**תוכן עניינים**

[״חושבים ולא מרגישים״ - מה בין רגשות למשפט? 3](#_Toc76549419)

[שלוש גישות למשפט: 3](#_Toc76549420)

[למה למשפטנים יש רתיעה מלהגן על רגשות במשפט? 3](#_Toc76549421)

[למה נכון להכיר ברגשות במשפט? 4](#_Toc76549422)

[סיווג הכתיבה האקדמית על ״רגשות במשפט״ 4](#_Toc76549423)

[המודל של ד"ר שירה 4](#_Toc76549424)

[דרכי התנגדות: העברה והימנעות 6](#_Toc76549425)

[דרכי השלמה: ניהול רגשות וייצור רגשות לצורך עבודה 6](#_Toc76549426)

[מהו רגש? 7](#_Toc76549427)

[רגשות ורציונליות 8](#_Toc76549428)

[השפעת רגשות על קבלת החלטות 9](#_Toc76549429)

[פחד, חרדה 9](#_Toc76549430)

[כעס 10](#_Toc76549431)

[גועל וסלידה 10](#_Toc76549432)

[עצב ועיבוד עמוק 11](#_Toc76549433)

[אשמה ובושה 11](#_Toc76549434)

[חמלה ורחמים 12](#_Toc76549435)

[אמפתיה כגישה רגשית 12](#_Toc76549436)

[סיווג הכתיבה האקדמית על ״רגשות במשפט״ 13](#_Toc76549437)

[רגשות של שחקני משפט שונים 13](#_Toc76549438)

[שלבי ההליך הפלילי 14](#_Toc76549439)

[רגשות התובעים 14](#_Toc76549440)

[התובע כ"אישיות דו מהותית" (א. הראל) 14](#_Toc76549441)

[רגשות התובעים על ציר החשיפה- המשך לימוד התרשים (מתוך המאמר לייטרסדורף-שקדי וגל): 18](#_Toc76549442)

[היתרונות בלימוד רגשות של תובעים 19](#_Toc76549443)

[איך אפשר להחליש את המתח בין התנגדות להשלמה ולעשות שימוש מיטיב ברגשות? 19](#_Toc76549444)

[רגשות של סניגורים 19](#_Toc76549445)

[רגשות הסניגור - מאפיינים שבלטו במחקר 20](#_Toc76549446)

[רגשות בקבלת הכרעות משפטיות 21](#_Toc76549447)

[מודל ההכרעה המשולב - ואקי ושוחט 21](#_Toc76549448)

[הרגש כמרסן וודאות 22](#_Toc76549449)

[מודל ההכרעה המשולב: מודל אמוציונאלי- רציונאלי 22](#_Toc76549450)

[עמדה ביקורתית על המודל 22](#_Toc76549451)

[עמדה תומכת 23](#_Toc76549452)

[המשפט העברי 23](#_Toc76549453)

[רגשות בשפיטה 24](#_Toc76549454)

[חקר הרגשות בשפיטה 25](#_Toc76549455)

[ויסות רגשות בשפיטה 26](#_Toc76549456)

[השופט הטיפולי 27](#_Toc76549457)

[נפגעי עבירה 28](#_Toc76549458)

[רגשות של נפגעי עבירה בהליך הפלילי 28](#_Toc76549459)

[רגשות של נפגעי עבירה ברשתות החברתיות: 29](#_Toc76549460)

[רגשותיהם של הפרקליטים והתובעים כלפי נפגעים 30](#_Toc76549461)

[חווית הטיפול בנפגעי טראומה (גלי שילה, עוזרת ההוראה בקורס) 31](#_Toc76549462)

[נשיאת עדות 32](#_Toc76549463)

[העברה והעברה נגדית 32](#_Toc76549464)

[נגיעה במשפט וספרות - ״קריאת רגשות״ של שחקני המשפט 33](#_Toc76549465)

[נרטיבים של נאשמים ושל נפגעי עבירה (אלמוג) 33](#_Toc76549466)

[מה בין קריאת ספרות לקריאה רגשית לשיפוט מוסרי? 34](#_Toc76549467)

[רגשות במו״מ ובמצבי קונפליקט 34](#_Toc76549468)

[פחד וכעס בהליכי מו״מ (Silverstein, Rosen, Adler) 35](#_Toc76549469)

[כעס במשא ומתן 35](#_Toc76549470)

[״להוסיף עוד קיסם למדורה״ - כעס במו״מ להסדר טיעון 37](#_Toc76549471)

[הפחד במשא ומתן 37](#_Toc76549472)

[פחד במו״מ להסדר טיעון: 38](#_Toc76549473)

[חווית הצדדים בהסדרי טיעון שהתקיים בהם שיח רגשי 40](#_Toc76549474)

[זירת הפחד והכעס מול זירה שהתקיים בה שיח רגשי 40](#_Toc76549475)

[רגשות בהליכים אלטרנטיביים 41](#_Toc76549476)

[עבודת רגש 42](#_Toc76549477)

[מהי ״עבודת רגש״? 42](#_Toc76549478)

[איך נראית בפועל עבודת רגש? 43](#_Toc76549479)

[השלכות שליליות של עבודת רגש ממושכת 43](#_Toc76549480)

[עבודת רגש בקרב שחקני המשפט הפלילי 43](#_Toc76549481)

[דוגמה ל״עבודת רגש״ 44](#_Toc76549482)

[אמפתיה, חמלה ומשפט טיפולי 45](#_Toc76549483)

[רכיבי החמלה 45](#_Toc76549484)

[יתרונות של הפעלת חמלה במשפט 45](#_Toc76549485)

[חמלה בענישה? 46](#_Toc76549486)

[חמלה בענישה דרך תיקון 113 46](#_Toc76549487)

[החמלה ככלי להבנת המציאות ולהערכת אינטרסים 47](#_Toc76549488)

[תורת המשפט הטיפולי 47](#_Toc76549489)

[כתיבה שהתמקדה בשחקני הפנים כ״סוכנים טיפוליים״: 48](#_Toc76549490)

[על רגישות תרבותית בעריכת דין - ״האחרת שבתוכנו״ (מאמר של הדר דנציג-רוזנברג ויפעת פרדר) 48](#_Toc76549491)

[מה בין רגשות לבין משפט טיפולי? 49](#_Toc76549492)

[הכוונת רגשות (ויסות רגשי) 49](#_Toc76549493)

[מנגנוני הכוונת רגשות - חמישה טיפוסים (גרוס) 50](#_Toc76549494)

[מנגנוני הכוונת רגשות בשדה המחקר 50](#_Toc76549495)

[דוגמאות לוויסות רגשי בתיקי עבירות מין 51](#_Toc76549496)

[קייסיים לדוגמה: 52](#_Toc76549497)

# ״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.
* **משפטנים - חושבים ולא מרגישים:** למה מכל המקצועות, דווקא למשפטנים כ״כ קשה לעבור ״אמוצויונליזציה״, כ״כ קשה להם להיות אנשים שמרגישים בנוסף לחושבים. למה תמיד מחנכים משפטנים לחשוב ולא להרגיש? זאת מכיוון **שרגשות נחשבים כחולשה וכגורם שהמשפט בתכונותיו המיוחדות לא יכול לחיות איתו.**

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

משפט במובנו הפורמלי 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 לא כללי. הוא סובייקטיבי ולא אובייקטיבי, הוא לא ניטרלי. **ברגע ששופט מרגיש רגש מסוים והוא מביע רגש הוא יכול לאבד את הניטרליות שלו.** הוא גם לא בהיר, אי אפשר לדעת מה מישהו מרגיש. החוק חייב להיות בהיר. לכן, לפי הגישה הפורמליסטית מאוד ברור למה אי אפשר שמשפט ורגש יהיו מקשה אחת.

עולם המשפט הוא סוג של במה - כשאני שם את הגלימה, אני עוטה על עצמי תפקיד של פרקליט או סנגור. 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, והסנגור משחק תפקיד כמייצג את הנאשם. לכל אחד זה ברור בתוך ״התיאטרון״ הזה, איפה הוא נמצא. כל זה מאוד מאפיין את הגישה הפורמליסטית.

* **הגישה הריאליסטית -** בשנות ה- 20 בארה״ב החלה תפיסה ביקורתית שנקראת הגישה הריאליסטית. גישה זו גורסת שבסופו של דבר את החוק חוקקו אנשים בעלי אינטרס מסוים. **המשפט הוא יצירה חברתית, הוא לא יכול לחיות 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 הטיות לא רק רגשיות, אלא גם הטיות אחרות.
* **גישת המשפט הטיפולי** - רלוונטית ב- 20 שנה האחרונות. גישה זו מנסה להגיד שאותם רגשות שאנחנו כ״כ מפחדים מהם, לא רק שיכולים להתאים למשפט, **הם אפילו יכולים למנף את המשפט, להיות מיטיב וטיפולי עבור מי שבא בשעריו.** כלומר, יש לחקור את המשפט דרך עדשה טיפולית. שינוי ערכי שתכליתו ניצול ההליך המשפטי לשם השגת מטרות טיפוליות חיוביות ומזעור השפעות אנטי טיפוליות. אנחנו לא מטפלים בתיקים, אלא בבני אדם.

## למה למשפטנים יש רתיעה מלהגן על רגשות במשפט?

* **השפה המשפטית היא ככלל נטולת רגש**. אין כמעט התבטאויות רגשיות של שופטים, יש רתיעה. הם יכולים לדבר על צדק ומוסר, אבל לא על רגשות.
* **רגשות הפרט**: שיר אשכול במאמרה- מדברת על כך שגם כשמדברים על רגשות הפרט או על רגשות הציבור, זה שיח על זכויות - לדוגמה, פיצויים ניתנים על פגיעה בזכות לאוטונומיה או פגיעה בזכות לכבוד, אבל הם בדר״כ לא ניתנים רק בגלל פגיעה ברגש.
* **רגשות הציבור**: בעיקר לשם הגנה על ערך האחר (פגיעה בזהות תרבותית, דתית או לאומית. פס״ד סנש, פס״ד בכרי.
* **השפיטה היא מלאכה לוגית ותבונית**: בחזרה לפורמליזם- גם היום בשנת 2021 אנחנו עמוק בפורמליזם מבחינת התפיסה המשפטית שלנו. אנחנו עדיין חושבים שצריך להיות משהו מאוד פורמלי בשופטים.

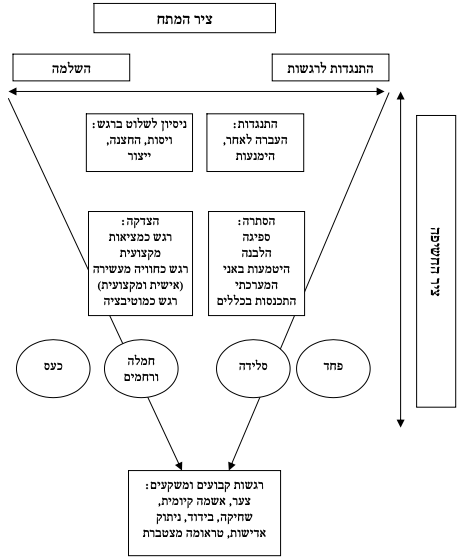
## למה נכון להכיר ברגשות במשפט?

* **רגשות משפיעים על קבלת החלטות**- 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.**

## סיווג הכתיבה האקדמית על ״רגשות במשפט״

* כתיבה המתמקדת ברגשות עצמם ובאופן בו רגש מסוים משתתף במשפט. למשל, פחד/קנאה/שנאה. איזה רגש המשפט הכי מוכן להכיר בו מכל הרגשות? כעס.
* כתיבה המתמקדת ברגשות כתופעה ובהשפעתם על המשפט. יש עוד רגשות שהמשפט מגן עליהם. לדוגמה, הגנת הקינטור.
* כתיבה החוקרת תאוריה של רגשות ואת עצם משמעותו של הרגש בהקשר המשפטי. איך תיאוריות של מה זה רגשות מיושמות בהקשר המשפטי.
* כתיבה המתייחסת לדוקטרינה משפטית ובוחנת כיצד הרגש משפיע על המשפט המהותי. למשל, דוקטרינת הקינטור, דוקטרינת ההגנה העצמית.
* כתיבה המתמקדת בשחקני המשפט ובאופן שבו רגשות משפיעים עליהם ומעצבים אותם. איך שחקני המשפט השונים מרגישים באופן שונה, ואיך זה משפיע על ההתנהלות שלהם ועל קבלת ההחלטות שלהם.

# המודל של ד"ר שירה



**הציר האנכי, רגשות על ציר החשיפה (מתוך ראיונות 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 שקורים לאנשים במשך שנים לומדים להדחיק את הרגשות שלהם. אנשים שמדחיקים את הרגשות שלהם במקצוע לאורך שנים, בסוף סובלים ברמה האישית משחיקת החמלה, מדיכאון, מרצון לפרוש מהמקצוע, מהתמכרויות, ולפעמים אפילו מטראומה משנית (כשאתה חווה טראומה של מישהו אחר דרך זה שנחשפת לטראומה שלו. זה קורה המון למטפלים, אבל זה קורה גם למשפטנים שעוסקים בטראומות של אנשים אחרים). יש חשיפה אינטנסיבית לטראומות במקצועות המשפטיים. הבעיה מתחילה כשמשפטנים נחשפים לטראומות 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. התוצאה יכולה להיות מאוד קשה.

**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. אפשר לשאול האם מצד דומה לזה שתואר לעיל מהווה באופן חד משמעי הטיה לכיוון מסוים? אולי זו רק הבעת רגש שאין בה כדי להשפיע על ההחלטות המקצועיות?
* **״כלום לא ייכנס לפה מהמקום הזה!״:** בתרשים ניתן לראות ברובד העליון והכי חושפני כי המרואיינים דכאו רגשות. הציטוטים של אביגיל (בכתה יחד עם השופטת והסנגורית במשפט כשהבת העידה נגד אביה), ושל דוד (התובע במשפט דימאניוק), אלה הן דוגמאות לדיכוי רגשות.
* **רגשות כסימן לחולשה - רגש זה גבר או אישה?:** גם היום עדיין חולשת התפיסה שרגש זה דבר נשי. שירה מספרת על קבוצת תמיכה לפרקליטים שהמטרה שלה זה לאפשר לפרקליטים ״לאוורר״ רגשות. לקבוצות כאלה יש כינוי גנאי - ״קבוצות בכי״. 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. לא לשלוט בעולם, לשלוט במאטריה המקצועית ולא לערבב בה שיקולים שנחשבים כמשהו שהוא מאוד לא רלוונטי.

## דרכי התנגדות: העברה והימנעות

* **העברה**: בכל רובד בתרשים יש את הצד שמתנגד לרגש ואת הצד שמשלים עם הרגש. באיזה דרכים אנשי משפט מתנגדים לרגשות שלהם. רגשות הם כמו בומרנג, אין דבר כזה שנדחיק רגשות והם ילכו למקום אחר. בסופו של דבר הם יחזרו כמו בומרנג. 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 (**זה נקרא העברה, 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.
* **הימנעות:** אחת הדרכים שאנשים מתמודדים באמצעותם עם רגשות, היא להימנע מהם. מה הבעיה עם זה שדריה אומרת שכשהיא רואה נאשם שמתעלל בקשישים, היא נמנעת מלהביט בו? איזה בעיה זה יכול לייצר שאיש משפט אומר שהוא עוצם עיניים, שהוא לא רוצה לראות בן אדם מסוים? שהוא נמנע ממנו? קודם כל הוא לא מתמודד עם הרגשות שלו וזה כבר לא טוב. **כשאנחנו עוצמים עיניים ונמנעים אנחנו מפסידים אינפורמציה.** כשאני מסתכל על נאשים, אני קולט אותו, מי האיש הזה, 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. זה חשוב כמו מידע מקצועי.**
* **להבדיל**, יש לשים לב כי יש ויסות בצורת הימנעות שהוא נכון. לדוגמה, אם יש שכן שנורא מעצבן אותי כל יום ואני בוחר לקום בבוקר ולא לצאת בשעה שהוא יוצא, הוא יוצא ב- 8:00, אני אצא ב- 8:10 כדי לא לראות אותו. זאת הימנעות נכונה, אני עושה ויסות של רגש שלילי שיכול להתעורר בי כשאני פוגש את אותו שכן. במקרה הזה של השכן אני לא מאבד שום אינפורמציה, במקרה של אנשי המשפט זה יכול להיות בעייתי.

