**תוכן עניינים**

[למה המשפט נמנע מרגשות? 2](#_Toc76571237)

[למה נכון להכיר ברגשות במשפט? 3](#_Toc76571238)

[סיווג הכתיבה האקדמית על "רגשות במשפט" 3](#_Toc76571239)

[רגשות על ציר החשיפה 4](#_Toc76571240)

[מהו רגש? 5](#_Toc76571241)

[רגשות ורציונאליות 6](#_Toc76571242)

[השפעת רגשות על קבלת החלטות 6](#_Toc76571243)

[ פחד 6](#_Toc76571244)

[ חרדה 7](#_Toc76571245)

[ כעס 7](#_Toc76571246)

[ גועל 7](#_Toc76571247)

[ סלידה 7](#_Toc76571248)

[ עצב 8](#_Toc76571249)

[ עצב כמו פחד 8](#_Toc76571250)

[ אשמה ובושה בהקשר המוסרי 8](#_Toc76571251)

[ אשמה ובושה בהקשר המשפטי 8](#_Toc76571252)

[ רחמים 8](#_Toc76571253)

[ חמלה 8](#_Toc76571254)

[ אמפתיה 8](#_Toc76571255)

[רגשות של שחקני המשפט השונים 9](#_Toc76571256)

[רגשות התובעים 9](#_Toc76571257)

[מיהו התובע כאישיות דו מהותית? 9](#_Toc76571258)

[רגשות הסניגורים מול גורמים אחרים 11](#_Toc76571259)

[סנגורים- דרכים ל"עבודת הרגש" 11](#_Toc76571260)

[רגשות בשפיטה 12](#_Toc76571261)

[חקר הרגשות בשפיטה 13](#_Toc76571262)

[ויסות רגשות בשפיטה 13](#_Toc76571263)

[השופט הטיפולי 14](#_Toc76571264)

[לסיכום – רגשות בשפיטה 14](#_Toc76571265)

[רגשות של נפגעים בהליך הפלילי 15](#_Toc76571266)

[רגשות של נפגעי עבירה 15](#_Toc76571267)

[**במסגרת ההליך הפלילי** 15](#_Toc76571268)

[**ברשתות החברתיות** 15](#_Toc76571269)

[**ההבדלים בין מערכת המשפט לרשת החברתית** 15](#_Toc76571270)

[רגשות התובעים כלפי נפגעי עבירה 16](#_Toc76571271)

[פוסט טראומה של נפגעים והטיפול בהם 17](#_Toc76571272)

[נגיעה ברגשות נאשמים דרך ספרות ומשפט 18](#_Toc76571273)

[נרטיבים של נאשמים 18](#_Toc76571274)

[נרטיבים של נפגעים 19](#_Toc76571275)

[הליכי משפט אלטרנטיביים - רגש במו"מ ובמצבי קונפליקט 19](#_Toc76571276)

[רגשות בזירות קונפליקט 20](#_Toc76571277)

[**זירת הכעס** 20](#_Toc76571278)

[**זירת הפחד** 20](#_Toc76571279)

[**"שונאים סיפור אהבה" (שירה)-** פחד במו"מ להסדר טיעון 21](#_Toc76571280)

[חווית הצדדים (תובע, סנגור) בהסדרי טיעון שהתקיים בהם שיח ריגשי 22](#_Toc76571281)

[זירת הפחד והכעס מול זירה שהתקיים בה שיח רגשי ומרכבות ריגשית 22](#_Toc76571282)

[רגשות בהליכים אלטרנטיביים 23](#_Toc76571283)

[מהי "עבודת רגש"? 23](#_Toc76571284)

[איך עושים עבודת רגש נכונה? ואיך עושים אותה לא נכון? 24](#_Toc76571285)

[עבודת רגש בקרב שחקני המשפט הפלילי 24](#_Toc76571286)

[יתרונות של הפעלת חמלה במשפט 25](#_Toc76571287)

[חמלה בענישה? 25](#_Toc76571288)

[המשפט הטיפולי 26](#_Toc76571289)

[שחקני הפנים כ"סוכנים טיפוליים" 26](#_Toc76571290)

[הכוונת רגשות 27](#_Toc76571291)

[מנגנוני הכוונת רגשות- חמישה טיפוסים (GROSS) 28](#_Toc76571292)

[דוגמאות לוויסות רגשי 29](#_Toc76571293)

**הטיות בקבלת החלטות שיפוטיות**

פורמליזם משפטי- אין לשופט דבר זולת הדין והפסיקה. אסור ששום הטייה תיכנס לפסק הדין. רגשות נתפסים כחולשה, ומערכת המשפט לא יכולה לחיות איתם.

הגישה הראליסטית- תפיסה ביקורתית. את החוק חוקקו אנשים בעלי אינטרס מסוים, המשפט הוא יצירה חברתית, ולכן **אינו יכול להיות מנותק** מהשקפות עולם, פוליטיקה, קבוצות מיעוט וכו'. המשפט חי בתוך עמו ולכן לא מן הנמנע שלשופטים ועורכי דין יש הטיות שונות שמשפיעות על החלטותיהם.

גישת המשפט הטיפולי- **השקפת עולם של טיפול משפטי בבני אדם**, לא בתיקים. לכן, אנחנו מוכרחים לא רק להתיר רגשות, אלא ממש להשתמש בהם. גישה מתקדמת, במקום לדחוק את הרגשות החוצה, נכיר בהם ונמנף אותם לעשייה משפטית טובה יותר. רגשות כ"מנוף" למשפט טיפולי לא מעיד שעו"ד הוא המטפל בנפגע העבירה, אלא שבשביל אותו נפגע- בתום המשפט, החיים רק מתחילים, יש שינוי במצב חייו מכאן והלאה, בעוד שעבור עוה"ד התיק נסגר.

# **למה המשפט נמנע מרגשות?**

* **המשפט נתפס כמערכת נורמות אובייקטיביות** (**קלזן**)- הנורמות לא יכולות להיות קשורות לאדם כזה או אחר (סובייקטיבי), אלא קשורות למשהו כללי יותר- אובייקטיבי.
* **המשפט כ"מדע"** והמלאכה המשפטית כניתוח מדעי, לוגי והגיוני (**לנגדל**). עיסוק במדע וביישום שלו.
* **החוק במובנו הפורמאלי (פולר**)- קוהרנטיות, עקביות, יציבות, וודאות, כלליות, אובייקטיביות, ניטרליות, בהירות. בעוד שרגש הינו ההפך מכל האלמנטים הללו- הוא מעורפל, סובייקטיבי ולא ניטרלי. לפי הגישה הפורמליסטית והגדרתו של פולר, ניתן להבין למה משפט ורגש לא יכולים לחיות יחד. רגש אינו בהיר, כי לא ניתן לדעת מה באמת מרגישים, והחוק חייב להיות בהיר.
* **עולם המשפט הוא סוג של במה**- הגלימה גורמת לעטות מעין תפקיד, פרקליט, סנגור וכו'. יתכן שהמחשבות הפנימיות שונות מהותית מהתפקיד אותו מגלמים. התפאורה התיאטרלית מסבירה שעורכי הדין והשופט משחקים תפקיד, ולכן הם אינם באים עם מטען ריגשי לאולם ביהמ"ש.

**למה למשפטנים יש רתיעה מלהגן על רגשות במשפט? (שיר אשכול)** עשתה סקירה מקיפה של פסיקה, וגילתה כי גם אם מדובר ברגשות הפרט שנפגעו, וגם ברגשות הציבור, השיח לא יהיה של רגשות אלא של **זכויות**, בעיקר במשפט מנהלי. באזרחי ובפלילי לא ניתן לדבר על פגיעה ברגש כלל.

* השפה המשפטית- ככל נטולת רגש (הקו המנחה הינו "תחושת הצדק").
* רגשות הפרט והציבור- **שיח זכויות** ולא שיח רגשות (פיצויים על פגיעה בזכות לאוטונומיה או כבוד).

**דוג'** לפגיעה ברגשות הציבור: פגיעה בזהות תרבותית, דתית או לאומית, לדוג' **פס"ד סנש-** ביהמ"ש מדבר על פגיעה ברגשות הציבור, כי היה מחזה שרצו להעלות לתוכנית טלוויזיה, ובו חנה מסגירה את חבריה לגסטאפו. **עיוות ההיסטוריה,** כי היא לא הסגירה אותם, אלא בדיוק ההפך- ובגלל זה הוצאה להורג. משפחתה של חנה סנש נפגעה, וגם הציבור, כי היא גיבורה, מיתוס, סמל והמחשבה שהיא נשברה בחקירה פוגעת **ברגשות הלאומיים**.

