנהגות הרצויה שאנחנו רוצים לקדם. איך עושים את זה? בוויסות.

- האם יש שלבים לגיטימיים יותר מאחרים לשימוש ברגש בהליך המשפטי? האם בשלב של טיעונים לעונש אפשר להשתמש ברגש אבל בשלב של החלטה האם להגיש כתב אישום אי אפשר להשתמש?
- האם בשלב ההכרעה (השיפוטית) זה בכלל לגיטימי לעשות שימוש ברגש?
- אם כן- באילו סיטואציות? אולי בתיק מסוים כן ובתיק אחר לא?

### רגשות של סניגורים

עולמם של סניגורים שונה לגמרי מעולמם של התובעים. אם התובע מייצג את האינטרס הציבורי וצריך לראות את כולם, **הסניגור הפלילי רואה רק את הלקוח שמשלם לו שכר טרחה**. ברגע שנחתם הסכם בין הסניגור ללקוח שהוא מייצג אותו, חל חיסיון עו"ד לקוח. נראה כאילו המלאכה שלהם די קלה. הרי בניגוד למדינה שצריכה לראות את כולם, הם רואים אך ורק את הלקוח.

גם לסניגורים יש דילמות. מצד אחד יש חובת נאמנות ללקוח וחיסיון עו"ד לקוח, מצד שני גם סניגורים הם בני אדם בעלי ערכים ואידיאולוגיה כאלו ואחרים. **יכולים להיווצר מצבים שבהם ישנה התנגשות בין תפקידם המקצועי של סניגורים כעו"ד המייצגים לקוחות, לבין עולמם האישי ולחיייהם הפרטיים כבני אדם מן השורה**.

### בין הסניגור ללקוחו

איפה צפים הרגשות העזים ביותר? באיזה סיטואציה סניגורים מרגישים הכי הרבה **כעס**, כלפי הלקוח שלהם? רוב האנשים חושבים שסניגור מרגיש רגשות שליליים כלפי הלקוח שלו, כשהלקוח עבר עבירה מעוררת **סלידה**. אבל זה לא נכון, סניגורים יודעים ורגילים להגן על הלקוח שלהם, ולשים בצד את העובדה שמדובר במישהו שאונס ילדים לצורך העניין. **הם לא כועסים על העבירה, הם כועסים על כל מיני דברים שקשורים ביחסים בינם לבין הלקוח**.

סניגורים מספרים **שהמניפולציות שלקוחות עושים עליהם, הרבה יותר גרועות מהעבירה שהם עשו**. לא אכפת לסניגור לשבת מול רוצח, רק שלא יעשה עליו את המניפולציות שעושה עליו הרמאי.

סניגור שהגן על עבריין מין והעבריין מין מספר לו את מה שהוא עשה. הסניגור טוען שתוך כדי שהוא מספר לו, הוא מתגרה מהתיאור של עצמו והוא משתמש בסניגור לגירוי של עצמו. הוא הרגיש שהוא כמעט הקיא תוך כדי שהוא מדבר איתו. צריך לשים לב שהוא לא אומר שהוא נגעל מזה שהוא עשה מעשה איום, הוא נגעל מזה שהוא עושה את זה לו, לסניגור. בסוף הכל אישי, בין הסניגור לבין הלקוח.

סניגור ציבורי שעובד קשה למען הלקוח שלו ונותן את כל כולו, ואז מגיע איזה "יועץ", עו"ד חדש שמחפש לקוחות בבית המעצר, ומבלי להכיר את התיק הוא נותן ללקוח שלו עצות. אין דבר יותר נורא מזה.

יש הבדל בין מצב שבו הנאשם אומר שהוא לא אנס, כשאנחנו יודעים שהוא אנס. במקרה כזה הסניגור כנראה לא יתערב. לבין מצב שבו הם מנסים לגבש יחד קו הגנה, וכל רגע הנאשם יגיד משהו אחר. זה יכול להכעיס את הסניגור שמנסה להביא משהו לביהמ"ש. הוא ירצה שהנאשם יפסיק ויישר איתו קו. שלא יקשיב ליועצי סרק וייתן לו לייעץ לו, שייתן לו לעשות את העובדה שלו וישתף פעולה.

### הסניגור מול הנפגע

טליה: "שאלה: והילדה יש לך רגשות כלפיה? אין רגשות ... אני כנראה עם המון חומות של הגנה. אתה מסתכל על הילדה ואומר: אני לא מתחברת. אני לא אומרת: ואו, איזה אסון. אין לי כלום. מסך שלם ... אני לא יכולה אחרת. **אם אני אזדהה איתה או אם טיפונת היא תיכנס לי לפתח, אני לא אייצג אותו, אני לא אהיה מסוגלת**. המעשה נוראי..."

לא קשה לסניגור לחקור ילדה קטנה כשהוא די בטוח שהלקוח שלו פגע? הוא יודע שהוא אשם ובכל זאת חוקר אותה ו"נכנס בא" בחקירה נגדית איפה הרגשות שלו? "לא חשבתני על הקורבן, זה בילט אין". איזה רמת הדחקה ורמה של שליטה רגשית סניגורים צריכים להגיע אליה כדי לא לחשוב על קורבן? אנחנו יצורים **אמפתיים** בסופו של דבר. את כולנו מחנכים להיות אנשים **אמפתיים**.



הסניגורית אומרת שהיא לא תהיה מסוגלת לחשוב על הקורבן ועל מה שהיא עברה כי המעשה נוראי. היא מדברת על מסך. זה מזכיר את הציטוט של התובע במשפט דמאניוק שאמר "שום דבר לא יכנס לתוך הגלימה שלי. אני חייב כי אחרת אני לא אוכל לעשות את העבודה". בעצם הסניגורית אומרת את אותו הדבר רק מכיוון אחר. **יש לי מסך** כלפי הילדה. **אם היא תזדהה עם נפגע העבירה, היא לא תוכל לתפקד ולייצג את הנאשם.**

**ד"ר שירה** אומרת שלפעמים אתה נסחף אחרי התפקיד. זה מאוד קשה לשים מעצור ולהגיד- אני אשאל שאלות מגעילות, אבל עד גבול מסוים. אם אתה תחשוב שהשאלה שאתה עומד לשאול תשרת את הלקוח שלך והיא שאלה חוקית, אתה כנראה תשאל אותה.

איזה רגשות הסניגור מפתח כלפי המתלוננת, בכוח, כדי שהוא יוכל להתמודד נפשית? התובע נכנס לנעליים של הנפגעת כדי להבין מה קרה לה. אבל הסניגור אומר ההפך, **אני לא רוצה להבין מה קרה לה כי אז אני ארחם עליה.** אני רוצה **לפתח נגדה רגשות שליליים (עבודת רגש)** כדי שיהיה לי יותר קל לעשות את העבודה.

סניגור מספר איך הוא **בכוח מפתח כעס כלפי הנפגעת**, כדי שיהיה לו יותר קל לעשות את העבודה. למשל הוא מספר לעצמו שיהא שקרנית, גם אם הוא לא באמת חושב ככה. הוא תופס אותה בשקרים קטנים ואומר לעצמו שהיא שקרנית. או סניגורית שאומרת לעצמה שהנפגעת בעצם רוצה את הכסף של הנאשם, היא מקווה לקבל פיצוי בסוף התיק. **ככה יותר קל לחקור אותה.** זה הזוי שאתה צריך לפתח רגש שלילי כדי שתוכל לעשות את העבודה שלך.

### הסניגור מול המערכת

יורם: "ראיתי אותו שם וממש צבט לי בלב ... מי הפסיכי שהכניס אותו לפה? ... היה לי כעס שלוקחים ילד שלא הבין מה הוא עשה בכלל ומאשימים אותו ... זה שיש למדינה את הכוח ... הבעיה לפעמים היא שהתובע לא מבין את התפקיד שלו ... הוא לא רואה את התמונה הכוללת שהוא מייצג ... צריך לייצג את המדינה כמו שהמדינה צריכה להיראות ... זה לא עניין של ניצחון והפסד ... ברגע שמדובר בילד ... ללכת ולבקש לשים אותו בבית סוהר – זה דבר שהוא בעיני פשע הרבה יותר חמור ממה שהוא עשה. ככה אני רואה את הדברים ... וזה היה אבסורד בעיני."

מה קורה עם נאשמים כמו קטינים או נאשמים שהסניגור מאמין שהם חפים מפשע? במקרים כאלה ניתן לראות שהסניגורים לא **כועסים** על הלקוח, **אלא הם כועסים על המערכת.**

סניגור **שכועס** על המדינה שהגישה כתב אישום נגד קטיין והכניסה אותו למעצר עד תום ההליכים. הסניגור אומר שמבחינתו זה היה מיותר לגמרי והוא נורא **כעס** על המדינה כי הוא חושב שהמדינה לא צריכה לקחת את הילד הזה, שבכלל לא מבין שום דבר מהחיים שלו. מדובר בתיק שבו קטינים בבית ספר בצעו עבירות מין בקטינה, והסניגור מאוד **כעס** שהמדינה הכניסה חלק מהם למעצר. פה ניתן לראות **שיש רגשות של כעס על המערכת כשאתה בטוח בצדקת הלקוח שלך.**

### הסניגור מול עצמו

נעם: "כל הזמן אנחנו עושים שימוש ברגש. זה פשוט לא מעניין אותי האם אנחנו עושים, מעניין אותי איך אנחנו עושים. איך אמר לי פה מישהו? אנחנו שחקנים, את לא יודעת שכולנו שחקנים? אבל אנחנו גם בני אדם."

בציטוט רואים מה קורה לסניגורים בחלוף הזמן, כשהם מרגישים שהם לא מפעילים את הרגש האמיתי שלהם. **הם מפעילים רגשות לצרכי עבודה (עבודת רגש), אבל לא את הרגש האמיתי.** הם מרגישים שהם הפוכים להיות רובוטים. זה מחיר ההדחקה לאורך זמן, להיות שחקן/רובוט. זה יכול להיות מאוד בעייתי.

### רגשות בקבלת הכרעות שיפוטיות

הגישה הפורמליסטית (אריסטו).

הגישה לפיה כל "היסק" אנושי כולל אלמנט סובייקטיבי-רגשי (יום). כל קבלת החלטות כוללת רגשות, בין אם נרצה או לא.

הגישה הקונטקסטואלית - גישה המכירה במורכבות ולפיה הכל תלוי הקשר, זה לא רק רגש או רק רציונל:

\* מה ההקשר שבו התעורר הרגש?

- \* האם מדובר בהטיה/הפרעה או אולי בתחושת אחריות ומחויבות לערך? (התובע בתיק דמאניוק שוויתר על העדה שאמרה שתאבד אם תצטרך להעיד, מתוך תחושת אחריות. זה לא הטיה, זה תחושת אחריות).
- \* באיזו סיטואציה ראייתית מדובר? האם מדובר בסיטואציה של פרסמנו גרסה או שאולי מדובר בסיטואציה של תיק שיש בו עדי ראיה ואז אין מה להשתמש ברגש, יש עובדות נורא ברורות.
- \* הבחנה בין תוצאות שונות של ההכרעה המשפטית. האם מדובר בגזר דין או בהכרעת דין? מתי לגיטימי יותר להשתמש ברגש ומתי לא? בגישה הקונטקסטואלית, הכל תלוי הקשר.

נקודת המוצא כיום: לא תיתכן שכיחה רציונלית שאין בבסיסה הכוונה רגשית כלשהי. לא יעזור לנו להגיד שאין רגשות, תמיד יש רגשות. השאלה מה עושים איתם.

ואקי ושוחט: אתגר ההבחנה בין "רגש בלתי-רציונלי" לבין "תבונה רגשית" הוא אתגר המחייב את השופט לנקוט בתהליך של בקרה עצמית, לפנות אל החוש המקצועי שלו, אל ניסיונו ואל חוש הצדק המנחה אותו. אין נובע מכך שבכל מקרה עליו לדחות את האיתות או החשש הנובע מרגשותיו. בסופו של דבר, השופט לא חייב להקשיב לאיתות הרגשי שלו, אבל הוא גם לא חייב לא להקשיב לו. האיתות הזה קיים וצריך להתייחס אליו.

### מודל ההכרעה המשולב - הרגש כמרסן וודאות

- שלב ראשון: אינטואיציות ספונטניות. שלב שני: מחוז ההערכה הרציונלית - הערכה אובייקטיבית ביקורתית. הקשר בין שני השלבים, בין האינטואיציה, בין הרציונל ובין הרגש אינו ניתן לניתוק.
- חשיבותו של הרגש בסיווג מידת הביטחון בהיסק. לא ניתן לבסס הרשעה על בסיס אינטואיציה אבל לרגש יש תפקיד בהכרה בכך שאין וודאות מספקת. רגש או אינטואיציה לא יכולים לבסס הרשעה, אבל אם כבר כל הראיות פרוסות בפניך ואתה מתחיל להרגיש שלמרות שכל הראיות פרוסות, אין לך ודאות מספקת, אתה יכול בשלב הזה להכניס את הרגש לתוך הביסוס של הזיכוי, של הספק. הרגש לא יכול לבסס הרשעה, אבל במקרים מסוימים יכול להיות שהוא יכול לסייע לבסס ספק שיוביל לזיכוי.
- "הספק" מעצם מהותו נחויה באופן פנימי וסובייקטיבי (המחקר של הייסטי על המושבעים). כדי שלא תהיה הרשעה צריך ספק סביר, ספק הכי קטן מוביל לזיכוי. ואקי ושוחט מדברים על זה שספק זה דבר רגשי, פנימי, אינטואיטיבי, סובייקטיבי. זה לא דבר עובדתי. זה לא לגמרי נכון. כשהמדינה צריכה לבסס הרשעה בתיק פלילי, צריך להראות שכל הראיות הנסיבתיות בתיק מובילות לזה שנאשם הוא בעצם הרוצח (בתיק רצח למשל). צריך להראות שהתרחיש שהרוצח מתאר או תרחישים אפשריים אחרים, הם לא סבירים. כלומר, כל תרחיש שהוא ינסה להגיד שהוא אפשרי ויכול להטיל ספק, זה תרחיש לא סביר. התרחיש הסביר היחיד שיכול להיות בתיק, זה התרחיש שהתביעה מצביעה עליו. הכותבים טוענים שבשלב הזה אפשר להכניס רגשות (בתור השופט). הוא יכול להגיד שגם אחרי שהוא ראה שכל הראיות עשויות לבסס הרשעה, וגם אחרי שהוא בדק וראה שהתרחיש שאמור לבסס ספק הוא תרחיש פחות סביר, עדיין משהו באינטואיציה שלו אומר שיש ספק בתיק וזה רגש שאסור לו להתעלם ממנו.
- חשיבות הרגשות בריסון שיקול הדעת ובריסון הכוח.

### מודל ההכרעה המשולב

- מודל ההכרעה מבטא מערכת משולבת של הגיון ורגש, תבונה ומצפון, באופן שהרגש מפקח על התבונה ומשמש כמצפן להגיון.
- המודל הרציונאלי-אובייקטיבי הוא העיקרי והדומיננטי, ולרוב ייטה ביהמ"ש לפעול לפיו, בעיקר, תוך תלייתו של הספק הסביר בתרחישים ממשיים המוסברים באופן לוגי. לצדו ממלא המודל האמוציונלי-סובייקטיבי תפקיד חשוב, שיורי ומשלים. אנחנו לא שופטים לפי רגשות, אנחנו שופטים קודם כל לפי עובדות. לפי המודל הרציונלי-אובייקטיבי, ורק לאחר מכן, בסוף, אנחנו יכולים להכניס את הנושא של הרגש באופן שיורי ומשלים.
- המודל מבוסס על ההכרה בכך שהשלב הסופי בהערכת הראיות וגיבוש תוקף המסקנה הוא סובייקטיבי. בבסיסו הדרישה כי השופט יהיה משוכנע ושלם עם מסקנתו כי לא נותר ספק, כפועל יוצא מהבנת המחויבות המשפטית והמוסרית הכבדה. בסופו של יום, אחרי שהשופט סיים לראות את הראיות ואת התרחישים האפשריים של הספק, הוא חייב להיות משוכנע ושלם בלב שלו שלא נותר ספק. אם בלב שלו נותר ספק, זה אומר שהוא צריך להתייחס אליו.

- המודל מבטא אידיאל שיפוטי שיש בו מימד אישי-מצפוני והוא מכיר במשקלה ורצינותה של תחושה של שופט מקצועי כי טיב ואיכות המעריך הראייתי שהוצג בפניו, איננו מספק. לא תמיד יוכל השופט לנמק באופן מדויק את המקור לתחושתו זו, אך לא רשאי יהיה להתעלם ממצבו התודעתי, מן הספק המקוון, מתחושת המחויבות שלא ליטול סיכון שהוא חש להרשעת אדם חף מפשע.
- מקבילית כוחות: ככל שנקודת האחיזה הראייתית האובייקטיבית בתיק היא חזקה יותר ועשירה יותר במידע, יוכל השופט להסתמך בקלות על הבחינה הלוגית-רציונאלית. לעומת זאת, **במצבים של דלות ועמימות ראייתית כללית, תתגבר באופן טבעי הנטייה לפנות את המודל האמוציונאלי ולהסס לבי רמת הביטחון של תהליך ההיסק הלוגי-אינדוקטיבי.**
- ישנם מקרים שבהם המבנה הראייתי פונה מעצם טבעו אל רמת שכנוע סובייקטיבית. לא תמיד המודל מתאים. הוא מתאים, למשל, כאשר ההכרעה מתבססת על הערכת מהימנות, מקרים של "גרסה מול גרסה", מצבים המבוססים על רושם ועל פנייה לטענות בדבר אופן התרחשותם של אירועים בחיי המעשה. כלומר, סוג של ידיעה שיפוטית ורושם יותר מאשר על עובדות. התחושה של השופט במקרים כאלו עשויה להיות כי הוא פשוט אינו יודע וכי מצפוניו מונע ממנו לקבל הכרעה סופית, כופה וגורלית. **רק בסוג כזה של מבנה ראייתי זה יכול להתאים, ואולי לא במקרים אחרים.**
- הנכונות להכיר בספק סובייקטיבי-מצפוני, שיורי, מתיישבת עם הכרה במחויבות להגנה על חפים מפשע, במובן הגובר על שיקולי התועלת ועל תכלית מקסום חקר האמת.
- כפי שלא ניתן "לצוות" על שופט להחיל קריטריון של ספק סובייקטיבי, גם לא ניתן "לצוות" עליו להתעלם ממנו, כאשר מבחינתו הוא רציני.

המודל הוא מודל של מעשה, המכיר במחויבות בהגנה על חפים מפשע ומווסת את זה ששופט אומר שהוא בטוח בוודאות שהנאשם עשה את מה שהוא עשה. אף פעם לא צריך להיות בטוח בוודאות. תמיד צריך לתת לרגש לשחק לתוך הספק. **המודל לא בא להגיד שצריך לשפוט לפי הרגש, המודל בא להגיד שאחרי שעשינו את השקילה הרציונלית, מותר להכניס איזה שהוא ספק שהוא גם רגשי, אבל לא רק, שיווסת את הוודאות.**

### רגשות בשפיטה

ניתן למצוא במעט מאוד פסקי דין הבעת רגשות אמיתית של שופטים. הם לא יגידו בפסק הדין **כעסתי, נעלבתי, אהבתי, שנאתי**. אבל כן אפשר למצוא בפסקי דין לעיתים רחוקות הבעת רגשות של שופטים כלפי נפגעים או נאשם שהם מרגישים **חמלה** כלפיו. זה לא אותו הדבר. להגיד אני יכול להבין את המצוקה שלך זה לא כמו להגיד **אהבתי/שנאתי/כעסתי**. זה סוג אחר של טרמינולוגיה.

**אהבה בשפיטה** - (דרורי) האם המשפט יכול להכיל **אהבה** (אהבה זה בעצם רגשות), או שאולי המפגש עם "שד הרגשות" זה מפגש שמאוד מפחיד שופט והוא משאיר את הרגשות מחוץ למשפט (כמו בגישה הפורמליסטית)?

המשפט לא מחפש את האמת, המשפט מחפש צדק, אבל צדק ואמת לא מתחברים. מה זה יעזור לי שהבטן שלי אומרת לי שהאיש הזה עשה את זה אם אין לי ראיות, ומה זה יעזור לי אם הבטן שלי אומרת שהוא לא עשה אם יש לי ראיות נפלאות. כאן נכנס **המודל של ואקי ושוחט** שאומר שאם יש לך ראיות נפלאות אבל הבטן אומרת שהוא לא עשה, צריך לחשוב אם זה לא ספק סביר אמוציונלי.

**"אתיקה של צדק" מול "אתיקה של דאגה"** (קרול גיליגן), כאשר האחרונה מזוהה עם הצדק הקונקרטי ושם קל יותר "להכיל אהבה". גברים ונשים מקבלים אחרת החלטות מוסריות. גברים מחליטים לפי אתיקה של צדק ונשים מחליטות לפי אתיקה של דאגה. **הגברים מחפשים יותר כלים הגיוניים וברורים, ריאליסטיים**. דברים שמזכירים מאוד את השיפוט הפורמליסטי. **נשים לעומת זאת מקבלות החלטה מתוך אתיקה של דאגה, מתוך אכפתיות והן הרבה יותר נוטות להכניס רגשות**. אם נעשה השאלה מהתיאוריה הפמיניסטית הזאת למשפט אז אפשר לראות שיש צדק קונקרטי, פרטני, ויש צדק שהוא כללי יותר. אני היום יכול לקבל תיק ולהסתכל מה אומרת הפסיקה לגבי אותו אדם, כמה צריך לתת לו. אבל אני יכול להסתכל גם במשקפיים עבות על האיש הספציפי הזה ולחשוב איך למרות שהפסיקה אומרת שצריך לתת לו עונש של 4 שנים, אולי הנסיבות הקונקרטיות בעניינו מצדיקות לתת לו פחות. יש איזה שהם מושגים של עשיית צדק קונקרטי שאולי יש מקום להכניס אליהם יותר אתיקה של דאגה ולא רק אתיקה של צדק.

האם אלת הצדק היא עיוורת? למה אלת הצדק היא עיוורת? מכיוון **שהיא לא נושאת פנים, לא עושה איפה ואיפה**. לא מעניין אותה אם אתה שחור או לבן, זקן או צעיר, יהודי או ערבי. לא מעניין אותה. אלת הצדק שופטת אותך באופן עיוור. זה מה שעושה **דרורי במאמרו וגם דוד גרוסמן בספר שלו "סוס אחד נכנס לבר"**. מה קורה בספר, מה אומרת אשתו של השופט לשופט? למה היא כועסת עליו? היא באה לראות אותו בזמן המשפט והיא כועסת עליו. למה? היא שואלת אותו למה הוא לא התייחס לילדה, למה הוא לא היה **אמפתי** לילדה. הוא מייצג את הגישה הפורמליסטית, אובייקטיבית, ללא משוא פנים. היא אומרת לו שיהיה בן אדם. ברגע הזה שהילדה היתה זקוקה **למבט שלו**, כשהיא העידה והיה לה כ"כ קשה. היא לא רצתה שהוא יגיד שהיא דוברת אמת או שקר היא רק היתה צריכה שהוא יסתכל עליה, וברגע הזה הוא לא הסתכל עליה. זה לא נסלח. רואים פה אתיקה של צדק ודאגה, ובמקרה זה גם יוצא גבר מול אישה. האישה אומרת לו שהוא היה צריך להפעיל אתיקה של דאגה, והוא היה מאוד נחוש להפעיל אתיקה של צדק. זה הבדל בגישה למשפט.

**דרורי במאמרו** אומר לגבי המבט שהוא חושב **ששופטים צריכים להפעיל שני סוגים של מבט**. מבט אחד זה **מבט חומל כלפי המדיינים** שזה בדיוק **המבט שדוד גרוסמן מדבר עליו בספר**. מבט אחר שהוא חושב שהם צריכים להפעיל זה **מבט עירני וחד שתר בדאגה אחרי חיפוש האמת**. הוא בעצם מכניס לתור העיוורון השיפוטי הפורמליסטי, לתוך אלת הצדק ששמה מטפחת על העיניים שלה, הוא מכניס עוד מבט שקוראים לו **מבט רגשי**. הוא אומר שהמבט הרגשי הזה זה לא רק בשביל אותה ילדה צריכה שתלטף אותה כשהיא מעידה. זה לא רק **מבט חומל**, אלא זה גם **מבט שהוא מאוד חשוב להחלטה השיפוטית כי אתה צריך כל הזמן לתור אחרי האמת מתוך הרגש ולא רק מתוך הראש**. כשאומרים לשופט שהוא צריך לחפש אמת מתוך הרגש ולא רק מתוך הראיות זה מזכיר לנו את **המודל מהמאמר של ואקי ושוט**. זה מה שהמאמר מנסה להגיד. אולי צריך לנסות ולהבין שיש פה עוד איזה חיפוש אחר האמת. אמת שאנחנו לא תמיד יכולים למצוא אותה באמצעות השכל, אנחנו יכולים למצוא אותה רק באמצעות הלב, באמצעות **האהבה**.

מצד אחד אנחנו אומרים כל הזמן שצריך להיות עיוורים. אסור שיהיה מבט, אסור שיהיה משוא פנים לשום כיוון, אסור שתהיה הטיה. צריך להיות ניטרליים. מצד שני יש כותבים מתחומים שונים שחושבים שאסור לפספס את המבט הזה, כי הוא מאוד חשוב בהיבטים רגשיים. הוא חשוב כדי לתת תחושה טובה יותר למתדיינים, ואם אנחנו נותנים תחושה טובה יותר למתדיינים זה לא אומר שאנחנו לא עושים משפט צדק. זה לא קשור אחד לשני, ההחלטה תהיה החלטה משפטית. הדבר השני שהמבט הזה אומר הוא שלמעשה **באמצעות איזה שהיא ערנות רגשית אנחנו יכולים למצוא פרטים חשובים, שאנחנו עלולים לפספס בלי אותה ערנות רגשות**. אותם פרטים לא דווקא שייכים למסגרת המשפטית, אבל הם שייכים לאמת. שופט אף פעם לא צריך לוותר על לגלות את האמת.

" לפני סיום ... מצאתי להפנות מילים מספר למתלוננת עצמה ... גילית אומץ לב ותעוזה כאשר עמדת על דוכן העדים בפני חקירה נגדית קשה ולא נעימה ... מתוך ניסיוננו אנו יכולים לומר לך בוודאות ובבהירות: את הנפגעת והמערער הוא הפוגע. אין כל סיבה כי תיקחי על עצמך אפילו קמצוץ, אפילו גרם של אשמה או של בושה. את 'אשמה' באותה מידה כמו שאשם מי שנשדד על ידי שודד או מי שארנקו נגנב על ידי כייס. אין כל סיבה שתעמיסי על גבך נטל של אשמה או בושה או מבוכה או תחושה ש'סיבכת' את משפחתך. המשא כולו צריך להיות על כתפיו של המערער, שפגע בדך וניצל באופן מניפולטיבי ... אנו מקווים כי תוכלי לראות בפסק דין זה את פרק הסיום של הסיפור אליו נקלעת רק מהסיבה שהיית שם, וכמי שכבר גילתה כוחות נפש, אנו מאחלים ומאמינים כי יעלה בידך להסתכל קדימה ולהמשיך הלאה".

השופט שהצליח לרגש (ע"פ 5518/17 פלוני נ' מ"י (כב' השופט עמית)). זה אולי נראה טריוויאלי, אבל כשהשופט עמית כתב את פסק הדין הזה, התחילו להעביר את זה התרגשות מטורפת בקבוצות וואטסאפ של פרקליטים ומשפטנים. אנשי משפט לא רגילים לראות התייחסות רגשית כ"כ ברורה למי מהצדדים. זה משהו שנכתב מחוץ להכרעה. זה לא שהוא כותב בגלל שאת כזאת נפלאה ונהדרת וכו' ואת חשה ככה ואני מרגיש ככה הרשענו אותו, לא. הוא אומר שהוא מרשיע על סמך הראיות בתיק, אבל לפני סיום הוא רוצה לפנות אליה מחוץ למשפט כביכול. הקטע הזה מוכיח את העובדה שגם ההתייחסות הרגשית פה היא התייחסות שקשורה הרבה יותר לרגשות שלה, **לאשמה לבושה ולמבוכה**, מאשר התייחסות לרגשות של השופטים עצמם. התייחסות לרגשות של השופטים עצמם כמעט ולא נמצא.

#### חקר הרגשות בשפיטה

**עולה ממחקרים שרגשות משפיעים על השפיטה בכל מיני אופנים**. רוב המחקרים נעשו על מושבעי דמי וממש לימדו והוכיחו שאומרים למושבעים להתעלם מראיות מסוימות שהן ראיות רגשיות יותר, אותם מושבעים סיפרו אח"כ שאלה היו הראיות שהכי הרבה השפיעו עליהם. יש **מחקרים שמלמדים** שהצהרת נפגע של קורבן עבירה זה

משהו שמאוד השפיע רגשית על השופטים ואח"כ גם גרם להם להחמיר בעונש. יש השפעה רגשית על הכרעות וגם על העונש וניתן לראות את זה בהכרעות שיפוטיות. אף אחד לא יגיד את זה כמובן, אבל זה מה שהמחקרים מראים.