## דרכי השלמה: ניהול רגשות וייצור רגשות לצורך עבודה

* **ניהול רגשות**: ראינו שפרקליטים מצד אחד מתנגדים לרגשות ומצד שני משלימים איתם. פרקליטים מספרים שהם יודעים לנהל רגשות בצורה מושלמת. 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. **האם באמת אפשר ביום יום לנהל את הרגשות שלנו באופן מיטבי? מה צריך קודם כל כדי לנהל את הרגשות שלנו נכון**? אנחנו קודם כל 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 לב שהניהול הוא רק ניהול לכאורה. נדמה להם שהם מנהלים את הרגשות, אבל בלי להיות מודעים אנחנו לא מנהלים שום דבר.
* **ייצור רגשות נדרשים לצורכי עבודה:** עבודת רגש - כשאנחנו מגיעים למקום עבודה מסוים, למשל מישהו שהוא כרטיסן ברכבת, הוא מאוד שירותי ומאוד נחמד ללקוחות ומחייך ללקוחות אבל בפנים הוא רוצה לרצוח אותם. 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. **אנשי משפט עושים הרבה פעמים שימוש ברגשות שצריך 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 שנסחט 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. אבא שלו לוקח אותו לביה״ס והוא מסתכל בעיניים של האבא והוא לא יכול להגיד לו מילה. אם הוא יגיד מילה שסוחטים אותו יכפכפו אותו. 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.**
* **הצדקה מקצועית לרגשות:**

1. רגשות נותנים משמעות לחוויה המקצועית
2. רגשות כ"מצפן מקצועי"
3. רגשות כ"מנוע"
4. ידע רגשי הוא ידע מקצועי.

* **האם זה לגיטימי שפרקליטים ועו"ד יעוררו רגשות או שאולי זה אסטרטגי ופסול**? זה שלא מדברים על רגשות לא אומר שהם לא קיימים. העולם הוא רגשי ולהגיד שלא עושים שימוש ברגשות זה לחטוא למציאות. יכול להיות שטיעון רגשי יעורר אמפתיה אצל השופט כלפי אותו ילד שעובר סחיטה באיומים. זה לאו 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 למימדי 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.

# 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, וכו׳. לפלוצ׳יק 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 דפוסי הערכה בסיסיים: רגשות שקשורים למצב של בני אדם - תקווה ופחד, אושר, עצב, שמחה, רחמים, שמחה עבור מישהו, וקנאה. רגשות שקשורים לאדם בכללותו (האדם אני נמשך לאדם בכללותו, או שאדם בכללותו דוחה אותי) - תשוקה מינית, סלידה, גאוותנות, בושה, אהבה, ושנאה. רגשות שקשורים להערכת מעשה שאתה עשית - גאווה, חרטה, הכרת תודה, וכעס. גם לגבי הסיווגים הכותבים השונים חלוקים ביניהם.
* **מאפייני הרגש** –

1. חוסר יציבות (היום שמח ומחר עצוב),
2. 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, או רגשות אחרים שנשארים לאורך זמן. כלומר, כן יש רגשות שיכולים להישאר לאורך זמן, אבל לרוב לא נהיה מודעים להם ולרוב רגשות הם קצרי מועד.
3. לרגשות יש ראיית מנהרה ((Tunnel Vision - מהרגע שאנחנו כועסים, כל מה שאני אעשה ואחווה באותו יום יהיה דרך המנהרה של הכעס. אותו דבר אם אני אחווה צער, פחד, קנאה, או אושר וכו׳. אם לרגשות יש נקודת מבט חלקית, מה זה אומר לגבי המשפט? אם אני מטפל בתיק של לקוח ואני מטפל בתיק שלו תוך תחושת כעס שבכלל לא קשורה אליו, זה יביא אותי לראיית מנהרה של כעס. 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. אבל למה זה קורה, למה אני מפחד? אני מפחד כי יושבים בחדר אנשים שהולכים לקבוע את הגורל שלי, לשאול אותי שאלות שאני לא בטוח שאני אדע להשיב עליהם ולהרשים אותם. אולי אני אצא משם על הפנים. אני יודע להגיד מה המחשבות העמוקות והמשמעויות שמאחורי הרגש.
4. הנעה: מה מניע אותי לפעולה? כל אחד יכול להגיב אחרת. אני יכול לקפוא ולהגיד שאני לא נכנס לחדר ואני מוותר. אני יכול להחליט שאני נכנס ונותן את ״ההופעה של החיים שלי״. אני יכול החליט שאני נכנס ושותק ומנסה לבדוק את השטח. כל פעולה שאני לא אעשה, קשורה לרכיב ההנעה. זה בדיוק כמו בנפגעי תקיפה מינית או בפגיעות בכלל - 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**.על השכל יש לנו יותר שליטה מאשר הרגש. **יש לנו יותר שליטה על החלטות שכליות מאשר החלטות רגשיות, והכי פחות שליטה על תחושות פיזיות.** אנחנו הכי פחות יכולים לשלוט בהזעה בידיים (תחושות פיזיות), והכי הרבה יכולים לשלוט בהחלטה רציונלית. באמצע החלטות רגשיות.
* **מהי אינטואיציה תבונית** - מערכת שהיא בין המערכת השכלית והרגשית. היא משלבת בין רגש לשכל. לדוגמה, אני היום צריך לקבל החלטה בתיק. אני יודע שאני הולך היום לביהמ״ש והשופט הספציפי בתיק לא טולרנטי 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 כבר תבוני. 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** - בשני העשורים האחרונים חל מהפך והתחילו לחקור רגשות בתחומים רציונליים.אפשר לשמוע הרצאות רבות על חקר המוח, על כלכלה התנהגותית, על תורת המשחקים. תורות רציונליות שמדברות על השפעה של רגשות בתוך מה שנחשב פעם כ״רק רציונלי״.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.** לדוגמה, ללכת בחושך בלילה בשטח פתוח בלי לפחד ובלי לקחת פנס, ליפול, ולפתוח את הראש. הפחד יכול לעודד התנהגות רציונלית בכך שיגרום לנו לקחת פנס ואז כל התקרית הזאת תמנע מראש.נעשו מחקרים שגילו שכשאנחנו מקבלים החלטה ואנחנו מדמיינים מה יקרה אילו, אנחנו יכולים לממש לדמיין את רגש החרטה שלנו. הוא ממש מורגש ונחווה 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. אנחנו יודעים איזה סוג של חרטה אנחנו נחווה אחרי קבלת ההחלטה.

# השפעת רגשות על קבלת החלטות

* **רגשות מאפשרים ניבוי קבלת החלטות ביחס ל:**

1. **עומק עיבוד המידע**
2. **אופן הערכת המידע**- אם אני כועס אני אעריך את המידע באופן אחר מאשר שאני עצוב. על עומק עיבוד המידע, על ההתכוונות שלי, ועל התגובה שלי.
3. **ההתכוונות**
4. **התגובה**

* **השפעת רגשות על עצם המידע שחדר להכרה:**

1. **איזה גירוי מושך את תשומת הלב**- 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.
2. **איזו משמעות נותנים למה שרואים**
3. **אילו פרטים נצרבים בזיכרון.**

* **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**).

המקרה של פיניאס גייג׳ - עובד רכבת שעבר תאונה ונפגע באונה הפרונטלית המצחית (ברזל נכנס לו לתוך הראש), האזור שאחראי על תחום הרגש. הוא חזר מהר מאוד לעבודה, הוא היה בסדר מרוב הבחינות. היכולות הקוגניטיביות שלו לא נפגעו כלל, אבל היכולת שלו לחוות רגשות כן נפגעה. מה שמעניין זה שהוא לא היה מסוגל לקבל החלטות לאחר התאונה למרות שהיכולות הקוגניטיביות שלא לא נפגעו אלא רק היכולת לחוות רגש באופן נורמאלי. הוא לא נהיה טיפש אך **הפגיעה השפיעה ופגעה ביכולת שלו לקבל החלטות. זה מעיד כמה רגשות משפיעים על קבלת החלטות, יש קשר הדוק בין הדברים.**

## פחד, חרדה

* **מאפייני הפחד**:

1. מופיע מוקדם בהתפתחות האישית
2. העדר שליטה באירוע

**\*\* הערה:** רגשות תמיד מופיעים במצב של שינוי. אם אני עכשיו סטטי ולא קורה שום דבר במהלך השיעור מעבר לשיעור עצמו, אני על אוטומט. יהיה לי קשה להגיד מה אני מרגיש. אבל אם באמצע השיעור מישהו פתאום יעשה משהו מאוד חריג, יגרום לשינוי בלתי צפוי, זה יעורר בנו רגש משום שהוא שינה את המצב. **אנחנו מרגישים רגשות כשחל איזה שהוא שינוי במצב שלנו. רגש הפחד מאוד מאוד מדגיש את זה.**

1. **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.
2. **מה בין פחד וחרדה לקבלת החלטות**? אנשים שמקבלים החלטה מתוך פחד בדר״כ מפתחים פסימיות, מסתכלים בעיקר על הסכנות, ובעיקר מגלים נסיגה מקבלת החלטה.
3. מה קורה אם אנחנו עושים **הסדר טיעון במצב רגשי של פחד**? מגיע לי תיק למשרד ומציעים לי לעשות בו הסדר טיעון. כשאני רוצה לקבל החלטה על הסדר טיעון ואני מקבל אותה מתוך פחד, אני אעשה הסדר או לא אעשה הסדר? אני אסמוך על ביהמ״ש שירשיע או שיזכה? 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 אחדד 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. זה מה שרגש הפחד עושה לקבלת החלטות.
4. **״הפחד הקמאי״ בעבירות מין:** ניתן לראות איך המרואיינת לוקחת את הפחד שהיא רואה דרך התיקים הביתה ומיישמת אותו על הילדים שלה, מוציאה אותו על הילדים שלה.

## כעס

* **האם הכעס הוא רגש חיובי או שלילי**? כעס יכול להיות רגש גם חיובי וגם שלילי. מקרי קצה הם תמיד לא טובים, כשלא כועסים בכלל זה גם לא טוב. יש פסיכולוגים שמעודדים בטיפול לכעוס. יש אנשים שלא כועסים, וזה לא טוב. גם אנשים שכועסים יותר מידי זה לא טוב.
* **כעס במידה טובה**- אריסטו מדבר על כך שהכעס במידה הטובה הוא הכעס המיטבי, הוא כעס שמופיע כשצריך ובמידה הנכונה ככה שאתה לא מאבד שליטה.
* "**הכעס השיפוטי"-** כשחקרו אנשי משפט, הרגש שהכי הרבה הופיע בקרבם זה רגש הכעס. יש משפט שאומר "When law itself is angry, so should be the judge". אם הדין והצדק כועסים, גם השופט צריך לכעוס. למה? 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, יותר מאשר פחד**? אנשי משפט הם אנשים חולי שליטה ומאוד קשה להם לחיות עם אי ודאות, בעוד שהמשפט 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 החיוביות של הכעס**: כעס משדר אופטימיות (להבדיל מפחד, שמשדר פסימיות), מווסת את הפחד- המוח מפעיל מנגנון הגנה ומחזיר לנו את השליטה. גורם לנו לאופטימיות ולהנעה לפעולה, ומנטרל את רגש הפחד שהוא רגש נחות. הכעס מניע אותנו לפעולה (בניגוד לפחד), אנחנו לוקחים סיכונים. הוא מוציא מאתנו אופטימיות ובטחון עצמי.
* **התכונות השליליות של הכעס:** הכעס מביא לקבלת החלטות נמהרות, מחמירות יותר, עודף בטחון עצמי, שיפוט תועלתני, תוקפנות ואיבוד שליטה אם אתה כועס יותר מידי.
* **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 אכזבה מאיך שהוא התנהג אלינו, עצב, קנאה, או רגש אחר שהרבה פחות נעים להרגיש אותו מכעס כי כעס כביכול מחזיר אותנו לשליטה. כעס הוא וסת טוב לפחד.
* **כעס לעומת שנאה** כעס יכול לחלוף ושנאה פחות. אנחנו שונאים את האדם כמכלול וכועסים על פעולה. ד״ר ערן הלפרין עשה מחקר על קבוצות של ישראלים ופלסטינאים 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 לטפל. 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?** 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. אדם תמיד כועס על מישהו אחר בדברים שהוא רואה גם בעצמו. למשל, אני כועס על מישהו שהוא קמצן כי אני רואה בעצמי קמצן. אני רואה בו את התכונה שבולטת בי (הפוסל במומו פוסל). במחקרה של שקדי היא גילתה שלפרקליטים וסנגורים כעסו יותר על הדומים להם מאשר על השונים מהם.

## גועל וסלידה

* **גועל כרגש בסיסי עם ביטויים פיזיים**
* **סלידה כבסיס לשיפוט מוסרי** - 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. לפעמים זה **גלאי מאוד טוב למוסריות.**
* **גועל לעומת סלידה**- גועל זה יותר פיזי, סלידה זה יותר כללי וקשור יותר לשיפוט מאשר לתחושות של גועל.
* **כעס לעומת גועל**- 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.

* **מה משמעותה של "הסטת המבט**"? יש שתי אופציות של הסטת מבט: **(1) הימנעות**- הסטת מבט לפני שאני מרגיש. אני לא רוצה לקרוא את התסקיר על הנאשם כי אני לא רוצה לדעת על הילדות העשוקה שלו**. (2) תגובה**- 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 ולהשלכות שלה. יכול להיות שאני אסיט את המבט כתוצאה מגועל, אבל אז אני אפסיד מידע או רגשות אחרים שכן חשוב לי לדעת אותם.

## עצב ועיבוד עמוק

* **עצב מסמל העדר שליטה, חוסר אונים**
* **כעס ועצב – טשטוש מצבים רגשיים:** גילו שכשאנחנו עצובים אנחנו מקבלים החלטות מתוך עיבוד עמוק, מתוך פרספקטיבה רחבה. אנחנו מקבלים החלטות הרבה יותר רציונליות במובן האחראי. 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.**
* **קבלת החלטות: עיבוד עמוק:** פרקליטה חזרה בה מכתב אישום בעקבות עיבוד עמוק שהיא עשתה חוזר על התיק. אחרי המחשבה הזאת היא אמרה שמשהו 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. **אותו 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.**

## אשמה ובושה

* **מבט פנימה** – "מצפון טרוד". האשמה יותר עוסקת בפעולה והבושה יותר עוסקת בעצמי. זה דומה לכעס ושנאה - הכעס עוסק בפעולה והשנאה עוסקת בעצמי האחר. אני שונא אותו על כל מי שהוא ולא רק על פעולה שהוא עשה.
* **אשמה ובושה קשורים להיבטים סוציאליים**- מה יגידו, מה הקוד החברתי. יכול להיות שבחוף נודיסטים אתה לא אשם כשאתה הולך עירום, אתה גם לא מרגיש בושה. אבל אם אתה לא בחוף של נודיסטים אלא בחוף של אנשים ״נורמליים״ אתה תרגיש בושה- קשור לקודים חברתיים.
* **הקשר בין אשמה ובושה לבין שיפוט מוסרי**: 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. לא חייב להיות במסגרת הליך משפטי. הרעיון הוא בסוף לאחות את השברים. שהפוגע יביע איזה שהיא התנצלות בפני הנפגע, הנפגע יסלח ושניהם יעברו איזה שהוא תהליך רגשי שיעשה להם בסופו של דבר איחוי וסגירת מעל). 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.**
* **אשמה מגדרית:** איש משפט מקצועי מרגיש אשמה מגדרית כלפי נאנסת, רק משום שהוא גבר. פרקליט מהמגזר הערבי שאמר שהוא מרגיש אשמה כלפי אנשי המגזר שלו בהחלטות שהוא עושה. הוא גם מרגיש אשמה כפרקליט שמקבל החלטות לפעמים בניגוד לרגש שלו, אבל הוא גם מרגיש אשמה כלפי בני הקהילה שלו. בסופו של יום אנחנו לא באמת יכולים להתנתק ממי שאנחנו בחוויה שלנו בעבודה.

## חמלה ורחמים

* **חמלה לעומת רחמים – "השתתפות בצער" לעומת "קוצר רוחו של הלב**". הכתיבה על **רחמים** היא כתיבה שמאוד מדגישה את הנושא של עליונות. כשאני מרחם על מישהו יכול להיות שאני אעשה פעולות אקטיביות כדי לפתור את מצבו הנוכחי, ״להעלות אותו״. לעומת זאת כשאנחנו מדברים על **חמלה** אנחנו משתתפים בצערו של מישהו אחר ולוקחים חלק בצער שלו. 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.