* השפיטה כמלאכה לוגית ותבונית- עד היום התפיסה המשפטית היא פורמליזם טהור, מאמינים שהשופטים צריכים להיות פורמאליים, ללא הטיות של רגש.

**"המבט השיפוטי"-** למבט של השופט יש משמעות רבה. עולה השאלה- האם שופט יכול להביט בחמלה על עד או נאשם ועדיין לקיים הליך משפטי אובייקטיבי? או שבזה הרגע, הוא חרץ את גורלו?

## **למה נכון להכיר ברגשות במשפט?**

1. רגשות משפיעים על קבלת החלטות (להשקיע כספים, להביא ילד), החלטות לא רק רציונאליות, אלא גם רגשיות. **צריך להיות מודעים אליהם כדי לדעת איך לנווט אותם**, כי הם משפיעים.
2. להתעלמות מרגשות יש השלכות שליליות מקצועית ואישית.
3. "ידע ריגשי" הוא כלי משמעותי בארגז הכלים המקצועי- איש משפט ללא אינטליגנציה ריגשית שלא מבין במודלים פסיכולוגים לא יהיה מצוין. הדין והפסיקה אינם מספיקים שכן לא תמיד נותנים תשובה. צריך להפעיל הרבה אינטליגנציה ריגשית כשעוסקים בתיקים קשים (אונס).
4. כיום יש מעבר משאלה של "האם רגשות במשפט בכלל קיימים" **להבנה כי הם קיימים**, ואנו מבקשים לברר- איך לקיים מערכת אינטליגנטית ריגשית? איך לווסת רגש בצורה הנכונה ביותר כדי לקבל החלטות משפטיות מיטביות?

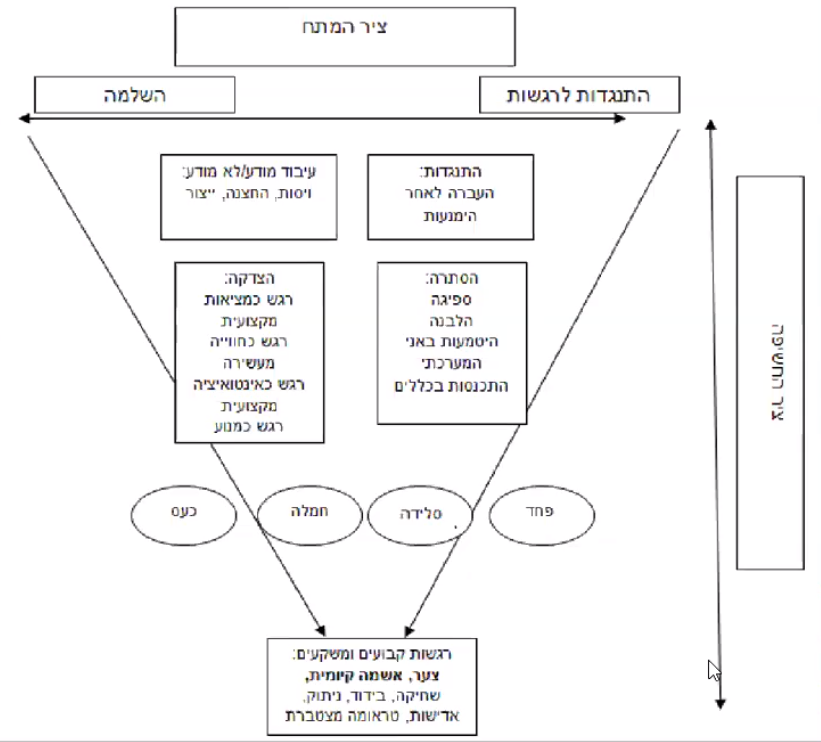
# **סיווג הכתיבה האקדמית על "רגשות במשפט"**

1. כתיבה המתמקדת ברגשות עצמם ובאופן בו **רגש מסויים משתתף** במשפט. למשל פחד, קנאה או שנאה.
2. כתיבה המתמקדת **ברגשות** **כתופעה** ובהשפעתם על המשפט, התפתחות של המשפט בתפיסת רגשות ובהשפעתם. לדוגמא כאשר השופט מבקש מהנאשם להתנצל בפני הנפגע. התנצלות כנה- "אני כ"כ מצטער על מה שעשיתי" והבעת חרטה. האם זה מגיע ממקום של לקיחת אחראיות, להשתקם ולסגור מעגל? או שזו תופעה שמטרתה להוריד את העונש ותו לא?
3. כתיבה החוקרת "**תאוריה של רגשות**" ואת משמעותו של הרגש בהקשר המשפטי ויישומו. שתי תפיסות לרגש:

* הגישה המכניסטית- הרגש מסתיר מאחוריו דחפים, אנו כמו רובוטים (פוחדים, רעבים, צמאים).
* הגישה הערכתית- הרגש לא מסתיר מאחוריו דחפים, אלא ערכים, דעות, השקפות עולם.

שתיהן מוצאות ביטוי במשפט. **מה יותר ישרת את התובנה המשפטית**? הגישה הערכתית תעזור לנו להבין מה עומד מאחורי קבלת החלטות של אנשי משפט- מאחורי אותו פחד, כעס, או קנאה שהם מתארים ולהבין איזה הערכות עמדו בבסיס הרגש, שאותן הערכות הן חלק משיקול הדעת שלהם.

1. כתיבה המתייחסת **לדוקטרינה משפטית** ובוחנת כיצד הרגש משפיע על **המשפט המהותי**, למשל דוקטרינת "הקנטור" או "ההגנה העצמית".
2. כתיבה המתמקדת **בשחקני המשפט** ובאופן שבו רגשות **משפיעים עליהם** ומעצבים אותם. חלק גדול מהקורס יעסוק בשאלה איך שחקני המשפט השונים מרגישים ואיך זה משפיע על ההתנהלות שלהם ועל קבלת החלטותיהם?



## **רגשות על ציר החשיפה**

**הצד האופקי-** נע בין "התנגדות לרגשות" לבין השלמה.

**הצד האנכי-** ציר החשיפה, לאורכו השלבים בהם המרואיינים עברו בתהליך החשיפה הריגשית (רובד I + II )

**קיצוני לכאן או לכאן זה לא טוב-** הדחקת רגשות לאורך שנים במקצוע, גורמת לשחיקה, לרצון לפרוש, להתמכרויות ולטראומה משנית, כלומר מושפעים מהטראומה של המיוצגים שלהם, אליהם הם נחשפים באופן קבוע לאורך זמן.

לעומת מטפלים, להם יש תמיכה נפשית ופועלים על מנת לטפל, לאנשי המשפט אין תמיכה מכילה דיה.

**התנגדות**

*רובד I: אי-הכרה ברגש*

**דיכוי רגשות**- "אירוע שלא קרה"- סיפור של ילדה, שופטת, סנגורית ופרקליטה בוכות כשהילדה עלתה על הדוכן להעיד. אין נכון או לא נכון. זה נראה "שיבוש הליכי משפט" כאילו השופטת כבר הכריעה. יש בעייתיות בכך ששופט מראה נטייה לצד אחד.

**רגשות כסימן לחולשה**- כשמתייחסים לרגש כחולה או כגנאי, המונח "אני מרחמת על" נשמע לא טוב, לא חזק. ויש משהו במקצוע שמחפש לשלוט במטרייה המקצועית ולא לערבב בה שיקולים שנחשבים לא רלוונטיים.

**דרכי התנגדות:**

1. העברה- פרקליטה לא יכולה להרשות לעצמה להרגיש, כי היא רק צינור של המדינה. לכן כאשר היא כועסת, היא **תוציא אותו על מישהו אחר**- הנאשם. רגשות הם כמו בומרנג, אין אפשרות להדחיקם והם ייעלמו. אם לא מתמודדים איתם בצורה נכונה, הם יוצאו באופן לא מותאם על אנשים אחרים.
2. הימנעות- כאשר נמנעים מרגש אנו מפסידים אינפורמציה. ידע זה כוח, והסתכלות על נאשם ולגלות מיהו, מה מעצבן אותו, מהן נק' החולשה שלו. **עצימת עיניים** תגרום להפסד של מידע ריגשי שחשוב כמו מידע מקצועי.

*רובד II: הכרה ברגש והסתרתו*

**דרכי ניהול רגשות**- עורכי דין יודעים איזה רגש להכניס לאולם, ואיזה להשאיר מחוצה לו. יודעים להשאיר את ה"אישי" מחוץ לתפקיד באולם המשפט.