יש **מחקר ישראלי על הבניית שיקול הדעת בענישה**. פעם היו טוענים לעונש בלי מתחם ענישה והבנייה. היו טוענים מה שרוצים. היום זה כבר לא ככה, היום צריך להביא פסיקה ולהגיד לשופט שהוא צריך לקבוע את העונש בין מתחם של 4 שנים ל-7 שנים ואז לדון למה בחרנו במתחם ולמה אנחנו חושבים שבתוך המתחם הנאשם הזה צריך לקבל 4 או 5 או 6 או 7 שנים. במסגרת המחקר פנו לשופטים עם שאלונים ששאלו אותם מה הם חושבים על הבניית שיקול הדעת ואיך הם מיישמים את זה. בין היתר הוא גילה שיש להם המון הבעת הרגשות, בעיקר שליליים, כלפי החוק. אם זה כעס, תסכול, כמעט עלבון בעת יישום החוק. מה שמראה לנו **שגם לשופטים יש רגשות. הם לא אומרים אותם אבל הם בהחלט מרגישים אותם**.

במחקר אמריקאי (Rachlinski, Wistrich & Guthrie, 2015) נמצא **שרגשות משפיעים על החלטות שיפוטיות בעיקר במקרים שהחוק לא מספיק ברור לשופט או בכלל, כשהעובדות שנויות במחלוקת או כשיש מרחב של שיקול דעת שיפוטי ולא במקומות שזה חד משמעי**. לדוגמה, תיקי מין של גרסה מול גרסה. שני אנשים נכנסים לחדר, הבחור אומר שהבחורה הסכימה לקיים איתו יחסים, הבחורה אמרה שהם קיימו יחסים אבל היא לא רצתה ולא הסכימה. זה מאוד קשה לשפוט את הסיטואציה הזו, ולפעמים דווקא שם בחוסר הוודאות הזה, נכנסים רגשות.

**רוב המחקרים** כיום כבר לא עוסקים בשאלה של עצם קיומם והשפעתם של רגשות בשיפוט, לכולם זה ברור שרגשות משפיעים, **אלא על האופן שבו ניתן לקחת את הרגשות האלה ולעשות בהם שימוש מיטיב**.

**מחקרים הוכיחו** שרגשות נותנים לשופט ממש כישור נוסף בשיפוט. זה דבר חשוב לארגז הכלים שלו. **להיות אדם רגשי זה להיות שופט טוב יותר, ולא רע יותר**. למשל, **מרתה נוסבאום** טוענת ששיפוט אנושי **וחומל**, ניטרלי, אבל לא מרוחק, **לא רק שהוא לא מנוגד למשפט הוא ממש חיוני למשפט ומשכלל את השופט להיות שופט טוב יותר**, עירני יותר, קשוב יותר.

יש **דוגמאות למחקרים** שבהם נמצא קשר בין יכולת לזהות רגשות, לתייג רגשות, ולהבין אותם, לבין יכולת טובה יותר לקבל החלטות שיפוטיות. **מחקר על מצוינות שיפוטית** מצא שהתנהלות רגשית נכונה היא ממש מיומנות רכה שמחריבה את ארגז הכלים שנדרש לשופטים.

### ויסות רגשות בשיפוט

**טרי מרוני** חוקרת וכותבת על שופטים ורגשות של שופטים. היא הקימה בארה"ב מרכז רגשי שמנסה לסייע לשופטים בהיבטים רגשיים. היא הבינה שהרגש שהיגש **שההרגש שהיגש דומיננטי בקרב שופטים הוא כעס**. שופטים עושים הרבה שימוש בכעס שיפוטי. היא הבינה שהשופטים חיים בתוך תרבות שיפוטית שממשיכה להחזיק בתפיסה ששופט מצופה לשלוט ברגשות שלו, והיא ניסתה לתת לשופטים כלים מעשיים שיכינו אותם להתמודד עם אמוציות ועם סיטואציות טעונות רגשית ולהגיב מתוך מחשבה מודעת ובאופן ראוי. היא בעצם אומרת להם אל תתעלמו מהרגשות שלכם, אבל אני אלמד אתכם איך לווט את זה ככה שתוכלו לעשות עם זה שימוש מיטיב.

**טרי מרוני** מספרת על שופטת שהיא פגשה במרכז שבו היא מנסה לטפל בשופטים שאמרה לה שהיא נחשפה לתיק של אחזקת חומרי פדופיליה ותמונה של ילדה בחומר הפדופילי לא יוצאת לה מהראש. השופטת אומרת שמאותו יום שהיא נחשפה לתמונות זה פשוט לא יוצא לה מהראש, היא חושבת על זה בכל דבר שהיא עושה. היא שאלה את טרי איך להוציא את התמונות האלה מהראש שלה? טרי אמרה לה שתנסה לחשוב על משמעות אחרת שהיא יכולה לתת לתמונות האלה מבחינתה, בשבילה, לא מבחינת הילדה. השופטת חוזרת אליה אחרי מספר ימים ואמרה לה שיכול להיות שהכאב והסבל שהיא חווה בזה שיש לה כל הזמן פלאשבקים מהתמונות האלה ובכלל מדברים שהיא נחשפת אליהם באולם, זה חלק מהשליחות שלה בלהיות שופטת. לספוג כאב וסבל ולחוות זיכרונות וטראומות של אחרים לכל החיים. **דליית משמעות אחרת זה אחד מדרכי הוויסות הרגשיים הכי נכונים שיש בפסיכולוגיה**. לשאול האם אתה יכול לתת לאירוע טראומתי משמעות חיובית. זה מה שהיא הצליחה לעשות במקרה של התמונות של הילדה. זאת דוגמה להערכה הכרתית מחודשת.

יש עוד כל מיני דרכים שטרי מציעה לשופטים כמו **טכניקות של חשיפה ואוורור עם קולגות**. פעם שופטים כמעט ולא היו מדברים אחד עם השני. כנראה שיש התייעצות בין קולגות ברמה כזו או אחרת, אבל השאלה היא אם יש התייעצויות רגשיות, אם יש אוורור רגשי. עד לפני כמה שנים לא היו קבוצות חוסן לשופטים. היום זה כבר הרבה יותר מקובל גם לשופטים לתת אפשרות לקבוצות חוסן ולאוורור של הרגשות שהם חווים במהלך המשפט.



**בפיתוח המודל טרי מרוני** התמקדה ברגש **הכעס** בשיפוט. **לכעס** יש תכונות חיוביות ושליליות. חיוביות: **משכך כאבים, תמריץ, מנוע לפעולה, מקרב לנושא, הבדל בין עיקר לתפל**. טרי אומרת שצריך לקחת את התכונות הטובות של הכעס ובהם כן להשתמש בשפיטה תוך כדי שמוציאים החוצה את התכונות הרעות של הכעס. היא קוראת לזה **כעס שיפוטי** שעולה בקנה אחד עם המידות הטובות. השופט ההגון הוא זה ש**כועס** מסיבות מוצדקות, אבל הוא מסדיר את הכעס שלו באופן ראוי והוא אפילו יודע להשתמש בו במסגרת הסמכויות שלו. הכוונה היא לא להשמיד מתדיינים ולא להרוג אותם ולא לגרום להם לחשוב שלא נעשה איתם צדק, אבל כן אולי לסייע להם להתמקד בטענה שלהם, לנסות לקרב את הצדדים לפתרון, לנסות להביע עד כמה הוא **כועס** על העוולה שנעשתה בתיק הזה מבלי להכריע את הדין.

**הטענה היא כי דרך הולמת להתמודד עם רגשות תביא לשיפור חייהם של שופטים (החיים האישיים שלהם), להחלטות שקופות יותר כלפי עצמם וכלפי הציבור, ולשיפור איכות השפיטה.**

### השופט הטיפולי

משפט טיפולי היא תורת משפט מאוד אופנתית. היא קיימת שני עשורים בארה"ב, היא קיימת גם בארץ אבל הגיע באיחור ביחס לשאר העולם. היום מתחילים לדבר על זה ששופט לא יכול יותר להישאר בכלוב של המשפט במונחים הקונבנציונליים שלו, המונחים הפורמליסטים (אלברשטיין, 2010). היום אנחנו בעידן שמדברים על רגשות, מדברים על טיפול. זה עידן שבו אמפתיה זה כבר לא מילה גסה, ולכן אנחנו לא מחפשים שופטים שהם רובוטים. אנחנו מחפשים היום שופטים שהם יודעים לשים את עצמם בנעליים של המתדיינים בסיטואציה, לגלות אמפתיה, אבל לשים בצד את כל אותם רגשות שנובעים מאינטרס אישי ועלולים להביא אותם להחלטות מוטות בצורה לא ראויה. יש קריאה לשופטים לאמץ טכניקות טיפוליות, לעשות קורסים בטיפול ולהרחיב את הדעת בקשר לרגשות של המעורבים שבאים לפתחם. למשל, ללמוד על טראומה של נפגעי עבירות, לא רק מין אלא בכלל. אנחנו לא נשמע היום שופט שואל נפגעת עבירת מין "למה לא ברכת?", "למה לא נלחמת?". זה ארכאי לשאול שאלות כאלה, זה נורא להגיד דבר כזה. זה אומר שאין לאדם כזה מושג מה זה טראומה של נפגע. היום זה כבר מאוד ברור ששופט צריך להיות עם אינטליגנציה רגשית ולהכיר מודלים מתחום הפסיכולוגיה.

רגשות? רק במסגרת "שיקול הדעת":

"לעולם רגשות לא יגברו על שיקול הדעת. הוויסות של הרגש נעשה אוטומטית. זה שילוב של התרשמות מהעדה עם אותות האמת שניכרים בדבריה. את קוראת לזה אמוציונלית ואני קורא לזה במסגרת שיקול הדעת."

השופט לא מוכן להודות שיש לו רגשות. הוא אומר יש לי רגשות, אבל אני לא רואה בזה משהו שהוא אסור במשפט. אני רואה בזה חלק משיקול הדעת שלי. אם אני יודע להעריך אותות אמת בעדות, זה חלק מהתפקיד השיפוטי. זה בכלל לא קשור לרגשות.

### רק במסגרת "אינטואיציות" - השופטים בוכים בלב

"אני לא בטוח כמה הרגשות תופסים חלק בהליך המשפטי. תחושות, אינטואיציות אולי יותר. רגש זה פה (בלב) ואינטואיציה זה בראש. אני חושב שהצדדים לא יראו מה אני מרגיש. למרות שבמקרה של הילדה כמעט כולנו בכינו ... אסור שזה יקרה באולם. שופט צריך להתגבר ... יכול לגלות אמפתיה אבל לא להפגין רגשות וממש לא לפרוץ בבכי. בכינו בלב."

כששופט אומר שיקול דעת, ניסיון חיים, אינטואיציה. מה זה בעצם אינטואיציה? אינטואיציה זה משהו שהוא בין רגש לשכל. אינטואיציה זה סך החוויות המקצועיות שלי וניסיון החיים שלי. את אומרת רגשות, אני אומר אינטואיציה. \*\*כשמישהו אומר שהוא החליט על סמך האינטואיציה, בלי קשר לרגשות. יכול להיות שפשוט לא נעים לו לקרוא לזה רגש אז הוא קורא לזה בשמות מולבנים? לא כי הוא לא אומר אמת, אלא כי הוא כ"כ למד עם השנים לא להשתמש במילה רגש שהוא פשוט נותן לזה שמות אחרים שהם לגיטימיים יותר.



## יש רגשות אבל - לא מגלים אותם

"יש רגשות לשופטים אבל הם לא מגלים אותם. שופט מכריע על פי ההתרשמות מהמתלוננת והנאשם ואז מבלי להגיד, כולל בזה גם את הרגשות כלפיהם. בהחלט יש לזה משקל. זה לגיטימי. היום במאה ה-21 אפשר לעשות מחשב שמכניסים לתוכו את כל הבעד ונגד כמו בשיקולי ענישה... ללחוץ על כפתור ותקבלי את התוצאה אבל אף אחד לא היה רוצה להישפט ככה."

מצד אחד יש רופא שהוא רגיש יתר על המידה ונותן לרגשות שלו ביטוי יתר. מצד שני יש רופא שהוא רובוטי, אטום, מנוכר, שלא מתייחס למטופלים שלו. אנחנו לא רוצים את שניהם. אנחנו רוצים שהרופא יסתכל עלינו כשהוא מחליט איזה סוג של טיפול לתת לנו ושהוא יחליט גם ברמה הרגשית ולא רק ברמה הרציונלית והקרה. שהוא יראה אותי, איזה טיפול יכול להתאים לי? זה אותו דבר עם שופטים.

## הבנה רגשית זה כלי חשוב בשיפוט

"מעולם רגשות מבחינתי לא היו שיקול זר. הרגש מוביל אותנו. יש מאבק בין רגש והגיון. אחד מבין את השני. אי אפשר לדלג על זה. תמיד הייתי הסמן הימני. גם בעונשים היה לי משקל מאד כבד (בהרכבים) ... זה בזכות ההבנה הרגשית שלי. הבנת האדם. מה הביא אותו למעשה. אני אספר לך סיפור ... מוכר שהואשם במעשה מגונה בלקוחה ... הוא אמר לא עשיתי לה כלום והיא אמרה חיבק אותי, נישק אותי ... היא לא שיקרה. ואז שמעתי אותו ... הוא היה אמין לגמרי ... זה להבין את הראש שלו. בתור איש באמת חם הוא חיבק אותה ... זכרתי את זה בתור מקרה ששופט אחר היה מרשיע ... האמנתי לה שבמחשבה שלה היא נפגעה אבל צריך להפריד ... צריך אומץ לזכות במקרה כזה."

שופט מספרת על תיק שבו היא היתה היחידה שרצתה לזכות. היא אומרת שזה מתוך המקום הרגשי של אהבת האדם. היתה כאן גרסה מול גרסה - היא אמרה שהוא חיבק ונישק אותה, היא לא שקרה הוא באמת עשה את זה. הוא אמר שזה מתוך זה שהוא איש חם, ולא מתוך סיפוק או ביזוי מיני (כהגדרת מעשה מגונה בחוק העונשין). אם לא היתה חשיבה של סיפוק או ביזוי מיני, אז אי אפשר להוכיח את העבירה. אם סתם מישהו ברחוב שאני לא מכיר פתאום מחבק אותי ומנשק אותי וטוען שזה בגלל שהוא בן אדם חם, כמובן שזה חסר משמעות וזה חד משמעי מעשה מגונה. אנחנו לא מכירים, אתה לא תחבק ותנשק אותי באמצע הרחוב. אבל יש מקרים באינטראקציה בין אנשים שזה לא כ"כ חד שמעי. השופטת אומרת שההבנה שלה את נפש האדם סייעה לה במקרה הזה בהחלטה של זיכוי.

## הרגשות מחלחלים להתנהלות

ד"ר שירה מזכירה את הציטוט של הפרקליטה שאמרה שהרגשות לא יחלחלו להחלטה שלה, אבל הם יחלחלו להתנהלות שלה. אם יבוא אליה מישהו, אפילו נפגע עבירה או אמא של נפגע עבירה, וידבר אליה בצורה מאוד מכוערת או מעצבנת או מתנשאת, זה לא ישפיע על ההחלטה שלה, אבל זה ישפיע על ההתנהלות שלה מולו.

"תיק מין אכזרי שהיתה לי מעורבות רגשית אמיתית שהזדהיתי עם הקורבן ... הסניגור חקר אותה בצורה נבזית שאין כדוגמתה ואני מרימה את הקול ואומרת לו אני לא מרשה לך להמשיך את החקירה הזאת ... זה תיק שאני זוכרת שפשוט פגע בי אנושות ... בחורה שמאמינה לבחור ויוצאת איתו ... החוצפה שלו להוציא סכין לשים לה בגרון ולאיים אליה והתושייה הבלתי נתפסת שלה לברוח ... לא ראיתי שום נורה אדומה לפני מה שאומר שאין לדעת ... מפחיד לחשוב בתור אמא לילדות מה יכול לקרות. המחשבה שיש פסיכופתים מסתובבים חופשי ... זה בוודאי חלחל להערות שלי לסניגור על החקירה הנבזית."

בציטוט זה רואים את הפחד של השופטת על עצמה ועל הילדות שלה מכל מה שהיא נחשפה אליו בתיק הזה. מדובר על מישהו שיצא עם מישהי לדייט, לקח אותה ליער, הצמיד אליה סכין וניסה לאנוס אותה. היא גילתה תושייה בלתי רגילה, היא רצה ערומה ותפסה טרמפ וברחה ממנו. השופטת אומרת שזה לא ישפיע על ההחלטה כי בסוף היא תשקול ראיות, אבל כשהסניגור התחיל לחקור אותה בצורה נבזית, היא לא יכלה יותר. היא כעסה עליו. היא מסבירה בכנות שאת הכעס שלה היא ניתבה להתנהלות שלה ולא להחלטה שלה. יכול להיות שזה עדיף שהיא תכעס על ההתנהלות ותתנהל בצורה מסוימת מאשר שזה יחלחל בצורה לא מותאמת להחלטה. נקי למחשבה היא האם יש באמת הבדל בין התנהלות להחלטה? אם אנחנו אומרים לא נורא, זה יצא בהתנהלות שלי? לדוגמה, אני לא אקבל החלטות איומות כלפי הילד שלי בגלל שאני כועס עליו, אבל אני כן אתנהל בקוצר רוח מולו. האם בסופו של דבר התנהלות קצרת רוח כלפי הילד שלי לא יכולה להוביל אותי גם לקבל החלטות או לעשות לו דברים לא מטיבים ואפילו מזיקים בגלל שהרגש השתלט עלי? ההבדל בין התנהלות להחלטה הוא מאוד דק.

ישנם אזורים של אי וודאות משפטית - האם שם הרגשות נכנסים?

"את שואלת אם מתן אמון זו הפעלה מירבית של רגשות? זה יותר תחושות מרגשות. בהחלט יש לך תחושה ואני חושב שתהליך מתן האמון נובע הרבה מניסיון החיים. אתה שומע הרבה משפטים ... השפלת עיניים יכולה להצביע על אמת אבל גם על שקר ... אין לך קריטריונים או רשימה."

שופטים מספרים על איזורים של אי וודאות. דברנו על זה שרגשות יכולים להיכנס באיזורים ששם יש מרחב שיקול דעת או שיש אי וודאות משפטית או שהעובדות לא מספיקות.

אזורי אי הוודאות המשפטית

"המתלוננת שטענה על אונס היתה מאד קרה ולא התרגשה בכלל. אנחנו זיכינו אותו כי החלטנו שהוא קיים איתה יחסי מין מרצון ... מצד שני גם לא טוב שאדם בוכה כל הזמן ... השופט אלון אמר קשה מאד מלאכת השפיטה אבל שבעתיים ממנה קשה מלאכת הענישה. אני אומר פי 77 קשה מלאכת מתן האמון בגרסה זאת או בגרסה אחרת. זה בייחוד בעבירות מין. שניהם היו במקום. זה אומר חושך זה אומר אור ואני שלא הייתי שם צריך להכריע ואת יודעת שהכרעה של אמון אי אפשר לתקן בערעור."

הכרעה של אמון - אם התיק מבוסס על ממצאי מהימנות מאוד קשה לתקוף אותו בערכאת ערעור. ערכאת ערעור לא שומעת שוב את העדים, היא רק שומעת טיעונים משפטיים. אם זה גרסה מול גרסה והשופט פשוט בחר לתת אמון בגרסה אחת ולא באחרת, קשה לתקוף את זה בערעור.

השופט אומר שאין לו מושג. בחוק העונשין אין תשובה למה עושים בכל סיטואציה כי לא תמיד יש חיזוקים ראייתיים משמעותיים דווקא לגרסה זו או אחרת ולפעמים זה פשוט שאלה של למי אתה מאמין. אף אחד לא מלמד אותך למי להאמין, להחליט מה זה אותות אמת. אם מישהי בוכה זה טוב או רע? זה אומר שהיא אומרת אמת? אולי היא עשתה הצגה של בכי? זה קשה לקבל החלטה בסיטואציות האלה. יכול להיות שדווקא שם הרגש נכנס. אולי זה נכון ואולי זה לא נכון. אולי דווקא זה מסוכן שכאשר הדין לא נותן תשובה, הרגש נכנס.

בדוגמאות מהחוויות של השופטים ניתן לראות שזה נורא דומה למודל של התובעים, התרשים. גם הם סיפרו איך מצד אחד הם מדחיקים ומרחיקים, איך מצד שני הם מלבינים לפעמים ואומרים מילים אחרות כמו שיקול דעת או ניסיון חיים. איך גם הם חושבים שיש משמעות לעשיית שימוש ברגש כי זה נותן הבנה טובה יותר על נפש האדם. גם הם סיפרו בכנות שיש מקומות שהדין לא נותן מענה ולכן רגשות יכולים לזלוג. גם הם עשו הבדל בין התנהלות לבין החלטה. זה נורא דומה.

רגשות של נפגעי העבירה:

נפגעי עבירה - נפגעי עבירה הם לא צד להליך הפלילי הישראלי, ההליך הפלילי הוא בין המדינה לעבריין. נפגע העבירה הוא עד תביעה שבא להעיד כמו כל אחד מהעדים האחרים. הוא מספר מה קרה לו כמו עד ראייה שנכח בזירה. יש ביקורת מצדם של נפגעי עבירה על ההליך הפלילי בארץ- מפקיעים מהם את הסיפור שלהם. הפרקליט מנהל את התיק איך שהוא רוצה, ושומר על כל מיני אינטרסים שהם לאו דווקא האינטרסים של הנפגע. לנאשם דואגים ונותנים לו קצין מבחן ושיקום ועורך דין שמלווה ומייצג את האינטרס שלו ושלו בלבד, ולנפגעים לא נותנים שום דבר כזה. אם הפרקליט רוצה הוא מעלה את הנפגע לעדות ואם הוא לא רוצה הוא לא מעלה. הנפגעים טוענים שהם לא מקבלים מספיק זכויות.

לפרקליט יש חובה לשמוע את העמדה של הנפגע בכל מיני שלבים בהליך. זה לא נכון לגבי כל הנפגעים, אלא רק לגבי חלק מהנפגעים. למשל: נפגעי עבירות מין ואלימות חמורה יש זכויות יותר רציניות מאשר לנפגעים בתיקי מרמה. בסופו של יום הזכות של הנפגע מתמצאת בזה שמיידיעים אותו איפה עומד ההליך, שומעים את העמדה שלו בכל מיני צמתים בהליך, למשל: לפני שעושים הסדר טיעון מבקשים לשמוע מה עמדתו לגבי הסדר הטיעון. צריך לשים לב שהפרקליט לא חייב לעשות את מה שהנפגע אומר לו. הפרקליט שומר על אינטרס ציבורי רחב יותר, הוא שומע את הנפגע, אבל הנפגע הוא רק אחד מקשת של שיקולים.

זה נכון שהנפגע הוא לא סתם עד, הוא מקבל יחס קצת שונה. אם הוא לא רוצה להעיד, בדר"כ אין תיק. המדינה צריכה את הנפגע וגם הנפגע צריך את המדינה כדי שתנהל הליך כמו שצריך שבסופו הוא יקבל צדק ואולי פיצוי. הקשר שיש לנפגע עם המדינה הוא שונה מהקשר שיש לה עם עדים שהם "רגילים". זה לא אומר שלנפגע הפרקליט

מאמין יותר, הוא צריך להאמין לכל העדים במידה שווה. אבל הפרקליט כן נותן מקום לנפגע בהיבטים רגשיים, הוא מבין שהנפגע זה לא כמו עד ראייה וצריך לקיים איתו איזה שהוא קשר מעצים לטובתו וגם לטובת התיק.

### רגשות של נפגעי עבירה בהליך הפלילי

החוקרות (הדר דנציג-רוזנברג וענת פלג) עשו מחקר אמפירי על נפגעות תקיפה מינית, ובדקו נפגעות שחלקן התלוננו רק דרך הרשתות החברתיות וחלקן גם הגישו תלונה במשטרה. במסגרת ההליך הפלילי הנפגעות סיפרו על מגוון של רגשות שליליים קיומיים - חרדה, פחד, אשמה. רגשות שמאיימים על הקיום שלנו בעולם.

**חרדה ופחד** - מאיימים על הביטחון האישי שלנו ובסופו של דבר התחושה של הנפגע היא שלא מספיק שהוא פגש בתוקף שתקף אותו ברחוב, עכשיו הוא גם הולך לאבד שליטה בפעם השנייה כשהוא יפגוש את התוקף בביהמ"ש. **ד"ר שירה** מספרת שנפגעים שואלים אותה אם הנפגע יהיה במשפט. כשהיא עונה להם שבוודאי שכן כי הרי זה המשפט שלו, לפעמים הם אומרים שהם בכלל לא רוצים להיות חלק מזה. הם לא רוצים לפגוש בו שוב.

**בושה** - זה רגש שמאוד מאפיין נפגעים בהליך הפלילי. **במחקר** טוענים שסוכני המשפט (פרקליטים, תובעים, שוטרים, שופטים) גורמים להם להרגיש לא מוסריים, מושפלים, וחשופים בסביבה שהיא סביבה ביקורתית. היא לא סביבה מוגנת. **לפעמים מכניס את המפגש עם אנשי משפט כאונס שני.**

**אשמה** - במקום שהנאשם יהיה אשם, סוכני המשפט גרמו להם להרגיש אחריות. כששואלים שאלות כמו "למה לא ברכת?", "למה לא צעקת?", "למה לא אמרת?", אלה שאלות שמיד מעבירות את האשמה מהתוקף אל הנפגע.

**כעס** - **כלפי גורמי החוק**. הכעס הוא רגש "קצה הקרחון" שמתחתיו יש רגשות נוספים. הכעס בעצם בא כדי להחזיר לנו שליטה, כדי לשקם, להשקיט את האשמה ואת הבושה שעולים בנפגעים. לכן ניתן לראות הרבה מאוד נפגעים **כועסים על המערכת, על השופט, על הפרקליט, על הקצין מבחן, על כולם**. הם מרגישים שזאת אולי הדרך שלהם לשקם את האשמה.

**במחקר (הדר דנציג-רוזנברג וענת פלג)** גילו שנפגעים מעבדים את הטראומה שלהם ברשתות החברתיות (נפגעים במקום להתלונן מעלים פוסט שיימינג עם שם של אדם ספציפי ואז מצטרפים לפוסט אנשים אחרים ומסתבר שיש עוד הרבה מאוד נפגעים. בשנים האחרונות זה נהיה דבר מאוד נפוץ. לפעמים במקום לאסוף ראיות בעדויות אוספים ראיות בפייסבוק. זה פוגע בהליך המשפטי בגלל שזה משובש. במקום שנפגעת תבוא תגיד מה קרה לה, היא פשוט מספרת את זה ברשת החברתית ושם יש משפט שדה, פסק דין וגזר דין. למעשה הרשת החברתית אומרת לנו שאנחנו לא זקוקים למשפט, אנחנו מסתדרים בעצמנו). **נפגעות תיארו רגשות חיוביים של חוויה רגשית חיובית של הקלה, רווחה, בטחון, סיפוק ותקווה**. הן מדבריות על זה שהיה להם נורא כיף לשתף אחרים בשיח ולקבל מנטורינג מאחרים שנפגעו כמוהם. זה משהו שהם לא קיבלו בביהמ"ש אבל הם כן קיבלו את זה ברשת החברתית. הם סיפרו כמה כיף היה להם להשמיע את הקול והזעקה שלהם ולתבוע את העלבון שלהם, על השליטה המוגברת שהם קיבלו כאשר הם היו אלה שעמדו על המקלדת ולא שוטר או שוטרת.

מצד שני הם אמרו שהשיח ברשתות החברתיות ייצר להם גם איזה שהוא מפגש דואלי עם הטראומה. הוא לא רק הפחית את הטראומה, הוא גם העצים את הטראומה וגם אפילו עורר בהם רגשות שליליים. להרבה נפגעים נוח שהסביבה הפרטית לא יודעת, נוח להם להשאיר את הדבר הזה אצלם ואצל הפרקליט שמנהל את התיק. משפטים של עבירות מין הם בדלתיים סגורות והם לא מפורסמים עם השמות של הנפגע. בפייסבוק אין אנונימיות ולא להיות אנונימי יכול להיות מעצים וגם מאוד מפחיד. ברגע שהטוקבקים הלא נכונים מגיבים לך ואומרים לך דברים איומים ונוראים זה כבר מאבד שליטה ויכול לייצר העצמה של הטראומה.

### נפגעות בהליך פלילי וברשתות חברתיות - תמונת מראה רגשית

איך רגשות שליליים עומדים מול רגשות חיוביים ברשתות מול ביהמ"ש:

- **בושה ואשמה** ← הפגת הבושה והאשמה
- העדר שליטה, חרדה, פחד ← שליטה, הקלה, בטחון, רווחה (בעקבות קבלת ידע ותמיכה קהילתית)
- **תסכול, כעס, אכזבה** ← סיפוק, העצמה אישית
- **ייאוש** ← תקווה

מאוד דיכוטומי, שחור ולבן. **ד"ר שירה** אומרת שהיא פגשה נפגעים ונפגעות שטענו שההליך מאוד העצים אותם, הם בקשר איתה עד היום. הם אומרים שזה מזל שהם התלוננו והעידו, התעמתו עם הפוגע. אבל לא כולם מרגישים ככה. במחקר גילו שהרוב המוחץ לא מרגיש ככה, ורק נפגעת אחת תיארה **העצמה** בהליך המשפטי.