## אמפתיה כגישה רגשית

* אין יום שבו פרקליטים לא עומדים בפני דילמה שעד אומר להם מכל מיני סיבות שהוא לא רוצה להעיד, זה הסיפור שלו, זה התיק שלו והוא לא רוצה. התובע מנהל את התיק מטעם המדינה ולא מטעם התובע. הוא מייצג איזה שהוא אינטרס ציבורי והאינטרס בסופו של דבר זה להילחם בפשע. אם התובעים לא יעידו אנשים התיק יסגר ואנחנו לעולם לא נוכל להילחם בשום דבר. לכן התובע עומד יום יום בפני הדילמה אם ללכת עם הנפגע או לחייב אותו בכלים שיש בחוק להעיד. במקרה הזה, ההחלטה שהתקבלה היתה הרבה יותר רגשית מאשר שכלית.
* **סוגים של אמפתיה:** אמפתיה לא נחשבת כרגש, אלא כגישה רגשית. זה אומר שהאמפתיה היא למעשה צינור להבנה של רגשות האחר.

1. אמפתיה קוגניטיבית- אמפתיה שחודרת לנו להכרה, להבנה. אני יכול להבין, להכיר במוח שלי את מה שהאחר מרגיש ואת הסיטואציה שבה הוא נמצא.
2. אמפתיה רגשית- אני יכול ממש להשתתף ברגשות של מישהו אחר, להרגיש את מה שהוא מרגיש.
3. אמפתיה אכפתית- מדובר במשהו שהוא יותר אקטיביסטי. מתוך האמפתיה שאני מרגיש אני עושה ממש פעולות לסייע לאותו אדם שאני מרגיש אמפתיה כלפיו. זה מתורגם לאיזה שהיא אקטיביות אכפתית.
4. 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 לרוצה להעיד כי היא מפחדת, כבר יש לי תרחיש כלשהו בראש. צריך לפתוח את עצמנו ולא לקטלג את המוח שלנו באיזה תרחיש שמראש מחלץ מאיתנו איזה שהוא רגש שהוא בכלל לא רלוונטי. צריך קודם לראות מי עומד לפנינו.

* **כוחה של אמפתיה במשפט-** לאמפתיה במשפט יש כוח גדול, היא כלי חשוב. מה הבעיה עם זה שאני מאוד אינטליגנט אבל חסר אמפתיה לחלוטין? **למה צריך כלי אמפתי**? גם ברמת ההבנה ולא ברמת הרגש, **כשאני מצליח להיכנס לנעליו של האחר אני בעצם מקבל ידע עובדתי שהוא מאוד חשוב לי להכרעה בתיק.**
* **סכנות של אמפתיה:**

1. הדבקות באמפתיה הרגשית – גורמת לאבד את הרציונל. אני כ״כ מרגיש את מה שהוא מרגיש שאני מתחיל לפעול לפי הרגש, אני נותן לרגש להשתלט עלי.
2. לכל 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.**
3. ראיית מנהרה - 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.

# סיווג הכתיבה האקדמית על ״רגשות במשפט״

**יש כל מיני סוגי כתיבה על רגשות במשפט:**

* **כתיבה שמתמקדת ברגש עצמו ובאופן שבו הוא משתתף במשפט**. למשל לקחת רגש מסוים כמו פחד או כעס או אמפתיה או חמלה ולראות איך זה מוצא ביטוח בפס״ד מסוים.
* **כתיבה שמתמקדת ברגשות כתופעה ובאופן שבו הם משפיעים על המשפט**. פה זה כבר לא הרגש אלא איזה שהיא תופעה רגשית. דוגמה למשהו שהוא יותר תופעה מאשר רגש: למשל, התנצלות. התיק עומד להסתיים והשופט אומר לנאשם שיש לו זכות למילה אחרונה לפני שהוא גוזר את העונש. מה מצופה שהנאשם יעשה בשלב הזה כדי להפחית מעונשו? יתחנן לרחמים, יקח אחריות. ד״ר שירה מספרת על תיק שהיו בו שני נאשמים ולשניהם היתה את זכות המילה האחרונה לפי שייגזר דינם. שניהם תקפו והכו קשות אדם ביריד כלשהו. ההתנצלות והחרטה של כל אחד מהם (כתופעה) היתה שונה: אחד הסתכל בעיניים של הנפגע ואמר לו ׳אני כ״כ מצטער על מה שעוללתי לך. אני מסתכל עליך ורואה אותך פצוע רגשית ופיזית. אני מרגיש שחירבתי חיים ואני רוצה לקחת בחזרה את מה שעשיתי לך בכל דרך׳. זאת התנצלות כנה. לעומת זאת, זה שעמד לידו אמר ׳כבוד השופט, אני רוצה לספר שבעקבות המקרה אני התגרשתי, נדפקו לי החיים, אני צריך טיפול פסיכולוגי עד היום, אני קם מביעותי לילה והמשפט הזה הרס אותי לגמרי. אני כ״כ מצטער על מה שעשיתי׳. הוא לא הסתכל פעם אחת לכיוון הנפגע. **תופעת ההתנצלות והבעת החרטה היא תופעה מרתקת**. לא מעט חוקרים בדקו האם חרטת נאשם היא באמת חרטה אמיתית. האם היא באמת באה לקחת אחריות, להשתקם, לסגור מעגל עם הקורבן או שאולי זו בעצם תופעה שכל המטרה שלה היא להפחית את העונש. לעשות הצגה. התנצלות וחרטה זו תופעה שיכולה ללכת לכל מיני כיוונים ומעניין מאוד מה עומד מאחוריה.
* **כתיבה שחוקרת תיאוריה של רגשות ואת עצם משמעות הרגש בהקשר המשפטי**. בתיאוריה של רגשות במשפט מדובר על שתי תפיסות שונות של רגש: גישה אחת נקראת **הגישה המכניסטית.** זאת גישה שאומרת שהרגש מסתיר מאחוריו כל מיני דחפים, אנחנו כמו רובוטים. אנחנו רעבים, צמאים, כועסים, פוחדים. תיאוריה אחרת של רגשות אומרת שהרגש מסתיר מאחוריו הערכות, השקפות עולם, ערכים, דעות. זאת נקראת **הגישה ההערכתית**. הגישה אומרת שאנחנו לא חיות, רגש זה לא משהו שמסתיר דחפים. רגש זה משהו שמסתיר השקפות עולם וערכים.

אם נאמץ גישה הערכתית של רגש אנחנו נוכל להבין מה עומד מאחורי קבלת החלטות של אנשי משפט. אנחנו נוכל לנסות לזקק מה עומד מאחורי אותו כעס, פחד, אמפתיה, קנאה שמתארים ולהבין איזה הערכות עמדו בבסיס אותו הרגש שלמעשה אותם הערכות הן חלק משיקול הדעת שלהם. בהקשר של אנשי משפט התיאוריה ההערכתית היא רלוונטית יותר.

* **כתיבה שמתייחסת לדוקטרינה משפטית ובוחנת איך הרגש משפיע על המשפט המהותי**. למשל, דוקטרינת הקינטור או דוקטרינה של הגנה עצמית.
* **כתיבה שמתמקדת בשחקני המשפט ובאופן שבו רגשות משפיעים עליהם ומעצבים אותם.**

# רגשות של שחקני משפט שונים

* "**שחקני הפנים" בהליך הפלילי:** תובעים, סניגורים
* "**שחקני החוץ" בהליך הפלילי**: נאשמים, נפגעים
* **למה בכלל לדון ברגשות של שחקני משפט**? (שאלה מקדמית) לטראומות ולמחשבות הרגשיות של שחקני המשפט יש קשר ישיר להחלטות שהם מקבלים.
* סטפנו ביבס הוא כותב אמריקאי ועו״ד במקצועו וחוקר של משפט פלילי. הוא מדבר על ״שחקני הפנים״ ו״שחקני החוץ״ של ההליך הפלילי. למה לתובעים, סנגורים ושופטים הוא קורא ״שחקני פנים״ ולנאשמים ונפגעים שבעצם כל ההליך הוא עליהם הוא קורא ״שחקני חוץ״? מכיוון שאלה ״האורחים״ אל מול ״השחקנים הקבועים״.
* **מה המשמעות שיש הכרות ולפעמים גם יחסי גומלין בים שחקני הפנים של המשפט הפלילי**. ישנה טענה ששחקני הפנים מכירים אחד את השני, הם שחקנים חוזרים, הם מדברים באותה שפה. איך זה משפיע על האורחים? על הנאשמים ועל הנפגעים שהם באים לתיק אחד? מה קורה איתם, איך זה יכול לגרום להם להרגיש או לחשוב? 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 מה קורה בפועל, מי מקבל את ההחלטות בעניינו של הנפגע שזה התיק שלו או בעניינו של הנאשם שבסוף זה לא אני שהולך לכלא אלא הוא שהולך לכלא? אותם שחקנים פנים.

## שלבי ההליך הפלילי

1. קבלת תיק המשטרה על ידי התביעות/פרקליטות ושקילת ראיות ומכלול נסיבות
2. הגשת כתב אישום (לעיתים עם בקשת מעצר עד תום ההליכים)
3. שמיעת המשפט
4. הכרעת הדין
5. גזר הדין
6. **הליכי מו"מ יכולים להתחיל ולהסתיים במהלך כל אחד מן השלבים הנ"ל-** אפילו לפני הגשת כתב אישום יכול הסנגור לפנות לתובע ולהגיד שהוא רוצה הסדר טיעון - הסכמה בין התובע לבין הסנגור. ביהמ״ש לא מחויב לקבל את ההסכמה, אבל הוא צריך לאשר אותה. ב- 90 ומשהו אחוז מהמקרים ביהמ״ש מקבלים את הסדר הטיעון. יש מקרים שהם גם פוסלים את ההסדר מכל מיני נימוקים.

# 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 תאורטית ומחקרית על רגשות התובעים?** הסנגור מייצג את הלקוח, מייצג נאשם. התביעה לא מדברת באופן פרטי. גם אם לכל תובע יש את התיק שלו, אבל התביעה בסופו של דבר פועלת כממסד ולא כיחידים. אנשים שרגילים לחשוב כממסד ורגילים לזה שהם חלק ממשהו, 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, בא כוחה של מדינת ישראל. השם הפרטי שלו לא רלוונטי לתובע תמיד קוראים ישראל משום שהוא תמיד מייצג את מדינת ישראל. 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.סיבה נוספת היא שעד היום בכל הנושא של חקר רגשות תובעים, כשראיינו תובעים על רגשות לא שאלו, אותם אף פעם ׳מה אתם מרגישים?׳, אלא שאלו אותם ׳מה מרגיש הנאשם לדעתכם ומה מרגיש הנפגע?׳. כלומר, **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. ישנה טענה שחקר הרגשות של תובעים יתן לנו כלי להבנה עמוקה גם של התובעים עצמם וגם של שיקול הדעת המקצועי שלהם. לכן מאוד חשוב להבין לא רק רגשות של נאשמים ונפגעים אלא להבין גם את הרגשות של שחקני המשפט עצמם.

## התובע כ"אישיות דו מהותית" (א. הראל)

* **מה בין "האינטרס הציבורי" לזכויות החוקתיות של התובע האדם-** 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. הוא שופט נקודה. אותו דבר לגבי פרקליט או תובע. גם רגשות של סנגור לא מעניינים כי מה שמעניין זה שהוא עושה לטובת הלקוח שלו.
* 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 – שליטה של האדם בענייניו וכן "הזכות להיעזב במנוחה"-** 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.
* **המתח בתוך מעגלים שונים של פרטיות – שיחה פרטית, רגשות, "ביתו של אדם הוא מבצרו"-** 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? האם פה לא נוצרת איזה שהיא בעיה? **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.
* **החשיבות להכיר ברגשות עובדי הציבור** (התובעים כדוגמה)- עד כמה זה רלוונטי שלעובד הציבור יש רגשות? 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.
* **הגנה על רגשות עובד הציבור מתוך שמירה על תפקודה התקין של הרשות-** 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. לכן במקרה זה לא מדובר בלהגן על הרגשות שלהם כאנשים פרטיים אלא על הרגשות שלהם כמי שמתפקדים כחלק מהרשות. 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.
* **אין מקום להגן על רגש של אישיות דו מהותית כאשר מקורו בשיקולים זרים.** - ד״ר הראל אומר שאין מקום להגן על רגש של אישיות דו מהותית כשמדובר בשיקולים זרים. לדוגמה, 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.
* **עם זאת, ניתן להגן על רגשות שאינם מתנגשים עם הפעילות הציבורית תלוי מיהו עובד הציבור ומהן הנסיבות.** מתי כן אפשר להגן על הרגשות שלו? כשזה לא מתנגש עם הפעילות הציבורית שלו. למשל, תובעים שמרגישים שחיקה ועומס ורגשות של דכאון ואם לא נגן עליהם הם לא יוכלו לתפקד, נצטרך למצוא תובעים אחרים. כאן המערכת צריכה להתגייס ולהגן על הרגשות שלהם. זה תמיד תלוי נסיבות.
* **ממילא – לא ניתן תמיד למנוע את זליגתם של רגשות לקבלת ההחלטות**. תמיד צריך 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.
* **למה במקרה של איש ציבור זה "אישיו" לדבר על רגשות? לא ברור שמדובר בבני אדם**? מדובר בשאלה לא פשוטה, יש לנו 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 זקוק הוא לנשמה ויש שאף לנשמה יתרה״. השופט אלון אומר לנו, **שבשורה 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 יועמ״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. זאת דוגמה לכך שלפעמים אפשר ללכת בין הטיפות.

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 שיחפשו 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 רוה״מ הוא לא חסך מהציבור במסיבת העיתונאים את הרגשות שהיה לו כאדם שמעריך את רוה״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 שהשופט 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 לפעמים 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. שיקול מושחת הוא תמיד זר, אבל שיקול זר הוא לאו דווקא מושחת.

הרבה פעמים דרך הרגשות אתה לפעמים **חושף רבדים שאולי היית רוצה להסתיר**, מה שמעלה שאלות מעניינות בעיקר כשנושא משרה כותב למשל בפייסבוק או בפלטפורמה אחרת את הסיבה האמיתית שבגינה הוא קיבל החלטה ואולי נועדה בעיקר לאוזניים הפוליטיות, לאוזניים של בוחריו ומפלגתו. אבל כשהוא מפעיל את הסמכות השלטונית, הוא למעשה מצביע על שיקול אחר שעולה בקנה אחד עם השיקולים הענייניים שמותר לו לשקול, ואז דרך הרגשות אפשר לזהות שיקולים זרים.

ד״ר שירה שואלת **מה היה קורה בעולם שיש בו שקיפות מוחלטת**? אני מקבל החלטה שיפוטית ואני אומר שמאוד ריחמתי על הנאשם ומאוד כעסתי על נפגע העבירה ולכן הגעתי להחלטה שהגעתי. אבל גם שקלתי שיקולים נוספים שאני חייב לשקול. פתחתי את המניפה כולה, בדקתי את העניין הרגשי, בדקתי את העניין הרציונלי והגעתי להחלטה שהגעתי. האם זה שיח לגיטימי בתוך פרוטוקול של הכרעות?

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 הוציא היתה מאוד פשוטה - התשובה היא שלא ניתן לאפשר הפגנה מול ביתו של היועמ״ש מכיוון שגם נושא משרה, אישיות דו מהותית, במקרה הזה היועמ״ש, זכאי לזכות לפרטיות - בסופו של יום, להגיע לביתו ולסגור את הדלת. בסופו של יום, הוא אדם פרטי ככל אדם. 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 מעד 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? השופטת 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 בשלם והיא חיה עם זה בשלום. היא חושבת שאין עם זה שום בעיה. הנשיאה הצליחה לעשות את ההפרדה הזו בין העמדה הפרטית שלה, לבין העמדה המשפטית שלה. כשהיא כתבה את פסק הדין, אנחנו קיבלנו את העמדה המשפטית, למרות שכאדם פרטי היא חיה עם זה בשלום. עכשיו היא חושפת בפנינו את העמדה הפרטית. איך אנחנו אמורים לחיות עם העמדה הפרטית של הנשיאה? זה לא כ״כ פשוט. כי 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, אל תפגינו מול הבית שלי, 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 הוא 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 המשפטי 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 ששופט יתן חופש לרגשותיו ולעמדותיו בתוך פסק הדין? כמובן שהנשיאה עשתה את זה רק בראיון הפרישה (אסור לראיין שופטים מכהנים, אלא רק שופטי שכבר אינם בתפקיד) 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 לאו 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 (לדוגמה, ראש הממשלה מבקש שלא להעניק ראיון לעיתונאי ספציפי, לא בגלל שהוא נמנע מהריאיון באופן כללי, אלא בגלל שאין לו דינמיקה טובה עם אותו עיתונאי. אין בעיה להכיל רגשות כאלה, להבדיל מרגשות המהווים שיקול זר להחלטה).