ניהול הרגשות הוא רק לכאורה, כי ללא מודעות לרגש, לא ניתן להתמודד איתו כראוי.

1. ייצור רגשות נדרשים- עורכי דין **מייצרים רגשות לצורכי עבודה**. כל עבודה שרותית מצריכה לייצר את הרגשות הנדרשים. בעריכת דין הרגשות הנוצרים הם למען הצלחה במשפט. העולם הוא ריגשי, אנו מדברים מעבר לאינטרס ענישה והרתעה ציבורית, שימוש בכלים רגשיים הינו לגיטימי, כי השופט יכול לגלות אמפתיה.
2. ספיגה כמציאות מקצועית- סופגים את הרגשות, מסגננים אותם, כך שלא יראו כלפי חוץ את הרגשות המעורבים.
3. היטמעות ב"אני המקצועי"- בתור אדם מקצוע, עושה ברגש שימוש למטרות עבודה. אי אפשר יהיה באמת לעשות שימוש נכון ברגש, או לנהל אותו (להשאיר אותו מחוץ למשפט, למשל) אם לא מודעים אליו קודם!
4. הלבנת רגשות.

**הצדקה מקצועית לרגשות**

1. "מנוע ריגשי"- עושים בהם **שימוש לצורכי עבודה.** תובעים אוהבים את הרגשות שלהם כי הם נותנים להם **מנוע לעבוד טוב** יותר בעבודה. רגשות כ"מנוע".
2. מהווים **מצפן מקצועי**, נותנים משמעות לחוויה הריגשית.
3. **ידע ריגשי הוא ידע מקצועי!** אם אין אינטליגנציה ריגשית = פרקליט פחות טוב.

**לסיכום,** רגשות הם נוסע סמוי במשפט. צריך לתת להם כרטיס בשיח הלגיטימי. כשמכירים ברגש, יותר קל לשלוט בו. ואם לא נכיר בו- הוא יגיע לממדי ענק. בעולם המודרני לא שואלים **"האם"** רגשות משפיעים, אלא שואלים **"איך"** הם משפיעים, כי ידוע שיש השפעה. בכדי לנהל אותם נכון כך שלא יחלחלו להחלטות היום יומיות באופן לא מודע וישפיעו לרעה, צריך להיות מודעים אליהם.

# **מהו רגש?**

מהיר, אינטואיטיבי, משתנה וקצוב בזמן, מהווה מניע, תמיד קיים, מעורר תגובה, תחושות פיזיות.

**רגשות תמיד מופיעים במצב של שינוי. אם אני סטטית ולא יקרה שום דבר, קשה להגיד מה אני מרגישה.** הרבה כותבים אקדמאיים חולקים בשאלה- **איך מגדירים רגש**? וכיצד נכון לקטלג את **סוגי הרגשות**?

יש מי שטוענים שיש 2 סוגים של רגשות:

1. רגשות בסיסיים- שמחה, גועל, עצב, צער, פחד, הפתעה, כעס.
2. רגשות מורכבים- אהבה, קנאה, צרות עין, אשמה, בושה, מבוכה, גאווה.

סיווג של פרופ' בן זאב ל3 דפוסי הערכה בסיסיים:

1. רגשות שקשורים **למצב** של בני אדם- תקווה, פחד, אושר, עצב, שמחה, רחמים, קנאה. מה הרגש העכשווי
2. רגשות שקשורים לאדם **בכללותו** (האם אני נמשך לאדם בכללותו או שהוא דוחה אותי- תשוקה מינית, סלידה, גאוותנות, בושה, אהבה ושנאה). שופט את כל האישיות.
3. רגשות שקשורים **להערכת מעשה/פעולה** שאדם עשה (האם ראויים לגנאי או לשבח)- גאווה, חרטה, הכרת תודה וכעס. ביקורת על המעשה עצמו.

מהם המאפיינים של הרגש? יש עוד, נתמקד במאפיינים ספציפיים אלה:

1. **חוסר יציבות**- היום שמח, מחר עצוב.
2. **משך זמן קצר**- רוב הרגשות לא אורכים זמן רב. בנוגע לחרדה מתמשכת או אשמה קיומית יכולים להישאר לאורך זמן, אבל לרוב לא נהיה מודעים להם ולרוב הם קצרי מועד.
3. **נק' מבט אישית וחלקית**- מהרגע שכועסים לדוג', כל מה שנחווה באותו יום יהיה תחת החוויה של הכעס (אותו דבר עם פחד, אהבה או אושר).

*בכל הנוגע לתחום המשפטי*- הדבר מעלה קושי, פרקליט שקם כועס, כנראה במהלך היום יטפל בתיק המשפטי שלו בכעס, ובכך עלול להשפיע על קבלת ההחלטות שלו.

ממה מורכב רגש? מחולק ל4 חלקים, יש הסכמה לגבי החלוקה. נדגים על רגש ה"פחד":

1. **תחושה**- זיעה קרה, דופק מואץ.
2. **הכרה**- למה אני מרגיש פחד? להציף את התחושה הפיזית למודעות ולהכיר בכך שאני חווה כרגע פחד בגלל המצב.
3. **הערכה**- חשיבה לעומק. מה המשמעות שאני נותנת לסיטואציה? הרגשתי את התחושות, הבנתי שזה בגלל המצב, אבל למה אני מפחדת? כי אני לא בטוחה שאצליח/אבין/אעשה טוב. כלומר, הדגש ברכיב זה הוא להבין מהן המחשבות העמוקות והמשמעויות שמאחורי הרגש.
4. **הנעה**- מה שמניע אותי לפעולה. כל אחד יכול להגיב אחרת- לעזוב/לעשות/לעשות בחשש או במנותק מהסיטואציה.

# **רגשות ורציונאליות**

מחקרים מצאו שהמערכת הרגשית והמערכת השכלית פועלות כל הזמן ביחד למען קבלת החלטות, כך שאי אפשר לפעול באופן רציונאלי ללא רגש. אולם, יש הבדלים בין המערכות:

1. **מהירות**: שכלית- איטית יותר, שקולה יותר. ריגשית- מהירה, פזיזה, מגיבה שלא במודע.
2. **צריכה בזיכרון**: ההחלטות הריגשיות נצרבות בזיכרון יותר מאשר החלטות שכלתניות.
3. **שליטה**: יש לנו יותר שליטה על החלטות שכלתניות מאשר ריגשיות. שליטה על תחושות פיזיות יהיו באמצע.

**מהי אינטואיציה תבונית?** מערכת שמשלבת בין רגש לשכל. לדוג' אדם שעליו לקבל החלטות מקצועיות, הוא יחשוב באופן ספונטני שמגיע ממקום אינטואיטיבי (שמזכיר החלטה ריגשית), אולם הן מבוססות על ידע מוקדם (למשל ניסיון מקצועי בתחום) ולכן הוא גם תבוני/שכלי. לכן, אנשי המקצוע עושים שימוש רב באינטואיציה תבונית- שילוב בין רגש, שכל לניסיון מקצועי. ככל שאנחנו מודעים יותר, ניתן לשלוט על ניתוב רגשות.

**בשני העשורים האחרונים חל מהפך**, החלו לחקור רגשות בתחומים רציונאליים; הרצאות בטד על חקר המוח, כלכלה התנהגותית, תורת המשחקים- המחקרים מראים את **ההשפעה של רגשות** בתאוריות "רציונאליות", שהן כבר מעבר לתחום של פסיכולוגיה, פילוסופיה וסוציולוגיה בלבד.

**"רגשות רציונאלים"**- רגשות לא רק שלא מפריעים לרציונאל, אלא עוזרים לקדם התנהגות רציונאלית. לדוגמא, לאחר שמקבלים החלטה, ומדמיינים "מה היה קורה אילו לא הייתי בוחר כך", אנו יכולים לחוות את רגש ה"חרטה" במוח כאילו קורה באמת. היכולת לחוות חרטה הופכת את ההחלטה לרציונאלית, כי יודעים אם אנו מעוניינים בתוצאה של הבחירה שביצענו, או לא. אנו נדע איזה סוג של חרטה נחווה לאחר קבלת ההחלטה.