### הבדלים מובנים בין שתי המערכות (המשפט מול הרשת החברתית):

ישנם הבדלים מובנים וברורים בין שתי המערכות, בין הרשת החברתית לבין בית המשפט:

- **המשפט מחפש את חקר האמת**, את בירור האשמה. לא מעניין אותו לספק תמיכה חברתית ושיתוף קהילתי, זה לא העניין של המשפט. לעומת זאת, זה העניין של הרשת החברתית.
- האם הרשת החברתית מעוניינת באמת? בעוד שהמשפט מחפש אמת אובייקטיבית, **הרשת החברתית יכולה להכיל הרבה מאוד אמיתות סובייקטיביות**. חלקן נכונות יותר, חלקן נכונות עובדתית פחות. בסופו של דבר, מה אמת ומה שקר כשאנחנו ברשת, לא עולם לא נדע. זה עולם וירטואלי. אנחנו אפילו לא יודעים אם האדם "שעומד" מולנו הוא אדם אמיתי או וירטואלי. כל המדיה של הרשת החברתית זה תהיה מי שאתה רוצה, תדבר עם מי שאתה רוצה, תגיד מה שאתה רוצה. קלות בלתי נסבלת של לחיצה על המקלדת. זה יכול להיות נפלא וזה יכול להיות אסון, אבל זה לא משפר את חקר האמת העובדתית. לפעמים כן ולפעמים לא.
- מערכת מובנית משפטית מול קהילה חברתית.
- הבדלים ניכרים בשפה. **בעוד שהמשפט לא מאפשר כ"כ הבעת רגשות, בפייסבוק אתה יכול להביע רגשות כמה שאתה רוצה**, הוא מלא בזה. לפעמים זה מה שנפגעים ונפגעות צריכים.
- **הנפגע במערכת המשפט בעצם משמש כלי. לעומת זאת הנפגע ברשתות החברתיות הוא הנושא**. עליו כותבים ועליו מדברים. המערכת לא אומרת לנפגע זה התיק שלך תנהל אותו איך שאתה רוצה. הנפגע הוא כלי להגיע דרכו לחקר האמת והוא לא שונה מיתר העדים במובן הזה. לכן הרבה פעמים הנפגע אומר השתמשו בי וזרקו אותי. לקחו אותי למשפט, נתנו לי להעיד כדי שהנאשם ישב בכלא, ומיד אח"כ זרקו אותי לכלבים. לא נתנו לי את הפיצוי שרציתי, לא בדקו מה קורה איתי, לא נתנו לי תכנית שיקום, אבל לנאשם כן נתנו. לכן כמה צעקה בקרבם של נפגעים.

בסוף אנחנו חיים בעולם משפטי שיש בו הרבה מאוד כללים. לדוגמה, נפגע יושב עם פרקליט והם נקשרים מאוד אחד לשני. בשלב מסוים הנפגע אומר לפרקליט שהוא רוצה לספר לו משהו - אמרתי לך לאורך כל הדרך שהוא תקף אותי. אז האמת היא שהוא לא ממש תקף אותי, הוא ניסה לתקוף אותי. אבל אל תגיד את זה לאף אחד. הדבר הראשון שפרקליט אומר לנפגע זה שגם אם יהיה ביניהם הקשר הכי קרוב בעולם, הם לא חברים. מה שאתה אומר לי לא יכול להישאר, זה חומר חקירה. אם תספר לי משהו חדש או נוסף מהדברים שסיפרת במשטרה, אני אצטרך את הדברים האלה מיד להעביר להגנה משום שאחרת אנחנו למעשה מונעים את המידע הזה מהנאשם ושוללים ממנו משפט צדק. לכן חשוב להבין שלמרות כל השיח על רגשות, וחוויות וטיפול, הכל חייב להיות במסגרת הדין.

### אז מה אפשר לעשות במסגרת הדין?

- **יחס מכבד** - יחס מכבד לא מפר את הדין. **הכרה בקושי של הנפגע** - אני שמח שבאת, שמח ומוכיר שבחרת להעיד.
- **להנגיש את הידע על ההליך** - לא לגרום לשבת בבית ולהגיד - "אני לא מבין מה זה כתב אישום, מה זה עדות. אני לא מבין כלום כי אף אחד לא מסביר לי". **כל הזמן לדאוג שמישהו ינגיש את הידע הזה**. יש היום אפליקציה שמקשרת את הנפגע למערכת משטרתית שנותנת לו בכל רגע נתון מידע על איפה עומד ההליך שלו (אפליקציית מנע). בכל פרקליטות יש נציג נפגעי עבירה שדואג לתת לו ולדבר לו את המידע הזה.
- **חשוב לקיים קשר רציף עם הנפגע ולא רק להכין אותו לעדות ויותר לא לראות אותו**. צריך תמיד לזכור שיש פה בן אדם, אתה לא יכול להשתמש ולזרוק. הוא יצר איתך איזה שהוא קשר, צריך להכיר בזה ולחשוב מה עושים עם זה.
- חשוב שיהיה ליווי חיצוני של הנפגע. אם הפרקליט הוא לא הפרקליט של הנפגע, זה חשוב שנפגעים של עבירות חמורות יקחו ייצוג משל עצמם. יש סיוע משפטי שנותן את זה כמעט בחינם ויש גם ייצוג פרטי שהוא יכול לקחת, ואז עורך הדין שלו דואג אך ורק לאינטרסים שלו.

## מה מרגישים תובעים כלפי נפגעים?

### פנטזיית הצלה:

"כל תיק הוא סיפור... הנטל שיש לי על הכתפיים מהבחינה הזאת שאני הולכת עם השבר הכי גדול בחיים של בן אדם, ואני תמיד אומרת למתלוננות: אל תתלי את החיים שלך בתיק. את הגשת את התלונה? זה את עשית, גמרת את הסיפור, **לכי תשתקמי, תני לי**. אבל עדיין, עדיין, היא יושבת דרוכה ואני יודעת שכל תיק הוא עולם חדש שנפתח, כל תיק הוא חיים חדשים של מישהו שעולמו חרב..."

ציטוט של פרקליטה שאומרת את תלכי ותשתקמי, תני לי אני אציל אותך. לכולנו יש בתוכנו פנטזיה להיות מצילים של מישהו, של משהו. לעשות קצת טוב בעולם. פנטזיית הצלה זה דבר נפלא, אבל לפרקליט או לתובע אין באמת כישורים טיפוליים. הוא לא יכול להפוך להיות פסיכולוג של הנפגע. אם הוא מפנטז להפוך להיות המטפל של הנפגע, הוא עלול לעשות לו נזק. הוא גם לא יכול תמיד להציל אותו. גם בהנחה שהוא ישיג הרשעה בתיק, זה לא אומר שהוא יציל את הנפגע. אולי הנפגע ישאר עם החוויה הקשה שלו. יותר מהכל התפקיד של פרקליט זה לא להשיג הרשעה, התפקיד של פרקליט זה לחתור אחר האמת. **לכן הוא צריך כל הזמן להזכיר לעצמו שהוא לא נמצא כאן כדי להציל את הנפגע, אלא כדי לחתור אחר האמת ובדרך לסייע גם לנפגע.**

### הנפגע בהקשרים של פחד:

הפגישה איתה היתה מאוד טובה אבל אחרי המפגש הזה, התחילו שיחות טלפון מאוד מטרידות מצדה כלפיי... הבנתי שהיא לא צלולה כשהיא התקשרה וזה היה הפחד שלי כי היה נורא דיסוננס בין המפגש שבו היא הייתה אותנטית והרגשתי שיש לי קרקע מוצקה לבין השיחות הטלפון האלה שערערו לי מאוד את הביטחון כי לא ידעתי איך היא תגיע לבית המשפט כשהיא תצטרך להעיד."

פרקליטה מספרת שהיא **מפחדת** שהנפגעת לא תעבור מסך. היא מכינה אותה לפני עדות, היא התקשרה אליה שהיא שיכורה לגמרי ולא צלולה. יש לה חשש שכשהיא תעלה להעיד, זה יהיה מופע אימים. מה השופט יגיד על זה? בהקשרים האלה **פרקליט לפעמים מפחד שהנפגע לא צפוי**. כשזה העד המרכזי שלך ואתה תולה את כל ההצלחה התיק בעד הזה, **אתה מרגיש רגשות של חשש**. אבל אם כל המטרה של הפרקליט זה לגלות את האמת, מה אכפת לנו אם היא תעלה שיכורה? שביהמ"ש יראה שמדובר בשיכורה ואולי גם שקרנית. למה הפרקליט צריך לחשוש?

### כעס ותסכול:

"המפגש עם האימא מאוד מאוד קשה... אני מסבירה לה שיכול להיות שהוא יורשע, יכול להיות שיחליטו להרשיע אותו רק בחלק ויכול להיות שהוא יזוכה... והיא לא מסוגלת בכלל להבין לא רק איך יכול להיות שהוא יזוכה, אפילו גם איך יכול להיות שהוא יורשע בפחות. מבחינתה – מה שהילדה שלה סיפרה לה זה מה שהיה והיא לא מסוגלת להבין את המציאות המשפטית. היא רק חיה בעולם עובדתי... ואני לא מצליחה לתווך בין מה שאני יודעת ומבינה, בין השפה המשפטית לבין השפה הרגשית שלה. ויש לי שם מחסום."

יש הבדלי שפה בין הפרקליט ובין הנפגע. אין רק הבדלי שפה בין הרשתות החברתיות לבין המשפט, אלא יש הבדלי שפה בכלל בין המשפט לבין החיים, לבין איך שאנשים מדברים. אמא של ילדה שנפגעה מינית ע"י פדופיל אומרת שהיא לא מבינה, הוא עשה את זה, אתם תפסתם אותו, איך זה יכול להיות שהוא לא יורשע? הפרקליטה אומרת לה לא. הוא לא בוודאות יקבל עונש מאסר ממושך כי לא בטוח שהראיות כ"כ טובות. האמא מסתכלת עליה ואומרת שזה ראיות מעולות, אבל היא לא מבינה את דיני הראיות. קשה להסביר למישהו שלא מבין את דיני הראיות שיש סיכוי שהוא יורשע ויש סיכוי שהוא יזוכה. לכן היא מדברת בשפה של זה היה, למה שביהמ"ש לא יאמין?, והפרקליט מדבר בשפה של סיכויים מול סיכונים. **כאן אפשר להבין איך בפער ביניהם נוצר תסכול מאוד גדול.**

### אשמה

"אני בקושי מחזיקה את עצמי לצאת מהאולם... להגיע למשרד... מגיעה למשרד של חברה שלי, ופרצתי בבכי בלתי נשלט עם היחנקות. בכי שאני לא רגילה לו. אני אומרת לה: מה יהיה על הילדות האלה? ניסיתי להגיד לעצמי: אולי יורידו מהן קצת את הלחץ אם הוא ישתחרר... הכי שבר אותי שכל ההליך הפלילי הזה שניהלתי לא היה טוב בכלל לילדות האלה."

אחד הרגשות הכי קשים שפרקליטים מרגישים כלפי נפגעים זה **אשמה**. **ד"ר שירה** מצטטת לדוגמה: "איך אני שהלכתי להיות תובעת, והלכתי להיות המאשימה, והלכתי להציל את הנפגעת מכל הפוגעים, בסוף יצא שאני פוגעת בה בעצמי? אני בסוף הנאשמת, אני פוגעת בה."



פרקליטה שניהלה תיק על סבא שפגע מינית בנכדות. ברגע שסבא פוגע מינית בנכדות שלו, מי שעומד בתווך בין הסבא לילדות זה ההורים- הבת או הבן של הסבא. מה שקורה זה שבמשפחה מתחיל סיר לחץ. לפעמים כל המשפחה הולכת עם הילדים ולפעמים המשפחה מפעילה לחץ על הילדים ואומרת להם תרדו מהסבא, אתם מפרקים לנו את המשפחה. בתיק הזה ההורים במקום להיות עם הילדות הם היו עם הפוגע, ואז על הילדות הופעל לחץ. הפרקליטה אמרה שהיא כבר לא יודעת אם כל החץ הזה שמופעל עליהם ע"י המשפחה, אם כל ההליך המשפטי הזה עשה להם טוב. אולי היה עדיף שהיו מניחים לסבא ולנפשו. **היא אומרת בראיון שבמקום שהיא הפרקליטה תהיה מצילה, היא הופכת להיות פוגעת, יש לה רגש של אשמה.**

#### שמחה וסגירת מעגל:

"שם הגענו גם להסדר אבל זה כאילו... פתאום היא נכנסה לי למשרד. הייתי בהלם. אחר כך אנשים אמרו לי: מה, זה חברה שלך? אמרתי להם: לא, זה מתלוננת שצצה לי מהעבר. הייתי כל כך שמחה לראות אותה. במהלך התיק אני חושבת שלא נפגשנו... וזה היה מדהים, סגירת מעגל."

**לפעמים גם יש סוף טוב ופרקליטים עושים סגירת מעגל.** פרקליטה מספרת איך הגיעה מתלוננת שנראתה כמו סמרטוט בזמן המשפט ופתאום היא היתה מטופחת, יפה ומשוקמת, ומספרת איך המשפט למעשה העצים אותה. הפרקליטה אומרת שהיא סגרה מעגל עם עצמה ואיתה. אולי זה **קצת הגשמה של פנטזיית ההצלה.**

#### הרגשות שלה חשובים יותר מההרשעה:

"אני אומר לה: תקשיבי, **שום דבר לא שווה בתיק הזה, אלא אם כן את עוברת אותו טוב**, לא מעניין אותי אם הוא יורשע או לא יורשע. זה חשוב מאוד שהוא יורשע, זה חשוב גם לך שהוא יורשע ואני רוצה שהוא יורשע אבל חשוב יותר איך את יוצאת בסוף העדות, פחות חשובה לי התוצאה הסופית. זה אותנטי לחלוטין, אני באמת מאמין בזה. היא נפגעה כבר, למה היא צריכה להיפגע עוד?"

פרקליט אומר **שהתחושה הטובה של הנפגעת יותר חשובה לו מההרשעה.** זאת אמירה מאוד חזקה, לא כל פרקליט יגיד דבר כזה. זה מעורר מחשבה.

#### התובע כנפגע? הזדהות:

"**הלכתי ונהייתי קטנה וקטנה שם.** זה היה מתסכל. לה חשוב להמשיך הלאה. זאת הייתה הדרך שלה לנצח את חוסר האונים. לי היה חשוב להרשיע אותו כדי להתגבר על חוסר האונים... הייתי מאוד חסרת אונים שאת מנסה, מנסה וזה לא עובר. את מרגישה שהצדק איתך... גם הסיפור שלי לא ממש סופר, והקול שלי לא הצליח להישמע בבית משפט, הקול שלי לא בא לידי ביטוי, הפרקליטה המצוינת לא באה לידי ביטוי."

פרקליטה אומרת שהיא מרגישה שהיא נכשלה במשפט. הנפגעת המשיכה בחייה, היא בכלל לא רוצה את המשפט הזה, אבל היא הפרקליטה מרוסקת. היא נכשלה בגדול. היא מספרת שהקול שלה לא נשמע, הסיפור שלה לא סופר, היא מרוסקת, היא **חסרת אונים**, היא כישלון. כל הרגשות האלה מזכירים רגשות של נפגעי עבירה. אפשר לראות איך החוויה הרגשית עברה מבן אדם לבן אדם. פתאום הפרקליט עצמו מרגיש שהוא התחיל כפרקליט, **הוא התחיל בפנטזיית הצלה, והוא סיים את התיק כנפגע עבירה.** הוא לא באמת נפגע עבירה אבל הוא מרגיש כמו אחד.

### **חווית טיפול בנפגעי טראומה (גלי שילה)**

**PTSD = הפרעת דחק פוסט-טראומטית** (פוסט טראומה)- **תגובה נפשית לאירוע טראומתי חד פעמי.** אירוע חריג שהוא מעבר ליכולות ההתמודדות הרגילות של האדם. זה מייצר תחושה של **איום מידי על שלמות הגוף או הנפש של האדם עצמו או על הזולת שלו.** אפשר לפתח פוסט טראומה גם מלהיות עדים לאיזה שהוא אירוע חריג וטראומתי. זה מייצר תחושות של **חוסר אונים ופחד.** דוגמאות: מלחמה, אסון טבע, פיגוע, תאונת דרכים, אונס.

**Complex PTSD = פוסט טראומה מורכבת**- אבחנה פסיכיאטרית שלא קיימת עדיין בספרי האבחנות, למעט אחד, אבל היא לא הוטמעה לגמרי. **תגובה נפשית לאירועים טראומטיים חוזרים ונשנים, בניגוד לאירוע טראומתי שהוא חד פעמי.** טראומה מורכבת בדר"כ מתרחשת בתוך מצבים של יחסים שיש בהם יחסי אמון או יחסי כפיפות וסמכות. זה משהו שקורה לפרק זמן ארוך וממושך. האירוע החריג משתק את מערכות ההתמודדות הרגילות של האדם, כל תחושת השליטה והמשמעות הולכות לאיבוד. הרבה פונקציות תפקודיות של האדם משתנות באופן בלתי הפיך (יכולות ויסות של הגוף, רגשות, תפיסה, זכרון). דוגמאות: בני ערובה, שבויי מלחמה, חברים בכתות,



אנשים שגדלו בבתים מתעללים ומזניחים, נפגעות אלימות במשפחה (גופנית ומינית), ניצול מיני מאורגן (סחר בבני אדם, זנות).

- \* אונס ניתן כדוגמה לאירוע חד פעמי, אבל אין לנו שום דרך לדעת כשנפגעת אונס יושבת מולנו מה היה בעבר שלה ומה קרה לה לפני האירוע הספציפי.
- \* נשים שנפגעו מינית בילדות באופן ממושך נוטות להיפגע בבגרותן שוב באחוזים הרבה יותר גבוהים מהאוכלוסייה הכללית (רויקטימיזציה/קורבנות חוזרת).
- \* אנחנו אף פעם לא יכולים לדעת מה היה בעבר של נפגע העבירה שיושב מולנו. חשוב לזכור שאנחנו לא יודעים איך העבר משפיע על התגובות למקרה הנוכחי. לפעמים כן יודעים מה קרה בעבר של נפגע, למשל שזו לא תלונה ראשונה שלו. הוא התלונן כבר עשרות פעמים וגם נפתחו תיקי מין שהוא התלונן עליהם עשרות פעמים. ואז יכול להגיד משהו שהוא לא מבין בתחום שזה מתלונן סדרתי. **ד"ר שירה** אומרת שזו בורות. זה חוסר הבנה שנפגעים במיוחד של עבירות מין הם הרבה פעמים נפגעים חוזרים בגלל שחזור הטראומה. הסיבות להיפגעות החוזרת הן סיבות שקשורות בטראומה ולא סיבות שקשורות בזה שיש פה מתלוננת שווא.

### קטגוריות הסימפטומים העיקריות שמאפיינות פוסט טראומה רגילה או מורכבת

1. עוררות יתר- עוררות כרונית של מערכת העצבים. אנשים שנורא קופצניים ודרוכים ומכל רעש קטן הם קופצים ומגיבים בצורה מאוד קיצונית ולא פרופורציונלית לכל מיני גירויים לא צפויים או שנויים. זה גם מתאפיין בקשיים בשינה. זה עניין פיזיולוגי.
2. פולשנות/חודרנות- התפרצות חוזרת ובלתי נשלטת של הרגע הטראומתי בחזרה לתודעה (פלאשבקים). כל הזיכרון של הרגע הטראומתי משתלט על כל החוויה, על כל החושים. יש הרבה נפגעות שמתארות שהן רואות "תמונות חיות", הבזקים של הרגע הטראומתי שעולים לתודעה. סיוטים בלילה, משהו שנחווה כחוסר שליטה. באמצע היום הזיכרון של הפגיעה המינית משתלט על החוויה ומייצר תחושה חודרנית.
3. צמצום/הימנעות- הימנעות פעילה מכל גירוי בין אם פנימי שבא מתוך האדם או חיצוני שמזכיר את האירועים הטראומתיים. זה גורם לצמצום של החיים של הנפגעים. סימפטומים דיסוציאטיביים (דיסוציאציה=ניתוק)- יכול להתבטא בכל מיני סוגים של ניתוקים: **ניתוק רגשי**- אדם ידבר על סיטואציה בלי שום תוכן רגשי אלא בצורה מאוד רובוטית. תחושה שהמציאות מעוותת, שמהו לא אמיתי, שאני לא אמיתי, שאנשים מסביבי לא אמיתיים. תחושה של **ניתוק מהגוף**, חוסר תחושה, קיפאון. אדישות, ריחוק. פגיעה חמורה בזיכרון, חורים או תקופות שלמות שיכולות להימחק מהחיים.

הזיכרון הטראומתי מקודד במוח בצורה שונה ממה שזיכרון רגיל מקודד. לכולם יש את הזיכרון הנרטיבי של החיים, גם אם אנחנו לא זוכרים כל פרט ופרט אנחנו יודעים לספר את סיפור חינו פחות או יותר. **זיכרון טראומתי ממש נרדם בגוף, הוא מקודד בצורה פיזית והוא יכול להירשם כקטעי תמונות, תחושות, טעם, ריח, תחושות של כאב. אין כאן משהו הוליסטי ושלים אלא משהו מפורק ומפוזר**. זה בדיוק מה שעלול לגרום לנשים נפגעות עבירה שמגיעות להתלונן להיראות לא אמינות לכאורה. זה חשוב לזכור שגם אם הדבר הזה לא יוכל להוביל לתיק משפטי, צריך להבין שזה אמיתי. יכול להיות שהיא באמת לא זוכרת או נזכרה שנים רבות אחרי הפגיעה במה שקרה לה. ברמה המשפטית זה מאוד בעייתי, אבל ברמה של הקשר האנושי בין הפרקליט לבין הנפגע, **אם הפרקליט יחזיק את ההבנה הזאת בראש ויהיה סבלני מול הבלבול או חוסר הזיכרון, זה ייצר עבור הנפגעת חוויה חיובית יותר**.

לפעמים גם החוק עצמו מגיב. מה זה הרעיון של להרחיב את תקופת ההתיישנות בתלונה על עבירות מין? כל הרעיון של הרחבת תקופת ההתיישנות זה מתוך יבוא של מודלים פסיכולוגיים ומתוך הבנה שנפגעות לפעמים לא זוכרות ופתאום הזיכרון הזה עולה להן באיזה חלום אחרי שנים. זה מתוך הבנה שהן כובשות את העדות שלהן לא כי הן שקרניות, אלא כי קשה להן לחשוף אותה כי הן כבר שמו עליה הררים של הדחקות. אפשר לראות איך החוק עושה אדפטציה למודלים הפסיכולוגיים.

### סימפטומים נוספים המאפיינים טראומה מורכבת:

1. קשיים בוויסות רגשי.
2. אמונות ותפיסות עצמי שליליות עד לרמה של דפוסי מחשבה מעוותים.
3. בעיות וקשיים ביחסים בינאישיים בגלל שטראומה מורכבת מתרחשת הרבה פעמים בתוך יחסים עם אדם קרוב, דמות מטפלת- הורה, אח, בייביסיטר, שכן או ביחסי כפיפות וסמכות. זה מייצר קשיים בקיום של יחסים בינאישיים לאורך החיים. זה אחד הסימפטומים הכי קשים של נפגעי טראומה מורכבת מתמודדים איתם לאורך החיים שלהם.

**נשיאת עדות -** אחת הפונקציות הכי חשובות של מטפל בטיפול בנפגעי טראומה. מדובר על **הקשבה אמיתית מתוך עמדה שמאמינה לנפגע, העמדה של אני מאמין לך זה ממש אג'נדה**. בהקשבה הזאת **אנחנו נותנים תוקף לחוויה**. אני מאמין לך שמה שאתה אומר לי קרה. הדבר הזה כשלעצמו בלי שיקרה עוד שום דבר אחר יש ערך טיפולי עצום.

הרבה נשים שנפגעו כילדות וכנשים צעירות סיפרו שקורה להן משהו ולא האמינו להן. עצמו עיניים, או שממש אמרו להן שהן שקרניות, השתיקו אותן כדי לשמור על זה בתוך המשפחה. הן חוו חוויה של חוסר תוקף. יש הרבה מקרים שבהן העדות לא מספיקה, אין מספיק ראיות, זה קרה לפני המון זמן. אין דרך שהתיק הזה יעבור במשפט, אבל יש ערך גדול לזה שפרקליט ישב עם נפגע העבירה, יקשיב לו, יגיד לו שהוא מאמין לו, גם אין לו איך לעזור לו בביהמ"ש, אבל הוא שומע אותו ומאמין לו. בהרבה מקרים יכול להיות לזה ערך והנפגע יצא עם חוויה הרבה יותר מעצימה וחיונית מאשר אם הפוגע יורשע ויכנס לכלא אבל הפרקליטה נפנה אותה והשתמשה בה ככלי.

**העברה והעברה נגדית -** שני מושגים מרכזיים מאוד בטיפול פסיכולוגי שנטבעו במקור ע"י פרויד.

**העברה - רגשות או דפוסים לא מודעים שהמטופל מעביר מאדם כלשהו בחיים שלו אל המטפל.** הוא שם את זה על המטפל בצורה שהיא לא מודעת. למשל המטפלת מזכירה במשהו שהיא עשתה את האמא, וככה המטופל שם עליה כל מיני דפוסים שבכלל מיועדים לאמא.

**העברה נגדית - תגובה לא מודעת של המטפל כלפי המטופל שהמקור לו או בחיים הפרטיים של המטפל עצמו או כתגובה למה שהמטופל שם על המטפל.**

בחור צעיר שאמא שלו העיפה אותו מהבית. הוא מגיעה לטיפול ומספר את סיפור חייו הקשה. גלי כתבה דו"ח מפורט על הפגישה והעבירה את זה למדריכה שלה שהיא מטפלת מנוסה שאיתה היא עושה עיבוד של הטיפולים. המדריכה שלה אמרה לה שהכתיבה שלה נורא שטחית. איך היא לא הזדעזעה ממה שהוא סיפר לה? יש לו סיפור חיים ממש קשה. לקח לה שעה וחצי של עיבוד ועבודה כדי להבין **שלה היתה חוויה מאוד שטוחה רגשית בפגישה הזאת כי זה מה שהמטופל העביר אליה**. הוא היה מנותק רגשית מסיפור חייו הטראומתי, הוא סיפר לה את הסיפור שלו בצורה מאוד שטחית (אפקט שטוח- דיבר באדישות, בטון מונוטוני). **היא כמאזינה לא קיבלה שום חוויה רגשית ממנו ואז לה לא היתה חוויה רגשית**. היא אומרת שהיא לא הבינה בזמנו שלא היתה לה חוויה רגשית וזה ממש דרש התבוננות פנימית ועבודה עצמית. היא היתה צריכה לבדוק עם עצמה מה קרה לה באותה פגישה כדי להגיע למסקנה שהמטופל שלה מנותק.

**העברה יכולה להיות לגבי מגוון רחב של רגשות, לאו דווקא ניתוק.** זה יכול להיות **תוקפנות, כעס, עצב, שמחה, אהבה**. הקושי עם העברות זה שלפעמים הם מאוד מוסוות. זאת חוויה שהיא לא מודעת לחלוטין אבל היא מאוד עוצמתית. לנו חשוב לזכור שלפעמים חלק מהחוויה שלנו זה בכלל החוויה של המטופל. אם נתבונן על מה שקורה לנו במפגש מולו נוכל ללמוד משהו על החוויה שלו בעולם. לפעמים החוויה שלנו תשקף ותלמד אותנו על משהו שהמטופלים חווים. יותר מזה, **לפעמים נפגע העבירה ישים עלינו תפקיד שהוא לא שלנו. מבלי לשים לב אנחנו נתחיל לגלם ולהשתתף איתם באיזה שהוא שחזור ואפילו לא נשים לב שאנחנו עושים את זה**.

פרקליטים הם לא אנשים טיפול וזה לא הציפייה, אבל כן צריך להבין את הרעיון שהעוצמות של הרגש שמתמודדים עם אנשים שהם נפגעי טראומה הם מאוד עוצמתיות וכל הזמן צריך לבדוק מה קורה לנו בתוך זה, גם כדי להבין אותם אבל גם ובעיקר כדי לשמור על עצמינו כאנשי מקצוע.

**להאזנה ולהקשבה אמיתית וכנה לטראומות של אחרים יש מחיר על המאזין, על הפרקליט או על המטפל.** לכן צריך להיות **בהתבוננות פנימית**. זאת הדרך שלנו להישמר מפני ההצטברות של הטראומות שאנחנו מאזינים להם אצלנו. זה מה שנקרא **טראומטיזציה משנית**. טראומטיזציה משנית היא גם כלי שעובדים איתו ומשתמשים בו כדי ללמוד על החוויה שלנו ועל החוויה של הנפגעים בעולם. אבל חשוב להיות מודעים לזה.