**ההבדל בין עובד ציבור לנבחר ציבור**- יש עובדי ציבור שהם גם נבחרי ציבור. לדוגמה, שר יכול להיות נבחר ציבור כי הוא נבחר לכנסת ומונה לתפקיד שר, והוא גם עובד ציבור כי יש לו סמכויות שלטוניות מכוח היותו שר. יו״ר הכנסת הוא אישיות ציבורית, אבל הוא קודם כל אדם פרטי. בנוסף, הוא גם נבחר ציבור הרי הוא ח״כ והוא גם עובד ציבור בתור יו״ר הכנסת. אדם יכול להיות רק נבחר ציבור (ח״כ), רק עובד ציבור (היועמ״ש), או גם וגם (יו״ר הכנסת). לפעמים שרים מקבלים החלטות כנושאי משרה שלטונית, ואח״כ ברשתות החברתיות הם פונים בעיקר לבוחרים שלהם. הם מביעים רגשות שמכוונים בעיקר כלפי הבוחרים שלהם, אבל כשהם קיבלו את ההחלטה כנושאי 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 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 (לדין, לא לרחשי הציבור), 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.

# רגשות התובעים על ציר החשיפה- המשך לימוד התרשים (מתוך המאמר לייטרסדורף-שקדי וגל):

* ברובד העליון במתח שבין התנגדות להשלמה, התובעים הביעו שהם **מתנגדים לרגשות** וגם אם הם מקבלים את הרגשות ומשלימים איתם, הם יודעים איך לנהל את הרגש בצורה נכונה.
* ברובד השני, **התובעים הכירו ברגשות באופן יותר גלוי**. הם סיפרו שבמתח בין הכרה לבין הסתרה הם דיברו מצד אחד על **הסתרה של הרגש,** על זה שהם **סופגים**, **מלבינים** אותו, **מטמיעים** אותו בתוך האני הפנימי המערכתי ומתכנסים בתוך הכללים כדי לא להרגיש. בפן החיובי הם נתנו **לרגשות הצדקה**. תובעים מדברים על זה שהם ממש אוהבים את הרגשות שלהם משום שהם נותנים להם **מנוע ותחושת שליחות בעבודה**.

״פשוט להיות ממלכתית״ (דוגמה לפן של הטמעה וספיגה):רעות למעשה אומרת שהיא מכירה בזה שיש לה רגשות, אבל אתם לא תראו את זה בתרשומות שלה, בהחלטות שלה. זאת אומרת שאם נרצה לעשות מחקר וניקח את הפרוטוקולים שהיא כותבת לעצמה, לא נמצא שם רגשות כי זה לא שיקול רלוונטי. זה לא אומר שהיא לא מרגישה, זה פשוט אומר שזה לא משהו שרלוונטי שהיא תכתוב אותו תדברר אותו. מה הקושי בזה שפרקליט אומר שיש לו רגשות, זה חלק מקבלת ההחלטות שלו, אבל הוא מסגנן את הרגשות שלו בתרשומות? שאנחנו לא נדע. אנחנו ציבור מאוד סקרן ואנחנו גם ציבור שחושב שמגיע לו לדעת על מה מקבלי ההחלטות מקבלים את ההחלטות שלהם, ואם יש שם רגש אז אנחנו רוצים לדעת מזה שיש שם רגש. זה הקושי.

* **הצדקה מקצועית לרגשות**:

1. רגשות נותנים לנוע מנוע **(אביגיל)-** 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.
2. רגשות כמצפן מקצועי**(מיכאל):** 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. רגשות נותנים לנו משמעות לחוויה המקצועית- **נגה** אומרת שתמיד ריתק אותה לראות בביהמ״ש את הקשרים בין העבריין לבני משפחתו. היא אומרת שהיא גאה בעצמה כי זה מזכיר לה מאיפה היא באה. היא מגיעה ממקום לא פשוט. היא בוחרת לעשות מה שהיא עושה כי שם היא יכולה להשתמש בניסיון החיים שלה. היא יכולה להתחבר לאיפה שהיא התחילה. המפגש עם האנשים שכל יום מזכירים לה שהיא היתה יכולה להיות במקומם. ניתן לראות כמה משמעות הרגשות של נגה נותנים לה בעבודה.
4. ידע רגשי הוא ידע מקצועי **(דוד)-** 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. הוא מי שהוא. אם אין לך אינטליגנציה רגשית להבין את זה, אתה תהיה פרקליט פחות מוצלח.

זה הפן הפוזיטיבי. ד״ר שירה מספרת שהיא רואה על עצמה תופעה מאוד מעניינת. לאחרונה אפשר לטעון רק במסכה בביהמ״ש, והיא הפכה להיות טוענת במסכה. היא אומרת שמעבר לזה שזה לא נוח, חונק, ולא כיף, היא גם מרגישה שהיא מאבדת חצי מהטיעון שלה. למה היא מרגישה ככה? כי אי אפשר לראות את ההבעות, ויותר מזה אי אפשר להביע, כי כל מה שהיא מביעה נשאר מאחורי המסכה. היא טוענת שהיא ממש מרגישה שבגלל הקורונה נמנע ממנה לעשות שימוש בפרצוף שלה ובהבעות שלה וברגשות שלה, וזה מוביל לכך שהיא מאבדת חצי מהכיף, חצי מהמקצועיות, והיא גם קצת מאבדת מהמנוע, מהמוטיבציה, כי היא לא מצליחה לעשות בו את השימוש שהיא עושה בו יום יום.

* **לסיכום**: מצד אחד, גם תובעים שהכירו בכך שיש להם רגשות ושיש לרגשות משמעות, היו כאלה שהלכו בפן הנגטיבי. הם אמרו שהם סופגים את הרגשות של האחרים כי אין להם ברירה. בסופו של יום, אומרת הפרקליטה: אני חושבת שלא תראו את זה בהחלטות שלי ובתרשומות שלי. אני תמיד אסגנן את זה. 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.

## היתרונות בלימוד רגשות של תובעים

* **לימוד 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 לבנות **מודלים טובים יותר של ויסות רגש**.
* 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.

## איך אפשר להחליש את המתח בין התנגדות להשלמה ולעשות שימוש מיטיב ברגשות?

* **מודעות לרגשותיי שלי ביחס לאחר**
* **שימוש בעריכת דין בכלים המוכרים בפסיכולוגיה (למשל: העברה והעברה נגדית)**
* **לימוד מנגנוני ויסות רגשות מיטיבים**
* **הסדרת אימוץ רגשות בקבלת החלטות משפטיות - "מודל של הכרעה"? (י. ואקי)**

**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

* **הסניגור כמייצג את טובת הלקוח (האם מייצג את האינטרס הציבורי?)-** 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.** 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 ולחייהם הפרטיים כבני אדם מן השורה.
* **סניגור מול לקוחו - באיזה הקשרים צפים רגשות עזים?** איפה הסניגורים מרגישים הכי הרבה כעס או סלידה? 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. 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.
* **סניגור שאומר שאם הוא מרגיש אמפתיה, זה יותר כלפי המשפחה מאשר כלפי הלקוח שלו**, שגורם הרבה סבל משפחה

שלו. 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 - דוגמה לניהול רגשות לפי צורכי התפקיד:** איפה הרגשות שלו, אין לו שום אמפתיה כלפי הילדה המסכנה? ״לא חשבתי 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. זה ברור שאם אנחנו רואים ילדה שנפגעה אנחנו נחוש אליה אמפתיה.

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 (הילדה נפגעת תקיפה מינית, והסניגורית מייצגת את התוקף). אם היא תזדהה איתה, היא לא תוכל לתפקד ולייצג אותו.

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 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-** 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.** ״הסניגור כלוחם הצדק״- **רגשות של כעס על המערכת כשאתה בטוח בצדקת הלקוח שלך**. לפעמים גם כשאתה לא בטוח בצדקת הלקוח שלך אתה כועס על המדינה.
* **הסניגור מול רגשותיו שלו-** רואים מה קורה לסניגורים בחלוף הזמן, כשהם מרגישים שהם לא מפעילים את הרגש האמיתי שלהם. הם מפעילים רגשות לצרכי עבודה, אבל לא את הרגש האמיתי. הם מרגישים שהם הפוכים להיות רובוטים. זה יכול להיות מאוד בעייתי.

## רגשות הסניגור - מאפיינים שבלטו במחקר

* **רגשות כלפי הנאשם במסגרת מערכת היחסים ולא בקשר לעבירה שהוא ביצע לכאורה**.
* **דרך הרגשות כלפי הנפגע נלמדו אופני הרגולציה של הרגש (״עבודת רגש״) בהתאם לדרישות התפקיד**. שם מסך על האמפתיה שלו כלפי הנפגעת, ומפתח כעס כלפיה.
* **כעס ותסכול כלפי ״המערכת״** כרגשות בולטים בתפקיד (הרגש השיפוטי, הכעס השיפוטי, של ״לוחם צדק״).
* **עולם רגשי מודחק לאורך שנים** **כדי שאפשר יהיה ״לעשות את העבודה**״ עד שכמעט ולא נצפו דילמות רגשיות בקשר לתפקיד עצמו. יש דילמות אתיות, אבל אין הרבה דילמות רגשיות שסניגור יגיד ״איך אני יכול להגיד להגן על האנס הזה?״. ד״ר שירה טוענת שבראיונות היא כמעט ולא פגשה אף סניגור שאמר שהוא לא יכול להגן על נאשם בגלל העבירה שהוא ביצע. לכולם היו דילמות שהיו קשורות בדברים אחרים.

**לסיכום, רגשות הסניגור**

* ההתמקדות הרגשית היא לא בעבירה אלא באדם.
* מאפיינים רגשיים דומים לתובעים בהיותם חשופים לאנשים שמאחורי התיקים ובהיותם אנשי משפט שחונכו להדיר רגשות. גם התובעים וגם הסניגורים למדו להדחיק, כנראה שהסניגורים יותר.
* מאפיינים רגשיים שונים בהתאם לדרישות התפקיד. ראינו שסניגורים כל הזמן מדחיקים, אולי זה חלק מדרישת התפקיד? האם זה טוב או רע?
* נקודה למחשבה: למי יהיה יתרון במו״מ בהיבט הרגשי?
* נקודה נוספת למחשבה: האם זוהו מאפיינים דומים שיכולים לקרב בין תובעים לסניגורים למשל במגעים למו״מ להסדר טיעון? הרבה תובעים וסניגורים אמרו שבשלב מסוים במו״מ החבר הכי טוב שלהם הופך להיות הצד שני (התובע או הסניגור). איך זה יכול להיות? באיזה שלב במו״מ יכול להיות שהם ירגישו שמשהו רגשי מחבר ביניהם? איזה משהו רגשי יכול לחבר בין תובע לסניגור? ד״ר שירה אומרת שבחוויה האישית שלה יש רגעים שהצד השני מבין אותה הכי טוב, פשוט כי הוא עו״ד כמוה והם נקלעו לאיזה שהיא סיטואציה ששניהם מבינים אחד את השני. צריך לחשוב על שחקני המשפט הפנימיים והחיצוניים, הקבועים והזמניים.

# רגשות בקבלת הכרעות משפטיות

* **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:

1. מה ההקשר שבו התעורר הרגש?
2. האם מדובר בהטיה/הפרעה או אולי בתחושת אחריות ומחויבות לערך?(התובע בתיק דמאניוק שוויתר על העדה שאמרה שתתאבד אם תצטרך להעיד, מתוך תחושת אחריות. זה לא הטיה, זה תחושת אחריות).
3. 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.
4. 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 שכילה 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 - ואקי ושוחט

## 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 בסיוג 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.**
* ״**הספק״ מעצם מהותו נחווה 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. אך 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 אמוציונאלי- רציונאלי

* + 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 בית המשפט לפעול על פיו, בעיקר, תוך תלייתו של הספק הסביר בתרחישים ממשיים המוסברים באופן לוגי. לצדו ממלא המודל האמוציונלי-סובייקטיבי תפקיד חשוב, **שיורי ומשלים**.
  + מבוסס על הכרה 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.
  + מבטא אידאל שיפוטי שיש בו **מימד אישי-מצפוני** והוא מכיר במשקלה ורצינותה של תחושה של שופט מקצועי כי טיב ואיכות המערך 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 המקונן**, 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.** 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 מצפונו מונע ממנו לקבל הכרעה סופית, כופה וגורלית. רק בסוג כזה של מבנה ראייתי זה יכול להתאים. **לא תמיד המודל מתאים**.
  + 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.

## עמדה ביקורתית על המודל

* עשוי לאיים על הניטרליות, האובייקטיביות, האחידות והשקיפות- אבני היסוד של המשפט.
* המודל יקשה על ביצוע ביקורת שיפוטית.
* אין דרך למערכת החוק לשלוט בעולמו הרגשי של איש המשפט. המודל לא תוחם מהו הגבול להבעת רגשות ולא ברור מהי הסנקציה על "חריגה מסמכות".
* פגיעה בהנמקה וחשש מהפיכת ההנמקה המצפונית לסטנדרט שיפוטי.
* לתת למודל ביטוי רק כאשר מדובר במקרים מורכבים (ראיות עמומות, גרסה מול גרסה) שלא ניתן לפתור על ידי הכרעה רציונלית בלבד.
* עשוי לאיים על הניטרליות, האובייקטיביות, האחידות והשקיפות- אבני היסוד של המשפט.
* המודל יקשה על ביצוע ביקורת שיפוטית.
* אין דרך למערכת החוק לשלוט בעולמו הרגשי של איש המשפט. המודל לא תוחם מהו הגבול להבעת רגשות ולא ברור מהי הסנקציה על "חריגה מסמכות".
* פגיעה בהנמקה וחשש מהפיכת ההנמקה המצפונית לסטנדרט שיפוטי.
* לתת למודל ביטוי רק כאשר מדובר במקרים מורכבים (ראיות עמומות, גרסה מול גרסה) שלא ניתן לפתור על ידי הכרעה רציונלית בלבד.
* הדבר עלול להיות **מדרון חלקלק** שייתן לגיטימציה לשילוב רגשות במשפט בצורה בלתי הגיונית.
* השופט יידע כי עומד לרשותו כלי שפיטה נוסף, מה שעלול לגרום לו **לא למצות את כל ההליכים האפשריים בשלב הרציונאלי**.
* יש ליתן מקום לשיקול דעתם הסובייקטיבית של השופטים **גם במצב ההפוך**. (לא רק כשמתעורר ספק סביר).
* פתח לשחקני המשפט השונים לנסות להשפיע על רגשות השופט ומתן ביטוי לפערים בחברה.
* **עוד לפני החלת המודל, יש ללמד שופטים** להתמודד עם "פרדוקס הרגשות" המתעורר אצלם ולדעת להבחין בין "רגש בלתי-רציונלי" לבין "תבונה רגשית", ולנקוט בתהליך של בקרה עצמית.

## עמדה תומכת

* המודל מבטא **אמירה אחראית וחשובה** נגד הרשעת החפים.
* שופטים תמיד השתמשו ברגשות אך סיווגו זאת כ**ניסיון חיים, השכל הישר, הגיון, שיקול דעת, אמפטיה ושימוש באינטואיציה**. דנ״א 2401/95 **נחמני נ' נחמני**. השימוש במודל יכול להקנות כלי נוסף לשופטים להביא לידי ביטוי את השימוש באינטואיציה שלהם.
* שופט ייעשה שימוש ברגשות כדי לבחון שנית את טיב-הראיות, יחפש בהן כשלים וזאת-כדי להשקיט את מצפונו. כך **תגבר הוודאות בתהליך קבלת ההחלטות.**
* **חקר האמת** ראוי שישאף להביא לידי ביטוי אף את האמת הפנימית והרגשית של אלו אשר מקבלים את ההחלטות.
* "האנשה" של מקבלי ההחלטות, הגברת האמון הציבורי במערכת המשפט, **הזדהות עם ההכרעות המוסריות והנגשת עבודת המערכת המשפטית לציבור הרחב.**
* הדבר עלול להיות מדרון חלקלק שייתן לגיטימציה לשילוב רגשות במשפט בצורה בלתי הגיונית.
* השופט יידע כי עומד לרשותו כלי שפיטה נוסף, מה שעלול לגרום לו לא למצות את כל ההליכים האפשריים בשלב הרציונאלי.
* יש ליתן מקום לשיקול דעתם הסובייקטיבית של השופטים גם במצב ההפוך. (לא רק כשמתעורר ספק סביר).
* פתח לשחקני המשפט השונים לנסות להשפיע על רגשות השופט ומתן ביטוי לפערים בחברה.
* עוד לפני החלת המודל, יש ללמד שופטים להתמודד עם "פרדוקס הרגשות" המתעורר אצלם ולדעת להבחין בין "רגש בלתי-רציונלי" לבין "תבונה רגשית", ולנקוט בתהליך של בקרה עצמית.