# **השפעת רגשות על קבלת החלטות**

רגשות מאפשרים ניבוי קבלת החלטות- מחקרים גילו שרגשות מאפשרים לנבא איזה החלטה יקבל אדם אם הוא עצוב/כועס/שמח או ברגע של קנאה. יש החלטות שמאפיינות כל רגש ורגש. רגשות שונים גורמים לאלמנטים שונים להיכנס לזיכרון מאחר ויש ביניהם הבדלים:

1. באופן שבו נעריך את המידע שקיבלנו (אם אני כועסת אני אעריך באופן שונה מאשר אני עצובה).
2. עומק עיבוד המידע- כשני עצובה אני אעבד את המידע באופן יותר יסודי ומעמיק מאשר שאני כועסת.
3. על ההתכוונות
4. על התגובה

השפעת הרגשות על המידע שחודר להכרה- רגשות לא משפיעים רק על הניבוי, אלא גם על המידע שחודר להכרה. המשמעות שאני אתן למה שאני רואה תהיה שונה ואפילו איזה פרטים יצרבו בזיכרון שלי.

חוקר מוח חקר את המקרה של פיניאס (עובד רכבת), שנפגעה האונה הריגשית שאחראית על הצד הריגשי במוח. לאחר שהחלים, חזר לעבודה כרגיל, אולם התברר שלא הצליח לקבל החלטות. **לכן יש קשר בין קבלת החלטות לרגשות.**

**מאמר של בן זאב-** איזה כתיבה יש על כל רגש, ומה יודעים להגיד עליו?

* **פחד**- לרוב אני אדע ממה אני מפחד. מופיע מוקדם בהתפתחות הריגשית.
* תכונות חיוביות- רגש חיוני לחיים, רגש הישרדותי, עוזר לתכנן את העתיד, להימנע מסיכונים.
* תכונות שליליות- מסמל פסימיות, העדר שליטה באירוע, מונע את היכולת להגיב על האירוע שהתרחש, מוציא מהשלווה, קצר, הימנעות מסיטואציות מלחיצות (גם אם הן חשובות), תגובות פיזיות, סינדרום "הפחד מהפחד", נסיגה, היאחזות במקומות וודאיים.
* תגובה: פחד הישרדותי- לכן מעלה תגובות של בריחה, הימנעות, לא תמיד התגובה הגיונית ומותאמת למקור הפחד. יכולה להיות ראיה חלקית על המציאות שמונעת ממני לפעול.
* דוג' מהמקצוע: פרקליטים מסרבים להודות שחווים פחד, "לא מפחדים משום דבר".
* **חרדה**- לרוב לא אדע ממה אני חרד, זה פחד ללא גירוי ספציפי. לאורך זמן, יש תסמינים עמוקים יותר.
* תגובה: לא תמיד מותאמת למקור החרדה, כיוון שהאדם לא יודע מה הסיבה שהחרדה מופיעה (היא ללא גירוי).
* **פחד וחרדה לקבלת החלטות**- קבלת החלטה מתוך פחד מפתחת פסימיות, גורמת לאדם להסתכל על הסכנות ולרצות להימנע מקבלת החלטה, לרוב יצא מנק' הנחה שהכל ילך רע. הסכנות יתחדדו.
* **כעס-** רגש רציונאלי. יכול להיות גם חיובי וגם שלילי. מקרי קצה (לא לכעוס בכלל או לכעוס יותר מידי- לא טוב). אריסטו דיבר על "הכעס במידה הטובה" מופיע במידה (מבלי לאבד שליטה) ורק כשצריך. **כעס הוא הרגש השיפוטי שהופיע הכי הרבה בקרב אנשי משפט.**

מה יש ב"כעס" שנמצא הרבה בתחום המשפטי?

* **הרגש השיפוטי-מוסרי**- מתוך התפיסה שאם הדין והצדק כועסים, כך גם אנשי המשפט צריכים.
* **אי ודאות**- מחד, אנשי המשפט אוהבים שליטה, אך עולם המשפט מלא בחוסר ודאות. תמיד צריך להטיל ספק ושום דבר לא ידוע. הפער בין אי הודאות שהמשפט מייצר לבין הרצון לשלוט, **הופך אנשים לכועסים.**
* **מקצוע של כעס**- לדבר, להילחם ולריב. שיטת המשפט היא של שני צדדים שמתווכחים ושופט מחליט.

לרוב **הכעס** יהיה על אלו שדומים לי מאשר שונים ממני. למה?

* אני מצפה שדומה לי שהוא ינהג כמוני, מתוך השוואה.
* אדם יכעס על תכונה של אחר, כאשר יש תכונה בעצמו שהוא לא אוהב.

**כעס** נקרא "רגש קצה הקרחון"- מתחתיו תמיד מתגלים רגשות אחרים

תכונות שליליות **לכעס**- החלטות נמהרות (פזיזות ומחמירות), "ראיית מנהרה", סיכון לאיבוד שליטה ולשבירת הכלים, מעורבל אובייקטיבית, מזיק לבריאות, עודף ביטחון עצמי, שיפוט תועלתני, תוקפנות, החמרה, מרדד דפוסי חשיבה (אין עומק).

תכונות חיוביות **לכעס**- כעס משדר אופטימיות (מווסת את **הפחד**), מניע לפעולה (לקיחת סיכונים), גורם להתרכז בעיקר ולא בטפל- מיקוד תשומת לב לחשוב ביותר עבורנו, רגש אכפתי, לעיתים מחזיר שליטה (כי הוא רגש קצה הקרחון) ואף ממכר.

מו"מ בין קבוצות- כעס קירב, הגיעו מהר מאוד להסדר טיעון, בעוד שהשנאה הרחיקה בין הצדדים במו"מ.

* **כעס מול פחד**- כעס מווסת פחד. כשפוחדים אנו נסוגים ולא פועלים, לעומת הכעס שמניע לפעולה. מייצר מנגנון שליטה אל מול הפחד.
* **כעס לעומת שנאה**- כעס יכול לחלוף, הוא על **פעולה נקודתית**. שנאה היא ארוכת טווח, לגבי **דבר כללי**, האדם כמכלול.שפוגע בי, ואני מרגיש חסר אונים בנוגע לכך.
* **כעס לעומת גועל**- הפרות שקשורות לטוהר (אלימות כלפי זקנים, עבירות מין) עוררו יותר **גועל**. לעומת עבירות שקשורות לצדק כללי **שעוררו כעס.**
* **גועל**- רגש בסיסי עם ביטויים פיזיים. גורם להסטת מבט, יש שני סוגים:
* הסטת מבט כתוצאה מהימנעות- **לפני** המפגש עם הגורם המגעיל. יכולה להיות חיובית, לא לחשוב על דברים רעים. אולם, יכולה להיות גם שלילית- לא רוצה לעשות דבר מסויים כדי שלא יעורר בי רגש, נמנע מלהרגיש גועל, וזה יכול לגרום להפסיד מידע חשוב שצריך לדעת או רגש שצריך להרגיש.
* הסטת מבט כ"תגובה"- **לאחר** המפגש עם הגורם הגועלי. אחד מרכיבי הרגש. כתוצאה מהגועל עצמו, ללא מחשבה לפני.

לכן אנו כאנשי משפט, צריכים להיות מודעים להסטת המבט ולהשלכותיה.