אילו תובנות נוכל לקחת מעולם הטיפול לעולם המשפט?

1. הקשבה אמיתית ומלאה לנפגעים יכולה לייצר עבורם חוויה חיובית ומעצימה בתוך ההליך הפלילי המורכב והקשה.

מחברת קורס משפט ורגשות - רז הלפרין וספיר סייג

2. היכולת לייצר חוויה חיובית לנפגע עשויה לייצר גם לפרקליט חוויה חיובית של משמעות, גם אם ההליך המשפטי שלעצמו לא צולח.

\*\* בנוגע לשתי הנק' האלה חשוב לזכור את ההבדל בין האמת המשפטית שאנחנו יכולים להוכיח בביהמ"ש לבין האמת של הנפגעת, הסיפור חיים שהיא מביאה.

3. אנשי מקצוע שעובדים עם נפגעות ונחשפים לסיפורי טראומה נדרשים לשמור על עצמם ולהיות בקשב לעצמם כל הזמן.

## רגשות במצבי קונפליקט ובמו"מ

זה יכול להיות מצבים של משפט, וזה יכול להיות מצבים של מו"מ לקראת הסדר. גם גישור בתביעה קטנה יכול להיחשב כמצב קונפליקט שבו תהיה חשיבות לרגש, על אף שגישור יוצא מהמשפט.

נגיעה במשפט וספרות - "קריאת רגשות" של שחקני המשפט:

מהו נרטיב? **נרטיב זה לספר את העולם דרך נק' מבט אישית**, נרטיב תרבותי. אפשר להגיד שיש נרטיב של תרבות מסוימת, או של קהילה מסוימת. **שולמית אלמוג** עומדת על ההבחנה בין הרבדים הגלויים והסמויים שמתגלים דרך הנרטיבים, הסיפורים, שמספרים אנשי המשפט במשפט עצמו. היא אומרת שכשרואים נרטיב גלוי, אז כמו לכל טיעון, יש לו גם היבט מניפולטיבי. גם כשקוראים ספר, הסופר עושה מניפולציה. הוא רוצה לייצר איזה שהיא מציאות ולפנות לרגשות שלנו. זה לא דווקא אומר שמה שהוא אומר זה גם הרובד הסמוי. אם נתעמק בנרטיבים של שחקני המשפט ומה שהם כתבו או אמרו במשפט, אנחנו נחשוף את הרובד הסמוי שלהם. **כשנחשוף את הרובד הסמוי שהם מנסים לספר לנו, אנחנו נדע מה התודעה שלו, ולא רק מה התודעה שלו, אלא גם מה הרגשות שלו.**

נרטיבים של נאשמים ושל נפגעי עבירה: (אלמוג, 2000)

הודאה של נאשם - נאשם מודה, למה אנחנו דורשים תוספת ראייתית, דבר מה נוסף בראיות חוץ מההודאה שלו. איזה סיבה יכולה להיות למישהו, למעט אם הוא חולה נפש, ללכת למשטרה ולהודות שאני ביצעתי רצח? יכול להיות שאיימו עליו, לחצו עליו, שהוא מודה בחלק מהסיפור ולא בכולו. **מחקרים מצאו** שיש נאשמים שהודו, ולא עשו. או שהודו ועשו חלק או לא עשו בדיוק מה שהם אמרו. שלומית אלמוג נותנת דוגמאות מהספרות, של כל מיני גיבורים ספרותיים שלמעשה מחדדים את ההבדל בין **האמת הצרופה שאנחנו מחפשים במשפט, אמת עובדתית אובייקטיבית, לבין אמת פנימית שהיא מושפעת מכל מיני סיבות**. בין היתר היא אומרת שיכולים להיות שם רגשות של **נחיתות, משיכה, קנאה, שנאה, בושה**, שיגרמו לגיבור או לנאשם במקרה שלנו, להודות מבלי שהוא באמת עשה, ולכן החוק לא מסתפק בהודאת הנאשם לבדה.

מתוך פסק דין של השופט שמאי בקר - הוא מדבר על נאשמת מבוגרת, שהיתה גונבת ומרמה. בין היתר הוא מדבר על זה שכל פעם שהיא מגיעה לטיעונים לעונש שלה, זה נדחה. היא באה לשמוע את גזר הדין שלה, וכל פעם זה נדחה מסיבות אובייקטיביות. "לא צריך דמיון רב כדי להבין מה עובר על נאשם שהודה והורשע, ומצפה לגזר דינו. אין לי ספק שהלילות של הנאשמת טרופים, שנתה נודדת. שהרי גם אם היא נאשמת וגם אם היא ביצעה מעשים עברייניים, היא עדיין בן אדם". **מאוד חשוב לעשות הפרדה בין הנאשם לבין המעשה שהוא עשה לכאורה, או שכבר הוכח שהוא עשה אותו. גם אם אדם עושה את הדבר הנורא ביותר, בסופו של דבר הוא אדם**. הוא מתרגש לפני המשפט, הוא **עצוב**, הוא **כועס**. ברגע שמוגש כתב אישום נגד אדם, זה משנה את חייו מקצה לקצה. כתבי אישום זה משהו שנכתב בדם. זה לא משנה אם כתב האישום שכתבנו מאוד מוצדק, בסופו של יום צריך לבדוק אותו לא בשבע עיניים אלא ב-7,000. זה הולך לשנות מציאות של משפחה, לא של בן אדם אחד. **לכן צריך לחשוב על זה לא רק בהיבטים משפטיים קרים, אלא גם בהיבטים נרחבים יותר**.

**נאשמים חווים כל מיני רגשות במהלך המשפט שלהם, מן הסתם רגשות שליליים**. יש נאשמים שמשתקמים. אפשר לומר שהמערכת ממש מצילה אותם, ואז יכול להיות שהסוף הוא סוף טוב והם חווים רגשות טובים יותר. אבל חשוב להבין שלפעמים נראה דבר אחד, וזה בעצם משהו אחר. לפעמים נראה נאשם מודה, ובעצם הוא הודה מכל מיני מניעים רגשיים אחרים. אפשר לראות נאשמים מביעים **חרטה וסליחה**, ולמעשה מה שעומד מאחורי זה, זה הצגה. הוא רוצה להוריד מהעונש. **מחקרים חקרו** את רגש ה**חרטה** במשפט, והגיעו למסקנה שיש חרטות כנות ויש חרטות לא כנות. יש חרטות שהם הצגה של חרטה, ושם צריך לחשוב איך אפשר לעבוד עם זה.

**אלמוג** מתייחסת גם לנפגעי עבירה, ומדברת על ספרות הטראומה. היא אומרת שצריך לעשות הבדל בין הסיפור שהמתלוננת מספרת על הדוכן. שם היא מספרת איך הוא תקף אותה ומה הוא עשה לה, ומה הרגשות שלה, ומה הצרכים שלה, לבין הסיפור המשפטי. בסוף אנחנו המשפטנים מחפשים פרטים טכניים עובדתיים בשעה שהנאשמת רוצה הכרה ברגשות שלה, הכרה בנרטיב הסיפורי שלה, ולא תמיד זה עולה בקנה אחד. אלמוג קוראת להכיר בשני הערוצים של הסיפור, גם הגלוי וגם הסמוי, כדי להבין שהסתירה ביניהם לא פוגעת בחשיבות שלהם. יש דווקא יופי בסטירה, וצריך לחשוב איך עושים סינתזה.

**מה בין קריאת ספרות לקריאה רגשית לשיפוט מוסרי? נוסבאום** כתבה ספר שנקרא "צדק פואטי". היא מצאה קשר בין שיפוט מוסרי ואמפתי, לבין קריאת ספרים. היא טענה ששופטים שקוראים ספרות, הם אנשים אמפטיים יותר וטובים יותר. היא אומרת שבקריאת רומנים יש כוח לרתום את הקורא להיות מעורב רגשית בגורל הדמויות. היא אומרת שהחשיבות של הדמיון הספרותי של השופט שקורא ספרים, ולא רק הודעות בטלפון, הופכת אותו לא רק להיות שופט חומל, אלא הופכת אותו להיות שופט שיש לו אינטליגנציה רגשית גבוהה. הוא מבין את הגיבורים שלו בסיפור, והוא גם מבין את האדם שעומד מולו ויכול לעשות משפט נכון יותר וצודק יותר. הרעיון הוא להתבונן לתוך התודעה מתוך קשב לרגשות ולנכס את הרגשות של האחר לעצמך. אתה הופך להיות אדם "רחב" יותר. אתה רואה את החיים גם מנק' המבט שלך ושל מי שעומד מולך. זה הקשר בין משפט, ספרות, ורגשות.

### רגשות במו"מ ובמצבי קונפליקט - רקע:

**פוגשים הליכי מו"מ בהליכי משפט קונבנציונליים:** מו"מ להסדר טיעון (בפלילי), מו"מ להסכם פשרה (באזרחי). משפט פלילי זה משפט שהוא בין המדינה לעבריין, המדינה מנכסת לעצמה את המשפט הפלילי ואומרת שכל מי שעובר עבירות לפי חוק העונשין או חוקים אחרים, אני המדינה, תובעת אותו והוא הנאשם שלי. למדינה יש סמכויות אכיפה במשפט בהקשר הזה. בסופו של דבר נגזר עליו עונש. משפט אזרחי זה משפט בין אדם לרעהו. יש משפטים אזרחיים שהמדינה היא צד להם, גם המדינה יכולה להתבע אזרחית או לתבוע אזרחית.

**תופעת המשפט הנעלם - רוב התיקים לא מגיעים להכרעה משפטית.** היום יש תיקים במספר מוגבל שממש נשמעים מההתחלה ועד הסוף. רוב התיקים (80-90%), מסתיימים בהסדרי טיעון או בהסכמים. זה נקרא משפט נמוג/נעלם. לכן חשוב ללמוד על רגשות לא רק במשפט עצמו, אלא גם בהליכים של מו"מ כי בעצם היום אין כמעט תיק שלא עושים בו מו"מ.

**בשנים האחרונות רואים כל מיני הליכים אלטרנטיביים - גישור, הליכי מוקד, הליכי צדק מאחה.** הליכי גישור אלה הליכים שבהם ביהמ"ש מסייע לצדדים להגיע להסכמות ביניהם. בניגוד לבוררות, שבהם בורר נותן פס"ד של בורר, בהליכי גישור הצדדים הם אלה שצריכים להגיע לפתרון, בעזרתו של ביהמ"ש. בפלילי גישור די דומה. השופט שעושה גישור בפלילי זה לא השופט ששומע את התיק. זה שופט שמנסה לעזור לצדדים להסדר טיעון. לפעמים לא צריך אותו כי הצדדים מנהלים מו"מ ומגיעים לבד להסדר טיעון, ולפעמים שולחים את התיק לגישור והשופט המגשר עוזר. הוא יכול לפתוח את התיק, להגיד מה דעתו על העונש, על הראיות וכו'. הצדדים מקשיבים לדעתו כי הוא גורם סמכותי, אבל הוא לא מכריע אלא רק מציע. הצדדים הם אלה שמחליטים.

**הליכי מוקד** הם הליכי גייטינג - שופט שיושב בשער, שומע בגדול על מה המחלוקת, ומנתב את התיק. או שהוא עוזר לצדדים לסיים את התיק בהסדר בהליך המוקד, או שהוא עוזר להם לצמצם מחלוקות ולהפוך את כל הניהול למשהו הרבה יותר יעיל, או שהוא אומר שאין ברירה והתיק הזה יצטרך ללכת לניהול מלא כי הוא לא רואה איך הוא יכול לסייע. בעצם השופט שיושב הוא הגייטור, השופט שיושב שער ומנתב את התיק. שופטי מוקד מצליחים לסיים אחוז מאוד גבוה של התיקים בתוך הליכי המוקד.

**הליכי צדק מאחה** הרבה פעמים לא שייכים בכלל למשפט עצמו, זה נמצא מחוץ למשפט. זה הליך שמטרתו לעשות איחוי בין הפוגע לבין הנפגע. הפוגע מתנצל בפני הנפגע, הנפגע מוכן לשמוע ולקבל את ההתנצלות שלו, ואז נעשה צדק במובן הזה של איחוי הפצע. זה לא הליך שבו נקבע איזה שהוא עונש, או תוצאה כמו בהליכים אחרים. בהליך של צדק מאחה זה הליך שכל המטרה שלו זה להביא מזור לצדדים ולהביא משהו בנוסף. לפעמים המדינה שולחת באמצע התיק להליך כזה, אבל בדרך כלל זה לא בא במקום העונש, אלא נוסף לו. צריך להיזהר שלא יווצר מצב שנאשם רוצה הליך צדק מאחה כדי להימלט מהדין. להרבה נפגעי עבירה זה חשוב שיהיה להם ריפוי, סגירת מעגל.

## פחד וכעס בהליכי מו"מ (Silverstein, Rosen, Adler):

החוקרים גילו שהרגשות הדומיננטיים בהליכי מו"מ זה רגשות של כעס ופחד. זה נכון לא רק לגבי מו"מ במשפט, אלא גם במו"מ לקניית דירה לצורך העניין. כשאנחנו נכנסים למו"מ עם מישהו אחר על משהו שאנחנו רוצים או צריכים, אנחנו הופכים באותו רגע למתחרים. מאותו הרגע אנחנו מפסיקים להיות באותו הצד. ברגע שנכנסים לאיזה שהוא ויכוח, כל אחד תופס צד משלו. זה מוציא מאיתנו רגשות עוצמתיים של כעס כי אנחנו רוצים שיקבלו את עמדתנו. אנחנו מתוסכלים כש"היריב" לא מבין למה אנחנו צודקים. מצד שני, אנחנו מפחדים לאבד, לוותר, שעמדתנו לא תתקבל ואנחנו נפסיד. הרעיון הוא לעשות שימוש במאפיינים החיוביים של הרגשות האלה, לא להתעלם מהם. לא מתעלמים מרגשות, אלא מנסים לחשוב מה הדברים החיוביים שאפשר להוציא מהרגשות האלה, ואיך אפשר לשלוט בהם כדי לעשות מו"מ יעיל ואולי גם להשיג מה שאנחנו רוצים, או קרוב לזה.

**כעס - "השיגעון הקטן" - כעס** הוא סוג של שיגעון קטן, יש לו תכונות חיוביות ושליליות. מצד אחד, החלטות פזיזות ומחמירות, ראיית מנהרה, סיכון לאיבוד שליטה, ערפול האובייקטיביות, מזיק לבריאות. מצד שני, ממקד למה שחשוב, מניע לפעולה, נותן אומץ, מחזיר שליטה, ממכר. המחקר של הלפרין מצא שבהליכי מו"מ בין קבוצות, הכעס הרבה יותר חשוב וטוב מלמשל, שנאה.

### מתי הצדדים כועסים במו"מ?

- \* **בלחץ זמנים.**
- \* כשהם תפסו את הסיטואציה כמנצח ומפסיד, הם הרגישו שזה או שהם מנצחים או שהם מאבדים הכל. הם הרגישו שהמטרות שלהם מאוד שונות.
- \* כשהם לא היו צריכים להגן על יחסים מתמשכים. יש הבדל כאשר מדובר בריב בין בני משפחה או יחסים מתמשכים של עובד ומעביד, או לא. כשהיחסים מתמשכים צריך להגן עליהם יותר, לשמור עליהם. יש מה להפסיד. כשהיחסים קצרים, מה אכפת לך לריב עם מישהו? גם ככה לא תראה אותו אחרי זה שוב. אבל לפעמים זה יכול להיות גם הפוך. ריבים במשפחה יכולים להיות הרבה יותר טעונים, יש משקעים, יש אמוציות, אתה מרגיש יותר בנוח להוציא את הרגשות החוצה, להבדיל מיחסים קצרי טווח שבהם אין לך רגשות, אתה מול בן אדם זר.
- \* כשהיריב מערער על סמכותיות שלך, פתאום מגדיל את עצמו ומקטין אותך.
- \* כשהיריב בא עם דרישות מופרכות ולא הגיוניות.
- \* כשהיריב מגלה עוינות, ואתה מרגיש שאתה נתקל בקיר.

### דרכים למיתון הכעס העצמי:

- \* לעשות עצירה, לנשום, לחשוב רגע, לבוא מתוך מקום שקול ולא אמוציונלי.
- \* לכתוב את הדברים במקום להתפרץ כדי להתאוורר בכתיבה, ואח"כ כשאומרים את הדברים זה הרבה יותר בנינוחות.
- \* לחשוב על סיטואציה מרגיעה מהעבר או מהדמיון, ולנסות להכניס את עצמך כמו בדמיון מודרך למצב שאין בו כעס, אלא יש בו רוגע.
- \* לחשוב מה מקור הכעס בהנחה שתקבל את מבוקשך. הכוונה היא להגיד נכון, אתה תובע ממנו 10,000 ש"ח, אתה נורא כועס שהוא, המעביד שלך, לא נותן לך את הכסף שהוא חייב לך. אבל אולי רגע תחשוב מה המקור האמיתי של הכעס. אולי אתה לא כועס שהוא לא שילם לך משכורת, אלא אתה יותר כועס שכשעזבת, הוא דיבר אליך מגעיל. יכול להיות שאם הוא היה מתנצל, היית הרבה פחות כועס. אולי זה לא רק הכסף. ד"ר שירה אומרת שזה אף פעם לא רק הכסף, תמיד יש רגשות מתחת.
- \* להביע כעס באופן אפקטיבי - להסביר מה ההתנהגות הספציפית שהכעיסה אותך, מה אתה מרגיש לגביה, לתת לשני לראות את הדברים מנקודת מבטך, לא להאשים ולכבד את הצד השני.
- \* להימנע מלצאת בהצהרות כמו "אני ישר והוא שקרן". אולי גם אני מעגל פינות, אולי גם אני לא אומר כל מה שנוח לי. לא לחשוב שכל הצדק וכל החכמה תמיד נמצאים רק אצלנו.
- \* לא לעשות צעדים מחסלי אמון. צריך לנסות לעשות מסגור חיובי שכל הזמן יתן לצד השני תחושה שהוא מרוויח משהו ממך, ולא רק שאתה משפיל אותו וזורק לו עצם. למשל, להגיד לצד השני תראה, ברור לי שאם אני רוצה לעשות איתך הסדר, גם אני לא אצא מפה עם תוצאה שאני אהיה מאושר ממנה. גם אני צריך לעשות ויתורים, אבל בוא נראה איזה ויתורים אני עושה שאוכל לחיות איתם וגם אתה תוכל לחיות איתם.



\* **הומור** - אף פעם לא מזיק, גם במו"מ. זה טוב כדי להפיג **כעסים**, לעורר **אמפתיה**, ליצור חיבור. אין צורך לשבור את הכלים בכל דיון.

#### דרכים למיתון הכעס של היריב:

- \* **להישאר עם יד על הדופק**. אם אתה רואה שהיריב מתחיל להחמיץ פנים, אפשר להגיד לו משהו כמו "תגיד, משהו מטריד אותך? אני רואה שמשוהו מפריע לך. תגיד לי מה מטריד אותך".
- \* **לא לתת ליריב להפוך להיות הר געש**, צריך "לפוצץ" אותו לפני שהוא "מתפוצץ" עלינו.
- \* **להגיב לכעס של היריב באופן אסטרטגי**. הכעס מחליש אותו. קח הפסקה בטרם התפרצות. לפעמים ויתור קטן מצדך אחרי התפרצות שלו – משקיטה אותו.
- \* **להנכיח את הכעס שלו**, לתת מקום גם לכעס שלו ולסייע לו לשמור על "פאסון". אנשים טועים לחשוב שאם הם משמידים את הצד השני זה נותן להם יתרון. להפך, אם תשמידו אותו הוא עוד יותר יצא עליכם. אם ניתן לו כבוד ומידי פעם נשאל גם אותו מה שלומך, ונעשה מסגור חיובי, דעתנו תשמע הרבה יותר.
- \* במו"מ עם פוטנציאל לכעסים, אפשר **להשתמש במגשר**.

#### "להוסיף עוד קיסם למדורה" - כעס במו"מ להסדר טיעון

**במחקר של ד"ר שקדי**, היא ראינה צמדים של סנגורים ותובעים שעשו מו"מ משותף, אחרי שהתיק נסגר. היא שאלה כל אחד מה הוא הרגיש כלפי הצד השני. היא מצאה שהיו מו"מ **כועסים**, מו"מ של **פחד**, מו"מ של מציאות מורכבת. באותם מו"מ של **פחד**, היא גילתה **שהכעס התעורר לא בהכרח לגבי הנושאים שבמחלוקת, הוא התעורר לגבי המשמעות שהצדדים מיחסים להם**.

#### דוגמה לכעס מוסרי בין התובעת לסניגור

תיק מין של נערים שהתעללו בנערה אחרת בביה"ס שלהם. הגיע הסניגור למשרד של התובעת, ורצה לעשות הסדר טיעון בתיק הזה. הוא ייצג את אחד הנערים והתובעת מן הסתם ייצגה את המדינה. הם לא **כועסים** על מה שקרה בתיק, על האירוע, ועל איזה עונש צריך לתת לנער הזה. הם **כועסים על תפיסת העולם האישית והמוסרית אחד של השני**. הכעס ביניהם היה קשור לתפיסה המוסרית, הם דיברו על הילדים שלהם. תובעת וסניגור יושבים ומדברים ובסוף הם מגיעים לאיך הם מחנכים את הילדים. זה מה שקורה בחדרי חדרים בהליכי מו"מ.

בהיבט האישי נמצאו הצדדים נדבקים זה בכעסו של זה, מלבים אותו, מתרחקים זה מזה לאורך כל שלבי גיבוש ההסדר. הכעס הוא כמו אש, כשהוא מתחיל מאוד קשה לעצור את הלהבות. הצד היריב נדבק בכעס של האחר וגם במימיקות של הכעס של האחר. נגיד, התובעת צועקת וגם הסניגורית צועקת.

**מעניין לראות שהכעס לא רק שלא הכשיל את המו"מ, אלא הוא קירב את הצדדים להסדר טיעון והם הגיעו יותר מהר להסכמות, למרות הוויכוחים האישיים שהיו**. איך יכול להיות שדווקא במו"מ הכועס, הם הגיעו מהר מאוד להסכמות? יכול להיות שעצם העובדה שכל הזמן היה רגש ביניהם, זה קירב ביניהם, זה הפך את העניין למאוד אישי. **לכעס יש גם תכונות חיוביות, כמו קירוב לעניין**. ברגע שזה מקרב אותנו לעניין, זה מקרב אותנו להסכמה, גם אם אנחנו לא מסכימים, באופן פרדוקסלי. **לכעס יש תכונה של ונטילציה**, וברגע שעשית את הוונטילציה, אתה יכול להיות פתאום נקי ולחשוב ישר ורציונלי, ולהגיע להסדר אחרי שניקית את הדברים הרעים שהצטברו.

הצדדים לא הצליחו להסכים על משמעויות. עדיין היא חשבה שהוא לא יודע לחנך את הבנים שלו, והוא חשב עליה שהרצון שלה להכניס קטין למעצר זה פסול, אבל הם המשיכו לתת לפתרון והם הגיעו להסכמות באופן שאיש את האופי הקונסטרוקטיבי של הכעס בהקשר של הסדר טיעון. בסוף **לכעס יש תכונה חיובית, הוא מקרב אותך לפעולה**. הוא מייצר הסכמים גם במקום שבו לא הסכמת על כל הערכים. למרות זאת, מהבחינה הרגשית, ההסדרים שגובשו במו"מ **כועס**, **השפיעו בצורה מאוד לא טובה על היחסים בין הצדדים לאורך זמן**. כל מי שהיה במו"מ **כועס**, סיפר **לד"ר שירה** שהם לא מדברים עם הצד השני. אנחנו שחקני משפט קבועים, הסניגור של היום יכול לפגוש אותי בתיק של מחר. זה סוג של יחסים מתמשכים. לא מומלץ להישאר **כועסים** לנצח, כדאי שגם כשאנחנו **כועסים** נשמור על איזה שהם גבולות מכבדים ולא משמידים אחד עם השני.



## זירת הפחד

התכונות החיוביות של **הפחד**: רגש חיוני לחיים, הישרדותי, עוזר לנו לתכנן את העתיד, עוזר להימנע מסיכונים. התכונות השליליות של **הפחד**: גורם להימנעות, נהיים מאוד לא אמיצים ונמנעים, גורם לסיטואציות מלחיצות, לתגובות פיזיות של הזעה ורעד, לסינדרום הפחד מהפחד, לנסיגה, להיאחזות במקומות ודאיים.

### דרכים למיתון הפחד העצמי:

- \* **תדע את סימני האזהרה שלך.** אתה מרגיש שאתה מתחיל להזיע בידיים? תגיד לעצמך, אני כרגע במצב של **פחד**. להכיר ב**פחד**, להבין שאני במצב של סטרס. זה חשוב כדי שאוכל לתת תשומת לב לאיך אני נראה. למשל, אם אני מסמיק מאוד כשאני **מפחד**, אני רוצה להיות מודע לזה שאני הופך להיות עגבניה וכולם רואים את זה. אני צריך לדעת איך לווסת את זה אם אני לא רוצה שאני יחשפו לזה, אם אני לא רוצה שזה ירגיש לי כחולשה מולם. אני ארצה לשאול את עצמי מה מקור **הפחד**. האם אני **מפחד** מהיריב, מהסיטואציה, מלא להצליח בתיק? **תמיד צריך לשאול במו"מ כשאנחנו מרגישים פחד, ממה אנחנו באמת פוחדים.**
- \* **לקחת את הזמן,** לצאת לשתות, לכתוב לעצמי דברים שעוברים לי בראש.
- \* **לדמיין את מושא הפחד במקום שאני שולט בו.** כמו שאומרים לאנשים שיש להם **פחד** קהל, לדוגמה שחקנים באודישן, לדמיין שמי שעומד מולם הוא בכלל יושב בשירותים. **לדמיין אותו בסיטואציה הכי אנושית וקטנה** וכמה אנחנו בעצם לא צריכים **לפחד** ממנו, כי הוא בן אדם בדיוק כמונו. אם נדמיין אותו ככה, זה גם יצחיק אותנו וגם יווסת לנו את **הפחד**.
- \* **הכנה מפחיתה פחד.** גם אם תמיד אפשר להפתיע, ותמיד יכול להיות משהו שלא חשבתי עליו או תכננתי אותו, **אם נבוא לסיטואציה מפחידה לא מוכנים, אנחנו נפחד הרבה יותר.**
- \* **להפגין בטחון גם אם לא מרגישים ככה.**
- \* **להימנע מפזיזות בגלל פחד,** לקחת את הזמן. נכון גם לגבי **כעס** וגם לגבי **פחד**.

### דרכים למיתון הפחד של היריב:

- \* לשתף בחששות.
- \* לסייע לשמור על "פאסון".
- \* להישאר כל הזמן עם יד על הדופק - "מרי, משהו מטריד אותך?".

### פחד במו"מ להסדר טיעון

**ד"ר שירה** אומרת שבמחקר שלה היא מצאה תיקים שהתנהלו במסלול של **כעס**, ותיקים שהתנהלו במסלול של **פחד**. בקשר ל**פחד** היא אומרת ששני הצדדים, גם התובע וגם הסניגור, חוו את הסדר הטיעון כמקום של **ביטחון וודאות**, וההליך המשפטי עצמו עורר בהם המון **פחד מפני אי ודאות בהיבטים שונים**. למשל, האם הנפגע או הנאשם, "יעבור מסך" בעדות שלו? האם ביהמ"ש יאמין לו?

בהסדר טיעון יכול להיות שאני אצא מרוצה ויכול להיות שאני אצא מבואס. אבל דבר אחד בטוח, כשאני אצא מהחדר אחרי שחתמתי על הסדר הטיעון, אני אדע מה תהיה התוצאה של התיק. ביהמ"ש צריך לאשר את הסדר הטיעון, אבל ברוב המוחץ של המקרים ביהמ"ש מאשר את הסדר הטיעון. **לכן אני יוצא מהחדר שגם אם התוצאה טובה או רעה, אני כבר יודע איך יסתיים את התיק כי אני זה שסיים אותו.** לעומת זאת, כשהתיק מתנהל בביהמ"ש, זה לעולם יהיה תלוי גם בשופט וגם בדינמיקות שיקרו בביהמ"ש. **לכן הצדדים מפחדים לפעמים מאותו מקום של חוסר ודאות.**

ממש לפני שהצדדים חתמו על הסדר טיעון, פתאום רואים שהסניגורים והתובעים הרגישו שהם נהיים החברים הכי טובים, ואז שניהם גם הרגישו **פחד** מהנאשמים ומהנפגעים, כי הם לא מבינים את ההסדר. הם לא מבינים איזה הסדר מעולה הולכים לחתום להם, כי הסניגורים והתובעים הם אנשי המשפט, הם שחקני הפנים. הנאשמים והנפגעים הם שחקני החוץ, הם לא מבינים את הדברים באותו האופן. **ד"ר שירה אומרת שהיא זיהתה כי בנק' הזו של ערב חתימת ההסדר, פתאום הסניגורים והתובעים הפכו להיות חברים, והאויבים הפכו להיות שחקנים החוץ, הנאשמים והנפגעים.**

**ד"ר שירה** מספרת על סניגורית שאומרת שהיא לא מאמינה שהאידיוט הזה (הנאשם), לא מבין איזה הסדר מעולה היא עשתה בשבילו, ועכשיו הוא הולך לחבל לה בהסדר. התובעת אומרת שהיא לא מאמינה שהמשפחה של הנפגעת לא מבינים שהתיק הזה יכול להסתיים בזיכוי, והיא ממש מצילה אותם וזוכה בשבילם לפיצוי ולעשיית צדק ולעונש. היא לא מצליחה להסביר להם את זה. זה יצר אצלם המון **תסכול** ואפילו חשש ממה יגידו הנפגעים והנאשמים.