## המשפט העברי

* המשפט העברי מכיר בהכרעה אמוציונלית כ"בלם" בעת ההכרעה.
* "מניין לדיין שיודע בדין שהוא מרומה שלא יאמר הואיל והעדים מעידים אחת כנו ויהא קולר תלוי בצוואר העדים? תלמוד לומר, מדבר שקר תרחק". תלמוד בבלי מסכת שבועות דף ל עמוד ב.

**לסיכום,** 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 פסקי דין הבעת רגשות של אמפתיה אבל ההתמקדות היא ברגשות המעורבים (שהשופט אמפתי כלפיהם) ולא ברגשות השופט עצמו.
  + **אהבה בשפיטה** – חיפוש אחר האופן שבו המשפט יכול להכיל "אהבה" אל מול אי הנחת הגלום במפגש בין המשפט לבין "שד הרגשות" (דרורי).
  + "**אתיקה של צדק" מול "אתיקה של דאגה"** (1977Gilligan, ), כאשר האחרונה מזוהה עם הצדק הקונקרטי ושם קל יותר "להכיל אהבה". המשפט לא מחפש את האמת, המשפט מחפש צדק, אבל צדק ואמת לא מתחברים. אותנו המשפטנים לא מעניינת האמת. 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.

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?**

1. **המבט" החומל –** גרוסמן ״סוס אחד נכנס לבר״. אשתו של שופט באה לראות אותו בזמן המשפט והיא כועסת עליו. היא שואלת אותו למה הוא לא התייחס לילדה, למה הוא לא היה אמפתי לילדה. **הוא מצידו 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. האישה אומרת לו שהוא היה צריך להפעיל אתיקה של דאגה, והוא היה מאוד נחוש להפעיל אתיקה של צדק. זה הבדל בגישה למשפט.
2. **"מבט עירני וחד שתר בדאגה אחר חיפוש האמת"** –**דרורי במאמרו**: **שופטים צריכים להפעיל שני סוגים של מבט**. מבט אחד זה מבט חומל כלפי המדיינים שזה בדיוק המבט שדוד גרוסמן מדבר עליו בספר. מבט אחר זה מבט עירני וחד שתר בדאגה אחרי חיפוש האמת.

כלומר, אל "העיוורון השיפוטי" הפורמליסטי נכנס מבט מסוג אחר שמשמעו "**מבט רגשי":** המבט 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 ושוחט. 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 כל הזמן.

מצד שניאסור לפספס את המבט הזה: (1) **הוא מאוד חשוב בהיבטים רגשיים**- הוא חשוב כדי לתת תחושה טובה יותר למתדיינים ועדיין ההחלטה תהיה החלטה משפטית. (2) באמצעות ערנות רגשית אנחנו יכולים **למצוא פרטים חשובים**, ראייתיים אולי אפילו, עובדתיים שאנחנו עלולים לפספס בלי אותה ערנות רגשות. אותם פרטים לאו דווקא שייכים למסגרת המשפטית, אבל הם שייכים לאמת. שופט אף פעם לא צריך לוותר על לגלות את האמת.

**השופט שהצליח לרגש (ע״פ 5518/17 פלוני נ׳ מ״י (כב׳ השופט עמית)):**

*"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 בך 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".*

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

* + חקר הרגשות בהחלטות שיפוטיות החל במחקרים שעסקו בהשפעתם של רגשות על מושבעים, אשר לימדו כי **רגשות משפיעים על השפיטה באופנים שונים**: (1) 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. (2) יש מחקרים שמלמדים שהצהרת נפגע של קורבן עבירה זה משהו שמאוד השפיע רגשית על השופטים ואח״כ גם גרם להם להחמיר בעונש. (3) 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.
  + נמצא כי רגשות משפיעים על החלטות שיפוטיות, **בעיקר במקרים בהם החוק אינו ברור, העובדות שנויות במחלוקת או כאשר ישנו מרחב שיקול דעת שיפוטי** (Rachlinski, Wistrich & Guthrie, 2015): 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.
  + דוגמה למחקר שנערך בישראל על יישום החוק **להבניית שיקול הדעת בענישה**, גילה כי אנשי המקצוע, בכלל זה שופטים (שהשיבו על שאלונים בנושא הנחקר) **מגלים מגוון רגשות כגון תסכול, כעס ואף עלבון בעת יישום החוק** (מסורי, 2016): פעם היו טוענים לעונש בלי מתחם ענישה והבנייה. היום זה כבר לא ככה, 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.
  + רוב המחקרים כיום כבר לא עוסקים בשאלה של עצם קיומם והשפעתם של רגשות בשיפוט, אלא באופן שבו ניתן לקחת את הרגשות האלה ולעשות בהם שימוש מיטיב.
  + **רגשות מחדירים למשפט גישה רחבה יותר, המעניקה סוג של "כושר" נוסף בשיפוט.** זה דבר חשוב לארגז הכלים של שופט. 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.
  + נמצא קשר בין יכולת **לזהות את הרגש, לתייג אותו ולהבינו לפרטים** ("emotional granularity") לבין יכולת טובה יותר לקבל החלטות שיפוטיות (Gendron & Barrett, 2018).
  + מחקר על מצוינות שיפוטית מצא כי **התנהלות רגשית נכונה נחשבת כ"מיומנות רכה"** אשר מרחיבה את "ארגז הכלים" הנדרש לשופטים (Elek, 2019).

## ויסות רגשות בשפיטה

* התרבות השיפוטית שלנו ממשיכה להחזיק בתפיסה ששופט טוב יודע להתעלם מ"תגובות רגשיות". **שופטים מצופים לשלוט ברגשותיהם.**
* המודל של מרוני, **מבקש להקנות לשופטים כלים מעשיים שיכינו אותם להתמודדות עם סיטואציות טעונות רגשית, שילמדו אותם להגיב מתוך מחשבה מודעת לרגשות ולתרגמם באופן ראוי להחלטות שהם מקבלים. היא** הבינה שהרגש שהכי 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 לווסת את זה ככה שתוכלו לעשות עם זה שימוש מיטיב.
* המודל **המוצע מבוסס על ממצאים מתחום הפסיכולוגיה בהקשר לרגולציה של רגשות. בין היתר, מציע מודל זה טכניקות של "הערכה הכרתית מחודשת" של הסיטואציה או '"deep acting“’ טכניקות של חשיפה ו"אוורור" דרך חברים או קולגות**- 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. שופטים לא אמורים לדבר אחד עם השני, כל אחד כותב את פסק הדין שלו. 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.**
* בהקשר זה, הציעה מודל לבחינה של **כעס שיפוטי שעולה בקנה אחד עם "המידות הטובות**"- צריך לקחת את התכונות הטובות של הכעס ובהם כן להשתמש בשפיטה תוך כדי שמוציאים החוצה את התכונות הרעות של הכעס. השופט ההגון הוא זה שכועס 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**: (1) לשיפור חייהם של שופטים. (2) להחלטות שקופות יותר כלפי עצמם וכלפי הציבור. (3) לשיפור איכות השפיטה.

## השופט הטיפולי

* השופט התרפויטי מכיר בכך שאינו יכול עוד להישאר "בכלוב" של המשפט במונחים הקונבנציונאליים שלו (אלברשטיין, 2010).
* שופט מסוג זה שם עצמו בנעלי האחר בסיטואציה הנדונה, **מגלה אמפתיה** אך יחד עם זאת, משמיט אותם רגשות הנובעים **מאינטרס אישי** שעלולים להוביל להחלטות מוטות.
* ישנה קריאה לשופטים **לאמץ טכניקות טיפוליות** ולהרחיב את הדעת הן בקשר לרגשות המעורבים הבאים לפתחם (למשל: טראומה של נפגעי תקיפה מינית) והן לרגשותיהם שלהם, בכל רגע נתון.
* **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 שקול 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. כשמישהו אומר שהוא החליט על סמך האינטואיציה, 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:** 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:** שופטת 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**.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 תושיה בלתי רגילה, היא רצה ערומה ותפסה טרמפ וברחה ממנו. הם כביכול יצאו לדייט תמים. 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. נק׳ 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.
* **אזורים של אי וודאות משפטית - האם שם הרגשות נכנסים?** שופטים מספרים על איזורים של אי וודאות. דברנו על זה שרגשות יכולים להיכנס באזורים ששם יש מרחב שיקול דעת או שיש אי וודאות משפטית או שהעובדות לא מספיקות. 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. 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.

**לסיכום - רגשות בשפיטה**

1. צריך להבדיל בין גישה רגשית, מה זה שיפוט באהבה ושיפוט בחמלה, לבין הכנסת רגשות למשפט ולהכרעה כמו במודל של ואקי ושוחט. לדוגמה, המבט. גם במבט אפשר לקחת את המבט לגישה ואפשר לקחת את המבט לכלי בשיפוט, חיפוש אחר איזה שהיא אמת רגשית.
2. חקר הרגשות בשפיטה גילה מתח בין התנגדות לרגש לבין השלמה עם הנוכחות שלו, ואף גילה כמה זה חשוב לעשות שימוש בו.
3. צריך ששופטים יאמצו מנגנוני ויסות נכונים ואולי אפילו טכניקות טיפוליות.
4. באיזורים של חוסר וודאות הרגש נכנס יותר.
5. 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.

# נפגעי עבירה

* **נפגע העבירה אינו צד להליך הפלילי-** 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.**
* **הנפגעים הם בדרך כלל עדים מטעם התביעה אך התובע אינו מייצג אותם אלא את האינטרס הציבורי.**
* **חוק זכויות נפגעי עבירה מעגן את זכויות הנפגעים אך מדובר בעיקר בזכות יידוע ובזכות להשמיע עמדה.**

## רגשות של נפגעי עבירה בהליך הפלילי

**מתוך המאמר של הדר דנציג-רוזנברג וענת פלג**

* **רגשות של נפגעים בהליך הפלילי**- במסגרת ההליך הפלילי הנפגעות סיפרו על מגוון של רגשות שליליים קיומיים- חרדה, פחד, אשמה. רגשות שמאיימים על הקיום שלנו בעולם.

1. **חרדה ופחד** - איום על הביטחון האישי, מפגש חסר שליטה עם המשפט ופחד לפגוש שוב בתוקף.
2. **בושה** - תגובות של סוכני משפט גרמו להן לחוש "לא מוסריות", מושפלות וחשופות בסביבה ביקורתית. לפעמים מכנים את המפגש עם אנשי משפט כאונס שני.
3. **אשמה-** תגובות של סוכני משפט גרמו להן לחוש אחריות. ״למה לא ברחת?״, ״למה לא צעקת?״, ״למה לא אמרת?״, אלה שאלות שמיד מעבירות את האשמה מהתוקף אל הנפגע.
4. **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 גילו **שנפגעים שעבדו את הטראומה שלהם ברשתות החברתיות** זה פגע 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.

## רגשות של נפגעי עבירה ברשתות החברתיות:

* עיבוד הטראומה ברשתות: חוויה רגשית חיובית של הקלה, רווחה, ביטחון, סיפוק ותקווה.
* האוורור בעצם השיתוף של אחרות בשיח ו"מנטורינג".
* השמעת קולן, זעקתן, תביעת עלבונן.
* תחושת שליטה מוגברת.
* **מצד שני** – שיח ברשתות מייצר מפגש דואלי עם הטראומה (מפחית וגם מעצים) וגם מעורר לעיתים 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 שהטוקבקיסטים 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:**

1. בושה ואשמה 🡨 הפגת הבושה והאשמה
2. העדר שליטה, חרדה, פחד 🡨 שליטה, הקלה, בטחון, רווחה (בעקבות קבלת ידע ותמיכה קהילתית)
3. תסכול, כעס, אכזבה 🡨 סיפוק, העצמה אישית
4. ייאוש 🡨 תקווה

* **ההבדלים בין המשפט מול הרשת החברתית:**

1. **חקר האמת המשפטית ובירור האשמה אל מול יצירת תמיכה חברתית ושיתוף**
2. **אמת אובייקטיבית מול שיח של אמיתות סובייקטיביות-** בעוד שהמשפט מחפש אמת אובייקטיבית, הרשת החברתית יכולה להכיל הרבה מאוד אמיתות סובייקטיביות. חלקן נכונות יותר, חלקן נכונות עובדתית פחות.
3. **מערכת מול קהילה**
4. **שפה משפטית כפופה לכללים מול שפה שמאפשרת הבעת רגשות**- בעוד שהמשפט לא מאפשר כ״כ הבעת רגשות, בפייסבוק אתה יכול להביע רגשות כמה שאתה רוצה. לפעמים זה מה שנפגעים ונפגעות צריכים.
5. **הנפגע כ"כלי" מול הנפגע כסובייקט בפני עצמו**- הנפגע במערכת המשפט בעצם משמש כלי. לעומת זאת הנפגע ברשתות החברתיות הוא הנושא, הוא המלך. 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.

* **שאלה למחשבה:** היו גם נפגעות שתיארו את חווית העדות כמעצימה ועוצמתית. האם ניתן לדעתכם להעניק לנפגעים חוויה חיובית ומעצימה בהיבטים רגשיים גם במסגרת ההליך הפלילי בלי לפגוע בעקרונות הדין?
* **אז מה אפשר לעשות במסגרת הדין**? למשל:

1. יחס מכבד- יחס מכבד לא מפר את הדין. הכרה בקושי של הנפגע- אני שמח שבאת, שמח ומוכיר שבחרת להעיד.
2. 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. בכל פרקליטות יש נציג נפגעי עבירה שדואג לתת לו ולדברר לו את המידע הזה.
3. 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.
4. 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.

# רגשותיהם של הפרקליטים והתובעים כלפי נפגעים

* **פנטזיית הצלה:** 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.
* **פחד:** פרקליטה מספרת שהיא מפחדת שהנפגעת לא תעבור מסך, הפרקליט 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:** יש **הבדלי שפה** בין הפרקליט ובין הנפגע. 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:** 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.
* **שמחה וסגירת 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.
* **התובע כנפגע? הזדהות:** 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**.

**מסקנות:**

* יש קשת של רגשות קיומיים שמרגיש גם התובע כלפי הנפגע.
* התובע לא מייצג את הנפגע, אבל הנפגע הוא העד הכי חשוב שלו. הוא המנוע שלו בתיק והוא מושא הרגשות שלו בתיק.
* קשר רגשי בין תובעים לנפגעים יכול לסייע באוורור רגשות הדדיים ובחוויה מיטיבה עבור הנפגע בהליך הפלילי. הוא יכול למלא חלק מהצרכים שזוהו במחקר של הדר וענת.

# חווית הטיפול בנפגעי טראומה (גלי שילה, עוזרת ההוראה בקורס)

* 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 טראומתיים חוזרים ונשנים, בניגוד לאירוע טראומתי שהוא חד פעמים. 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 תיפקודיות 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).
* 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 מישהו 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. לא להבין בדבר הזה מצד איש משפט זו בורות, כי אז הוא יכול לחשוב שזו מתלוננת שקרנית וסדרתית. חשוב לציין שיש גם כאלה, אבל צריך להבחין בינם לבין נפגעות חוזרות.
* **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 שינויים.
2. פולשנות/חודרנות- **התפרצות חוזרת ובלתי נשלטת של הרגע הטראומתי בחזרה לתודעה** (פלאשבקים).
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, שמשהו 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.
4. קשיים בוויסות רגשי
5. אמונות ותפיסות עצמי שליליות עד לרמה של דפוסי מחשבה מעוותים
6. 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.

* הזיכרון הטראומתי מקודד במוח בצורה שונה ממה שזיכרון רגיל מקודד. לכולם יש את הזיכרון הנרטיבי של החיים, בדר״כ אין לנו זיכרונות מתחת לגיל 3. גם אם אנחנו לא זוכרים כל פרט ופרט אנחנו יודעים לספר את סיפור חיינו 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 ושלם אלא משהו מפורק ומפוזר. זה בדיוק מה שעלול לגרום לנשים נפגעות עבירה שמגיעות להתלונן להיראות לא אמינות לכאורה. העדות שלהם תיחשב כלא אמינה. 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.

## 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, אפילו עמדה פוליטית. 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 וחיובית מאשר אם הפוגע יורשע ויכנס לכלא אבל הפרקליטה נפנפה 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.
* 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. בגלל זה חשוב לשים כל הזמן לב לעצמו.
* **פרקליטים הם לא אנשי 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.
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.