* **סלידה**- רגש כללי. מהווה בסיס לשיפוט מוסרי מאשר תחושת הגועל. **גלאי למוסריות המעשה**-טענה שנויה במחלוקת.
* **עצב**- **לאחר אירוע.** יכול להיות רגש חיובי. רגש של צער עוזר לראות את הדברים בצורה בהירה ועמוקה יותר.
* ביטוי: כשאתה עצוב אתה לא מאשים את עצמך, אלא מתמקד באובדן, בתחושת אכזבה, ייאוש.
* תגובה: קבלת החלטות ברגעי עצב תהיה מתוך עיבוד עמוק, פרספקטיבה רחבה וההחלטות יותר רציונאליות ואחראיות. בניגוד **לפחד** מביא לקבלת החלטה מתוך פרספקטיבה צרה.
* **עצב כמו פחד**- רגשות של חוסר אונים והעדר שליטה.
* **אשמה ובושה בהקשר המוסרי**
* שניהם מייצרים מבט פנימה- "מצפון טרוד" על **פעולה** שעשיתי (אשם- "אני אשם במה שקרה") או ביחס **לעצמי** (בושה- "אני מתבייש").
* שניהם קשורים להיבטים סוציאליים ל"קוד החברתי"- מה יגידו, מה יחשבו.
* **אשמה ובושה בהקשר המשפטי**
* **בושה**- גישת **הצדק המאחה** (איחוי השברים בין פוגע לנפגע), ביקשה למנף את רגש הבושה בצורה חיובית בתגובה לפגיעה, כרגש מניע התנהגות. **כוחו החיובי של הביוש הרה-אינטגרטיבי והלא מתייג**- בושה שמביאה לביקורת עצמית בונה, כך שהעבריין רוצה לצאת מהמצב אליו נכנס, כי הוא עצמו מתבייש במעשים שלו ולא במי שהוא עצמו. "ניהול נכון" של רגש הבושה מאפשר הימנעות מפגיעה באחרים ונפילת קורבן.
* **אשמה** בהקשר המשפטי- רגש קיומי. אשמה הניעה לפעולה.
* המשפט עושה שימוש חיובי ברגש שלילי.
* **אשמה מגדרית**- איש משפט מוסרי מרגיש אשמה מגדרית רק מכיוון שנולד גבר. לא ניתן להתנתק ממי שאנחנו בחוויה שלנו בעבודה.
* **רחמים**- הכתיבה על **רחמים** מדגישה את הנושא של "עליונות", מבטא ריחוק מסויים. אני מרחמת על קבצן עני וחסר ישע. אני יכולה לסייע לו. ברחמים יש משהו מקטלג (סטראוטיפי). רחמים הופיעו בהקשר של נאשמים וזה מצא ביטוי בהפחתה בעונש- משהו מרוחק. כלפי שונים מאיתנו נרגיש רחמים.
* **חמלה**- השתתפות בצערו של האחר. אני יכולה **להרגיש** את **הרגש** של האחר ולקחת בו חלק. כשמישהו דומה לך אתה יותר חומל עליו. חמלה התגלתה כלפי נאשמים.
* **חמלה לעומת רחמים**- "השתתפות בצער" (חמלה) לעומת "קוצר רוחו של הלב" (רחמים). שניהם משותתים על אהדה לזולת.
* **אמפתיה**- אינה רגש, אלא מוכרת **כגישה רגשית**- צינור להבנה של רגשות האחר.

1. **אמפתיה** **רגשית**- להרגיש מה שהאחר מרגיש, להיכנס לנעליו. להידבק ברגשות שלו.
2. **אמפטיה קוגניטיבית**- חודרת להבנה, אני יכולה **להבין** מה שמרגיש האחר. עוזר לנהל מו"מ. הדוג' של הסנגור עם הסבא והילדות, התנצלות לטובת הפחתת העונש.
3. **אמפטיה אכפתית**- אקטיביסטית, מתוך האמפטיה, אני **עושה פעולות כדי לסייע** לאותו אדם שאני מרגישה אמפטיה כלפיו. מתורגם לאכפתיות אקטיבית.

* **כוחה של האמפתיה הריגשית במשפט**- כלי חשוב איך לגשת נכון לאדם שמולי. כשאני מצליחה להיכנס לנעליו של האחר אני מקבלת ידע שיכול לעזור לי מקצועית! לדוג' בתיקי עבירות מין, בקריאת עדות, כדי להבין למה הנפגע עשה כך או כך, צריך להיכנס לנעליו. הבנת המקום הריגשי שלו ומאיפה הגיע, עוזרת לדעת איך לשפוט נכון.
* **סכנות של האמפטיה האמפטיה הריגשית-**

1. איבוד הרציונאל- אני כ"כ מרגיש מה שהוא מרגיש, עד שהרגש שלו משתלט עליי.
2. לכל אחד יש תפקיד- גם אם פסיכולוג יבכה תוך שמטפל במטופל וירגיש מה שהמטופל מרגיש, הוא לא יוכל לטפל בו עוד. הגבולות בין שחקני המשפט המעורבים שומרים עלינו ובראש ובראשונה על הלקוחות.
3. ראיית מנהרה- כאשר שחקני המשפט יראו דרך נק' מבט אחת וספציפית- הם לא יראו הכל, ובכך יחסירו מיד חשוב. לחוות יותר מידי אמפטיה- הופכת אותה למסוכנת עבור שחקני המשפט. לכן חשוב לא להיקלע לתוך מצב כזה. אלא כל הזמן להיות מודעים להכל.

* **אמפטיה סטראוטיפית**- קטלוג של רגש אוטומטי כלפי אדם שיוצא מתוך אמפטיה. לדוג' אני חושבת שכל הנשים המוכות צריכות להרגיש אותו דבר. לא נכון- צריך לפתוח את הראש ולא לקטלג את המצב ברגש קבוע. לראות מי הבן אדם לפנייך. גישה טובה, בריאה ונכונה לחיים.

**לסיכום,** הכרה ברגשות מאפשרת לנו לחדד את התודעה, לנבא קבלת החלטות בגבול הסביר (אופטימית או פסימית, עמוקה או שטחית) ולעשות ויסות מותאם של הרגשות מבעוד מועד. צריך להבין את המקום של רגשות בקבלת החלטות כדי שהן יהיו שקופות- זכות הציבור לדעת מה עומד מאחורי קבלת כל החלטה. לכן צריך לדעת איזה רגשות עומדים בבסיס קבלת החלטות.

# **רגשות של שחקני המשפט השונים**

התובעים והסנגורים נקראים "שחקני הפנים" מאחר והם השחקנים הקבועים, בעוד שהנאשמים והנפגעים נקראים "שחקני החוץ" כי הם האורחים.

שחקני הפנים מכירים אחד את השני, מדברים באותה שפה, יש ביניהם יחסי גומלין. בעוד שהנאשמים והנפגעים, באים לתיק אחד, וחוששים **כי זה לא המגרש הביתי שלהם**, פוגשים את המשפט לראשונה. **מה קורה בפועל?** קבלת ההחלטות בעניינו של הנאשם או הקורבן מתבצעת ע"י שחקני הפנים. ניתן לדמיין איזה מצבים זה יכול לייצר. **אבסורד!**

שאלה מקדמית- **למה בכלל לדון ברגשות של שחקני המשפט?** קשר ישיר לקבלת ההחלטות.

**שלבי ההליך הפלילי**

1. התיק נולד מתלונה המתקבלת במשטרה.
2. המשטרה חוקרת את התיק ומזמנת חשוד או עדים, וכשהתיק בשל ברמה הראייתית (אפשר לסגור או להגיש) היא מעבירה לתביעות או של המשטרה (תיקים פחות חמורים) או של הפרקליטות (תיקים יותר חמורים). הפרקליטים הם באי כוחו של היועמ"ש שעומד בראש התביעה.
3. התביעה שוקלת את הראיות ואת מכלול הנסיבות, אם ניתן להגיש כתב אישום. אם יש מספיק ראיות מגישים. \*אדם מסוכן שהוגש נגדו כתב אישום יוחזק במעצר או בחלופת מעצר עד תום ההליך.
4. מתחיל המשפט- כל הטענות של הצדדים.
5. הכרעת דין- נקבע אם מורשע/זכאי או מורשע בחלק, נשמעים טיעונים לעונש.
6. גזר הדין- קביעת העונש.

**הליכי מו"מ** (הסדר טיעון) יכולים להתחיל ולהסתיים במהלך כל אחד מהשלבים האלה, אפילו לפני הגשת כתב אישום.

# **רגשות התובעים**

מדוע אין כמעט כתיבה תאורטית ומחקרית על רגשות התובעים? כיוון שהתביעה עובדת ופועלת **כממסד** ולא כיחידים. אנשים שרגילים לחשוב שהם חלק מארגון גדול יותר, לא מדברים על הרגשות שלהם.

עד היום חקר רגשות התובעים היווה "כלי" למידע על ההליך, על רגשות הנפגעים או הנאשמים. כשראיינו תובעים על רגשות, שאלו אותם מה מרגיש הנאשם או הנפגע. חוקרי משפט לא ייחסו חשיבות לרגשות התובע לכשעצמם. אולם **חקר רגשות התובעים הוא כלי להבנה עמוקה יותר של התובעים עצמם ושל שיקול הדעת המקצועי שלהם**.

## **מיהו התובע כאישיות דו מהותית?**

הפער: מה בין האינטרס הציבורי לבין הזכויות החוקתיות של התובע כאדם?

**הזכות לפרטיות**- שליטה של האדם בענייניו וכן "הזכות להיעזב במנוחה". זכותו שלא יכנסו לענייניו הפרטיים, ושלא יגיעו אליו הביתה. אולם עובד ציבור מוחזק מראש כמי שהזכות שלו להיעזב במנוחה היא בערבון מוגבל כי הוא שליח ציבור וככזה- הוא פועל למען הציבור.