**כשהקשר הרגשי בין הצדדים עבר דרך חוויה של פחד, זה לא היה שיח רגשי פתוח, אלא זה היה התקרבות טקטית.** כל צד ניסה להשקיט לעצמו איזה שהוא חשש, לגלם בסופו של יום את האינטרס שלו.

### ברית רגשית או ברית טקטית

בסופו של דבר אני מגיע לתובעת ואני אומר שיש צורך כזה שיכול לסייע לה ואני מעורר אצלה: תרחמי עליהם (על הנפגעים) ... זה היה נטו להטיב עם הלכות, אם על הדרך הטבתי עם מישהו אחר, מה טוב ... אולי נתתי לה תחושה שגם אני רוצה לעשות טוב לחברה (צוחק) ... " (הסניגור בתיק).

מדובר על תיק של סבא שפגע בנכדות שלו. הוא הורשע, ואחרי שהוא הורשע הוא החליף עו"ד והעו"ד החדש שלו בא לדבר עם התביעה ולנסות להקל בעונשו. לנסות להקל בעונש של בן אדם שביהמ"ש יכול לתת לו המון שנים, אין לעשות הסדר אחרי שהוא כבר הורשע. אם הוא כבר הורשע, התביעה תטען לאיזה עונש שהיא חושבת ומוצאת לנכון.

התובעת עשתה כאן ויתור אדיר. אחרי הרשעה היא הסכימה לעשות מו"מ רק כי היא רצתה שהוא יקח אחריות בפני הנכדות שלו, וייתן שקט לנפשו. היא הסכימה להקל בעונש של בן אדם שביהמ"ש יכול לתת לו המון שנים, אין לה כבר תמריץ לעשות פה הסדר. היא עושה את זה רק בשביל הלקיחת אחריות וההודאה. הסניגור אומר שהוא עשה לה הצגה. הנכדות לא היו חשובות לו, אלא הלקוח שלו. הוא רצה שיהיה לו עונש קל יותר. מדבריה של התובעת, נראה שהיא מאמינה לדבריו ולא קולטת שזו הצגה.

**הסניגור עשה שימוש באסטרטגיה רגשית כלפי התובעת. הוא ידע בדיוק מה לעשות.** הוא קרא את התיק, הוא הבין שאין לו שום סיכוי כי הסבא כבר הורשע, מי יוריד לו את העונש עכשיו? אבל הוא הבין שיש דבר אחד שהוא יכול לשחק עליו, וזה לאו דווקא על הרגשות של התובעת. **זה לשחק במגרש הרגשי.** התיק, הראיות, והמשפטנות שלו לא עזרו לו. **מה שעזר לו זה האינטליגנציה הרגשית שלו.** הוא עשה משהו שהוא לא מרוע לב, הוא פשוט ייצג את הלקוח שלו, הוא עשה עבודה טובה. הוא אמר שהוא רוצה לתת לילדות מה שהן צריכות, אך בפועל לא כ"כ עניינו אותו הילדות, אלא הלקוח. אבל זה לא משנה, זה מה שהן היו צריכות רגשית, הוא זיהה את זה ונתן את זה בהסדר הטיעון. התובעת עד היום מאמינה שהוא "הגשים חלום" לילדות, והוא מבחינתו מספר על טקטיקה רגשית.

**אנחנו בזירת הפחד, כולם מפחדים מאי ודאות.** הוא מפחד שהלקוח שלו הולך להיכנס להרבה זמן לכלא, והיא מפחדת על הילדות. היא רוצה לעשות משהו טוב בשבילן. היא מפחדת שהתיק הזה יגמר, הוא יקבל עונש, אבל הן לא יקבלו את מה שהן רוצות וצריכות. **כל אחד בא עם רשימת הפחדים שלו לתוך המו"מ, ומה שאנחנו רואים זה ברית טקטית ולא רגשית.** התובעת היתה מאוד כנה, הסניגור לא כ"כ.

מה היה קורה אם הסניגור היה בא לתובעת ואומר לה שבשלב הזה הוא לא יכול לעשות יותר מידי, אבל בוא נדבר על הצד הרגשי. על מה שהבנות צריכות. נראה אם אני יכול לסייע לעשות את זה. לי זה עוזר מבחינת הלקוח שלי, כי אתם, התביעה, תתחשבו בהודאה שלו, ולה זה עוזר מבחינת הבנות. לו יש את האינטרסים שלו, לה יש את שלה, אפשר לנסות לעשות משהו טוב עבור כולם.

### מי ממצמץ ראשון? הגברת הפחד בקרב היריב

"נאמר לי בצורה שלא משתמעת לשני פנים: היא הכי רצתה להעיד. אמרתי להם: אתם בטח יודעים ויכולים לתאר לעצמכם שזו לא הסיטואציה הכי קלאסית לפרקליטות שזו תהיה העדה שתעמוד על דוכן העדים." (הסניגור בתיק)

בהסדרי טיעון שאין בהם שיח רגשי פתוח, **כל צד מנסה להיות אסטרטג.** לא להראות את כל הקלפים לצד השני בזמן אמת. מדובר בתיק שבו גם התוקף וגם הנתקפת בו היו שניהם הומלסים. התובעת אומרת שהיא לא מגלה לסניגור שלמעשה יש לה עדה שיכורה לגמרי, לא יודעת מה קורה מסביבה, אומרת כל פעם משהו אחר. היא אמרה במשטרה מה שהיא אמרה, אבל במצב הנוכחי היא לא יכולה להעלות אותה להעיד. את הידיעה הזאת שהיא לא כ"כ סומכת על הנפגעת היא לא מגלה במו"מ לסניגור, כי היא פוחדת (מסלול הפחד) שהוא ישתמש בזה נגדה. אם אין לה עדת תביעה מרכזית, אין לה תיק.

לסניגור אומרים שיש עדה שרוצה להעיד, אבל הוא מבין לבד שהמצב בעייתי. הוא לא רוצה שהיא תעלה להעיד כי אם היא לא תעלה להעיד, כנראה שהתיק הזה ייסגר והוא רוצה הסדר טיעון. יש לו נאשם שהוא גם הומלס וגם קשה לתקשר איתו. הוא מעורר **פחד** בצד השני, הוא אומר לפרקליטות שהם יודעים ויכולים לתאר לעצמם, מה יקרה כשהם יעלו את העדה הזו לעדות. היא תעיד גרוע. **הוא מנסה לעורר פחד בפרקליטה**. ככה נראה מו"מ שאין בהם פתיחות רגשית אמיתית. היא לא אומרת לו שהיא **מפתדת** והוא לא אומר לה שהוא **מפחד**. האם זה אפשרי לעשות את זה אחרת? ככה לרוב נראה המו"מ.

### פחד במו"מ להסדר טיעון

מה שמאפיין את מסלול **הפחד במו"מ להסדר טיעון**, זה ששני הצדדים מאוד רוצים לעשות הסדר טיעון, משום ששניהם **פחדים וחוששים שהתיק הוא תיק של חוסר ודאות והוא יגמר לא טוב מבחינתם**. בתיק של ההומלסים הפרקליטות בטוחה שהתיק הזה יגמר בזיכוי, והסניגור בטוח שהתיק הזה יגמר בהרשעה כי גם ההומלס שלו לא יעיד כמו שצריך. בתיק כזה ששני הצדדים **מפחדים בו**, שניהם מעדיפים פשוט לעשות הסדר טיעון. ככה תהיה להם ודאות, כי משפט זה דבר לא ודאי.

ההתקרבות המשמעותית ביותר נמצאה כששחקני הפנים ערב חתימת הסדר הטיעון, הרגישו ששחקני החוץ (הנאשמים והנפגעים) לא מבינים אותם, לא מבינים למה ההסדר הזה מעולה מבחינתם. אפשר להגיד שבאיזה שהוא מקום הם קצת **פחדו** משחקני החוץ, הם **פחדו** ששחקני החוץ יטרפו להם את ההסדר. ברגע ששחקני הפנים, עו"ד, מבינים שהם רוצים כבר לסגור את התיק, כי זה נכון ברמה המשפטית, לעשות הסדר טיעון, הם עכשו **פחדים** שמי שיטרפו להם את ההסדר זה לא הממונה עליהם, זה לא ביהמ"ש, זה הנאשמים והנפגעים שיגידו מה פתאום, זה הסדר על הפנים. הנאשם הוא זה שצריך לעלות לדוכן העדים ולהגיד שהוא מודה, אחרת אין הסדר טיעון. הנפגעים לא יכולים מבחינה משפטית לטרפד הסדר טיעון. הם יכולים להגיד שהם לא רוצים את ההסדר, הפרקליטות תיקח את זה בחשבון ויכול להיות שזה מה שיהיה. הפרקליטות תגיד שהנפגע לא רוצה בהסדר והם יתנו לזה משקל ויגידו שהם לא עושים הסדר. יכול להיות שהפרקליטות תחשוב שההסדר כ"כ טוב והסיכויים שלה לקבל הרשעה ועונש בתיק כ"כ נמוכים, שהיא תעשה הסדר למרות שהנפגע לא רוצה. **כשהקשר הרגשי בין הצדדים עבר דרך חוויה של פחד, זה לא היה שיח רגשי פתוח, זאת היתה התקרבות טקטית**. הם לא באמת קרובים רגשית אחד לשני.

### ההשלכות השליליות של מו"מ שיש בו **כעס ופחד** כרגשות דומיננטיים בלתי מודעים ובלתי מווסתים:

\* אומרים פרקליטים וסניגורים, שגם אם התוצאה בסוף היתה מצוינת, הם כ"כ סבלו מו"מ שכל החיים הם **יזכרו את התיק הזה כסיוט**. מה הבעיה עם זה שתיקים שהיה בהם מו"מ של **פחד וכעס** נצרכו בתודעה של הצדדים כסיוט? תתכן פגיעה פוטנציאלית ביחסים המתמשכים בין שחקני הפנים, עו"ד. יתרה מכך, יותר מ-80% מהתיקים נגמרים בהסדרי טיעון, שאותם הפרקליטים והסניגורים חווים כסיוט. אנחנו לא רוצים אנשים שחווים את רוב העבודה שלהם כסיוט, אנחנו רוצים לחשוב על איך לטייב את החיים המקצועיים שלהם. לכן המטרה היא המו"מ למשהו שהוא לא סיוט. הם הופכים לסיוט כי הם צריכים כל היום להתעסק **בפחד**, בטקטיקות, בכעס.

\* אם אנחנו נורא מתכנסים בתוך **הכעס והפחד**, אנחנו מאבדים ידע רגשי שיכול להיות שהוא מאוד חשוב לנו במסגרת גיבוש איזה שהיא **אמת הסכמית**. מה זה אמת הסכמית? יש את האמת של ההגנה, ויש את האמת של התביעה. אבל מה זה **אמת הסכמית**? העובדות ששניהם הסכימו עליהם. זה לא בהכרח האמת האובייקטיבית, אלא רק חלק ממנה, הרי הם הסכימו עליה ביחד. לדוגמה, מישהו הולך וחוטף ברחוב בכוח תיק של זקנה. התביעה מאשימה בשוד (14 שנים). ההגנה אומרת שזה לא שוד, זה גניבה (3 שנים). מגיעה האמת ההסכמית, ההסדר באמצע. הם מחליטים לשנות את עובדות כתב האישום כך שנגיד שהוא לא הרביץ לזקנה, הוא רק משך לה את היד, ונקרא לזה תקיפה לשם גניבה. האם באמת מה שהיה שם זה שהוא לא הרביץ לזקנה אלא רק משך לה את היד? לא. אבל לצורך הסדר הטיעון שינו את העובדות. לכן חייבים להבין שהתובע והסניגור כותבים ביחד סיפור חדש, סיפור שלישי. **כשהם כותבים סיפור שלישי מתוך רגשות של פחד וכעס**, איך יראה הסיפור הזה? אם אף אחד לא באמת רוצה לשמוע מה השני מרגיש, ולא רוצה לשמוע איך הזקנה הרגישה, ולא איך הנאשם הרגיש ואולי מאיזה בית הוא הגיע ומה הנסיבות האישיות שלו. **אם לא רוצים לקבל מידע אחד מהשני, אלא רק להיות טקטיקן אחד עם השני, איך נוכל לספר אמת שלישית שתכיל בתוכה גם אובייקטיביות?**

\* כל המרואיינים סיפרו שכאשר הם עשו הסדרים מתוך כעס או פחד, הם חוו תחושה איומה של ריקנות ברגע שהתיק נגמר. זה השתנה כשהרגשות היו אחרים.

"שתי נשמות נפגשו ורצו לעשות משהו נכון"

"אני הייתי פתוחה איתו (עם הסניגור) והוא הגיב בפתיחות רגשית חזרה. אם מתחילים איתי במיליטנטיות אני ננעלת... גם האינטרס של הסניגור היה להציל את הילדים האלה. כולנו מסכימים שהנאשם צריך ללכת לטיפול... במקרה הזה, שנינו רצינו לעשות צדק ושנינו חרגנו מהקונבנציונלי וזה די היה לסמוך אחד על השני... פשוט שתי נשמות נפגשו ורצו לעשות משהו נכון במקרה הזה. זו ההרגשה."

שנינו יודעים שאתה סניגור ואני תובעת, או להפך, שנינו יודעים שאנחנו מייצגים אינטרסים מנוגדים. אבל בוא נדבר רגע על הילדים שנפגעו, הרי גם אתה לא רוצה שסופם יהיה באבדון. בוא נדבר על הנאשם, שאומנם הוא פגע בהם אבל הוא גם זה שחשף את הפגיעה וביקש טיפול. אז אולי אפשר לדבר בשיח אחר?

חווית הצדדים בהסדרי טיעון שהתקיים בהם שיח רגשי

במסלול רגשות אחר, ראינו שהצדדים לא מיד נקלעו לתוך הפחד שלהם או הכעס שלהם, אלא הם עשו רגע של עצירה. ברגע של העצירה הזה הם זנחו את אותו כעס ופחד, ופתאום הם נפתחו כמו מניפה והיו נכונים להכיל מציאות רגשית מורכבת יותר, ואפילו רגשות סותרים. למשל, תובעת מספרת שלצד זה שהיא מאוד כעסה על הפוגע, היא היתה מוכנה להכיל חמלה כלפיו, משום שהוא זה שחשף את הפגיעה. עוד מספרת תובעת, על מישהי שהיא שמה בזה שהיא ניצלה קטינים ושכבה איתם. אבל כשפותחים את התזכיר שלה וקוראים את הסיפור שלה, מגלים שהיא לא רק ניצלה את הקטינים, היא בעצמה היתה "הזונה של השכונה". הקטינים גם ניצלו אותה. ברגע שהיא הבינה שאותה אישה היתה מנצלת ומנוצלת בו זמנית, התובעת התחילה לפתח גם כלפיה רגשות של חמלה. תובעים וסניגורים שהסכימו רגע לעצור, ולא מיד לרוץ לפחד או לכעס, אלא לחשוב מוחץ לקופסא, הצליחו להכיל מציאות רגשית מורכבת.

כשהיה בין הצדדים שיח רגשי, הם הצליחו כל אחד לנכס לעצמו את העולם הרגשי של הצד השני. מה קורה כשאתה מנכס לעצמך את העולם הרגשי של היריב שלך? אתה נהיה יותר חכם. אנשים נורא מפחדים להכניס את עצמם בנעלי הצד השני, כי אז אולי הם יראו חולשה, אולי הם יראו שהעמדה שלהם מתערערת? אבל בסופו של דבר צריך לזכור שכאנחנו מסכימים להיכנס לנעלי היריב, אנחנו נהיים יותר חכמים, ולא צריך לפחד מלהבין מה הצד השני מרגיש, ואולי אפילו להגיד אני יכול להרגיש לרגע את מה שהוא מרגיש. במצבים האלה המרואיינים תיארו את הסדר הטיעון כמשהו שמבטא יחסי שיתוף פעולה מתמשכים, וגם בחלוף הזמן הם המשיכו להרגיש כך. זה בא בניגוד לכעס שרדף אותם ביחסים שלהם גם הרבה אחרי הסדר הטיעון.

זירת הפחד והכעס מול זירה שהתקיים בה שיח רגשי

- \* רגשות אופייניים למו"מ (פחד, כעס) ← הטלת ספק ברגשות (בפחד ובכעס) ובנרטיבים "הקלאסיים". מוכנים לשמוע מה מרגיש הצד האחר.
- \* הזדהות רגשית עם שחקני החוץ ← אמפתיה אכפתית ועשיית משפט טיפולי
- \* ריחוק רגשי בין שחקני הפנים והתקרבות אסטרטגית ← פוטנציאל להתקרבות רגשית.
- \* פשרה רעה שנתפסת כויתור על ערך ← פשרה טובה שיש לה ערך פנימי ותחושת השלמה.
- \* בחלוף הזמן - משקעים רגשיים שליליים. סניגורים ופרקליטים שהפסיקו לדבר אחד עם השני, או שרימו אחד את השני ← אנשי משפט שקיימו ביניהם שיח רגשי והצליחו לעשות הסדר שגם שומר על הערכים שלהם, לא רק שהם לא הרגישו ריקנות, הם הרגישו התרחבות מקצועית. הם הרגישו שהם הצליחו לעשות הסדר שגם עשה משהו טוב בעולם, ושהיתה להם התנהלות מאוד נעימה מול הצד שכנגד.

פשרה רעה מול פשרה טובה (גודיו)

פשרה רעה, הסדר טיעון רע, הוא כזה שלאורך הזמן אנחנו תופסים אותו כויתור, בעוד שהסדר טיעון טוב הוא כזה שהוא עצמו נותן לנו להרגיש שלא התפשרנו, אלא הגענו לתוצאה טובה ואנחנו מרגישים שלמים עם התוצאה הזאת. בהסדרי הפחד והכעס, הרבה צדדים אמרו שהם הרגישו בסופו של דבר שזאת היתה פשרה רעה, שהם ויתרו לצד השני. בעוד שבהסדרים של פתיחות רגשית, הרגישו הצדדים שהם הצליחו אפילו לעשות משהו טוב

**בעולם, ושלפשרה עצמה יש ערך.** הם לא עשו את זה כי הם התפשרו וויתרו, אלא הם אומרים שטוב שהם הגיעו להסדר הזה כי הוא הסדר מצוין. הם הגיעו להסדר שבסוף הם שיקמו את הנאשם, או שהם עשו משהו טוב לנפגעת, או שהם עשו משהו טוב לעצמם.

### רגשות בהליכים אלטרנטיביים

**היום לכל הנושא של רגשות במו"מ ורגשות במשפט יש הרבה יותר משמעות, כי היום אנחנו עוברים לעידן של משפט נעלם/משפט נמוג.** ההליך המשפטי הרגיל דועך ואת מקומו תופסים הסדרי טיעון והסכמי פשרה. יש הכרעות, אבל ברוב המקרים אין הכרעות שיפוטיות, אלא הסכמים, דלתות מסתובבות, הליכים אלטרנטיביים. **מיכל אלברשטיין** קוראת לזה **"גישת הצדק האלטרנטיבי"**. היא מאגדת בתוכה את כל הגישות האלטרנטיביות-משפט טיפולי, צדק מאחה, וכו'. הגישה הזאת של הצדק האלטרנטיבי שמה דגש על עקרונות שונים מאלה של השיטה המשפטית הרגילה:

\* **הגישה האלטרנטיבית גורסת שאנחנו צריכים להסתכל קדימה, אל העתיד.** לא רק להאשים אותו ולהרשיע אותו, ולתת לו עונש על מה שהוא עשה. אלא גם להסתכל קדימה אל העתיד- איך אפשר לשקם אותו, איך אפשר לעזור לה.

\* **גישת הצדק האלטרנטיבי תמיד מחפשת את הרובד הסמוי מהעין.** לדוגמה, כשבאים לגישור, וצד אחד תובע את הצד השני, יש להם עמדות שונות. אחד אומר- אתה חייב לי 100 שקל בגלל שאני עשיתי לך עבודת צבע בבית ואתה לא שילמת לי, והשני אומר לו- אתה עשית לי עבודה גרועה ואני לא חייב לך שום דבר. אלה העמדות. מה שאומרת **גישת הצדק האלטרנטיבית זה תחפשו את האינטרסים, את הרגשות, ואת הצרכים מתחת לעמדות.** אולי הצבע שעשה עבודה גרועה מוכן היום להשלים את העבודה, הוא מוכן אפילו לוותר על הכסף שלו. אבל זה העליב אותו שאותו לקוח לא הכיר בעבודה שלו ולא הסכים לשלם לו. אם הוא רק יכיר בעבודה הקשה שהוא עשה, הוא מוכן לעשות את זה שוב ולתקן. לעומת זאת, הלקוח יגיד שאותו מעצבן האופן שבו הצבעי דיבר אליו. אם הוא רק יתנצל על זה, הוא מוכן לתת לו לא 100 שקל, אלא 5,000. בסופו של דבר, **לפעמים כשאתה פותר את הנושא של הצרכים והאינטרסים והרגשות, העמדות מתפוגגות.** אף אחד כבר לא זוכר מה העמדה שלו. ברגע שאחד קיבל התנצלות והשני קיבל טפיחה על השכם ואני מאוד גאה בעבודה שלך, הם כבר מסכימים לשלם גם 5,000 שקל ולא רק 100.

\* **דגש על עבודת קהילה ועל ההליך עצמו,** על איך אנחנו מדברים אחד על השני ולא רק על התוצאה. במקום הזה לרגשות יש הרבה מאוד משמעות, מכיוון שחשובה לי לא רק התוצאה של הסדר הטיעון, אלא גם חשוב לי מה אני חווה במהלך הדרך. **הליכים אלטרנטיביים של צדק, בניגוד להליכי משפט רגילים, יש להם יותר מקום לשיח רגשי.** לכן הנושא של השיח הרגשי הוא מאוד רלוונטי בתקופה שבה המשפט הולך ונמוג.

\* **דגש על יחסים ועל רגשות.** כל הרעיון של דחיית הרגש והתמקדות ברציונליות, בדומה למשפט הפורמליסטי, הוא כבר לא רלוונטי בגישות הצדק האלטרנטיביות. בגישות האלה הצדדים מדברים אחד עם השני בפתחות, וכל הנושא של יחסים, צרכים, ורגשות, הוא הרבה יותר חשוב מהעמדות.

\* גישה שיתופית יוצאת מנק' הנחה **שאינטרסים מנוגדים יכולים לפעמים להיות אינטרסים משלימים.** לפעמים קורה בגישור, שעובד ומעבידה רבו אחד עם השני, הגיעו לתביעה משפטית על כסף, ובסוף הסתבר שהם דווקא רוצים להמשיך לעבוד יחד. במסגרת דיונים במעמד צד אחד, העובדת אומרת שכל מה שהיא רוצה זה להישאר בעבודה. אין לה בעיה שבכלל לא ישלמו לה פיצויים, היא רק רוצה שימשיכו להעסיק אותה. המעסיק אמר במעמד צד אחד שעובדת כזאת לא היתה לו בחיים והוא מת שהיא תישאר. **הגישור גרם להם להבין שאין להם אינטרסים מנוגדים, יש להם את אותו אינטרס.** לבסוף הסדר הגישור היה שהם ממשיכים לעבוד ביחד.

### למה בגישור יש יותר מקום לרגשות מאשר במשפט רגיל (ציטוט מתוך דבריו של שופט בדימוס)

"גישור זה המון רגשות... בבית משפט יש זירה אחרת לגמרי. זירת הדו קרב. האבקות בבוץ. כאן אנחנו משחקים בסדנת יצירה ובאנו לעצב יחד פתרון... אחרי שהעדה הראשונה העידה, עשיתי את נאום 'החבל' שזה קרוב למה שאני אומר בגישור. לי אין מושג... אתם אלה שיוודעים... בכל צומת תעשו חושבים אם חייבים לשמוע את התיק הזה עד הסוף. מכיוון שאף אחד לא רוצה למצמץ אמרתי אני אמצמץ ראשון: תשבנו. תיפגשו. הר לא מדבר עם הר."

יש הבדל בין גישור לבין תיק משפטי. **בתיק משפטי הצדדים לא מדברים אחד עם השני, כל אחד עסוק בלהיות בעמדות שלו.** **השופט סיפר לדי"ר שירה** על תיק שהוא זיכה בו מעבירות מין נער שכביכול אנס את החברה שלו, וטען שזה היה בהסכמה. הוא זיכה אותו משום שהוא לא הרגיש שהנער הבין מספיק שהיא באמת לא מעוניינת. הוא חשב שהיא מעוניינת, ולכן אי אפשר היה להרשיע אותו.



**ד"ר שירה** שאלה אותו אם הוא היה בתיק הזה מגשר ולא שופט, עושה הליך של גישור, מה היה קורה לדעתו? השופט **אומר שאם הוא היה מגשר ולא שופט בתיק הזה, הוא היה יכול לדבר איתם על הרגשות שלהם**. בעצם, היא לא באמת רצתה להתלונן על אונס. היא רצתה לשמוע שהחבר שלה אוהב אותה, היא רצתה לשמוע שהוא נבהל ונלחץ, אבל הוא עדיין אוהב אותה. הוא לא רצה לשכב איתה בכוח, הוא סבר שהיא עדיין רוצה אותו, והוא רצה להגיד לה שהוא מצטער כי היא לא רוצה שהיא תשנא אותו כל החיים שלו. בתיק פלילי רגיל, מאוד קשה לעשות דבר כזה, כי התיק מתנהל לפי סדרי דין ולפי ראיות, לא לפי רגשות.

## עבודת רגש

**עבודת רגש** זה רגשות בעבודה, והאופן שבו אנחנו מווסתים אותם לצרכי התפקיד. רגשות מווסתים ע"י הסביבה, ההקשר, והסיטואציה. כשאנחנו נמצאים במקום העבודה שלנו, אנחנו מווסתים את הרגשות בהתאם לצרכי העבודה. עבודת רגש זה בעצם וויסות רגשי, רק שהוויסות הרגשי נעשה לצרכי עבודה. אם אני תובע, אני אעשה וויסות רגשי של תובע. אם אני סניגור, אני אעשה וויסות רגשי של סניגור.

איזה וויסות רגשי אנחנו עושים בתור סטודנטים, לצורך העניין?

לדוגמה, בא לנו לצעוק על שירה שתסיים כבר את השיעור. אנחנו עייפים, למדנו מהבוקר, ומחר מחכה לנו עוד יום. תיכף יש לנו תקופת מבחנים. אבל הפרצוף שאנחנו מציגים הוא פרצוף מחייך ונחמד, הוא מסביר פנים. למה? כי אנחנו חביבים, כי אנחנו לא רוצים להעליב אותה, כי חלק מהתפקיד של להיות סטודנט זה להקשיב להרצאות. כשאתה מקשיב אתה צריך להראות לפחות כאילו אתה מקשיב. אם אתה עם הטלפון שלך, אתה תסתיר אותו מתחת לשולחן שהמרצה לא יראה. זה דוגמה לוויסות רגשי של סטודנט, בהתאם לצרכיו.

טיב עבודת הרגש שנעשה יכול להיות מושפע מכל מיני גורמים: אישיותיים, מגדריים, ועוד. **מחקרים גילו** שלנשים יותר קל להתמודד עם רגשות בעבודה. הן קצת יותר יודעות מה לעשות עם הרגשות שלהן ולווסת אותם. כנראה בגלל שהן יותר רגשיות מגברים. אבל הן גם יותר חשופות לדיכוי רגשי ולשחיקה.

**מחקר** אחר אומר **שוויסות רגשי בקרב גברים** נעשה כדי לקבל שליטה וכוח בעבודה, ולהתקדם. **וויסות רגשי בקרב נשים** בעבודה, נעשה כדי לרצות או להתחבב.

### מהי "עבודת רגש"?

וויסות רגשות בעבודה, **וויסות רגשות לצרכי התפקיד**. מעסיקים מעוניינים שאנחנו כעובדים נפתח ונייצר את הרגשות שנדרשים להם, המעסיקים. עבודת רגש מושפעת מכל מיני גורמים - זה יכול להיות הבדלים באישיות, הבדלים מגדריים, ועוד.

### איך נראית בפועל עבודת רגש?

**מעסיקים משתמשים ברגשות כדי לשפר את התוצרת**. הם מאמנים עובדים בכללים של רגש ובכללים של הצגה. **כללי הרגש** זה איזה רגשות מותר לך להרגיש במסגרת התפקיד. **כללי הצגה** זה איזה רגשות מותר לך להפגין במסגרת התפקיד. בראשון מדובר על ההרגשה שלך ובשני מדובר על התגובה, על ההפגנה שלך. איזה רגשות מותר או אסור לעו"ד להרגיש במסגרת התפקיד שלו?