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

# נגיעה במשפט וספרות - ״קריאת רגשות״ של שחקני המשפט

* **מהו נרטיב?** לספר את העולם דרך נקודת מבט אישית או תרבותית.
* **אלמוג עמדה על ההבחנה בין הרבדים הגלויים והסמויים המתגלים דרך נרטיבים של שחקני משפט. לנרטיב הגלוי, כמו לכל "טיעון", יש גם היבט מניפולטיבי, שכן הוא מבקש לייצר מציאות תוך שהוא פונה לרגשות "הקוראים**". גם כשקוראים ספר, הסופר עושה מניפולציה. הוא רוצה לייצר איזה שהיא מציאות ולפנות לרגשות שלנו. זה לאו דווקא אומר שמה שהוא אומר זה גם הרובד הסמוי.
* **התעמקות בנרטיב, מאפשרת הצצה לרובד הסמוי שלו, שם נחשפת תודעתו האינדיבידואלית של השחקן המשפטי ובכלל זה רגשותיו, כבסיס להערכה של ההחלטה ושל הנמקותיה.** 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)

* **ניתוח הודאות של נאשמים (בהקשרים ספרותיים ומשפטיים) העלה, כי רגשות שונים כגון קנאה, נחיתות, משיכה, שנאה ובושה – הם שהניעו הודאות, שאינן בהכרח תיאור המציאות אלא סיפור שיאפשר לגיבור "לשרוד רגשית**"- 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.

בהקשר משפטי**,** 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 באשמת אף אחד. ״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 חייב מקצה לקצה. כתבי אישום זה משהו שנכתב בדם, מי שלא מבין את זה, שלא יעסוק במשפט. 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 החרטה במשפט, והגיעו למסקנה שיש חרטות כנות ויש חרטות לא כנות. יש חרטות שהם הצגה של חרטה, ושם צריך לחשוב איך אפשר לעבוד עם זה.

* **"ספרות הטראומה" -** אלמוגמתייחסת 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.
* **הקריאה היא להכרה בשני ערוצי הסיפור, הגלוי והסמוי, מתוך הבנה שהסתירה ביניהם אינה פוגעת בתוקפם ובחשיבותם-** אלמוג אומרת שיש דווקא יופי בסטירה, וצריך לחשוב איך עושים סינתזה. בניגוד לסיפור המשפטי, המכוון לתיאור לינארי של פעולות התוקף, משקפת ספרות הטראומה מסע תרפויטי ומכוונת לרגשות הנפגע, כאשר היא מסופרת באופן הדרגתי, בהתאם למצבו הרגשי ולצרכיו.

## מה בין קריאת ספרות לקריאה רגשית לשיפוט מוסרי?

* נוסבאוםכתבה ספר שנקרה "צדק פואטי" והיא **מצאה קשר בין קריאה לבין שיפוט מוסרי ואמפתי, שכן בכוחה של קריאת רומנים לרתום את הקוראים להיות "מעורבים רגשית" בגורל הדמויות-** היא טענה ששופטים שקוראים ספרות, הם אנשים אמפתיים יותר וטובים יותר. היא אומרת שבקריאת רומנים יש כוח לרתום את הקורא להיות מעורב רגשית בגורל הדמויות.
* אלמוג **טוענת כי חשיבותו של הדמיון הספרותי בהקשר המשפטי היא אף רחבה יותר מ"השיפוט החומל" ומצויה בעצם החירות להשתחרר משיפוט ולתת דרור לקשת של רגשות הזולת.** 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 תודעתו מתוך קשב לרגשותיו," לנכס אותה" ולהשתמש בה בהקשרים שונים-** להתבונן לתוך התודעה מתוך קשב לרגשות ולנכס את הרגשות של האחר לעצמך. להפוך את הרגשות של האחר, לנכס שלך. אתה הופך להיות אדם ״רחב״ יותר. אתה רואה את החיים גם מנק׳ המבט שלך, וגם מנק׳ המבט של מי שעומד מולך. זה הקשר בין משפט, ספרות, ורגשות.

# רגשות במו״מ ובמצבי קונפליקט

* **איפה 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 להיתבע אזרחית או לתבוע אזרחית. אבל בדר״כ המשפט האזרחי זה משפט שבין אדם לחברו בנושאים אזרחיים (כסף, נזק וכו׳).
* **תופעת "המשפט הנעלם" – "משפט הסכמי" במקום הכרעות שיפוטיות**- 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 - מעבר ל"דלתות מסתובבות" ולהליכי משפט אלטרנטיביים (למשל: גישור, הליכי מוקד, הליכי צדק מאחה)- הליכים אלה מחייבים התייחסות שונה ביחס לרגשות במשפט-** 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 (אסור שזה יהיה אותו שופט). 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 למכריע אלא רק מציע. הצדדים הם אלה שמחליטים.

הליכי מוקד הם הליכי גייטינג - שופט שיושב בשער, שומע בגדול על מה המחלוקת, ומנתב את התיק. הוא אומר מה נכון לעשות עם 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. המטרה היא שזה לא יהיה במקום הדין אלא שזה יהיה בדר״כ בנוסף. להרבה נפגעי עבירה זה חשוב שיהיה להם ריפוי, סגירת מעגל. שהם ישמעו את הפוגע מתנצל בפניהם.

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

* + **הכעס והפחד, הרגשות הבולטים במו"מ-** 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, לצדדים, בני פלוגתא. מאותו הרגע אנחנו מפסיקים להיות באותו הצד. ככה גם עם בני זוג, עם ילדים, עם קולגות. 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. **אלו רגשות עוצמתיים עשויים לגרור תגובות לא רציונליות.**
  + **עשיית שימוש במאפיינים החיוביים של רגשות אלה ושליטה בהם במהלך המו"מ-** 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 במשא ומתן

* + **התכונות השליליות של הכעס**: החלטות פזיזות ומחמירות, "ראיית מנהרה", סיכון לאיבוד שליטה ולשבירת הכלים, מערפל אובייקטיביות, מזיק לבריאות
  + **התכונות החיוביות של הכעס**: ממקד למה חשוב לנו (בפני עצמנו ובפני היריב), מניע לפעולה, לעיתים מחזיר שליטה (רגש קצה הקרחון) ואף ממכר ...
  + המחקר של הלפרין – **האמנם כעס מרחיק בין הנושאים ונותנים?** המחקר של הלפרין מצא שבהליכי מו״מ בין קבוצות, הכעס הרבה יותר חשוב וטוב מלמשל, שנאה.
  + **מתי הצדדים כועסים במו״מ?**

1. בלחץ זמנים
2. כשהם תפסו את הסיטואציה כמנצח ומפסיד, הם הרגישו שזה או שהם מנצחים או שהם מאבדים הכל. הם הרגישו שהמטרות שלהם מאוד שונות.
3. 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.
4. כשהיריב מערער על סמכותיות שלך, פתאום מגדיל את עצמו ומקטין אותך.
5. כשהיריב בא עם דרישות מופרכות ולא הגיוניות.
6. כשהיריב מגלה עוינות, ואתה מרגיש שאתה נתקל בקיר.

* **דרכים למיתון הכעס העצמי:**

1. לעשות עצירה, לנשום, לחשוב רגע, לבוא מתוך מקום שקול ולא אמוציונלי.
2. לכתוב את הדברים במקום להתפרץ כדי להתאוורר בכתיבה, ואח״כ כשאומרים את הדברים זה הרבה יותר בנינוחות.
3. לחשוב על סיטואציה מרגיעה מהעבר או מהדמיון, ולנסות להכניס את עצמך כמו בדמיון מודרך למצב שאין בו כעס, אלא יש בו רוגע.
4. 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 אלייך מגעיל. הוא דרך עלייך, השפיל אותך. 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.
5. 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.
6. להימנע מהטיה אינהרנטית- לא לצאת 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.
7. לא לעשות צעדים מחסלי אמון. כעס מחסל אמון. נסה לעשות לו "מסגור חיובי" שמקדם את התחושה שהצד השני הרוויח ויתור מצדך ולא שסתם "זרקת 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.
8. הומור עצמי - 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:**

1. להישאר עם יד על הדופק של המו"מ. "מרי, משהו מטריד אותך?"
2. להעריך מה המשמעות של "תצוגות כעס" מצד היריב. לא לתת ליריב להפוך להיות הר געש, צריך ״לפוצץ״ אותו לפני שהוא ״מתפוצץ״ עלינו.
3. להנכיח את הכעס שלו: "תחשוב שוב על מה שאמרת לי. אני מקווה שאתה מבין שזה מכעיס. אני צריך רגע הפסקה."
4. להגיב לכעס של היריב באופן אסטרטגי. הכעס מחליש אותו. קח הפסקה בטרם התפרצות. לפעמים ויתור קטן מצדך אחרי התפרצות שלו – משקיטה אותו.
5. סייע ליריב "לשמור על הפאסון"
6. במו"מ עם פוטנציאל כעסים – העזר במגשר

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

* במחקר של ד״ר שקדי, היא ראיינה 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.** לדוג, 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. בסוף לא כועסים דווקא על התיק עצמו, אלא על תפיסות עולם.
* בהיבט האישי נמצאו **הצדדים נדבקים זה בכעסו של זה**, מלבים אותו ומתרחקים זה מזה לאורך כל שלבי גיבוש ההסדר.
* הצד היריב נדבק הן בכעס של האחר הן במימיקות שלו- לדוג, התובעת צועקת וגם הסניגורית צועקת. התובעת מחמיצה פנים וגם הסניגורית מחמיצה פנים.
* אולם - הכעס לא זו בלבד שלא הכשיל את המו"מ אלא **דווקא קירב את הצדדים להסדר טיעון**, חרף הוויכוחים האישיים ביניהם- הם 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 הונטילציה, אתה יכול להיות פתאום נקי ולחשוב ישר ורציונלי, ולהגיע להסדר אחרי שניקית את הדברים הרעים שהצטברו.
* **הצדדים לא הצליחו להסכים על המשמעויות, אך המשיכו לחתור לפתרון והגיעו להסכמות, באופן שאישש את אופיו הקונסטרוקטיבי של הכעס גם בהקשר של הסדרי טיעון**- בסוף לכעס יש תכונה חיובית, הוא מקרב אותך לפעולה, לעניין. הוא מייצר הסכמים גם במקום שבו לא הסכמת על כל הערכים.
* **למרות זאת, מן הבחינה הרגשית, הסדרים שגובשו במו"מ כועס (כעס לא מווסת) השפיעו לשלילה על היחסים בין הצדדים, גם 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.

## הפחד במשא ומתן

* + **התכונות החיוביות של הפחד:** רגש חיוני לחיים, הישרדותי, עוזר לתכנן את העתיד, להימנע מסיכונים**.**
  + **התכונות השליליות של הפחד:** הימנעות מסיטואציות מלחיצות (גם אם הן חשובות), תגובות פיזיות, סינדרום "הפחד מהפחד", נסיגה, היאחזות במקומות ודאיים.
  + **דרכים למיתון הפחד העצמי:**

1. דע את "סימני האזהרה" שלך- אתה מרגיש שאתה מתחיל להזיע בידיים? תגיד לעצמך, אני כרגע במצב של פחד. למה זה חשוב להגיד לעצמי שאני במצב של פחד? אני לא צריך להגיד לעצמי שלא קרה כלום, אלא להפך. להכיר בפחד, להבין שאני במצב של סטרס.
2. לתת תשומת לב לאיך הפחד שלי נראה (שינוי בקול וכו') ולווסת את המופע, להבין מה מקור הפחד (הסיטואציה? היריב עצמו? למשל, אם אני מסמיק מאוד כשאני מפחד, אני רוצה להיות מודע לזה שאני הופך להיות עגבניה וכולם רואים את זה, או שמרגישים את השינוי בקול שלי. אני צריך לדעת איך לווסת את זה אם אני לא רוצה שאני יחשפו לזה, אם אני לא רוצה שזה ירגיל 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.
3. טכניקות לצינון הפחד (דומה לצינון הכעס)- לקחת את הזמן, לצאת לשתות, לכתוב לעצמי דברים שעוברים לי בראש.
4. לדמיין את מושא הפחד במקום שאתה שולט בו- כמו שאומרים לאנשים שיש להם פחד קבל, 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.
5. הכנה מפחיתה פחד- מי שמתכונן הוא פשוט מוכן. 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.
6. להפגין ביטחון גם אם לא מרגישים כך
7. להימנע מהסכמות פזיזות בגלל פחד. לקחת זמן להתייעץ- נכון גם לגבי כעס וגם לגבי פחד.

* **דרכים למיתון הפחד של היריב:**
  1. להישאר עם יד על "הדופק של המו"מ". "מרי, משהו מטריד אותך?"
  2. שתף את היריב בחששות שלך
  3. סייע ליריב "לשמור על פאסון."

## פחד במו״מ להסדר טיעון:

* **שני הצדדים חוו את הסדר הטיעון כמקום של ביטחון וודאות, ואילו ההליך עצמו עורר בהם חשש מפני אי-ודאות בהיבטים שונים, כגון באשר לאופן שהנפגע או הנאשם "יעבור מסך" בעדותו בבית המשפט-** ד״ר שירה אומרת שבמחקר שלה היא מצאה תיקים שהתנהלו במסלול של כעס, ותיקים שהתנהלו במסלול של פחד. בקשר לפחד 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 (תלוי איזה צד אתה מייצג), ״יעבור מסך״ בעדות שלו? האם ביהמ״ש יאמין לו?
* **למה הסדר טיעון זה מקום של ודאות והמשפט הוא מקום של אי ודאות**? 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. גם אם ביהמ״ש צריך לאשר את הסר 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 בדינמיקה שתקרה בביהמ״ש. לכן הצדדים מפחדים לפעמים מאותו מקום של חוסר ודאות.
* **ההתקרבות המשמעותית ביותר נצפתה לפני  חתימת ההסדר**, כאשר "שחקני הפנים" (סניגורים, פרקליטים) הרגישו כי "שחקני החוץ" (נאשמים, נפגעים) לא הצליחו להבין לא את יתרונותיו של ההסדר ולא את הסיכונים שארבו להם בהליך. הסניגורים 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 חוויית פחד, לא היה זה שיח רגשי פתוח אלא "התקרבות טקטית"-** כל צד ניסה להשקיט לעצמו איזה שהוא חשש, לגלם בסופו של יום את האינטרס שלו.
* **ברית רגשית או ברית טקטית**- 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 אחרי הרשעה זה מאוד קשה, לתביעה אין אינטרס 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 לנפשן. 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 להכנס 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-** בהסדרי טיעון שאין בהם שיח רגשי פתוח, כל צעד 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 לסנגור 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 מפחדת והוא לא אומר לה שהוא מפחד. האם זה אפשרי לעשות את זה אחרת? ככה לרוב נראה המו״מ.
* **ההשלכות השליליות של מו״מ שיש בו כעס ופחד כרגשות דומיננטיים בלתי מודעים ובלתי מווסתים**

1. **גם אם היתה שביעות רצון מהסדר הטיעון, עצם המו"מ תואר כ"ויה דולורוזה" ותיקים אלה נצרבו באופן שלילי בחוויה של אנשי המשפט.** אומרים פרקליטים וסנגורים, שגם אם התוצאה בסוף היתה מצוינת, הם כ״כ סבלו מו״מ שכל החיים הם יזכרו את התיק הזה כסיוט. **בתום הצגת ההסדר תוארה בקרב הצדדים תחושה של ריקנות.**
2. **פגיעה ביחסים המתמשכים בין "שחקני הפנים-** מה הבעיה עם זה שתיקים שהיה בהם מו״מ של פחד וכעס נצרבו 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.
3. **פגיעה פוטנציאלית באינטרסים של "שחקני החוץ".**
4. **אובדן ידע רגשי במסגרת גיבוש "האמת ההסכמית"-** 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 (פחות גרוע משוד, אבל אפשר לקבל עונש יותר חמור מגניבה). האם באמת מה שהיה שם זה שהוא לא הרביץ לזקנה אלא רק משך לה את היד? לא, הוא הרביץ לה. 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 שלישי שתכיל בתוכה גם אובייקטיביות?

**לסיכום**

* מצד אחד - רגשות עוצמתיים, שליליים ובלתי נמנעים בזירה של קונפליקט – בעיקר פחד וכעס
* מצד שני – זוהו מאפיינים חיוביים של התקרבות במסגרת רגשות אלה. דרך הכעס והגעה מהירה יותר להסדר טיעון. הכעס מיקד אותם למטרה, מיקד אותם לתיק, ובסופו של יום עשה רק טוב.
* האם ייתכן שיח רגשי פתוח בין הצדדים בהליכי מו"מ ובכלל בזירה המשפטית?
* **״שתי נשמות נפגשו ורצו לעשות משהו נכון״:** 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

* **באמצעות שיח אמפתי אימצו המרואיינים גם את עולמו הרגשי של הצד שכנגד. היה בכך כוח מניע לגיבוש הסדר ששניהם ראו בו הגשמת ערכים מוסכמים**. 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 שהואשמה 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 מחוץ לקופסא, הצליחו לעשות רגע של עצירה.