**המתח בתוך מעגלים שונים של פרטיות**- האם קיימת זכות לדעת מה היה הלך הרוח של שיחה פרטית בין תובע לקרוב משפחה שלו במסדרון ביהמ"ש? כנראה שלא. אולם אם השיחה הייתה עם הנפגעת בתיק, הייתה נוצרת בעיה.

**למה**? ככל שהעניין או הנושא מתקרב ומתקשר יותר להיבט הציבורי, כמו הליך פלילי, יש פחות ופחות הגנה על הפרטיות. אין יחסים פרטיים עם נפגע העבירה, הואיל ובמהלך השיחה סביר שיאמרו פרטים רלוונטיים להגנת הנאשם או להרשעתו.

**עד כמה רלוונטי שלעובד ציבור יש רגשות?** מאוד רלוונטי. יש חשיבות להגן על רגשותיהם.

**מהן הסיבות שחשוב לו להכיר ברגשותיו?** מאחר שרגשות משפיעים על קבלת החלטות, אם עובד ציבור יהיה מודע לרגשותיו, הוא יוכל לבצע את תפקידו באופן טוב יותר ושקול יותר- כלומר זה יטיב עם הציבור שלמענו פועל.

עבירת **"העלבת עובד ציבור"** הינה עבירה **בסעיף 288 לחוק העונשין**, שאוסרת להעליב עובד ציבור.

**למה?** כי אנו לא מסתכלים עליו כאל אדם פרטי, אלא כפעיל למען הציבור כולו, והגנה על רגשותיו תועיל בכך שיוכל לבצע את תפקידו בצורה תקינה. **מגנים על רגשותיהם כחלק מהרשות.**

ד"ר אסף הראל סבור שצריך להגן על רגשותיהם של עובדי ציבור כאנשים פרטיים, ולא רק כאשר משרתים תפקיד ציבורי. אבל לא בכל מחיר! תהא הגנה על רגשותיהם רק כאשר זה לא מתנגש עם הפעילות התקינה של המדינה (מעורבים שיקולים זרים).

לדוג'- תובע כעס על אדם ולכן הגיש נגדו כתב אישום. לא רק שהכעס **לא רלוונטי** לשקילת הראיות, הוא שיקול זר שפוגם בתפקודו התקין של הפרקליט.

רגש שגורם לתובע לפעול בניגוד לראיות הקונקרטיות מהווה הפעלת שיקול זר והוא **אסור!**

**הרצאת אורח "אישיות דו מהותית"**

רשות ציבורית נאמנה לציבור וכל כולה פועלת עבורו. "נושא משרה" הוא בשר ודם שיש לו רגשות, לא רובוט, אבל הוא גם חלק מהרשות הציבורית. לכן, הוא מהווה אישיות דו מהותית.

האם כאשר נושא משרה ממלא את תפקידו הציבורי, הוא יכול לתת ביטוי להיותו אדם פרטי? ומנגד, איזה מקום ניתן לתת להיבטים הציבוריים שלו כשהוא במתחם הביתי שלו? ומה בנוגע לאישיות ציבורית בדימוס?

השופט אלון אמר, במילים אלו או אחרות, הדין בלבד לא מספיק, צריך לצקת לתוך המשפט הרבה נשמה. וכאן, נכנסים השיקולים הרגשיים של עובדי הציבור בשאלות המשפטיות.

עתירה בבג"ץ- לחייב את המדינה להתיר למשפחות חד מיניות לאמץ ילדים. היועמ"ש הציג את עמדת הממשלה שטענה "ילד חריג ושונה מהמציאות הישראלית" בהקשר של נישואים הומוסקסואליים. אחד הפרקליטים יצא בתקשורת נגד טענה זו והדעה התקבלה כסבירה, על אף היותה מונעת ממקום ריגשי. **חופש הביטוי של נושא ציבור מאפשר ביטוי של רגשותיו האישיים.**

עובדי ציבור זכאים לרגשות ולביטוייהם, אבל לא לעמדה משלהם בעניין מדיני, מעצם היותם מטעם המדינה ומייצגים אותה, **כיוון שהבעת רגשות של נושא ציבור יכולה לחשוף שיקולים זרים שלא רצוי שיחשפו.**

איך יודעים מה זה שיקול זר? החוק מורה איזה שיקול ניתן לשקול במסגרת הפעלת הסמכות.

הנשיאה נאור, קבעה בפס"ד בעליון- לא ניתן לאפשר הפגנה מול ביתו של היועמ"ש, כי גם הוא זכאי לפרטיות. אולם במסגרת ראיון פרישה אמרה שגם מול הבית שלה מפגינים והיא חיה עם זה בשלום. אמרה זאת כאדם פרטי.

ההתבטאות הזו, יצרה קשת שלמה של רגשות כך שאין אמת אחת של פסק דין, וניתן לטעון ל"חור" בקביעה, כיוון שהשופטת שהכריעה זאת, חושבת אחרת מההחלטה.

ולכן עולה השאלה, **האם ראוי ששופט ייתן דרור לרגשותיו בתוך פסה"ד?** המצב בעייתי. רגשות לכשעצמם הם לאו דווקא שיקול זר. יש להם מקום אך עד גבול מסויים.

**מהו?** נבדוק בכל מקרה ומקרה אם השיקול להכרעה נובע ממקום יותר ריגשי או יותר ציבורי.

ההבדל בין "נבחר ציבור" ל"עובד ציבור":

* **נבחר ציבור** = איש פוליטי, חובת שירות כלפי הבוחרים.
* **עובד ציבור** = משרה שאתה מתמנה אליה ויש לך סמכויות שלטוניות- היועמ"ש, חובת שירות כלפי כלל הציבור.

למי מהם יהיה יותר ביטוי לרגשות בתפקידו הציבורי? לנבחר הציבור, כיוון שהוא פחות כבול לכללים של המשפט המנהלי, והסיכוי שיטענו כנגדו שהוא שקל שיקול זר המונע מרגש, קטן יותר.

התפיסה הרווחת היא שהד ציבורי המביא לחשיבה מחודשת לגבי חומר הראיות- מהווה שיקול זר. אולם גישה אחרת היא, השופט/פרקליט, לא בחן את הראיות מחדש בגלל הד תקשורתי/ציבורי, אלא כי יש לו את הזכות לשנות את דעתו מתוך ההד שגרם לו להסתכלות מחדש. צריכים להיזהר מלהיות רובוטים ולא להרגיש.

היתרון בלימוד רגשות של תובעים-

* יגרום לתובעים להבין את עצמם טוב יותר.
* קבלת החלטות מערכתיות שייטיבו איתם.
* ייבוא מודלים מוכרים מתחום הפסיכולוגיה כמו העברה, העברה נגדית.
* בניית מודלים טובים של רגולציה "ויסות רגש"- שלא יפריעו לקבל החלטות טובות
* שימוש ב"ידע ריגשי" רלוונטי
* משפט טיפולי- כלפי המעורבים בהליך
* אמון הציבור- יהנה מזה כאשר התובעים מבינים באופן עמוק ורחב את חווית התפקיד שלהם.
* רגשות בקבלת החלטות משפטיות- חשיבה על אימוץ "מודל של הכרעה" רציונאל אמוציונאלי.

**האם יש רגשות מסוימים שלגיטימי יותר לעשות בהם שימוש במשפט?** תלוי נסיבות, תלוי איזה רגש רוצים לקדם. נעשה זאת ע"י ויסות. לדוג'- כעס לגיטימי יותר, לקיחת אחראיות, פעיל, אקטיבי.

**האם יש שלבים לגיטימיים יותר מאחרים לשימוש ברגש בהליך המשפטי?** תלוי בגישה שרוצים לקדם. אם ריאליסטי- בשלב העונש, ואם טיפולי- בהשמעת הטענות, או בכל השלבים.

**האם בשלב ההכרעה השיפוטית, לגיטימי לעשות שימוש ברגש?** אם כן- באילו סיטואציות? **מאמר של ואקי ושוחט.**

# **רגשות הסניגורים מול גורמים אחרים**

הסניגור כמייצג את **טובת הלקוח**- האם מייצג את האינטרס הציבורי כמו את התובע? יש מחלוקת אתית האם הסניגור הציבורי לא מייצג גם את הציבור. יש מי שאומר שגם סניגור ציבורי צריך לראות באופן רחב יותר את אינטרס הציבור, כי הוא שייך למדינה. אבל בסופו של דבר- מי שעומד לנגד עיניו זה הלקוח שלו.