מלמדים תובעים להתנגד לרגש, לכבות את המקום שמתייחס לרגשות. לפני שמדברים על איזה רגשות מותר ואסור להם להרגיש, צריך לדבר על זה **שפרקליטים בכלל לא רוצים לפתח איזה שהיא הזדהות רגשית עם איזה שהוא צד**. אנחנו רוצים שהם יהיו מקצועיים.

**המניפסט של הפרקליטות מדבר על לפעול בנחישות אל עבר הצדק**. איזה רגשות יכולים להיות מאחורי המילה נחישות? יכול להיות שמאחוריה עומד רגש של **כעס שיפוטי שמנסה לשאוף לצדק**, לא **כעס** על הנאשם כדי לדפוק אותו. אלא **כעס שיפוטי** שהוא ראוי. לדוגמה, לא שווה לעודד בקרבם **פחד**, כי **פחד** זה רגש שמאוד לא מתאים לתביעה. **תובע שמפחד**, זה מחליש את כל התביעה הכללית. עשו לתובעים יום עיון תחת הכותרת משמעותיות, רצו לפתח בקרבם משמעות בתפקיד ורגש של שמחה. לשמוח בזה שקיבלת את התפקיד הזה, ואתה מייצג את

מחברת קורס משפט ורגשות - רז הלפרין וספיר סייג

המדינה בערכאות. אתה עושה משהו מאוד חשוב. מה שניסו לפתח בסיטואציה הזו, זה לא רק משמעות בתפקיד. אלא זה גם רגש חיובי של שמחה בתפקיד, שמחה בעבודה.

רגש של סלידה משמעו הסטת המבט, וברגע שאתה מסית מביט אתה מפספס פרטים. אנחנו רוצים שהפרקליטים שלנו יראו אנשים, ולכן המעסיק שלהם לא ירצה שהם יחוו סלידה.

נגיד שפרקליט יושב מול נפגע עבירה. אנחנו רוצים לעודד אמפתיה, שהוא יבין את הנפגע. אבל אם בזמן שהנפגע מספר את הסיפור, הפרקליט לא רק מרגיש אמפתיה, הוא מתמוטט. הוא לוקח חבילת טישו, והוא לא מפסיק לייבב ולצרוח "אני לא מאמין שזה מה שעשו לך". זה יהיה לא רציני. זה ההבדל בין כללי הצגה לכללי רגש - מותר לי להרגיש אמפתיה, וגם רצוי שאני אפגין אמפתיה. אבל אסור לי להפגין הזדהות יתר, שהמשמעות שלה היא שאני פשוט נהיה פתטי. הנפגע שמגיע לא רוצה לראות מולו פרקליט מיילל.

הוויסות הרגשי שהמעסיק מבקש ממני לעשות, יכול להיות אחד משניים: הוא יכול להיות עיבוד עמוק של הרגשות שלי, שהמעסיק לא רוצה מראש שאני ארגיש רגש מסוים, אלא רגש אחר. או שזה יכול להיות עיבוד שטחי.

דוגמה לעיבוד שטחי:

אישה שעושה לק ג'ל במכון קוסמטיקה. היא יושבת במכון ומחייכת. זה כבר הציפורניים האלף שהיא רואה באותו יום, וכל מה שבא לה זה להעיף ללקוחה סטירה ולהגיד לה - "למה באת? זה עדיין נראה מצוין, למה את מתייצבת פה כל שבוע?". אבל, היא תחייך ללקוחה חיוך מאוזן לאוזן. למה? כי אלה כללי ההצגה שלה. מה היא עושה בזמן שהיא מחייכת, אבל בא לה לתת ללקוחה סטירה כשהיא נכנסת? היא עושה עיבוד שטחי. היא מווסתת את הרגש שלה ע"י איזה שהוא זיוף, מניפולציה. החיוך שלה לא אמיתי, פשוט מזויף.

דוגמה לעיבוד עמוק:

מוכרת שמוזמזת לעצמה קטע אופרה כדי לשכנע את עצמה שאין לה יום גרוע. יש לה יום מעולה. היא דולה מעצמה ממעמקי הבטן והנשמה שמחה. היא לא מזייפת שמחה, היא עושה עיבוד עמוק, היא חושבת על משהו טוב (אופרה) וכך היא גם מרגישה שמחה. החיוך שאנחנו נראה אצלה הוא לא עיבוד שטחי, הוא עיבוד עמוק. אבל גם פה מדובר בעבודת רגש.

**מחקרים הראו שגם עיבוד שטחי ובמיוחד עיבוד עמוק, אינו בריא כשעושים בו שימוש לאורך שנים.**

שיטת משחק בתיאטרון שנקראת שיטת סטניסלבסקי. לנסות לחשוב על משהו נורא שקרא לנו כדי להיות עצובים, וכך ניכנס לעצב של הדמות. או שבכלל להיכנס בנעליה, לחשוב על מה מעציב אותה, מה משמח אותה, וכו'. זה יכול ממש לטשטש את הזהות בין השחקן לדמות, ולהביא לכך שהוא ירגיש מה שהדמות כביכול מרגישה.

השלכות שליליות של עבודת רגש ממושכת

מצאו שהעבודה שעובדים פועלים לוויסות הרגשות שלהם במשך שנים, בעצם ממסחרים את הרגש, מביא לכך שמשלמים מחיר רגשי. לאורך השנים נפגעה תחושת הסיפוק שלהם, הם רצו לנשור מהעבודה. נמצא שקיים קשר בין עבודת רגש לבין הישגים של העובד.

במחקר שנעשה לגבי שוטרים הראה שדכאו אותם רגשית במשך שנים. כשהם רואים אירוע טראגי אמרו להם שהם צריכים להיות חסומים רגשית. בסופו של דבר הם היו פחות אמפתיים ופחות רגישים כלפי האזרחים. במקום שזה ישיג רגשות, זה השיג ההפך.

כשעבודת רגש נעשית לא נכון, והמעסיק חושב רק על עצמו ולא על טובת העובדים שלו, בסוף הוא פוגע גם בעובדים וגם את מקבלי השירות.

בסקר השחיקה בקרב פרקליטים, 700 פרקליטים ענו על שאלונים לגבי רמת המתח והשחיקה שלהם בעבודה. נמצאו אחוזי מתח ושחיקה מאוד גבוהים בקרב פרקליטים. במחקר שנעשה באוסטרליה בקרב 150 שופטים גילה בקרבם שחיקה ודחק משמעותי. גם בגלל עומס העבודה, אבל גם ובעיקר בגלל הטראומה המשנית. החשיפה שלהם לחומרים קשים שאין לה אורור רגשי. שופטים מצופים להיות חסומים רגשית, לא לבטא את הרגשות שלהם. אין להם הרבה מקומות לאוור את הרגשות שלהם, והיה לזה מחיר כבד במתח שהם הביעו.

**נמצא** שעבודה במקצוע מדכא רגש כמו עריכת דין, גובה מחירים מקצועיים ואישיים **שגרמה לעורכי הדין לשחיקה ולמתח, לתסמיני מצוקה של טראומה משנית**. הצורך לנתק רגשות מהעבודה יצר בקרב האוכלוסייה הזו **רמות גבוהות של חרדה, הדחקה, בידוד חברתי ואפילו הפרעות נפשיות ואלכוהוליזם**.

#### עבודת רגש בקרב שחקני המשפט הפלילי

**מחקרים על סנגורים פליליים באנגליה** שניהלו תיקי מין הראה **שקיימת אצלם אדישות מווסתת**, כדי להתמודד עם הקושי שבביצוע העבודה המלוכלכת שלהם. אם אנחנו מסתכלים על עורכי דין בסדרות, הדבר האחרון שאפשר להגיד עליהם זה שהם אדישים. יש להם להט של עורך דין מלא תשוקה להוציא את הצדק לאור. איך הלהט הזה מסתדר עם אותה אדישות? הוא לא כ"כ מסתדר, ולכן צריך להבין **שאותה אדישות יכולה גם להיות מסוכנת**. היא יכולה להפוך את העורך דין לסוג של רובוט, זומבי. גם **במחקר של ד"ר שירה, סניגורים תיארו שהם שחקנים**. הם מפתחים אדישות כדי שהם יוכלו לבצע את העבודה. אחד מהם אמר שהוא מרגיש רובוט, הוא כבר שכח איך מרגישים.

**תובעים** דיברו על מנגנונים רציונליים לניהול הרגשות שלהם. זה מאוד מאפיין תובעים להגיד על כל דבר שהם יודעים לנהל את זה באופן רציונלי. הם מספרים איך הם מצליחים להעיף את הרגשות שלא נדרשים בעבודה ולהחזיק רק את אלה שכן. הם טוענים שהם מצליחים ממש לייצר את הרגשות שנדרשים להם בעבודה. הם אמרו שבשלב ההתנהלות שלהם, קשה להם לשלוט ברגש. אבל בשלב ההחלטה, הם ישלטו. מה ההבדל בין התנהלות להחלטה? ד"ר שירה טוענת שמי שאומר שהוא מבדיל בין התנהלות להחלטה, זה מאוד בעייתי. לפעמים אני מתנהל בצורה מסוימת ובטוח שזה לא משפיע על ההחלטה שלי, אבל למעשה זה מאוד משפיע. לכן, צריך נורא להיזהר מהכללים האלה שלתובעים נראים מאוד ברורים, אבל הם יכולים להיות מאוד בעייתיים.

**התובעים אמרו שהם מחצינים רק רגשות חיוביים ולא רגשות שליליים**. אבל ראינו איך הם מחצינים גם כעס וסלידה. ברגע שאתה מסיט את המבט שלך כי מישהו מגעיל אותך, מה עשית בעצם בהסתת המבט? האם עשית וויסות של רגש שלילי? לא, אתה מחצינ רגש שלילי של גועל. הם התייחסו גם לשפת הגוף שלהם, וטענו שהם מאוד שולטים בה. ד"ר שירה אומרת ששפת גוף זה משהו שאומר המון, אבל אנחנו ברוב המקרים לא מודעים למה שפת הגוף אומרת. לכן זה מאוד בעייתי להגיד שאני לגמרי שולט בשפת הגוף שלי.

חלק מהתובעים התייחסו למנגנוני וויסות רגשיים מערכתיים. הכוונה היא יותר למנהלים, שדיברו על זה שהם מראש בוחרים לתיק פרקליט שהוא גם יתאים רגשית לתיק. למשל, אם יש תיק שהוא מאוד אמוציונלי, הם יקחו דווקא מישהו שהוא פחות אמוציונלי ויוכל להתמודד עם התיק מבלי להתמוטט. לחלופין, אם יש תיק שדורש אינטליגנציה רגשית גבוהה, הם יבחרו בפרקליט מתאים. ראשי המערכת מספרת שלפעמים, בין אם הם מודעים לכך ובין אם לא, הם בוחרים פרקליטים לא רק לפי הוותק שלהם או הניסיון המקצועי, אלא אנחנו גם חושבים שיש להם מבנה רגשי מסוים שיכול להתאים לתיק מסוים. השאלה היא אם באמת אפשר לשלוט בכל הדברים האלה, או שזה רק נדמה לפרקליטים שהם מנהלים את הרגשות שלהם.

**עבודת הרגש בקרב הצדדים (גם סניגורים וגם תובעים) מצאה ביטוי גם ביחסים שלהם מול שחקני החוץ.**

סניגור שמייצר בכוח כעס כלפי הנפגע כדי שהוא יוכל לחקור אותו בחקירה נגדית ולא בטעות ירגיש אמפתיה כלפיו.

וביחסים מול ביהמ"ש, פרקליט שעורר בביהמ"ש פחד על נפגעים פוטנציאליים.

פרקליט שיודע שהשופט הזה החולשה שלו זה ילדים. לכן, אפילו שהוא טוען בתיק של תאונת דרכים, ואפילו שבתיק תאונת דרכים הזה לא נפגע ילד אלא בכלל נפגע אדם מבוגר, הוא יגיד לו "אדוני, אתה יודע שמעבר החציה הוא מעוזה ומבצרו של הולך הרגל, ואתה יודע מי חוצה יום יום את מעבר החציה הזה? ילדים שיוצאים מבית הספר".

זה טיעון של עבודת רגש שממש בא לעורר בקרב השופט כעס על אותו נאשם שבכלל לא פגע בילד, אבל זו נקודת החולשה של השופט הזה.

עבודת הרגש יכולה למצוא ביטוי גם ביחסים של עורכי הדין, אחד כלפי השני. נגיד במו"מ - איך הם מעמידים פני פוקר, מי לא ימצמץ ראשון. איך הם מגבירים את הפחד אחד בקרב השני, איך הסניגור אומר לפרקליטה - זאת העדה שאת הולכת להעלות לדוכן? את השיכורה הקבצנית הזאת, עליה את הולכת לבנות את התיק? שיהיה לך

בהצלחה (דוגמה בעמוד 34 למטה). זה ניסיון לעורר פחד. או, להתחבר לרגשות של התובע באופן טקטי. סניגור שצר לו על ילדות נפגעות תקיפה מינית מצד סבא שלהן. הוא אומר שהוא מרגיש שהוא היה רוצה לשמוע שהנאשם שלו לוקח אחריות ומודה על מה שהוא עשה, למרות שהוא ממש לא מרגיש ככה. אבל בכל זאת הוא אומר את זה (דוגמה בעמוד 26 למטה).

### דוגמה ל"עבודת רגש"

"בהסתכלות לאחור, אני מניח שזה הכול היה טוב, מניפולציה אחת גדולה ואני מניח ונוטה לחשוב שהמתלוננת דיברה אמת מההתחלה ועד הסוף ... אבל הייתי ממש במוד שהיא לא דוברת אמת."

מה זה הייתי במוד שהיא לא דוברת אמת? זה אומר שהוא שכנע את עצמו שהיא לא דוברת אמת, כדי לפתח רגש של כעס כלפיה, למרות שהוא ידע שהיא דוברת אמת. האיש הזה אנס אותה במרמה. הוא סיפר למתלוננת שהוא מישהו אחר ממי שהוא היה באמת.

טליה סנגורית: "בסך הכול אני מייצגת מעט מאד מתלוננות וכשאני מייצגת מתלוננת אני רואה עולם חדש ואני אומרת: ואו, אני בשוק. כשאני מייצגת נאשמים, אני לא נותנת לעצמי להיכנס לעולם הזה, זה עולם לא שלי, אני לא נוגעת בהן, הן לא קיימות ... פתאום זה מכניס אותי ואני אומרת: ואו. יש לי מתלוננת שאני לגמרי איתה ואני רואה את היכולת שלי שאיפה שאני נמצאת אני טוטאלית. כשאני עם הנאשמים - הן לא קיימות. וכשאני איתה - שהנאשם יחנק, ימות ..."

מישהי שמייצגת גם נפגעי עבירה וגם נאשמים. כשהיא מייצגת נאשמים, הנפגעות לא קיימות. כשהיא מייצגת את הנפגעת - שהנאשם יחנק, ימות.

## אמפתיה, חמלה ומשפט טיפולי

**חמלה ורחמים - רחמים זה יותר להסתכל מלמעלה על מישהו, אני מרחם עליו כי אני מעליו. חמלה זה השתתפות בצער. חיים שפירא** במאמרו שואל באם בחמלה יש הטיה של ההכרעה השיפוטית או שאולי זה דווקא משכלל את ההכרעה השיפוטית? לפני זה הוא שואל האם בכלל חמלה זו מידה טובה? חמלה כשלעצמה, בלי קשר למשפט. האם חמלה זו מידה טובה או מידה רעה? הוא אומר שיש הרבה מאוד הוגים בפילוסופיה שנתנו ביקורת מאוד קשה על חמלה, ואמרו שחמלה היא לא מידה טובה, היא אפילו מידה רעה. חמלה זה רגש אנוכי, אגואיסטי שבא מתוך הפחד שזה לא יקרה גם לי. אם אני עושה פעולה מתוך חמלה, אני עושה אותה רק כדי להשקיט את הפחד שלי שהאסון הזה שקרה לחבר הטוב שלי, לא יקרה גם לי.

### רכיבי החמלה

- \* לחמלה יש רכיב קוגניטיבי, הכרתי, הערכתי, של להבין את המצב של הזולת, להזדהות עם התחושות שלו, ולהעריך את התחושות שלו. לנסות להיכנס בנעלי הזולת - אמפתיה.
- \* רכיב רגשי של הזדהות, להרגיש מה שהוא מרגיש. אני בחוויית רגש דומה לזו שחש הזולת, סימפתיה.
- \* רכיב של הנעה לפעולה, לפעול כדי להקל על סבלו של הזולת. הכוונה היא לא שאני פועל, אלא שאני מתכוון לפעול. עצם זה שאני מתכוון לעשות מעשה.

### יתרונות של הפעלת חמלה במשפט

הפעלת החמלה מאפשרת לנו להעריך את חומרת העבירה ואת מידת הפגיעה בנפגע. דרך החמלה ודרך הכניסה לנעליו של הנפגע, אני יכול להבין שזה לא רק שהוא קיבל סטירה. אלא הוא נפגע ברמת נזק נפשי ארוך טווח. למה? כי אני טרחתני להכיר אותו, לשמוע אותו, לקרוא את כל מה שהוא ביקש להגיד, להקשיב לו.

דרך החמלה אפשר גם לזהות המניעים לביצוע העבירה בקרב הנאשמים ולהעריך את מידת האשם שלהם, מידת האחריות שלהם בביצוע העבירה. מידת האשם זה ביטוי שהמחוקק משתמש בו. מי שיש לו מידת אשם גבוהה יותר, אנחנו ניתן לו עונש גבוה יותר. אם יש שני אנשים שבצעו את אותה עבירה, אבל אחד מהם היה מאוד פעיל והשני רק סייע, אז המסייע יקבל פחות מאשר המבצע. דרך החמלה אנחנו יכולים להעריך איזה תגובה משפטית, איזה עונש, נכון לתת לנאשם. אנחנו יכולים להבין את הסכסוך המשפטי והאינטרסים של הצדדים, כפי שנעשה בפס"ד של אישה וגבר שרצו להביא ילד לעולם ואז נפרדו (נחמני נ' נחמני).

## האם אפשר להפעיל חמלה בענישה?

באופן כללי, **חמלה לא מתיישבת עם גמול והרתעה והיא גם פוגעת באחידות ובשוויוניות**. זה נכון לא רק לגבי **חמלה**, אלא לגבי כל הרגשות. כולם לא מתיישבים עם אחידות ושוויוניות. **שפירא נותן דוגמאות מהמשפט העברי**, ואומר שגם במשפט העברי זה לא נהוג שהחמלה תגרום לנו להקל בדין. לכל היותר זה יכול לגרום ליושב בדין להפעיל גישה מתונה וזהירה. להיזהר שלא להרשיע חפים מפשע, להיזהר שלא לקבל הודאות שווא. אבל זה אסור **שחמלה** תגרום לשופט לתת לאחד עונש של 4 שנים על עבירה מסוימת, ולתת לאחר עונש של שנתיים על אותה עבירה.

המושג לפני משורת הדין לא נמצא בשימוש רחב, מכיוון ששואפים לאחידות בענישה. כל פסק דין יכול להוות תקדים, גם אם לא תקדים מחייב אלא תקדים מנחה, הוא עדיין יהיה תקדים שיציגו אותו בתיק הבא. אנחנו לא רוצים לכתוב פסקי דין לפני משורת הדין, אנחנו רוצים לכתוב פסקי דין שיעלו בכנה אחד עם הדין.

**יש מקומות שבהם בכל זאת אפשר להכניס חמלה**. החוק הפלילי בנוי ככה שאם פעם היינו טוענים לעונש, כל אחד איך שבא לו, מביאים פסיקה, מראים מה החוק קובע קודם כל, אחר כך מה בתי משפט נוהגים לתת במקרים דומים, ומדברים על כל מיני שיקולי ענישה. אחד היה נותן משקל לרישום הפלילי, אחר היה נותן יותר משקל לנסיבות האישיות. היום, לאחר תיקון 113, **ביהמ"ש מחויב לענישה לפי שיקולים מובנים**. זה נקרא הבניית שיקול הדעת בענישה. ביהמ"ש חייב קודם כל לקבוע מתחם ענישה, מה שנקרא מתחם העונש ההולם במקרה הזה. רק לאחר מכן, ביהמ"ש לוקח את המתחם ואומר מה העונש ההולם בתוך המתחם כלפי הנאשם הספציפי הזה. כשצריך להחליט מה המתחם, מדברים על נסיבות שקשורות בביצוע העבירה. כשצריך להחליט מה העונש ההולם בתוך המתחם, כבר מדברים על נסיבות שלא קשורות בביצוע העבירה. שם לוקחים בחשבון פרמטרים נוספים. צריך לראות איפה אפשר להכניס חמלה. האם אפשר להכניס את החמלה כשקובעים את עצם מתחם הענישה, או שאולי אפשר להכניס אותה רק כשכבר יש מתחם בין 4 ל-6 שנים, למשל, וצריך להחליט אם לתת לנאשם 4 שנים או 6 שנים?

**חמלה יכולה להיכנס דרך עקרון של יושר והגינות ודרך הנסיבות המיוחדות של כל מקרה ומקרה**. אפשר לחשוב על מקרה של עבריין מין שבעצמו נפגע כשהוא היה ילד. יכול להיות שבנסיבות האלה צריך להפעיל **חמלה** ולא לתת לו עונש כמו לעבריין מין שלא נפגע כשהוא היה ילד. הביקורת על הסיטואציה הזאת תהיה שזה יכול לפגוע בלקיחת האחוריות. אז מה אם הוא נפגע כשהוא היה ילד, זה אומר שעכשיו מותר לו לפגוע באחרים? מצד שני, כמו **ששפירא אומר במאמרו**, יכול להיות שאפשר **כן לראות את רכיב החמלה כשאיזה שהוא רכיב משלים ומחזק של שיקולי גמול**. איך חמלה יכולה להיות רכיב משלים של שיקולי גמול? הרי כל הרעיון בגמול זה שאדם מקבל כגמולו. אבל נשאל, האם שאנחנו מדברים על עין תחת עין אנחנו צריכים לקחת רק את העבירה שהעבריין ביצע ולהגיד שכולם צריכים לקבל שווה בשווה על אותה העבירה, או שבעצם מותר להגיד רגע, אני לא רואה רק את העבירה, אלא אני רואה גם את העבריין עצמו? **ד"ר שירה** מספרת שהיא מטפלת בערעור שהיא אמורה להשיב עליו, שבו הסניגורית טוענת למה הענישו את העבריין רק עפ"י העבירה ולא הסתכלו בכלל על מי האיש? הלכו לפי איזה שהוא עקרון של שוויוניות ולא הסתכלו על מי הוא.

## חמלה בענישה דרך תיקון 113

תיקון 113 מבנה שיקולים של ענישה. הוא אומר שלא עוד כל אחד טוען מה שבא לו, אלא הרעיון הוא להבנות את שיקול הדעת של ביהמ"ש ומטבע הדברים גם את שיקול הדעת של התובע והסניגור שטוענים לעונש. היום אתה לא יכול לבוא וסתם לטעון לעונש, אתה צריך לטעון לפי סי' 40 לפי תיקון 113. זה אומר שאנחנו צריכים לטעון לעונש שהוא העונש ההולם. **החוק מבקש מאתנו לבדוק מהן הנסיבות שקשורות בביצוע העבירה, לפיהן אני קובע מהו מתחם העונש ההולם**. לעומת זאת, אחרי שאני כבר יודע מה מתחם העונש ההולם, אני צריך להסתכל בתוך המתחם ולהגיד איפה ממקם את הנאשם הספציפי. איך אני יודע לנקם את הנאשם הספציפי? **סעיפי החוק מפרטים מכלול של שיקולים שלא קשורים כבר בביצוע העבירה, אלא קשורים יותר בנאשם עצמו** ובעוד נסיבות שהן לאו דווקא הנאשם עצמו, אבל נסיבות שהן לא קשורות בביצוע העבירה. **במאמרו של שפירא** נאמר שאנחנו יכולים להכניס **חמלה בקביעת העונש בתוך המתחם, אבל לא בקביעה של המתחם עצמו**. אנחנו לא ניתן לפלוני שנה על תיק רצח בגלל שהוא היה מאוד מסכן והיו לא נסיבות חיים קשות. אבל יכול להיות שבתוך המתחם נוכל להתחשב בו ולבקש מהשופט למקם אותו בתחתית המתחם בגלל נסיבות חייו הקשות. זה להכניס **חמלה דרך נסיבות אישיות**.



## דרכים להכניס **חמלה** לענישה (האם הן ראויות או לא?):

- **הרחבת המתחם** - להכניס **חמלה** גם בקביעת המתחם עצמו.
- להשתמש **בחריגה מטעמי שיקום** (בתוך תיקון 113) - חריגה מקלה מהמתחם. במקום לתת לו 4-1 אני אתן לו עבודות שירות. **ד"ר שירה** מספרת שהיא קראה לאחרונה לא מעט פסי"ד שהגיעו אליה, כדי לבחון האם להגיש בהם ערעור או לא. היא מצאה שבאותם פסי"ד השופטים קבעו שהם חורגים מטעמי שיקום. בעוד שלפי החוק וההלכה הפסוקה אנחנו חורגים מטעמי שיקום כאשר יש סיכוי ממשי לשיקום, פוטנציאל שיקום, ביהמ"ש נימק את החריגה מטעמי שיקום בעיקר מנסיבות אישיות. היה אפשר לראות שהשופטים הכניסו לא רק נסיבות אישיות, אלא גם הרבה מאוד **חמלה**, למרות שהחוק אומר בצורה מאוד מפורשת שפה זה לא עניין של נסיבות אישיות. נסיבות אישיות זה סי' אחר, כאן **צריך להוכיח שיש פוטנציאל ממש לשיקום**.
- להכניס **חמלה** בתוך סיטואציה שבה נותנים מתחם ענישה נפרד לנאשמים מיוחדים.
- **פיתוח חריגה מטעמי צדק, ושם להכניס חמלה**. לדוגמה, פסי"ד לופוליאנסקי. שם דובר על חריגה מטעמי צדק משום שהוא היה מאוד חולה. כותב המאמר מעלה לדיון את השאלה, האם לעיתים אם אנחנו לא נפעיל **חמלה**, לא נקבל תוצאה ראויה. לא נקבל את הגמול הצודק, ולכן זה נכון להפעיל חמלה מטעמי צדק. לעשות איזה שהיא חריגה ממתחם העונש הראוי מטעמי צדק.

## החמלה ככלי להבנת המציאות ולהערכת אינטרסים

**שפירא אומר במאמרו** שבסוף את **החמלה** אנחנו לא נפעיל כדי להפחית בענישה בהכרח, אלא אם כן נכניס את זה לתוך המתחם. אבל הוא אומר שאפשר להשתמש בחמלה ככלי להבין את המציאות ולהעריך את האינטרסים של הצדדים. זה כלי מאוד חשוב בארגז הכלים של שופט ושופטת.

פרשת נחמני שנעה בין הזכות להיות הורה לזכות לא להיות הורה. הזוג נחמני, רותי ודני, שאפו להיות הורים. הם עשו הפריית מבחנה וכשרותי הגיע לשלב שהיא אמורה להכניס את העוברים לרחם ולהתחיל הריון, דני החליט שהוא לא מעוניין להיות ההורה של הילד הזה. רותי אמרה שכל שאיפתה בחיים זה להיות אמא, זאת ההזדמנות האחרונה שלה להיות אמא. הוא מונע את זה ממנה. ביהמ"ש מנתח את האינטרסים ואת הזכויות החוקיות של שניהם, אבל הוא מדבר גם על רגש החמלה. מה שמעניין לשאול הוא האם החמלה גלויה במסגרת פסי"ד? היכן הובעה חמלה גלויה יותר, בקרב שופטי המיעוט או שופטי הרוב? בדיון הנוסף נפסק לטובתה של רותי. האם יש פה חמלה גלויה, אם כן כלפי מי? איך זה שדווקא שופטים מסוג מסוים, רוב או מיעוט, הביעו חמלה, והשופטים של הצד השני פחות?

כל השופטים כמעט דיברו על חמלה, אבל החמלה כלפי רותי היתה דווקא יותר בקרב דעת המיעוט שפסקה לטובתו של דני, מאשר בקרב דעת הרוב שפסקה לטובתה של רותי. מה זה אומר? עורכי דין תמיד אומרים שאם מחמיאים לך, כנראה הפסדת. ברגע שביהמ"ש אומר "התובעת המלומדת", אפשר לדעת שהיא הפסידה את התיק. למה? משום שיותר נוח לנו להביע רגש שהוא לא בצד שבו החלטתי, כי אני רוצה להראות שהחלטה שלי מושתתת רק על היגיון וחוק, אבל יחד עם זאת לקחתי גם את החמלה שבצד השני. בסופו של יום, השופט טירקל בדעת רוב גם הצליח לדבר על חמלה, וגם מצליח בסוף להגיד שזה לא רק תיק של אינטרסים וזכויות. זה גם תיק שהפעלנו בו רגש של חמלה, לא רק כלפי רותי אלא גם כלפי דני. זה נכון שמירב החמלה הולכת לרותי כי דני כבר הקים משפחה ובית והיא זו שנשארת עם ידיים ריקות, אבל הוא לא מתבייש לומר שהוא הפעיל חמלה, ודעתו היא שגם מבחינת זכויות ואינטרסים צריך לפסוק לטובת רותי. היתה חמלה כלפי רותי אבל היא עלתה בקנה אחד עם הזכויות שלה בדיון. לכן הם נתנו לה ביטוי פחות מופגן. דרך אותו פסי"ד, ניתן לראות איך כל השופטים הצליחו להעריך את המציאות ואת האינטרסים של הצדדים בסכסוך שהוא קשה, מורכב, ותקדימי באמצעות החמלה.