למשל, בתיק של עבירות מין בין שני אחים: צריך לדעת לעשות רגע של עצירה, שניה אחת להכיל את כל הרגשות של כולם, בלי להיבהל, ואז לעשות את הדבר הנכון. זה לא אומר שהפרקליטה במקרה לא תגיש כתב אישום, יכול להיות שהיא תגיש כתב אישום ואז היא תשלח אותם לטיפול, יכול להיות שהיא תגיש כתב אישום ותבקש מאסר, הכל יכול להיות. אבל צריך רגע לעצור ולהבין מה היה פה. להבין רגשית איפה זה פוגש אותנו.

* **המרואיינים תיארו את הסדר הטיעון כמבטא יחסי שיתוף פעולה מתמשכים הנזכרים לטובה גם בחלוף הזמן**- 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 כשאנחנו 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 כוויתור על ערך 🡨 פשרה טובה שיש לה ערך פנימי ותחושת השלמה
* בחלוף הזמן - משקעים רגשיים שליליים. סנגורים 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 (גודין) -** פשרה רעה, הסדר טיעון רע, הוא כזה שלאורך הזמן אנחנו תופסים אותו כוויתור, 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 לעצמנו.

# 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. באיזה עמדות יכול להיות מדובר? 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 הצבע 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 בפתיחות, 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?** **יש הבדל בין גישור לבין תיק משפטי**. בתיק משפטי הצדדים לא מדברים אחד עם השני, כל אחד עסוק בלהיות בעמדות שלו. השופט סיפר לד״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, היא התיק מתנהל לפי סדרי דין ולפי ראיות, לא לפי רגשות.
* **דוגמאות לרגשות בהליכים אלטרנטיביים**:

1. הליכי צדק מאחה - נמצא כי רגשות שליליים כמו פחד, כעס ועוינות הפכו בסופו של יום לרגשות חיוביים של סולידריות
2. הערך החיובי של הביוש מתוך גישה רה - אינטגרטיבית ולא מתייגת
3. הגישור הפלילי - אפשר לצדדים לנהל שיח רגשי באופן מובנה, לבטא את פחדם ולשחרר כעסם ואף סייע להם לווסת רגשות בלתי רצויים.
4. בית המשפט שימש למעשה ככליא ברק לרגשות הצדדים וכן היווה מעין זירה לאוורור רגשות באופן שעורר בצדדים שמחה, הקלה ושקט נפשי.

**סיכום - מהי חשיבות השיח הרגשי במו״מ?**

* כשהצדדים נתפסים כמטרה ולא כאמצעי, **עצם קיומו של המשא ומתן נתפס כערך, בלי קשר לתוצאותיו,** תהליך זה נעשה תוך חיפוש האינטרסים המשלימים של הצדדים, גם באמצעות שיח על רגשות.
* **שיח טקטי ונעדר רגשות כנים בין "שחקני הפנים" מנע מהם לקבל זה מזה "ידע רגשי" ולתור אחר פתרונות נכונים ורחבים יותר.** "עבודת רגש" דוגמת "ביום חרטה" מחמיצה הזדמנויות טיפוליות גם עבור הנאשם וגם עבור הנפגע.
* **העדרו של שיח רגשי של שחקני הפנים עם שחקני החוץ או בהקשר להם, תרם להוצאתם מן המשחק ולהתכנסות של שחקני הפנים בינם לבין עצמם בשיח המקצועי המוכר להם Bibas, 2012)).** דרך השיח הרגשי אנחנו מכניסים את שחקני החוץ לתוך המשחק, אנחנו יותר מתעניינים ברגשות שלהם, ואנחנו גם יכולים להתעניין ברגשות אחד של השני.
* **יישום של מודלים כאלה ואחרים באופן שיטתי יקנה לשופט פותר הבעיות כלים לעודד הבעה מובנית של רגשות בקרב הצדדים.** לדוג', לאפשר התנצלות בין עורכי הדין או בין הנאשם למתלונן, להכיל פחדו של הנפגע וכיוב'.אם נלמד שופטים מודלים שקשורים ברגשות, אנחנו נעזור להם לעזור לצדדים להביע רגשות בצורה מובנית. כששופטים ילמדו מודלים של רגשות ולא יתביישו בהם, אז החרטה תהיה אמיתית, וגם בין עורכי הדין יהיה אפשר לעשות התנצלות אמיתית ולא מזויפת רק כדי לנצל אחד את השני. יכול להיות שאם השופט יתן לגיטימציה להתנהלות רגשית אצלו באולם, עורכי הדין יוכלו לעשות את זה בצורה אמיתית ולא בצורה אסטרטגית וטקטית.

# עבודת רגש

## מהי ״עבודת רגש״?

* **הכוונת רגשות** (emotion regulation) מתייחסת לתהליכי עיבוד רגשי העומדים בבסיסה של עבודת הרגש - (emotional labour)**הכוונת רגשות לפי דרישות התפקיד.** 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. אם אני סטודנט, אני אעשה וויסות רגשי של סטודנט.
* בהקשר הארגוני, כתיבה שמשלבת תחום של עבודה ורגשות נעשתה תחת המונח "עבודת רגש" "emotional labour")) שטבעה הסוציולוגית ארלי הוכצ'ילד. **למושג זה קדמה ההבנה כי רגשות מווסתים על ידי הסביבה, ההקשר והסיטואציה.**
* **טיב "עבודת הרגש" עשוי להיות מושפע מגורמים שונים** כמו הבדלים אישיותיים או מגדריים. נמצא כי לנשים למשל, היה קל יותר להתמודד עם הדיסוננס הרגשי בעבודה אך כתוצאה מכך היו חשופות יותר 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.

## איך נראית בפועל עבודת רגש?

* **מעסיקים משתמשים ברגשות כדי לשפר את "התוצרת". עובדים מאומנים ב"כללי רגש", קרי, אילו רגשות מותר להרגיש במסגרת התפקיד וכן ב"כללי הצגה", קרי, אילו רגשות מותר להפגין בהתאם לדרישות התפקיד**. בראשון מדובר על ההרגשה שלך ובשני מדובר על התגובה, על ההפגנה שלך.
* **איזה רגשות יכולים להיות מאחורי המילה נחישות**?

1. 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 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.
2. 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 יחושו 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 טישיו, 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 יכול שיתבטא:**

1. **ב"עיבוד עמוק"** של הרגשות. כבר בשלב הגירוי וההערכה, היחיד מגייס לעצמו את הרגשות הנחוצים לסיטואציה, כמו עובדת שמזמזמת לעצמה קטעי אופרה כדי לגייס חביבות כלפי לקוחותיה. הדבר דומה **ל"שיטת משחק"** בתיאטרון.
2. עיבוד מסוג אחר, המקושר לשלב התגובה, הוא **"עיבוד שטחי",** במסגרתו ביטוי הרגש מווסת על ידי מניפולציה כמו זיוף. בשלב זה אין עוד עיצוב של הרגש עצמו, אלא של הביטוי הרגשי בתגובה, כמו למשל לשים מסיכה של אמפתיה כאשר העובד אינו חש כך.

## השלכות שליליות של עבודת רגש ממושכת

* נמצא כי העובדים פועלים לוויסות רגשותיהם בדרכים שגובות לעיתים מחיר רגשי וגופני, בעקבות "**מסחורו" של הרגש**.
* כשרגשות מנוהלים לפי צרכי הארגון, הדבר **פוגע בתחושת הסיפוק וכן גורם לנשירה מהעבודה.**
* נמצא כי קיים קשר בין "עבודת רגש" לבין ההישגים של העובד. מחקר שנעשה לגבי שוטרים, הראה כי כאשר הם דיכאו את רגשותיהם מול אירועים טרגיים, הדבר התבטא **בפחות אמפתיה ורגישות כלפי האזרחים.**
* מחקרים אחרונים שנעשו בקרב 700 פרקליטים בישראל (2018) ובקרב 150 שופטים אוסטרלים (Schrever, Hulbert & Sourdin, 2019), חשפו בקרבם **שחיקה ו"דחק רגשי" משמעותי.** החשיפה שלהם לחומרים קשים שאין לה אוורור 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 כי עבודה במקצוע מדכא רגש גבתה מהם מחירים מקצועיים ואישיים, גרמה להם **לשחיקה ולמתח, לתסמיני מצוקה של טראומה משנית.** הצורך לנתק רגשות מעבודה בקרב עורכי דין יצר בקרב אוכלוסייה זו **רמות גבוהות יותר של חרדה, הדחקה, בידוד חברתי ואף 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 בהיבטים ריגשיים**, יחד עם זאת, הם היו צריכים להמשיך "להרגיש" כי לייצר בעבודתם להט וכדי לשכנע מושבעים. **אותה 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 וסנגורים** במחקר של ד"ר שירה, תיארו כיצד הם מדחיקים רגשות ומייצרים רגשות נדרשים בעבודה, אולם **אצל הסנגורים ירדו תיאורים אלה לשורש הגדרתם המקצועית כ"שחקנים", אשר פיתחו אדישות**, כדי שיוכלו "לבצע את העבודה" ובשל כך, חלקם תיארו כי לא תמיד הצליחו להמשיך "להרגיש".

תובעים סיפרו על **מנגנונים רציונליים לניהול הרגשות שלהם**, ותיארו כיצד הם מווסתים רגשות שאינם נדרשים להם בעבודתם וכן מחצינים ואף מייצרים רגשות נדרשים. בין היתר התייחסו:

1. לעיתוי בו עצרו את רגשותיהם מלפרוץ (התנהלות מול החלטה)- למשל, 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.
2. לסוג הרגשותשהחצינו או הסתירו (חיוביים מול שליליים)- הם 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 בהסטת המבט? האם עשית וויסות של רגש שלילי? לא, אתה מחצין רגש שלישי של גועל.
3. 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.
4. למנגנוני ויסות 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:

1. ביחסים שלהם מול שחקני החוץ- למשל סניגור שמייצר בכוח כעס כלפי הנפגע כדי שהוא יוכל לחקור אותו בחקירה נגדית ולא בטעות ירגיש אמפתיה כלפיו.
2. ביחסים מול ביהמ״ש, פרקליט שעורר בביהמ״ש פחד על נפגעים פוטנציאלים. למשל, 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 מעוזו 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.
3. 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. 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 ל״עבודת רגש״

* *"אני סוג של הסכמתי להשתכנע שהסיפור הוא אחר לגמרי, ושכל היחסים היו בהסכמה ... את הדחייה שלי מרמאים, איזנתי בזה שראיתי שגם היא לא הייתה ישרה ... זה הרגיע. אם הוא היה מצטייר בתור הנבל הטוטאלי והיא הייתה כיפה אדומה, זה היה מאוד קשה לייצג את הבן אדם הזה. קרוב לבלתי אפשרי.... הרגשתי כמו בלש במותחנים האמריקאים ... ניסיתי להוכיח שהמתלוננת בכוונה החסירה דברים או לא שיתפה פעולה עד הסוף ...בהסתכלות לאחור, אני מניח שזה הכול היה שוב, מניפולציה אחת גדולה ואני מניח ונוטה לחשוב שהמתלוננת דיברה אמת מההתחלה ועד הסוף ... אבל הייתי ממש במוד שהיא לא דוברת אמת." (*נעם, סניגור בתיק אינוס במרמה)

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 (אינוס במרמה).

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

**שאלות למחשבה**:

1. מה אופן הוויסות הרגשי שמאפיין אנשי משפט? מתעלמים, מדחיקים, מרחיקים. כל מה שקשור ללא להתייחס.
2. האם יכולות להיות דרכים טובות יותר לוויסות רגשי בעבודת משפט?
3. מדוע לא נוטים לעשות שימוש בדרכים אחרות, טובות יותר? אם יש דרכים טובות בפסיכולוגיה, עורכי דין לא משתמשים בדרכים האלה, אלא דווקא בהדחקה? אולי הם לא מכירים את הדרכים האלה. אנחנו מחונכים שרגש זה דבר לא טוב, אז במקום להתעסק איתו בכל מיני מודלים של וויסות, אני פשוט מעדיף להעיף אותו מעצמי וזהו. הם לא נוטים לעשות שימוש בדרכי וויסות, כי הם לא נוטים לעשות שימוש ברגשות. הם לא נוטים לתת לרגשות מקום לגיטימי בשיח.

# 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 ב**אם 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- **אמפתיה**.
* **רכיב רגשי- הזדהות,** להרגיש מה שהוא מרגיש. חוויה של רגש דומה לזו שחש הזולת, סימפתיה.
* **הנעה לפעולה- לפעול כדי להקל על סבלו של הזולת**. הכוונה היא לא שאני פועל, אלא שאני מתכוון לפעול.

## 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 טרחתי 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 האם 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** (נחמני נ׳ נחמני).

## 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 לפנים 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 לפנים 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?

1. 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.
2. הביקורת על הסיטואציה הזאת תהיה שזה יכול לפגוע על לקיחת האחריות. אז מה אם הוא נפגע כשהוא היה ילד, זה אומר שעכשיו מותר לו לפגוע באחרים? מצד שני, כמו שפירא במאמרו, יכול להיות **שאפשר כן לראות את רכיב החמלה כשאיזה שהוא רכיב משלים ומחזק של שיקולי גמול.**
3. פתרון מוצע: נסיבותיו האישיות של העבריין כביטוי של חמלה וכגורם משלים ומחזק את שיקולי הגמול.

## 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 ס׳ 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 בין השנה לשבע שנים (לדוגמה). 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. במאמר 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 בהם ביה"ש מכניס חמלה לענישה:** (האם הן ראויות או לא?)

1. הרחבת המתחם - להכניס חמלה גם בקביעת המתחם עצמו.
2. להשתמש "בחריגה מטעמי שיקום" (בתוך תיקון 113) - חריגה מקלה מהמתחם. במקום לתת לו 1-4 אני אתן לו עבודות שירות. ד״ר שירה מספרת שהיא קראה לאחרונה לא מעט פס״ד שהגיעו אליה, כדי לבחון האם להגיש בהם ערעור או לא. היא מצאה שבאותם פס״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 ס׳ אחר, כאן צריך להוכיח שיש פוטנציאל ממש לשיקום.
3. להכניס חמלה בתוך סיטואציה שבה נותנים מתחם ענישה נפרד לנאשמים מיוחדים.
4. פיתוח חריגה מטעמי צדק, ושם להכניס חמלה. לדוגמה, פס״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 - 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 פס״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. למה זה ככה? זו הטענה של שפירא, **שהיו יותר גילויי חמלה בקרב שופטי המיעוט שפסקו נגד רותי ולטובת דני.** 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 שההחלטה 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 מתבייש לומר שהוא הפעיל חמלה, ודעתו היא שגם מבחינת זכויות ואינטרסים צריך לפסוק לטובת רותי.
* **ניתן לראות איך כל השופטים הצליחו להעריך את המציאות ואת האינטרסים של הצדדים בסכסוך שהוא קשה, מורכב, ותקדימי באמצעות החמלה.**

# תורת המשפט הטיפולי

* תורת המשפט הטיפולי, על פי מפתחיה דיויד וקסלר (Wexler) וברוס וויניק (Winick), דוגלת בכך **שהמשפט, על כל היבטיו, שוכן בבני אדם-** צריך לראות את האנשים שמאחורי הניירות.
* למשפט יש **השלכות פסיכולוגיות מרחיקות לכת** על כל המעורבים בו.
* המשפט הטיפולי מבקש למנף את ההליך המשפטי לשם **קידום מטרות טיפוליות חיוביות** ומזעור ההשפעות האנטי טיפוליות, כל עוד לא נפגעים עקרונות משפטיים קיימים- 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 איזה שהוא רצון לחשוב איך אני מוציא את האנשים האלה לעולם טוב יותר, ולא רק איך אני נותן את העונש הראוי.**
* **עורכי דין כמו גם שופטים משמשים כסוכני שינוי חברתי** ותפקידם נבנה מחדש כבעלי תפקיד תרפויטי כלפי המעורבים עמם הם באים במגע.
* התורה, **שמקורה בתחום משפט בריאות הנפש**, הלכה והתפשטה גם ליתר תחומי המשפט ובעיקר לתחום המשפט הפלילי.
* תורת משפט זו שולבה בהליך המשפטי הקיים באמצעות **יציקת תכנים "טיפוליים" (החדרת מושגים כמו רגש, דאגה, טיפול) לתוך המשפט**, בצד עקרונות שקיימים בו כמו "צדק" ו"הליך הוגן- אי אפשר לעשות משפט צדק בלי לראות את בני האדם ובכלל זה לדאוג להם ושיהיה לנו אכפת מהם.