הסניגור מול **לקוחו**- דוגמא ל"ניהול רגשות" לפי צרכי התפקיד. הסניגורים לא כועסים על הלקוח בגלל מעשיו הפליליים, אלא הרגשות השליליים נובעים מהיחסים ביניהם. לדוג' אם הלקוח לא עושה מה שעורך הדין מייעץ לו, מניפולציות שהלקוח מפעיל על עוה"ד. אלה מכעיסים את עוה"ד ומוציאים ממנו רגשות שליליים יותר מאשר העבירות. אמפתיה יותר למשפחה מאשר ללקוח. **רגשות כלפי הנאשם במסגרת מערכת היחסים ולא בקשר לעבירה.**

הסניגור מול **הנפגע**- הנפגעים בתיקי עבירות מין, זה נשים, גברים, ילדים, ילדות. האם לסניגור אין שום אמפטיה כלפי חקירה נגדית של ילדה קטנה נפגעת עבירה? **הסנגור עושה עבודת רגש בהתאם לדרישות התפקיד דרך הרגשות שמביע/לא מביע כלפי הנפגע.**

## **סנגורים- דרכים ל"עבודת הרגש"**

* מסתכלים על המקרה במונחים מקצועיים- לא חושבים על הקורבן, אלא על הקייס. נדרשת שליטה ריגשית גבוהה כדי לא לחשוב על הקורבן.
* מנגנון הדחקה- שמים "מסך", לא רוצה להבין מה קרה לה, כי אז הוא ירחם. אם היו נותנים טיפה של רגש להיכנס, הם לא יוכלו לייצג את הלקוח. ההפרדה הזאת מאוד קשה- בני אדם יצורים אמפתיים, כך חינכו אותנו וכך גדלנו.

מה הבעיה? **חסרונות להדחקה**: להפוך לרובוט, שחיקה של רגשות כמו אמפטיה וחמלה = רגשות שהם ידע חשוב במקצוע ומפריעים לתפקיד כי הם לא רואים רגשות של אף אחד מרוב שהתקהו. זה פוצע אותם מבפנים, לא נותנים לעצמם להתאוורר מהעומס הריגשי. מדחיק עד שמתפרץ.

* מפתחים רגשות שליליים בכוח כדי להצליח להתמודד ריגשית- בכוח מפתחים כעס כלפי הנפגע כדי שיהיה יותר קל לעשות את העבודה, למשל מספר לעצמו שהיא שקרנית, תופס אותה בשקרים קטנים, או ממציא תיאוריה שהקורבן מחפש רק כסף.

הסניגור מול "המערכת"- מה קורה לנאשמים קטינים, שהסניגור מאמין שהנאשם חף מפשע. הכעס שלהם על המערכת. קצינת המבחן לא הסכימה לתת תזכיר כדי להכניס את הנאשם לשיקום. הסניגור כועס על המדינה שהגישה כתב אישום נגד קטין והכניסה אותו למעצר בתום ההליך. , מבלי לחשוב על דרכי טיפול ראויות עבורו. "הדלת המסתובבת". טען שזה היה מיותר ואבסורד- המדינה הרשיעה אדם שלא הבין מה הוא עשה. בטוח בצדקת הלקוח. **כעס ותסכול כלפי המערכת כרגשות בולטים בתפקיד.**

הסניגור מול **רגשותיו עצמו**- יודעת שהלוקח אנס את הילדה, על אף שהוא טוען שהילדה מעלילה עליו. הסנגורית מרגישה כמו זונה, שעובדת בשביל כסף. מלאת רגשות אשם. היא עושה עבודה שלא מותאמת לרגשות ולמצפון שלה. בחלוף הזמן, הם מרגישים שהם לא מפעילים את הרגש האמיתי שלהם, והתוצאה היא הפיכה לרובוט. **עולם ריגשי מודחק לאורך שנים כדי שאפשר יהיה "לעשות את העבודה" עד שכמעט ולא נצפו דילמות רגשיות בקשר לתפקיד עצמו.**

# **רגשות בשפיטה**

חקר הרגשות בשפיטה- ניתן למצוא במעט פסקי דין רגש של אמפתיה. רוב ההתמקדות היא ברגשות כלפי הנאשם או הנפגע במובן שהשופט מרגיש שהוא יכול להבין את המצוקה שלהם. **אין התמקדות ברגשות השופט עצמו,** כגון כעס, עצב או שנאה.

אהבה בשפיטה- **מאמר של דרורי.** שואל האם המשפט יכול להכיל **"אהבה"** במובן של רגשות, או אולי המפגש עם "שד הרגשות" **מאוד מפחיד שופטים** ואז הוא משאיר את הרגשות מחוץ למשפט. כמו בגישה הפורמליסטית.

* **אצל משפטנים**- לא מעניין האמת! מה זה משנה אם הבטן אומרת שהוא אשם או לא, אם יש ראיות שאומרות ההפך.
* **מודל ההכרעה משולב** (**ואקי ושוחט**)- יוצר יחסי השלמה והדדיות בין הרציונל לבין הרגשות. אם יש ראיות נפלאות אבל הבטן אומרת שהוא לא עשה (יש ספק סביר אמוציונאלי) אולי ראוי לשקול זאת **בשלב ההכרעה**. טוענים שההיבט הרציונלי- אובייקטיבי הוא העיקרי והדומיננטי, ולרוב ייטה ביהמ"ש לפעול על פיו. עם זאת, ספק פנימי חזק שילווה את ניתוח הראיות האובייקטיבי מהווה אידיאל שפיטה מהותי ורחב יותר הכולל נטילת אחריות מצפונית לשם השלמה עם ההכרעה ותוצאותיה.

"אתיקה של צדק" מול "אתיקה של דאגה" (ghlligan, 1977 ( גברים ונשים מקבלים אחרת החלטות מוסריות. גברים מחליטים לפי **אתיקה של** **צדק כללי**- מחפשים יותר כללים ברורים, הגיוניים, ריאליסטיים (שיקול פורמליסטי). ונשים לפי **אתיקה של דאגה** (**צדק קונקרטי**) - מקבלות החלטה מתוך אכפתיות ונוטות להכניס רגשות.

האם אלת הצדק היא עיוורת? אין לה איפה ואיפה, שופטת באופן עיוור.

**"המבט" החומל- גרוסמן** (בספר "סוס אחד נכנס לבר"). האישה ראתה את בעלה השופט בזמן משפט, ושאלה אותו למה הוא לא נתן לילדה מבט של אמפטיה. בעלה הציג גישה של צדק כללי. האישה ענתה לו שהילדה לא הייתה צריכה שתאמין לה, אלא רק שיסתכל, והוא לא הסתכל. זה בלתי נסלח. האישה דגלה באתיקה של דאגה (צדק קונקרטי).

**שני סוגי מבט לשופט (מאמרו של דרורי)**

טוען שהשופטים צריכים להפעיל שני סוגים של מבט:

1. **המבט הרציונאלי-** מבט עירני וחד שתר אחר חקר האמת. זהו מבט המזוהה עם **העיוורון השיפוטי** **הפורמליסטי**, ללא משוא פנים לשום כיוון.
2. **מבט ריגשי-** המבט החומל כלפי המתדיינים- מכניס לתוך אלת הצדק **מבט ריגשי**. לא רק בשביל אותה ילדה שצריכה מבט חומל, אלא מבט חשוב **להחלטה השיפוטית**. כי צריך לתור אחר האמת **מתוך הרגש** ולא רק מתוך הראש.

**לסיכום,** מצד אחד אסור שיהיה לשופט הטייה לאף כיוון, מבט ניטרלי לפי כללי הצדק. מצד שני, אנשים שכותבים בתחומי הספרות, המשפט והאהבה מציגים גישה בה נאמר שאסור לפספס את המבט הריגשי!

ישנה ביקורת שמבט ריגשי סותר את משפט הצדק. לא נכון.

**2 חשיבויות:**

* נותן תחושה טובה יותר למתדיינים- הביקורת שהדבר סותר את משפט הצדק, לא נכונה.
* באמצעות ערנות ריגשית ניתן למצוא פרטים עובדתיים חשובים שעלולים לפספס בלי אותה ערנות. אותם פרטים לאו דווקא שייכים למשפט- אבל שייכים לאמת! ואסור לשופט לוותר על גילוי האמת!

## **חקר הרגשות בשפיטה**

**מסורי, 2016 - רגשות משפיעים על החלטות שיפוטיות**, במקרים בהם:

1. החוק לא ברור.
2. העובדות שנויות במחלוקת.
3. ישנו מרחב שיקול דעת שיפוטי.