## תורת המשפט הטיפולי

הרעיון במשפט טיפולי, שזה לא משפט של פסיכולוגים, זה לא משפט של מטפלים. הרעיון במשפט טיפולי זה להגיד, אני מכיר בזה שהתיק הוא בסוף בן אדם. אני מכיר בזה שיכול להיות שההליך נגמר באולם, אבל מבחינתו יכול להיות שזה רק מתחיל. הוא מבחינתו ממשיך לשאת את הפגיעה, ואת הסכסוך, ואת החיים "המחורבנים" שלו גם אח"כ. המשפט הטיפולי אומר שצריך לראות את האנשים שמאחורי הניירות. להבין שבסוף מושגים כמו רגש, דאגה, וטיפול, אי אפשר לעשות משפט צדק בלי לראות את בני האדם ובכלל זה לדאוג להם ושיהיה לנו אכפת מהם. לא רק מזה שהתיק נגמר. אני יכול להגיד שהתיק נגמר, מה אכפת לי. אני עובר לתיק הבא. אבל ד"ר שירה טוענת שכן אכפת לנו, עובדה שהיא זוכרת שנים תיק שהיא ניהלה כשהיתה בשנות העשרים שלה.

הרעיון במשפט טיפולי זה לקחת את ההליך המשפטי ולקדם אותו לעבר מטרות טיפוליות עבור כל המעורבים, גם נאשמים וגם נפגעי עבירה, כל עוד אני לא פוגע במשפט זה עצמו. זה לא להפוך את החוק לטיפולי, זה לטפל במסגרת החוק הקיים, כאשר אני משתמש גם בשופטים וגם בעורכי דין כסוכנים לשינוי חברתי. אנחנו בעצם אומרים להם, קיבלת מינוי לשפיטה? אתה לא רק שופט. יש לך תפקיד עוד יותר חשוב מלהכריע את הדין, אתה מכריע בגורלות של בני אדם. אם אתה מכריע בגורלות של בני אדם, בוא תסתכל על התמונה הרחבה. תפעל מתוך דאגה, תפעל מתוך איוזה שהוא רצון לחשוב איך אני מוציא את האנשים האלה לעולם טוב יותר, ולא רק איך אני נותן את העונש הראוי.

"שחקני הפנים" כ"סוכנים טיפוליים":

השופטים ועורכי הדין הם כמו סוכנים טיפוליים. הם שמים לב לא רק לחוק, אלא גם למה שנקרא אתיקה של דאגה, איך אני יכול להפוך את החיים של אנשים שבאים בשעריי לחיים טובים יותר. למה זה טוב ונכון שאנשי המשפט יהיו סוכנים טיפוליים?

- הם נחשפים לתמונה עובדתית מלאה יותר. דרך רגש החמלה אפשר ממש לקבל עובדות ולהבין אינטרסים.
- הם יכולים להגיע לפתרונות רחבים יותר עבור הלקוח שלהם.
- יש להם מודעות על כל הנושא של נתיב שיקומי. קשר רגשי עם נפגע העבירה יכול להטיב את המצב שלו גם בלי קשר לתוצאה. גם אם התוצאה תהיה הזיכוי, הנפגע יכול לצאת מרוצה שהעורך דין מתייחס אליו ונותן לו להביע את רגשותיו.
- שפיטה טיפולית - זה לא אומר שהשופט שופט מתוך רחמים, זה אומר שהוא מתנהל בהתנהלות מכבדת. הוא מביע אמפתיה, הוא בהיר, הוא מקשיב, והוא נמנע מכפייה ופטרנליזם כשהוא בא להכריע בגורלות. הקשבה פעילה - מושג שלקוח מתחום הפסיכולוגיה. המשמעות היא שאני לא מקשיב באופן פסיבי, סותם את הפה. אלא אני מקשיב עם כל הנשמה שלי, כל כולי עוסק בלשתוק ולהקשיב למי שמדבר. זו הקשבה שיש לה התכוונות.

על רגישות תרבותית בעריכת דין - "האחרת שבתוכנו" (מאמר של הדר דנציג-רוזנברג ויפעת פרדר)

במאמר הכותבות מדברות על אלימות נגד נשים במגזרים של מיעוטים. הן טוענות שבסופו של דבר צריך להפעיל במקצוע עריכת הדין רגישות תרבותית. זה אומר שכשעומדת מולנו אישה מוכה, אנחנו לא צריכים לראות אותה בתור סמל ודגל לנשים המוכות כולן. אנחנו צריכים לראות אותה, על הצרכים המאוד ספציפיים שלה, ועל התרבות המאוד ספציפית שממנה היא באה.

הכותבות אומרות שיש הבדלים תהומיים בין משפט לטיפול. בעוד שהעולם המשפטי מחפש פתרון שישים סוף לפרשה, גזר דין, העולם הטיפולי מדבר על חוויה של נפגעת אלימות מקבוצת המיעוט. העולם הטיפולי מדבר על רגשות, על טראומה, ועל ההשלכות של המשפט על העולם שלה. בסופו של דבר מבחינת התיק, התיק הסתיים בהסדר טיעון. את מי זה מעניין? אבל בעולם הטיפולי, יש טראומה, יש רגשות, "פצצה של אמוציות". לא רק של הנפגעת, אלא גם של הפרקליטה. גם היא יצאה בטראומה מהתיק הזה.

עריכת הדין החברתית, הרגישה לתרבות, מעמידה במרכז את הלקוח המסוים, על הצרכים שלו, על המאפיינים שלו, ועל עולם הערכים המאוד ספציפי שממנו הוא בא. אפשר לראות כמה קשה למגזרי מיעוט להתלונן, כמה קשה להם להיתפס בתור מלשין, כמה הם מפחדים מנידוי חברתי, וכמה הם מביעים חשדנות כלפי הממסד. הרעיון בעריכת דין רגישת תרבות זה לחפש את הפתרון החכם, ולא את הפתרון הצודק. צריך להפעיל פה הרבה רגישות. אין לי סיבה לשפוט אותם על התרבות שלהם. אני צריך להבין את התרבות שלהם, ולזרום עם התרבות שלהם, אם אני רוצה שגם להם תהיה נגישות לצדק.

במסגרת המודלים המוצעים:

\* **יצירת אמון ומיצוב מערכת היחסים באמצעות דיאלוג** שיש לו השפעה ממשית על חיי הרגש של המעורבים. מגיע לקוח ויושב אצלנו בחדר, אנחנו צריכים לנהל איתו דיאלוג. לא לנאום לו. להקשיב לו הקשבה פעילה, לדבר כשצריך, ולייצר איתו שיח. הרבה פעמים ייצוג הופך להיות כושל כי פשוט אין אמון בין הלקוח לעו"ד.

- \* **אמפתיה ולא הזדהות** - להימנע מלחשוב מה הייתי עושה במקומה אלא לחשוב מה היא חושבת שנכון לעשות ואיך אני מסייע לה להגשים זאת באמצעות המשפט. לא שופטים אותה מנק' המבט שלנו, מתוך תפיסת העולם שלנו. הרעיון הוא לא להגייד מה אני הייתי עושה במקומה, אלא מה אני הייתי עושה כשאני נכנס בנעליה. איך אני עוזר לה להגשים את הרצון והצורך שלה, ולא את שלי כעו"ד.
- \* **מודעות תרבותית כולל להטיות שלה**, ידע תרבותי ומיומנויות תרבותיות. אני לא יכול להגיע לתהליך חסר ידע ומודעות.
- \* **מודעות עצמית לאופן שבו משפיע המפגש עם אלימות על עורכת הדין עצמה**. אם אנחנו לא נדע את עצמנו, אנחנו לא נדע אחרים. הרבה פעמים אנשים אומרים דברים על אנשים אחרים, וזה למעשה נובע מחוסר מודעות עצמית. זה מתחיל בנגעים ובפגמים שלהם עצמם - הפוסל, במומו פוסל. **חוסר מודעות עצמית מהווה חסם למשפט טיפולי**. זה הקשר בין משפט טיפולי לבין רגשות. מי שלא מודע לרגשות שלו, לא יכול לעשות משפט טיפולי עבור אחרים.
- \* **העצמה של הלקוחה כיעד מרכזי בסיוע המשפטי**. פנטזיית ההצלה זה בשבילי, לא בשביל הלקוח. אני רוצה להיות לוחם הצדק למען הנפגעים שהציל אותם בביהמ"ש. אם אני רוצה לעשות משהו למענו, אני צריך להעצים אותו, את הלקוח.

### מה בין רגשות לבין משפט טיפולי?

**כדי לעשות משפט טיפולי מיטיב כלפי המעורבים יש צורך לרדת לעומק הבנת עצמי**. זה מה שאנחנו מנסים לעשות בקורס, להבין את עצמנו דרך המודלים והכלים שאנחנו לומדים.

### ביקורת על משפט טיפולי

אחת הביקורות על המשפט הטיפולי היא **שחמלה ואמפתיה וכיו"ב, כבודם במקומם מונח אבל אנחנו חוזרים לנק' ההתחלה**. אנחנו עוסקים בשוויון, באחידות של ענישה, בחוק ובפסיקה נוהגת. אי אפשר שכל אחד יקבל יחס אישי ואחר. **ד"ר שירה** חושבת שאנחנו כבר מזמן לא במקום הזה, היום כבר מאוד ברור שהמשפט הולך למקומות האלה של המשפט הטיפולי. זו כבר תורה מאוד מושרשת, גם בישראל היא מתחילה לרקום עור וגידים. אומנם רק במקומות מסוימים כמו ביהמ"ש קהילתי.

## הכוונת רגשות (ויסות רגשי)

**הכוונת רגשות מתייחסת לתהליכים שכן אדם מכוון באמצעותם רגשות שהוא חווה או רגשות שהוא מביע, הוא מכוון את העיתוי שלהם, את העצמה שלהם, ואת האופן שבו הוא חווה את הרגש הזה או מביע אותו**. רוב האנשים רוצים להפחית את הרגשות השליליים שלהם, ולהגביר את הרגשות החיוביים שלהם. גם אנשים שמשתמשים בסמים, בטוחים שהם יגבירו את סף האושר, את תחושת השחרור, והיעדר הבושה באמצעות הסם. הם יקטינו את הקנאה למשל או רגשות שליליים אחרים. אפשר לעשות את זה גם באמצעות עבודה עצמית. **לא תמיד רוצים להגביר רגשות חיוביים ולהקטין רגשות שליליים**, לפעמים נמצא את עצמנו רוצים להגביר או לשמר רגשות שליליים, ולהפחית רגשות חיוביים.

מתי אני רוצה לשמר רגשות שליליים? **כשאני ארצה לשמור על תמונה ריאליסטית או כשאני ארצה לשמר אמפתיה במסגרת התפקיד**.

אני שומע סיפור מאוד **עצוב**. אני שומע את הסיפור העצוב, אבל כל מה שאני חושב עליו זה שעוד שעה אני עולה על מטוס ללונדון ואני יושב מולו בחיוך ורק חושב על איזה כיף הולך להיות לי בעוד שעה. זה מגעיל, לא אמפתי, ולא קשור לסיטואציה. בתור בן אדם נורמלי, כל מה שאני ארצה לעשות באותו רגע זה להרגיע את השמחה מזה שאני עוד שעה עולה למטוס ולהיות איתו. הוא מספר לי משהו עצוב, אני צריך להיות איתו בעצב. **יכול להיות שאפילו באופן מלאכותי אני אנסה להגביר בעצמי את רגש העצב או האמפתיה כדי להיות מותאם לסיטואציה**.

באופן דומה מתי אני ארצה להפחית רגש חיובי? באותו רגע אני ארצה להגביר את העצב והאמפתיה ואני ארצה להקטין את השמחה מזה שאני עולה למטוס כי החיוך שמרוח לי על הפנים לא קשור לזה שאני מקשיב עכשיו לסטודנט שמספר לי משהו עצוב.

**ויסות יכול לעבוד להרבה מאוד כיוונים**, זה תמיד תלוי סיטואציה. במקרה של הקורס, זה תלוי בתפקיד המשפטי שאנחנו ממלאים. זה קצת מזכיר עבודת רגש - להתאים את הרגשות לתפקיד. זה בדיוק אותו הדבר, **עבודת רגש**

מחברת קורס משפט ורגשות - רז הלפרין וספיר סייג

**זה בעצם ויסות רגשות שיתאימו לתפקיד.** עבודת רגש זה סוג של ויסות שהוא במסגרת עבודה. **הכוונה של הרגש יכולה להיות במודע או לא במודע.** אנחנו כל היום מווסתים רגשות, מהרגע שאנחנו קמים עד הרגע שאנחנו נרדמים. אנחנו פשוט לא מודעים שעשינו את זה.

ניתן לזהות אמצעי הכוונה מסוגים שונים, שאפשר לחלק לפי פרמטרים:

- \* **היקפם** - יש אמצעי הכוונה שמתייחסים לרגשות באופן כללי, ויש כאלה שמתייחסים ספציפית לרגש מסוים.
- \* אפשר לחלק אותם או לזהות אותם לפי **המוקד שלהם**. האם אתה מכווין את הרגש שלך כלפי מושא הרגש, האם הם מכוונים כלפי עצמך, הסובייקט המרגיש? האם זה מכוון פשוט כדי להפחית או להגביר גורמי עצמה וכו'.
- \* לפי **טבעם של הרגשות**. האם הוויסות עובד על הרכיב ההתנהגותי, ההערכתי, או ההכרתי?

אמצעי הכוונה לפי סדר הופעתם:

- \* רכיב הכרתי - אמצעי הכוונה שמדבר על **ההכרה**, במה אני מכיר.
- \* רכיב הערכתי - איך אני **מעריך** את הסיטואציה.
- \* רכיב התגובתי - מה **התגובה** שלי לסיטואציה, שגם אותה אני יכול לווסת.

בשיעורים הראשונים דיברנו על הרכיבים של הרגשות. דיברנו על זה שכל רגש, עומד מאחוריו רכיב שבו אנחנו מכירים במשהו שחודר להכרה שלנו וגורם לנו לרגש מסוים. למשל, יש **רכיב הכרתי** שבו חודר להכרה שלי שאריה עומד לי בחלון והולך להיכנס לי הביתה. יש **רכיב הערכתי** שבו אני עושה פעולה של הערכה במוח ואומר מה המשמעות שאריה כרגע עומד לי בחלון הבית. יש את **הרכיב התגובתי** שבו אני מחליט או לצאת החוצה ולתת לאריה משהו לאכול, או שאני פשוט בורח. כל רגש מחולק מבחינת הופעתו לכמה רכיבים.

מנגנוני הכוונת רגשות - חמישה טיפוסים: (גרוס)

יש **חמישה טיפוסים של הכוונת רגשות**. גרוס מדבר על חמישה סוגי ויסות:

- \* **בחירת סיטואציה - משמעה לבחור מראש לאיזו סיטואציה להיכנס ומאיזו להימנע.** אנחנו יכולים כל יום לבחור לאיזו סיטואציה להיכנס ולאיזה לסיטואציה לא להיכנס.

אם יש שכן בבניין שמעצבן אותנו ואנחנו יודעים שכל פעם שאנחנו רואים אותו אנחנו רבים איתו, אולי פשוט ננסה להבין באיזה שעה הוא יוצא מהבית ומה המסלול שלו, ונעשה עיקוף כדי לא להיפגש איתו. אם להיפגש איתו יהרוס לנו את היום ויעשה לנו רגשות שליליים, ננסה לא לפגוש בו.

לאופן הוויסות הזה קוראים **הימנעות**. הימנעות זה לא תמיד דבר רע, הימנעות יכולה להיות דבר מעולה. זה לא רק הימנעות, זה בחירת הסיטואציה. יכול להיות שתבחר דווקא כן להיות בסיטואציה כי זה יעשה לך טוב, ולאו דווקא להימנע מהסיטואציה. **הרעיון הוא שאנחנו בוחרים למה להיכנס ולמה לא להיכנס.**

- \* הסתגלות לסיטואציה - משמעה לעשות התאמה לסיטואציה כך שישתנה המצב הרגשי.

לחשוב על פעילות נעימה בבית ביום סגרירי. יורד מבול בחוץ, הזמנו מקום בבר, ואין מצב שנגיע לבר הזה. מה נעשה? אנחנו יכולים לשבת בבית ולהתבאס או לעשות פעילות בית נחמדה כמו לראות סרט, לשחק משחק קופסא וכו'.

זה אומר שלא שינינו את הסיטואציה כי אנחנו לא יכולים, אבל אנחנו **התאמנו את עצמנו ואת הגישה שלנו לסיטואציה ככה שהיא תעשה לנו רגש טוב ולא רגש רע.**

- \* מיקוד תשומת הלב - מתייחס לשאלה למה אני ממקד את תשומת הלב שלי בסיטואציה מסוימת כדי להשפיע על רגש מסוים.

אני בבית משפט ודעתי מוסחת כי מתקשרים אלי, הסיטואציה כבר קיימת, אני נמצא בתוכה, אבל אני בוחר האם להסתכל עכשיו על הטלפון שלי או האם להסתכל על האנשים מסביבי, לאן למקד את תשובת הלב. יש לי בסיטואציה את האנשים שמסביבי ואת הטלפון שכל הזמן מצפצף ומהבהב. האם אני מסתכל עליו, או שאני מסתכל על האנשים?

הכל שאלה איזה רגש אני רוצה להוציא. למשל, אני מסיח את דעתי מהעובדה שבטלפון עשרה אנשים חיפשו אותי מאז תחילת המשפט, בקשר לכל מיני עניינים מעצבים של העבודה שהם לא הספיקו לעשות כל היום, והם מטרידים אותי עכשיו בשעה 19:00. במקום להתעצבן מזה, אני פשוט לא מסתכל על הטלפון. הוא לא קיים, הם לא קיימים, הטלפון לא מעניין אותי וכל מה שמעניין אותי זה האנשים מסביבי. מרגש מעצבן, הגעתי לרגש טוב באותה סיטואציה. להבדיל מבחירת הסיטואציה, פה אנחנו כבר בתוך הסיטואציה. אנחנו לא יכולים להימנע ממנה יותר.

\* שינוי הערכת - מתייחס להערכה מחודשת של הסיטואציה.

אני לא חרד לפני המשחק שאני אמור לשחק בנבחרת כדורסל, אלא אני דרוך לקראת המשחק וזה יגרום לי לשחק יותר טוב. זה לא שאני לחוץ שרועד מהמשחק, אלא אני מספר לעצמי סיפור שבעצם אני גבר מרגש שמשחק כדורסל ואני בסך הכל דרוך לקראת המשחק, וזה רק יגרום לי להצליח יותר כי אני מלא באדרנלין.

לדעת ד"ר שירה, וגם עפ"י הכתיבה בנושא, זה המנגנון הכי טוב. בשינוי הערכתי נתן משמעות אחרת לאירוע. לדוגמה, שנת הקורונה. אפשר לחשוב כמה דברים טובים הצלחנו כל אחד למצוא בה- הזמן בבית עם המשפחות שלנו, דברים שעשינו אולי אנחנו אפילו קצת מתגעגעים אליהם עכשיו. הרבה דברים טובים קרו, זה לתת משמעות אחרת למגפה עולמית מזעזעת שכמעט לא יכולה להיות לה משמעות טובה על פניו.

\* וויסות תגובתי - מכוון להשפיע על הרכיבים ההתנהגותיים או הפסיכולוגיים של תגובה רגשית שיכולה להיות או חיצונית או פנימית. תגובה לא חייבת להיות עשייה, זה גם יכול להיות איזה שהיא תגובה פנימית. גרוס נותן דוגמה של תרגילי נשימה או בריחה מאריה. שינוי הרגש באמצעות תגובה כלשהי למתרחש.

אני מנסה לעשות משהו ולא מצליח וכתוצאה מכך נגרם לי תסכול רב. במקום להתעצבן, אני מפסיק להתעסק בזה ומנסה לחשוב על פתרון אלטרנטיבי לבעיה שלי וכך אני מווסת את הכעס וממיר אותו ברגשות אחרים.

מחקרים גילו שהרבה יותר טוב לנו להשתמש במנגנונים של הערכה מחודשת, מאשר במנגנונים של דיכוי. אם אנחנו בוחרים לאורך שנים לדכא את הרגשות שלנו ולהדחיק אותם, זה הרבה פחות טוב מאשר להשתמש במנגנונים לעיל. דיכוי מוביל להפחתה של רגשות חיוביים, אבל לא של רגשות שליליים. דיכוי בסופו של דבר לא גורם לרגש שלילי להיעלם, הוא רק יחזור אלינו כמו "בומרנג". דיכוי גורם להגברה בתגובות מערכת העצבים הסימפטטית הפועלת לתגובות מיידיות במצבי לחץ. זאת אומרת שדיכוי של הרגשות רק גורם לנו להיות עוד יותר נוירוטיים. זה גורם להגברת רגשות שליליים ולתסמיני מצוקה פסיכולוגיים. מבחינה קוגניטיבית, לאיבוד זיכרון ולפעמים אפילו איבוד של זיכרון של חוויות רגשיות עצמן. דיכוי לאורך שנים, גם אם באותו רגע דיכאתי את הרגש וזה בסדר, לאורך שנים הוא מאוד לא מומלץ. לעומת זאת, זאת מחקרים גילו ששימוש במנגנונים לעיל, ביניהם הערכה מחודשת, מגבירים רגשות חיוביים ומפחיתים רגשות שליליים. הם לא פוגעים בזיכרון, אלא יכולים רק לשפר אותו. יש להם השפעה חיובית מבחינה חברתית, כי כשאנחנו מדחיקים רגשות אנחנו בחיים לא נשתף אחרים. כשאנחנו עושים הערכה מחודשת, אנחנו משתפים אחרים.

מנגנוני הכוונת רגשות בשדה המחקר:

במחקר שבחן מנגנוני הכוונה רגשיים בתהליכי מו"מ בין קבוצות סכסוך, מצאו שטכניקות של הערכה מחודשת היה אמצעי וויסות רגשות מצוין לרגשות שליליים. זה היה מעולה בוויסות של פחד וכעס, וזה קירב את הצדדים לכיוון פשרות. זה מנגנון וויסות עם כוח מניע. מצאו שיש קשר בין תכונות אופי של אנשים לבין אופן ההכוונה הרגשית שהם יבחרו בו. למשל, אנשים מוחצנים מחצינים גם רגשות שליליים וגם רגשות חיוביים בעוד שאנשים מופנמים יחצינו בעיקר רגשות חיוביים. כתיבה ביקורתית בנושא אומרת שאנחנו לא נרצה להפחית רגשות שליליים באופן גורף, כדי לא להפחית אמתיה לצער של אחרים.



**הכתיבה הביקורתית** גם אומרת שלא כל האנשים מודעים לרגשות שלהם באותה מידה, **ושמודעות רגשית היא מאוד חיונית לוויסות רגשי**. אי אפשר לעשות משפט טיפולי בלי להיות מודעים לרגשות שלנו, וגם אי אפשר לעשות וויסות רגשי בלי להיות מודעים לרגשות שלנו. זה נכון שאנחנו עושים וויסות רגשי לא מודע, אבל עדיין הביקורת בכללותה נכונה. **ככל שנהיה יותר מודעים לרגשות שלנו, נהיה גם יותר מודעים למנגנונים שאנחנו מפעילים, ונוכל לבחור במנגנון שטוב עבורנו**. טענה נוספת היא שלפעמים קשה לנתק בין הרגש לבין הוויסות שלו. לפעמים הרגש הופיע ואז ויסתתי אותו, ולפעמים הרגש הוא הרגש שהמופיע רק בעקבות הוויסות. אני בכלל לא ידעתי איזה רגש ויסתתי מלכתחילה.

דוגמאות לוויסות רגשי בתיקי עבירות מין

שמים את זה בצד - דיכוי וניתוק רגשי

תובע: "קודם כל, אני מנטרל את הרגש כשאני קורא את התיק ואני שוקל להגיש כתב אישום ... אני מנסה לעבוד בצורה מאוד קרה ולהתעלם מזה שקשה ועצוב ולבדוק את זה ברמה מאוד טכנוקרטית, אם יש לי ראיות או אין לי ראיות. נטרלתי כלפי המתלוננת רחמים, עצב, אמפתיה וגם כלפי הנאשם ... זה איש מבוגר, איש שיכול להיות סבא שלי בקונסטלציה מסוימת מבחינת הגיל ... אבל שמים את זה בצד."

מדובר **במנגנון וויסות של דיכוי וניתוק**, לא מדובר במנגנונים האחרים. גבר מבוגר שניצל ילדה קטנה שבאה ממשפחה נחשלת. הוא היה מוכר לה ממתקים ותוך כדי גם נוגע בה. הפרקליט מספר איך הוא מסתכל על הבן אדם הזה וחושב שהוא יכול להיות סבא שלו, אבל מהר **מנתק את עצמו מהרגשות החיוביים** שיש לו כלפיו.

סניגור: "אתה **מנתק את עצמך רגשית, מציב מחסום, לא נותן לרגשות לזרום**, וזה קל לעשות את זה עם הזמן ... היה לי מישהו שייצגתי שהיה מנקה גופות, אמרתי לו: איך אתה מנקה גופות? הוא אומר לי: תשמע, אני מקבל 20,000 שקל בחודש, איפה עוד אני אקבל ככה? **אני נכנס למוד של ניתוק**. אני לא חושב על מוות."

לקוח מספר לו שזה לא מעניין אותו שהוא מנקה גופות, הוא חושב כרגע על כמה הוא מרוויח. אין פה רק מנגנון של ניתוק, יש פה עוד מנגנון שמנקה הגופות משתמש בו. הוא אומר שהוא מרוויח מהעבודה הזאת 20,000 ש"ח בחודש. **הוא משתמש גם בהערכה מחודשת**. הוא אומר לעצמו שהוא עובד במקצוע מאוד רווחי.

הימנעות מהסיטואציה

סניגור: "אני **בדרך כלל לא מתעסק הרבה עם תיקי מין**, ובתיקי מין הרבה תיקים **אני לא לוקח ולא מייצג**. אם יש תיקים שאני מסנן, זה דווקא בתחום של עבירות מין. לדוגמה, **אני לא אייצג בתיק שאני חושב שאני אצטרך לנהל בו הוכחות**, להגיע למצב של לחקור את המתלוננת ... יש לי דילמה נורא קשה אם לקחת את זה. כי אז אני אצטרך לפגוע ... אצטרך להגן על הלקוח שלי ולפגוע באותה מתלוננת שבדרך כלל כבר נפגעה."

מה הסניגור עושה כדי להימנע מהסיטואציה? הוא פשוט לא לוקח את התיק או שהוא לוקח תיקים שבהם הוא לא יצטרך לנהל הוכחות. **הוא נמנע ממה שהוא יודע שפוגע בו**. למשל, תיקים שבהם הנאשם הודה. אם הנאשם הודה, סביר להניח שהוא לא ירוץ לנהל הוכחות. **ככה הסניגור נמנע מהסיטואציה**.

תובעת: "לא נדרשתי להיפגש עם הקטינה ... יש לה עורכת דין ... בתיק הזה **הרגשתי טוב עם הריחוק הזה** ... הרגשתי שהמתלוננת הזו, הילדה, הקטינה הזאת עם כל הפגיעות שלה והמורכבות שלה והמסכנות שלה זה יהיה משהו שיהיה מאוד קשה להכיל ... לפעמים את יושבת מול מתלוננת כזאת ואת רואה את הבת שלך ואז גם הקושי וגם הכאב ... **בתיק הזה הרגשתי שזה עדיף לי ככה**."

מדובר על תיק בבית ספר תיכון שילדים עשו אונס קבוצתי לקטינה. **התובעת אומרת שהיה לה כ"כ קשה לפגוש את הקטינה המסכנה הזו, שהיא שמחה שיש לה עורכת דין**. משהו **בריחוק הזה הציל אותה**. היא אומרת שהיא לא ידעה איך היא בכלל תתמודד איתה. **היא מראש שמחה להימנע מהסיטואציה**.

הזזת מיקוד תשומת הלב

שופט בדימוס: "מהשנייה שאני לוקח כתב אישום ליד והוא מזעזע **אני מיד אומר שזה כתב אישום אבל לא אומר שזה קרה** ... אני מזהיר את עצמי מיד וזה גם מקל על הקריאה ... ואז מגיע הקטע הקשה שפתאום הסיפור הזה יוצא מן הניר והאותיות הופכות לפרצופים שעומדים על הדוכן ומספרים את זה. פה כבר אי אפשר להתעלם ... אני אומר רגע ... קשה לשמוע אבל אנחנו בדיני ראיות, אותות אמת ... עוד שיטה שסיגלתי לנסות לעמעם את התחושות הרגשיות זה לשמור על תקינות הדיון."