## כתיבה שהתמקדה בשחקני 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**?

1. מבחינה משפטית- הם נחשפים לתמונה עובדתית מלאה יותר. **דרך רגש החמלה אפשר ממש לקבל עובדות ולהבין אינטרסים.**
2. בהיבט הטיפולי- הם יכולים להגיע **לפתרונות רחבים יותר** עבור הלקוח שלהם.
3. יחסי עו"ד- נאשם- 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.
4. שפיטה טיפולית – "התנהלות תרפויטית" הוגדרה כהתנהלות מכבדת, הבעת אמפתיה, הקשבה פעילה, בהירות, והימנעות מכפייה ומפטרנליזם. **זה לא אומר שהשופט שופט מתוך רחמים, זה אומר שהוא מתנהל בהתנהלות מכבדת.**

## 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.

1. **מודלים מוצעים:**
2. 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.
3. 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 להגיד 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.
4. מודעות תרבותית כולל להטיות שלה עצמה, ידע תרבותי ומיומנויות תרבותיות. אני לא יכול להגיע לתהליך חסר ידע ומודעות.
5. 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.
6. העצמה של הלקוחה (חלף תלות) 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?

* משנלמד כי קיימת השפעה של רגשות על המשפט, יש בתורת המשפט הטיפולי כדי **לסייע להבין מקומם של רגשות במסגרת החלטות משפטיות** ולחשוב על דרכים לעשיית שימוש ב"רגשות טובים" כדי להשביח החלטות משפטיות.
* התנהלות שחקני הפנים משפיעה על רווחתם האישית של כל המעורבים המשפט. כדי לעשות משפט טיפולי מיטיב, יש **להתוודע לחקר הרגשות העומדים בבסיסן של התנהגויות.**
* ביקורת על משפט טיפולי – האמנם זה תפקידו של המשפט? האם באמת יש לנו הכלים ליישם את הגישה? 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 (emotion regulation) מתייחסת לתהליכים שבאמצעותם האדם מכוון את סוג הרגשות שהוא חווה** או מביע, את העיתוי שלהם, עוצמתם והאופן בו הם נחווים או מובעים.
* לרוב, **מבקשים להפחית רגשות שליליים ולהגביר את עוצמתם או משכם של הרגשות החיוביים**. אולם לפעמים קיים צורך דווקא להגביר רגשות שליליים או לווסת רגשות חיוביים.
* **למה לשמר רגשות שליליים**? למשל במטרה לשמור על תמונה ראליסטית או כדי לשמר אמפתיה שהתעוררה בעקבות רגש שלילי כמו צער או במסגרת דרישות התפקיד. למשל, 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.
* **למה להפחית רגשות חיוביים?** למשל כדי להסוות אותם מסיבה מסוימת במסגרת דרישות התפקיד. 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 לעובד 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 זה בעצם ויסות רגשות שיתאימו לתפקיד.** אם אני מוסת רגשות לא במסגרת עבודה אז זה ויסות רגיל, אם זה במסגרת עבודה זה כבר נקרא עבודת רגש.
* **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:**

1. היקפם - אמצעי הכוונה שמתייחסים לרגשות באופן כללי, או באופן ספציפי לרגש מסוים.
2. **המוקד שלהם**- מושא הרגש, הסובייקט המרגיש, גורמי עוצמה רגשית ועוד.
3. **טבעם של הרגשות**. האם הוויסות עובד על הרכיב ההתנהגותי, ההערכתי, או ההכרתי?

* **אמצעי ההכוונה לפי סדר הופעתם:**

1. **הכרתי**- אמצעי הכוונה שמדבר על ההכרה, במה אני מכיר.
2. **הערכתי**- איך אני מעריך את הסיטואציה.
3. **תגובתי**- מה התגובה שלי לסיטואציה, שגם אותה אני יכול לווסת.

## מנגנוני הכוונת רגשות - חמישה טיפוסים (גרוס)

* **גרוס מדבר על חמישה סוגי ויסות:**

1. בחירת הסיטואציה - משמעה לבחור מראש לאיזו סיטואציה להיכנס ומאיזו להימנע. למשל להחליט שלא לעבור ליד שכן מרגיז.
2. הסתגלות לסיטואציה משמעה לעשות התאמה לסיטואציה כך שישתנה המצב הרגשי. לדוגמה: לחשוב על פעילות נעימה בבית ביום סגרירי.
3. מיקוד תשומת הלב מתייחס לשאלה למה ממקדים את תשומת הלב במסגרת סיטואציה מסוימת כדי להשפיע על רגש מסוים. למשל: הסחת דעת מפרטים מסוימים לעבר פרטים אחרים בסיטואציה או מחוצה לה – כמו דליית מחשבות או זכרונות אחרים.
4. שינוי הערכתי מתייחס להערכה מחודשת של הסיטואציה. למשל: אני לא חרדה אלא דרוכה לקראת המשחק וזה יגרום לי לשחק טוב יותר. לרוב, זהו מנגנון שמשתמשים בו להפחית מחשבות שליליות אולם הוא יכול לעבוד גם באופן הפוך
5. ויסות תגובתי מכוון להשפעה על הרכיבים ההתנהגותיים או הפסיכולוגיים של תגובה רגשית (חיצונית או פנימית). למשל: תרגילי נשימה או בריחה.

* **מחקרים גילו שהתערבות בשלבים שונים של הפעלת הרגש הניבה תוצאות שונות:**

1. **דיכוי:**

* הוביל להפחתה של רגשות חיוביים אך לא של רגשות שליליים.
* להגברה בתגובת מערכת העצבים הסימפתטית הפועלת לתגובות מידיות במצבי לחץ
* להגברת רגשות שליליים ולתסמיני מצוקה פסיכולוגיים.
* מבחינה קוגניטיבית, דיכוי גרם לפגיעה בזיכרון ולעיתים אף לפגיעה בזיכרון של חוויות רגשיות.

1. לעומת זאת, **שימוש במנגנוני הערכה מחודשת:**

* הגברת הרגשות החיוביים והפחתת הרגשות השליליים.
* מבחינה קוגניטיבית, נמצא כי מנגנוני הערכה מחודשת או שלא פוגעים בזיכרון או שמשפרים אותו.
* למנגנון זה השפעות חיוביות מבחינה חברתית - שיתוף אחרים.

**לסיכום**, הרבה יותר טוב לנו להשתמש במנגנונים של הערכה מחודשת, מאשר במנגנונים של דיכוי.

## 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 לכינון פשרות. זה מנגנון וויסות עם כוח מניע.
* נמצא **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** אומרת ש: (1) הפחתת הרגשות השליליים (כמו צער) עשויה להפחית אמפתיה ובכך גם את הסיוע שניתן לאחר בסיטואציה מסוימת. (2) לא כל האנשים מודעים לרגשותיהם באותה מידה, ומודעות רגשית הינה חיונית לוויסות רגשי. (3) לרוב קשה לנתק בין הרגש לבין הוויסות שלו.

## דוגמאות לוויסות רגשי בתיקי עבירות מין

* **שמים את זה בצד - דיכוי וניתוק רגשי:** (מתוך דבריו של תובע): 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.

(מתוך דבריו של סניגור): 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:** (מתוך דבריו של סניגור): 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, הוא לא לוקח תיקי מין או לא לוקח תיקי מין שכנראה יתנהלו בהם הוכחות וככה הוא לא חוקר את הנפגעת על הדוכן.

(מתוך דבריה של תובעת): 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:** (מתוך דבריו של שופט בדימוס): 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:** (מתוך דבריו של סניגור): 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):** (מתוך דבריו של סניגור): 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:** (מתוך דבריה של תובעת): 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. (מתוך דבריו של שופט בדימוס): למה שמו שלושה שופטים בתיקי מין? לא כדי שהם יהיו פסיכולוגים. 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.

# קייסיים לדוגמה:

**שאלה 1:**

הסניגור עו"ד רונן סימן טוב טוב החליט כי לא ייצג יותר בתיקי תעבורה לאחר שבן דודו הצעיר נהרג בתאונת דרכים על ידי נהג שיכור. **(הימנעות)**

בוקר אחד נכנסה למשרדו נערה צעירה בשם עמליה והתחננה שייצג אותה שכן היא מואשמת בנהיגה בשכרות על לא עוול בכפה. לטענתה, היא היתה במסיבה באותו לילה אך הקפידה שלא לשתות אלכוהול. סימן טוב, שכבר מספר חודשים לא עבד כלל, אמר לעצמו כי מדובר בחשודה חפה מפשע **(שינוי קוגניטיבי)** והודיע לה כי הוא ייצג אותה. הוא אף אמר לה כי הוא רותח מכעס על הרשויות שמגישות כתבי אישום בגין בדיקות פגומות. **(ייצור כעס לצרכי התפקיד - עבודת רגש)**

להוט לקראת הקרב המשפטי, סימן טוב החליט לעשות כמה בדיקות משל עצמו והחל לתשאל אנשים שהיו במסיבה (ולא נחקרו במשטרה) מה התרחש באותו לילה. **(כעס שמוביל לפעולות מאומצות)** שני האנשים אליהם הצליח להגיע – סיפרו כי נדמה להם שראו את עמליה שותה אלכוהול במסיבה. סימן טוב התקשר לעמליה בזעם והודיע לה שלא יוכל לייצג את קו ההגנה שלה. **(החלטה מתוך כעס)**

עמליה פנתה לעו"ד אדישי שקיבל התיק בשמחה ולא ביקש לדעת ממנה דבר, רק לקרוא את חומר הראיות. אדישי ניהל את התיק בקור רוח, ניסה להטיל ספק בתקינות מכשיר הינשוף ובסופו של יום ביקש מהשופט, לתדהמתו של האחרון, לזכות את עמליה משום ש"ללב יש ספק משלו" למראה הנערה התמימה הזו שברור כי לעולם לא תיגע בטיפה המרה. **(המודל והקושי שלו)**

השופט הקריא את פסק הדין כשהוא מביט לתוך עיניה של הנאשמת, אמר לה כי הוא מצא את עדותה לא מהימנה וכי בראיות נגדה יש כדי לבסס הרשעה מעבר לכל ספק סביר. **(מה משמעות המבט?)**

לאחר הקראת הכרעת הדין, אמרה הנאשמת לעו"ד אדישי בשיחה מלב אל לב כי היא מוכנה להכיר בבעיית השתיה שלה ואף ללכת לגמילה. עו"ד אדישי אמר לה בביטול כי מוטב לה לקבל פסילה וענישה ממשית קצרה ולא להתחיל להיגרר לתהליכי שיקום ארוכים ומייגעים. **(משפט טיפולי)**

**שאלה 2:**

**קטע מפסק דין של נאשם שהרג את מי שהתעלל בו מינית*:***

*"זהו אחד מאותם מקרים שבהם המשפט אינו יכול להכיל את מלוא מורכבותם של החיים ושל הצער האנושי. כמו כן, זהו מקרה שמחייב איזון בין ההתחשבות במצוקת הפרט לבין שיקולי צדק כלל חברתיים, ובכלל זה השמירה על קדושת חייו של כל אדם, גם מי שפשע, והחשש מפני מתן הכשר לעשיית דין עצמית ולנקמה ... המערער, נפל קורבן להתעללות מינית, ואף סבל מחיים של חולי ומצוקה, אשר הקשו עליו לקבל עזרה ב"זמן אמת" על דרך פנייה לרשויות או למעגלי תמיכה אחרים. עם זאת, המערער נטל את חייו של אדם אחר, ולא בנסיבות של הגנה עצמית, אף אם עשה זאת בהשפעה של מצוקה וסבל."*

1. איזה רגש דומיננטי הובע בפסק הדין? **צער, חמלה, אמפתיה, אולי יש גם כעס על הממסד שלא טיפל בו ונתן לו להגיע לאן שהוא הגיע, תסכול- הוא שופט ואין לו זולת הדין (משפט פורמליסטי), אבל זה מקרה נורא מורכב ועצוב.**
2. איזו השפעה יכולה להיות לרגש הדומיננטי שזוהה על קבלת החלטות? **מי שכתב כעס או צער יסביר איך כל אחד מהם משפיע על קבלת החלטות. מי שמתלבט בין לבין יכול להסביר איך כל אחד מהם ישפיע בנפרד.**
3. בהיגד ״בית המשפט אינו יכול להכיל את מורכבות החיים ואת הצער״ בית המשפט משרטט גבול בין משפט לבין רגשות. מדוע יש צורך לשרטט גבול כזה ואילו ערכי משפט זה משרת? **מה ההבדל בין רגש למשפט, ולמה הם מייצגים עקרונות כ״כ שונים, שלמעשה יכולים להסביר לנו למה השופטים משרטטים גבול ולא מכניסים רגשות להחלטות שלהם.**
4. לאיזו גישה משפטית מתאים פסק הדין בהיבט של משפט והטיות רגשיות? (פורמליסטית/ריאליסטית או לגישת המשפט הטיפולי). **פורמליסטית כי בסופו של דבר הם אומרים שהם צריכים להתגבר על הרגשות של הצער וכו׳. לביהמ״ש אין מה לעשות עם צער. מישהו מת, צריך לתת עונש כדי להרתיע. הערך של קדושת החיים יותר חשוב. למרות הנסיבות, למרות שיכולים להתעורר בנו רגשות הפוכים לגמרי מההחלטה המשפטית הנכונה, צריך להתגבר על זה ולעשות מה שצריך.**

**אפשר לזהות גם את הגישה הריאליסטית, גישה ביקורתית שאומרת לא יעזור לכם כלום. שופט לא באמת יכול להיות מנותק מהטיות. בין היתר הוא גם לא יכול להיות מנותק מרגשות. גם אם הוא מנסה ומשתדל, אבל בסוף זה חלק מהדין. זה חלק מקבלת ההחלטות שלו, חלק מהמשפט. אפשר לזהות עקבות של רגשות בתוך ההחלטה. עצם העובדה שאפשר לזהות את זה אומרת שהמשפט כאן הוא ריאליסטי.**

**אולי אפשר גם לזהות פה משפט טיפולי. יכול להיות שהשופטים פונים ליהונתן ואומרים לו- זה לא שאנחנו לא מבינים את הצער שלך, אנחנו מבינים. עברת פה משהו גדול, אבל אנחנו רוצים להסביר לך שזה הדין. אתה לא יכול ליטול חיים של מישהו, אתה צריך לסמוך על מוסדות הצדק שיעשו את העבודה, אתה לא יכול לעשות את זה בעצמך. אוי ואבוי אם ניתן לכל אחד לקחת את הדין לידיים, אבל אנחנו מבינים את הכאב שלך. אנחנו רוצים שתשקם את עצמך (בסאב טקסט).**

1. המאמר ״לתבוע ברגש״ תאר מתח מתמיד בין התנגדות לרגש לבין השלמה עמו ובין היתר, תוארו דרכים שונות ל״הלבנה״ של רגשות (סמוי) ומנגד - תוארו צידוקים שונים להכנסת רגשות למשפט (גלוי). באיזה אופן אפשרי שהדבר מוצא ביטוי בפסק הדין? **אם נשים לב, יכול להיות שיש ביטויים שהם מולבנים. יכול להיות שביהמ״ש משתמש בכל מיני מונחים משפטיים, כשלמעשה הוא מנסה לבטא רגשות והוא לא יכול לעשות את זה. למשל, כשהוא אומר שהמערער נפל קורבן להתעללות מינית ואף סבל מחיים... שיקשו עליו לקבל עזרה בזמן אמת... השופט בעצם נותן כאן איזה שהוא תיאור עובדתי על אורך חייו של המערער, מבלי להגיד את הכעס שלו כלפי הרשויות. אולי כשאני מדבר על מקרה שמחייב איזון בין התחשבות במצוקת הפרט לבין שיקולי צדק חברתיים, אני לא אומרת שזה מקרה שמחייב איזון בין הרגשות השונים של האנשים השונים, אבל אולי ברובד הסמוי זה נמצא בהחלטה.**
2. האם ניתן היה להגיע להכרעה תוך מתן ביטוי גלוי לרגש? כיצד? **אפשר להיזכר במודל של ואקי ושוחט, ולהגיד שכן יש רעיון להיעזר במודל הכרעה רציונלי-אמוציונלי ולתת ביטוי מופגן לרגש. השאלה אם זה מתאים במקרה הזה, האם זה מתאים במקרה של הרשעה? המודל של ואקי ושוחט מדבר רק על מקרים של זיכוי, הוא לא מדבר על מקרים של הרשעה. צריך לחשוב טוב אם זה מתאים, ואם לא אז לכתוב למה לא.**
3. אילו יתרונות יכולים היו להיות לשיתוף הרגש באופן גלוי במשפט? **להסביר מה היתרונות בלהשתמש ברגש.**

**הסדר טיעון –**

**הסכמה שמגיעים אליה הצדדים לגבי סעיפי האישום ולעיתים גם על העונש. למעלה מ-%92 מהתיקים מסתיימים בעסקאות טיעון.**

**כ-%98 מהתיקים מסתיימים בהרשעה.**

**למרות זאת, עסקאות טיעון כלל לא נמצאות בחוק.**