שופט שיושב בהרכב ושומע תיקי מין אומר **שהוא מזיז את תשומת הלב מהזוועה שכתובה בכתב האישום והופכת להיות חיה מול עיניו על הדוכן. הוא מזיז את זה להתמקד בתקינות הדיון** - "עכשיו היא מעידה, אתה שותק. אתה יכול לשאול אותה רק שאלות כאלה, אתה לא יכול לשאול אותה שאלות מנחות", וכו'. לא חסר במה להתעסק בנושא תקינות הדיון. זאת הזזת תשומת לב קלאסית כדי לא להתעסק ברגשות.

### התאמה רגשית לסיטואציה

סניגור: "אז הוא עשה כמיטב יכולתו לשכנע אותי ואני סוג של הסכמתי להשתכנע שהסיפור הוא אחר לגמרי, כל היחסים היו בהסכמה... הייתי מספיק משוכנע בגרסת הנאשם, בהסתכלות לאחור, אני מניח שזה הכול היה מניפולציה אחת גדולה ואני מניח ונוטה לחשוב שהמתלוננת דיברה אמת מההתחלה ועד הסוף..."

סניגור שהגן על בחור שאנס נשים במרמה. הוא אמר לעצמו שבסיטואציה הזאת הוא הסניגור, הוא לא הפרקליט. לכן זה שהוא ישתכנע שהמתלוננת צודקת לא יעזור לו בהגנה על הלקוח. לכן מה שהוא צריך פה זה לעשות מניפולציה על עצמו, על הרגשות שלו ולשכנע את עצמו שהסיפור שלו, שהטענה שלו שהיו פה יחסים בהסכמה ושהיא הבינה בדיוק מה היא עושה זו טענה נכונה, למרות שהיום הוא מודה בדיעבד שזה ממש לא מה שהוא באמת האמין שקרה.

### עיבוד קוגניטיבי לסיטואציה (הערכה מחודשת)

סניגור: "אני חושב שזה בתת מודע, אני מנסה לנתק את עצמי, אני שוטף לעצמי את המוח, איך אני עושה את זה? ... אתה אומר: רגע, זה עסק ואני צריך להרוויח כסף ואני צריך לשפר את המצב שלו ולהביא את התוצאה הכי טובה... יש פרקליטות שדואגות לנפגעים ומרכז נפגעות והשופטים דואגים להם ומרכז לגביית קנסות. כל כך הרבה גורמים דואגים להם... הם עושים את העבודה שלהם ואני אעשה את העבודה שלי."

זה בדיוק כמו המנקה גופות. הוא בעצם אומר לעצמו, נכון הרגשתי איזה רגע שאני מרחם על המתלוננים, אבל אז הוא אמר לעצמו שיש מי שידאג להם. יש פרקליטות, ויש מרכז נפגעים, ויש את המרכז לגביית קנסות שידאג לזה שהם יקבלו את הפיצויים. אבל בסופו של דבר, הוא עושה את העבודה שלו והוא חייב לעשות אותה כמו שצריך. לכן זה עיבוד או הערכה מחודשת.

### ויסות תגובתי

תובעת: "המתמחה החדשה שהייתה לי כבר מתחילה להיות קצת יותר ותיקה בגלל שהיא עזרה לי בטעונונים לעונש, אז אני מאווררת אצלה כל כך הרבה מהתיק הזה, אני יושבת ומושיבה אותה ומתחילה לספר לה על התיק, לספר לה מה היה בדיונים ואני הופכת אותה לשותפה לחוויה כדי שיהיה לי מישהו."

ד"ר שירה אומרת שהיא מספרת הרבה מאוד דברים למתמחה שלה (בדומה לתובעת), גם כדי שהיא תלמד וגם כדי שהיא תאוורר את מה שהיא עוברת במשך היום. היא לא מספרת לה על הצרות שלה בבית, אבל היא מספרת לה על הצרות שלה בתיק. בסוף האוורור הזה הוא וויסות תגובתי מעולה.

שופט בדימוס: "מאד מקל עלי רגשית לשבת בשלושה. אוי ואבוי אם זה היה דן יחיד בתיקים האלה..."

שמו שלושה שופטים בתיקי מין כי חשבו שאלה תיקים מאוד לא פשוטים להכרעה, מאוד חמורים, מאוד מורכבים, וזה נכון שיהיו שם שלושה שופטים כמו ברצח. אבל הוא אומר שהעובדה שיש שלושה שופטים ולא אחד, נותן לו מקום לווסת את הרגשות עם חברי המוטב האחרים. ד"ר שירה אומרת שהיא חושבת שוויסות תגובתי באמצעות אוורור עם החברים שלנו זה הדבר הכי טוב ונכון שאנחנו יכולים לעשות לעצמו גם במקצוע עריכת הדין וגם בכלל.

## שיעור ד"ר הראל - רגשות האישיות הדו מהותית

פרטי מול ציבורי: רגשות זה הדבר הכי פרטי שיש לנו. אני קם בבוקר ואני זכאי לרגשות שלי. אני זכאי למצב רוח, אני זכאי לתחושות, אני זכאי להרגיש רגש מסוים ולבחור בו על חשבון אחר. זה בסדר שבחרתי להיות איש ציבור, אבל האם יש זכות למדינה שאני בא לשרת להלאים את הרגשות שלי ולהגיד לי שאני לא זכאי להם כשאני בתפקיד ואולי אפילו כשאני בבית מכיוון שגם שם אני נושא משרה ציבורית במידה כזו או אחרת? מדינה שאומרת לפרטים שחיים בה שהם לא זכאים לרגשות היא מדינה חשוכה.

ציטוט מתוך פס"ד של השופט אלון: "כלל גדול בידינו, שאין מערכת משפטית יכולה להתפרנס מגופו של הדין בלבד. גופה של מערכת המשפט זקוקה הוא לנשמה ויש שאף לנשמה יתרה". בשורה התחתונה הדין בלבד לא מספיק. צריך

לצקת בתוך מערכת המשפט הרבה מאוד נשמה. בדיוק כאן נכנסים השיקולים הרגשיים של עובדי הציבור שממלאים סמכויות שלטוניות.

**מחאת הפרקליטים - העלתה לא מעט שאלות במישור הרגשי והפרטי של אנשים שעובדים כפרקליטים ונעלבו עד עמקי נשמתם כתוצאה מאיזה שהיא אמירה לא מוצלחת בעמדה שהוגשה ע"י היועמ"ש באחד התיקים. מדובר בעתירה לבג"ץ שהוגשה כנגד המדינה (משרד העבודה והרווחה). הטענה היתה שצריך לחייב את המדינה להתיר למשפחות חד מיניות לאמץ ילדים. המדינה בקשה לדחות את העתירה מנימוק שזו סוגיה שביהמ"ש לא יכול להידרש לה, קודם כל צריך שהמחוקק ידרש לה. זה טעון שינוי חקיקה כי החוק מאוד ברור, לפי החוק היבש כתוב שאין אימוץ אלא ע"י איש ואשתו יחד. זאת היתה הטענה הראשונה של המדינה, אבל אחרי הטענה הזו התווסף עוד משפט שאפשר היה לוותר עליו בצורה שהוא נאמר. באותה עמדה של היועמ"ש נאמר- "מכיוון שהילד הנמסר לאימוץ נושא תחושה של חריגות, ראוי ככל הניתן להימנע מהעמסת מטען נוסף על הילד בדמות השמתו בתא משפחתי שנתפס בחברה הישראלית היום עדיין כתופעה חדשה ושונה". המילה חריגות ביחס למשפחות חד מיניות בעמדת היועמ"ש שלא היתה נדרשת כלל, העלתה את חמתם של פרקליטים שלא קשורים לתיק בפלטפורמות פרטיות כמו מיילים ואמצעי תקשורת פרטיים ביניהם, אשר הביעו מחאה על אותה עמדה של הפרקליטות ושל היועמ"ש.**

מייל לדוגמה של אחד הפרקליטים שפורסם בכלי התקשורת: "לפעמים המחאה צריכה לבוא גם מבפנים. כמי שאוהב את מקום העבודה שלו מזה 13 שנה, וגאה יום יום לייצג את עמדת המדינה בבתי משפט, השבוע התביישתי במדינה שלי, אך לא פחות מזה במקום העבודה שלי, כי מקום העבודה שלי החליט להפנות לי גב. אפשר להתווכח מבחינה משפטית על לשונו של חוק האימוץ ועל הדרך הראויה לשנותו. טיעונים לגיטימיים לכל דבר, אך כאן מדובר בהבעת עמדה ערכית וברורה וחד משמעית. הפרקליטות שאני למדתי עליה היא פרקליטות שלא מוכנה לייצג ולחתום על כל עמדה. גם אני חריג. מביש, מביך, דגל שחור".

זה משפט שנכתב ע"י פרקליט והגיע לאמצעי התקשורת. השאלה שעולה היא האם אני כפרקליט יכול להביע את רגשותיי גם אם הם מבקרים באופן חזיתי עמדה רשמית של היועמ"ש, של אותו גוף שהוא חלק ממנו. צריך לומר המחאה הזו לא דילגה מאוזניהם של היועמ"ש ופרקליט המדינה שפרסמו מכתב תמיכה באותם פרקליטים שהביעו את עמדתם. כלומר גם היועמ"ש וגם פרקליט המדינה לא ראו טעם לפגם בעצם הבעת הרגשות של אותם פרקליטים שחשו ממש עלבון כתוצאה מהעמדה הזו. **מזה אפשר להבין שחופש הביטוי שלי כאדם פרטי לא מסתיים כשאני נושא תפקיד ציבורי.** כמובן שצריך לחשוב על שאלות כמו איך להביע את הדברים ובאיזה פלטפורמה. לפעמים חופש הביטוי גם מתנגש עם אינטרסים אחרים, אך בדוגמה הספציפית הזו **אפשר לראות שלרגשות של אותם פרקליטים היה מקום. ד"ר הראל** חושב שזה מבטא את המתח של נושא משרה ציבורית.

**ד"ר שירה** טוענת שפרקליטים הם אנשים נורא גאים במקום העבודה שלהם וכשהם אומרים את המילה **בושה**, יש כאן עלבון. היא אומרת שעל פי הניתוח של ד"ר הראל, אפשר להיות זכאים לרגשות, אבל עדיין **כשמדובר על עמדה, אתה חייב לישר קו עם המוסד שבשמו את פועל** (במקרה הזה, המדינה). אתה זכאי לרגשות משלך, אך אתה לא זכאי לעמדה משלך בעניין שהוא מדינתי והוא צריך להיות מוחלט בדרגים הגבוהים באופן אחיד.

הרבה פעמים הבעת רגשות ע"י רשות ציבורית שבסופו של יום אדם פרטי הוא זה הממלא את התפקיד עשויה לחשוף שיקולים זרים שאולי אותה רשות שקלה והיא לא רוצה שיחשפו במסגרת הסמכות השלטונית. לכן בהיבט הזה, אולי זו אחת הסיבות שיש איזה שהיא רתיעה בהבעת רגשות ע"י רשות מינהלית במסגרת הפעלת הסמכויות שלה. למרות זאת, כשהיועמ"ש הגיש כתב אישום כנגד רוח"מ הוא לא חסך מהציבור במסיבת העיתונאים את הרגשות שהיה לו כאדם שמעריך את רוח"מ ועבד איתו ואת הקושי שנבע מהגשת כתב האישום בצד החובה שלו כיועמ"ש כפי שהוא מצא לנכון להגיש כתב אישום בהינתן העובדה שיש תשתית ראייתית. כמו **השופט אילון** אמר בציטוט, בסופו של יום הרגשות גם במסגרת פעילות של רשות מינהלית מבטאים הרבה פעמים את הנשמה. צריך לדעת באיזה אופן ניתן וראוי לחשוף אותם. הרבה פעמים החשיפה של הרגשות מראה את הרבדים הנסתרים של הפעילות של אותה רשות מינהלית. לפעמים החשיפה של רגשות יכולה לחשוף שיקול זר. ככלל, **רשות מינהלית רשאית להפעיל אך ורק שיקולים ענייניים ולא שיקולים זרים.** איך יודעים מה זה שיקול זר? החוק הוא זה שמתווה איזה שיקול מותר לשקול במסגרת הפעלת הסמכות. שיקול זר הוא לא בהכרח שיקול מושחת, הוא פשוט שיקול שאסור לך לשקול במסגרת הפעלת הסמכות.

לדעת **ד"ר הראל**, כשמדובר בשופט המקבל החלטה על בסיס הדין המהותי ולפעמים ההחלטה שהוא מקבל לא עולה בקנה אחד עם העמדה האישית שלו. בהקשר הזה, זה יהיה קשה מאוד אם השופט יחשוף אותנו ביחס לפער בין העמדה המשפטית, פסק הדין שהוא מפרסם במסגרת ניתוח הדין לבין העמדה האישית שלו.

לדוגמה, מקרה חריג של הנשיאה נאור שהתבטאה באופן פרטי ביחס לפסק דין שהיא נתנה. היא עשתה את זה במסגרת ראיון פרישה. היה מדובר בהחלטה שהגיעה לבג"ץ ועסקה בשאלה האם ראוי לאפשר הפגנה מול ביתו של היועמ"ש? ההחלטה שבג"ץ הוציאה היתה מאוד פשוטה - התשובה היא שלא ניתן לאפשר הפגנה מול ביתו של היועמ"ש שגם נושא משרה, אישיות דו מהותית, במקרה הזה היועמ"ש, זכאי לזכות לפרטיות - בסופו של יום, להגיע לביתו ולסגור את הדלת. במסגרת ראיון הפרישה שאלו אותה על פסק הדין שהיא נתנה כנשיאה באותו עניין. השאלה הזאת היתה בהקשר להפגנה מול ביתה של הנשיאה עצמה. היו לא מעט החלטות של הנשיאה בכל מה שקשור למסתננים, והיו הפגנות מול ביתה בסוגיית המסתננים. שאלו אותה אם לא הפריעו לה ההפגנות מול ביתה ואיך זה משתלב עם פסק הדין שנתנה? השובט נאור אמרה: "אין לי כל בעיה שיפגינו, ואפילו ביקשתי שלא ירחיקו אותם משם. זו עמדתי האישית, ואני מייצגת כאן את עמדתי האישית בלבד. איש ציבור צריך לדעת לחיות עם זה. חייתי עם זה כשופטת שלום, ואני חיה עם זה גם כנישאת בית המשפט העליון. צר לי על שכני שנאלצים לסבול, ושוב הנחייתי המשפטית היא שאסור להפגין ליד ביתו של איש ציבור, אלא רק ליד משרדו. אבל אני באופן אישי, חיה עם זה בשלום".

נשיאת בית המשפט העליון מציגה לנו שתי עמדות: עמדה אחת בכובעה כנישאת בית משפט עליון והעמדה המשפטית היא שלא ניתן להפגין מול ביתו של איש ציבור. אבל העמדה שלה כאדם פרטי גורסת שצריך לחיות עם זה בשלום והיא חיה עם זה בשלום. היא חושבת שאין עם זה שום בעיה.

מה עושה פה הנשיאה? היא אומרת שיש את העמדה המשפטית, אסור להפגין מול ביתו של איש ציבור. כמובן שאיש ציבור יכול להחליט שאין לו בעיה עם הפגנות, ולה אין בעיה. כלומר, היא יוצרת איזה שהוא מסלול עוקף פסיקה במובן הזה שעכשיו אם יבוא איש ציבור ויגיד שהוא רוצה לאכוף את פסק הדין, אז אפשר להגיד לאותו איש ציבור שעמדתו האישית היא שלא ניתן להפגין מול ביתו ועמדתה האישית של הנשיאה היא שצריך לחיות עם זה בשלום. אז הנשיאה יותר סובלנית ממנו. דרך זה שיש לנו את העמדה האישית שלה, אנחנו יכולים לעשות מעקף לפסק הדין ואולי לבקר את איש הציבור שכל מה שהוא רוצה זה שיאכפו את פסק הדין, ופתאום ליצור מסלול שדן ברגשות ובתחושות ולא בשאלה המשפטית הטהורה, כי לשאלה המשפטית הטהורה יש תשובה. **רגשות זה כבר עניין אינדיבידואלי**. פתחנו קשת שלמה של רגשות, וזה אומר שאין כבר אמת אחת של פסק דין, אלא יש קשת של רגשות, למרות שזה נאמר ע"י נשיאה בדימוס. **זה מעלה את המתח האם ראוי ששובט יתן חופש לרגשותיו ולעמדותיו בתוך פסק הדין? כמובן שהנשיאה עשתה את זה רק בראיון הפרישה וגם אז זה יוצר לא מעט קשיים.**

**ד"ר שירה** אומרת שאין כללי אצבע. **כשאנחנו בין הגבול הפרטי והציבורי צריך לשים לב לניואנסים**. כל הזמן בודקים אם זה יותר אישי או יותר ציבורי כשנקודת המוצא היא **שרגשות הם לא דווקא שיקול זר כשלעצמו**. זה יכול להיות שיקול זר במקרה מסוים, אבל זה יכול לא להיות שיקול זר במקרה אחר. יש סוגי רגשות שכן נכיל ויש סוגי שלא נכיל.

לפעמים שרים מקבלים החלטות בנושאי משרה שלטונית, ואח"כ ברשתות החברתיות הם פונים בעיקר לבוחרים שלהם. הם מביעים רגשות שמכוונים בעיקר כלפי הבוחרים שלהם, אבל כשהם קיבלו את ההחלטה בנושאי משרה הם לא הביעו את הרגשות האלה. עולה השאלה האם מה שנאמר ברשתות החברתיות ולא בא לידי ביטוי בהחלטה עצמה, מהווה למעשה שיקול זר שעליו ההחלטה התבססה?

לפעמים נותנים ביטוי לרגשות לא במסגרת הפעילות השלטונית כי חובת ההגינות/חובת הנאמנות של עובדי ציבור היא כלפי כל הציבור. אתה לא אמור לשרת הבוחרים שלך בלבד. שר חינוך צריך להיות שר חינוך של כולם, אבל כאיש פוליטי אתה מדבר לציבור הבוחרים שלך. עובדי ציבור לפעמים צריכים לדלג בין הכובע הפוליטי של נבחר לציבור לכובע של עובד הציבור שמשרת את כלל הציבור. הם מנתקים את הרגשות מהעשייה השלטונית הפורמלית, אבל מכניס אותם בכובע של נבחר ציבור כדי לזכות בנק' בקרב הבוחרים.

מי זכאי יותר לרגשות, נבחר ציבור או עובד ציבור? לדעת **ד"ר הראל**, **נבחר ציבור נותן הרבה יותר חופש לרגשות שלו כי הוא פחות כבול לכללים של המשפט המינהלי ופחות חושש שיטען נגדו ששקל שיקול זר**. זאת כנראה גם הסיבה לכך שבתור עובד ציבור נוהגים יותר להסתיר את הרגשות ולא לבטא אותם.

**ד"ר הראל** מציין שצריך לשים לב באיזה תחום מביעים את הרגשות. האם מביעים את הרגשות בתוך השדה המקצועי או מחוץ לו? **ד"ר שירה** אומרת שכל הזמן יש מתח של מתי כן ומתי לא - נבחר ציבור לעומת עובד ציבור, רגשות לגיטימיים ורגשות לא לגיטימיים, שדה מקצועי ושדה לא מקצועי. לדוגמה, אם נראה שופט מתבטא בכלי תקשורת בנוגע לנושא שיש לגביו מחלוקת ציבורית, זה עלול לפגוע באמון הציבור בשופטים ובבתי המשפט. הם לא יכולים לתפוס צד. גם אם יש להם רגשות ועמדות ודעות פוליטיות כמו לכל אדם, וזה בסדר גמור, הם צריכים לבדל

מחברת קורס משפט ורגשות - רז הלפרין וספיר סייג

אותם מתפקידם בתור שופטים. מחאת הפרקליטים שהוזכרה לעיל לא פגעה באמון הציבור כשהם הביעו את רגשותיהם לגבי עמדת היועמ"ש שפגעה בהם אישית, ולכן לא היתה בעיה איתה. זה דוגמה למקרה שבו הרגש נחשף ולדעת ד"ר הראל זה טוב ואין בעיה עם זה כי אין פה פגיעה באמון הציבור.

**ד"ר שירה** טוענת שיש הבדל בין להיות מושפע מרגשות באופן שהוא שיקול זר, לבין לשנות את דעתך משום שאתה כל הזמן צריך ואפילו חייב להקשיב, להיות בראש פתוח, ולבחון את מצב הדברים. אם הד ציבורי מביא לחשיבה מחודשת על הראיות עצמם, אין בכך פסול עפ"י עמדתו של **ד"ר אסף**. למעשה, החוק מחייב חשיבה כזו.

"מי שגר ליד הים, כבר לא שומע יותר את רחש הגלים"

**ד"ר שירה** מציינת שאנחנו צריכים להיזהר מאוד לא להפוך להיות רובוטים. למרות הכללים, החוקים, המסגרת השלטונית/ממסדית/שיפוטית וכו', אנחנו צריכים להיזהר לא להרגיש. אנחנו לא רוצים שהרופא שלנו יהיה רובוט שלא מישיר אלינו מבט ועושה הכל בצורה קלינית. נכון, אנחנו רוצים שהוא יהיה מקצועי ואין צורך שהוא יבכה ביחד איתנו כשהוא מבשר לנו בשורה קשה. אבל אנחנו גם רוצים שהוא יהיה קשוב ובעל רגש במידת שמנסה להבין אותנו. בדומה לכך, אנחנו רוצים עו"ד כאלה. אנחנו רוצים שתהיה לנו האפשרות לשנות את דעתנו, שנוכל לבחון את המצב הקיים ולבדוק האם יש צורך אולי לראות את הדברים בצורה אחרת. יש ערך מקצועי לשינוי שהרגש מציף.



## תקציר

**הכרה ברגשות במשפט** - משפיעים על קבלת החלטות, להתעלמות מרגשות השלכות שליליות, ידע רגשי הוא כלי. מנגד רגשות נתפסים כחולשה, רגשות הם לא ודאיים, עקביים, יציבים, כלליים, אובייקטיביים וניטרליים כמו המשפט, רגשות הם לא בהירים, רגשות הם סובייקטיביים.

**העברה** - פריקת רגשות על שחקני משפט קבועים אחרים או על אנשים מחוץ למשפט, הינה דרך התנגדות לרגש (וויסות רגשי) המובאת במאמר "רגשות על ציר החשיפה".

**הימנעות** - הימנעות מדילמות רגשיות או מסמכויות שיצרו דילמות אלה, הינה דרך התנגדות לרגש (וויסות רגשי) המובאת במאמר "רגשות על ציר החשיפה".

**דיכוי רגשות** - דחיפת רגשות הצידה או התעלמות מהם, הינה דרך התנגדות לרגש (וויסות רגשי) המובאת במאמר "רגשות על ציר החשיפה".

**ניהול רגשות/ עבודת רגש** - וויסות רגשות לצורכי עבודה. מופיע כאחד מדרכי ההשלמה המובאת במאמר "רגשות על ציר החשיפה". בטווח הארוך יכולה להביא לשחיקה, מתח מצוקה טראומה משנית חרדה הדחקה בידוד ואלכוהוליזם. לשים לב לעבודת רגש בהקשר לשחקני המשפט השונים. עבודת רגש יכולה להיות עמוקה או שטחית.

**עיבוד שטחי** - וויסות רגש ע"י מניפולציה.

**עיבוד עמוק** - דליית/ייצור רגש אמיתי שמתאים לסיטואציה.

**כללי רגש** - מה שמותר להרגיש בתפקיד, חלק מעבודת רגש.

**כללי הצגה** - מה שמותר להפגין בתפקיד, חלק מעבודת רגש.

**הצדקה** - להנכיח את הרגש ולהפיק ממנו תועלת מעשית, מצוי ברובד השני במאמר "רגשות על ציר החשיפה".

**הסתרה** - התנגדות להחצנת הרגש, מצוי ברובד השני במאמר "רגשות על ציר החשיפה".

**רכיבי הרגש** - נלמד כחלק מחקר הרגשות השונים.

**תחושה** - ההרגשה הנובעת מן הרגש.

**הכרה** - הצפת התחושה הפיזית למודעות.

**הערכה** - המשמעות הניתנת לסיטואציה הרגשית.

**הנעה** - התגובה הנגרמת בשל הרגש.

**הסתת מבט** - תוצאה של גועל, יכולה לבוא כהימנעות (לפני) או כתגובה (אחרי). הסתת מבט יכולה לגרום לאיבוד מידע.

**גישת הצדק האלטרנטיבי** - גישה המאגדת בתוכה את כל הגישות האלטרנטיביות- משפט טיפולי, צדק מאחה והליכי מוקד. נלמד בהקשר של הליכים אלטרנטיביים (רגשות במו"מ).

**תורת המשפט הטיפולי** - תורה המכירה בזה שהתיק הוא בסוף בן אדם. אשר מבחינתו ההליך אינו נגמר באולם, אלא רק מתחיל.

**סנגור** - עו"ד המגן על נאשם בפלילים.

- מרגיש רגשות כלפי הנאשם במסגרת מערכת היחסים ולא בקשר לעבירה שביצע.
- הסנגור מול הנפגע - יוצרים רגשות שליליים כמו כעס על מנת שיוכלו לחקור את הנפגע ולייצר את הנאשם.
- סנגור מול מערכת- כעס ותסכול על המערכת כאשר הם בטוחים בצדקת לקוחותיהם.
- על לא עוול בכפו או אולי יושב במעצר על לא עוול בכפו והם מאוד כועסים על המערכת ועל הפרקליטים.

מחברת קורס משפט ורגשות - רז הלפרין וספיר סייג

- עולם רגשי מודחק הכולל עבודת רגש לאורך שנים כדי שאפשר יהיה "לעשות את העבודה" עד שכמעט ולא נצפו אצלם דילמות רגשיות בקשר לתפקיד עצמו.

#### **תובע - מייצג את המדינה בתיק פלילי.**

- לתובעים יש פנטזיית הצלה כלפי נפגעים.
- תובעים טענו כי הם יודעים לנהל את רגשותיהם בהתאם לצורכי העבודה.
- תובעים מכירים ברגשת ובמשמעותם במאמר של שירה רגשות על ציר החשיפה.
- לתובעים יש פחד שהנפגע לא צפוי ועליו להעיד וכדומה.
- אין כתיבה על רגשות התובע כי ההסתכלות על התובע היא כחלק מהמערכת (אישיות דו מהותית), כשאנחנו מגנים על רגשות עובד הציבור, אנחנו לא מגנים על הרגשות שלו כאדם פרטי אלא חשוב לנו שעובדי ציבור יוכלו לעשות את התפקיד שלהם.
- נוצר להם צער ותסכול שהם "לא מדברים באותה שפה" של הנפגעים ומשפחותיהם.

#### **שופט - אדם המכריע בבית המשפט.**

- חקר הרגשות בשפיטה גילה מתח בין התנגדות לרגש לבין השלמה עם הנוכחות שלו, ואף גילה כמה זה חשוב לעשות שימוש בו.
- נשים נוטות לקבל החלטות מתוך אכפתיות ודאגה לעומת גברים שהם הגיוניים וראליסטיים.
- צריך ששופטים יאמצו מנגנוני ויסות נכונים ואולי אפילו טכניקות טיפוליות.
- רגשות משפיעים על החלטות שיפוטיות בעיקר במקרים שהחוק לא מספיק ברור לשופט או בכלל, כשהעובדות שנויות במחלוקת או כשיש מרחב של שיקול דעת שיפוטי ולא במקומות שזה חד משמעי.
- הרגש שהכי דומיננטי בקרב שופטים הוא כעס, עושים שימוש בכעס שיפוטי.

#### **מו"מ -**

- רגשות דומיננטיים - כעס ופחד - משא ומתן מוציא כעס שלא מקבלים את עמדתנו, פחד להפסיד ותסכול שהיריב לא מבין למה אנחנו צודקים.
- כעס לא מכשיל מו"מ אלא מקרב להסדר טיעון אך משפיע בצורה לא טובה על הצדדים לאורך זמן.
- פחד גורם להסדר טיעון להרגיש מקום בטוח כי לא יוצאים בחוסר וודאות, גם אם התוצאה אינה אידיאלית.
- קיים פחד כי שחקני החוץ לא יבינו את ההסדר ויטרפו את ההסדר, בשלב זה שחקני הפנים הופכים לחברים טובים.
- כשהמו"מ מנוהל מפחד השיח אינו פתוח אלא יש התקרבות טקטית, בנוסף יש איבוד של מידע חשוב.
- שחקני הפנים עושים שימוש בעבודת רגש במו"מ על מנת להפחיד את הצד השני.
- כשהצדדים נתפסים כמטרה ולא כאמצעי, עצם קיומו של המו"מ נתפס כערך, בלי קשר לתוצאותיו. תהליך זה נעשה תוך חיפוש האינטרסים המשלימים של הצדדים, גם באמצעות שיח על רגשות.