פירוט המחקרים שמראים שלרגש יש השפעה על הכרעות:

1. כאשר אמרו למושבעים להתעלם מראיות ריגשיות, הם העידו שאלה **הראיות שהכי הרבה השפיעו** על החלטתם.
2. "הצהרת נפגע" השפיעה ריגשית על השופטים וגרמה להחמרה בעונש!!! (לא רק להכרעה).
3. **מסורי, 2016-** מחקר על "הבניית שיקול הדעת בענישה" (תיקון 113)- אנשי מקצוע בכלל זה **שופטים** מגלים מגוון רגשות כגון **תסכול, כעס ואף עלבון בעת יישום החוק.** לדוג'- תיקי מין של גירסה מול גירסה. הבחור: היא הסכימה. הבחורה: קיימנו יחסי מין אבל לא רציתי ולא הסכמתי. קשה לשפוט. לפעמים הרגשות נכנסים, דווקא **בחוסר הוודאות**.
4. **נוסבאום 1995- שיפוט אנושי, חומל וניטרלי אך בלתי מרוחק**- רגשות מחדירים למשפט גישה רחבה יותר, המעניקה סוג של כושר שיפוט נוסף.לא רק שאינו מנוגד למשפט אלא שהוא **חיוני לשיפוט הציבורי**- לתור אחר האמת במבט עירני וקשוב.
5. נמצא **קשר בין יכולת לזהות רגשות**, לתייג אותו ולהבינו לפרטים לבין **יכולת טובה יותר בקבלת החלטות שיפוטיות**.
6. מחקר על מצוינות שיפוטית מצא כי **התנהלות רגשית נכונה** נחשבת כ"**מיומנות רכה**" אשר מרחיבה את "ארגז הכלים".

**היום** יש חשיבה בוגרת מאשר חשיבה פורמליסטית שרגשות צריכים להישאר בחוץ.

אם רוצים שופטים רציניים, צריך לתת להם מיומנויות של רגשות (אולי את הקורס של שירה), שישפטו ברגש.

**ויסות רגשות בשפיטה**

**טרי מרוני**

אנו חיים בתרבות שיפוטית שמאמינה בכך שאין מקום לרגשות במשפט- מצפים משופטים לשלוט ברגשות שלהם.

המודל של מרוני מבקש להקנות לשופטים כלים מעשיים שיכינו אותם להתמודד עם סיטואציות טעונות רגשית, כך שיגיבו מתוך **מחשבה מודעת לרגשות** ויתרגמו אותם **באופן ראוי להחלטות שהם מקבלים**.

סוגי טכניקות שפיתחה מתחום הפסיכולוגיה:

1. "הערה הכרתית מחודשת" של הסיטואציה. לדוגמא, תמונות פורנוגרפיות של פעוטה לא יוצאות מהראש של השופטת, אז מרוני מציעה לה- לתת לתמונה משמעות אחרת עבורה/ פרשנות שונה, על מנת לווסת את הרגש הרע לטוב.
2. טכניקה של חשיפה ואוורר דרך חברים או קולגות.

הציע המודל לבחינה של **כעס שיפוטי** שעולה בקנה אחד עם "המידות הטובות".

תכונות חיוביות כמו מיקוד תשומת הלב, תמריץ, מחזיר שליטה, משכך כאבים, מנוע לפעולה, עוזר להבדיל בין עיקר לטפל.

השופט ההגון הוא זה שכועס מסיבות **מוצדקות**, אבל הוא מסדיר את כעסו באופן ראוי ואף יודע להשתמש בו בעבודתו במסגרת סמכויותיו. לא משמיד את הצדדים, אלא משתמש בו כדי לקרב את הצדדים להגיע לפתרון, יוכל להביע עד כמה הוא כועס על העוול שנעשה.

הטענה היא כי דרך הולמת להתמודדות עם רגשות תביא לשיפור חייהם של השופטים, להחלטות שקופות יותר כלפי עצמם וכלפי הציבור, לשיפור איכות השפיטה (נק' למחשבה- האם המודל של ואקי ושוחט מקל על השפיטה או מקשה עליה?)

## **השופט הטיפולי**

**אלברשטיין, 2010-** **היום** מדברים על כך שהשופט לא יכול להישאר ב"כלוב" של המשפט הקונבנציונאלי (הפורמליסטי), אלא הוא צריך לעשות שימוש ברגשות. **אמפטיה זו לא מילה גסה.** אנו לא מחפשים שופטים רובוטים, אלא את אלו שיכולים לשים עצמם בנעליים של המתדיינים, ולשים בצד את כל הרגשות שישפיעו על ההחלטות שלהם. לדוג'- במצב שבחורה נאנסת והיא מקבלת טראומה, אף שופט לא ישאל אותה "למה לא ברחת?" כיוון שידוע כיום שהמצבים האלו כוללים היבטים רגשיים מורכבים. המסקנה- שופט צריך להיות בעל אינטליגנציה ריגשית ולהכיר מודלים מתחום הפסיכולוגיה

**רגשות? רק במסגרת "שיקול הדעת"**-השופט לא מוכן להודות שיש לו רגשות. אומר שיש לו רגש אבל הוא לא רואה בזה משהו שאסור במשפט, אלא זה חלק משיקול הדעת במסגרת התפקיד השיפוטי. לא קשור לרגשות.

**רק במסגרת "אינטואיציות" השופטים בוכים בלב...** אינטואיציה זה סך החוויות המקצועיות מניסיון החיים. כששופט אומר "ניסיון חיים", למעשה, זה שם מולבן למילה "רגש". הוא למד עם השנים לא להשתמש במילה רגש, לכן הוא מסווה את זה ונותן שמות אחרים לגיטימיים. **משפטיות ריגשית.**

**יש רגשות לשופטים-** **אבל לא מגלים אותם...** ציטוט של שופט שאומר שאף אחד לא רוצה להישפט ע"י רובוט. השופט מכריע לפי התרשמות מהמתלוננת ומהנאשם. והוא כולל בהתרשמות זו **גם את הרגשות שלו כלפיהם**. **אך עושה זאת מבלי להגיד**. ההתרשמות לא רק רציונאלית אלא גם ריגשית. כך שלרגש יש משקל שנכנס למתחם הענישה.

**הבנה ריגשית זה כלי חשוב בשיפוט-** שופטת מספרת על תיק שהיא היחידה שרצתה לזכות. ההבנה הריגשית בנפש האדם מסייעת לה בהחלטות שיפוטיות. ובמקרה דנן, בהכרעה לזכות.

**רגשות בהתנהלות**- שופטת אומרת שהרגש לא משפיע על ההחלטה שלה, כי בסוף היא שוקלת ראיות. אבל כשהסנגור חקר בצורה נבזית את אותה ילדה קטנה ומסכנה, שם היא לא יכלה יותר- היא התפוצצה. בכנות מסבירה שהיא ניתבה את הכעס לתוך ההתנהלות שלה. עדיף שזה ינותב לשם, מאשר יחלחל בצורה לא מותאמת ולא מודעת **להחלטה**.

**האם רגשות נכנסים באי וודאות ?** ואקי שוחט, יש להבדיל בין מקרים של ראיות יציבות למקרים של חוסר וודאות ראייתית.

**\*\*\***אין כלים להתמודד עם סיטואציה שאין לה תשובה ברורה במערכת המשפט, כאשר אלת הצדק עם עיניים מכוסות.

## **לסיכום – רגשות בשפיטה**

צריך להפריד בין **גישה ריגשית למעורבים** לבין **הכנסת רגשות השופט עצמו** למשפט ולהכרעה. רגשות מחלחלים להתנהלות.

חקר הרגשות בשפיטה גילה **מתח** בין **התנגדות לרגש** לבין **השלמה עם נוכחותו** וחדירתו למשפט בעיקר באזורים של אי וודאות. ואף עשיית שימוש בו. יש צורך **באימוץ מנגנוני ויסות נכונים וטכניקות טיפוליות, כי הדין לא יכול לתת מענה להכל.** משאיר פתח לאינטואיציות (המודל המשולב). הכנסת רגש באזורים של חוסר ודאות יכולה להיות חיובית או שלילית.

דומה לתובעים!!!

# **רגשות של נפגעים בהליך הפלילי**

מה המעמד של נפגעי העבירה? נפגעי עבירה הם לא צד בהליך (מדינה מול נאשם). הנפגעים הם בדר"כ עדים מטעם התביעה, אך התובע אינו מייצג אותם אלא את האינטרס הציבורי. הביקורת היא שמפקיעים מהנפגעים את הסיפור שלהם. "חוק זכויות נפגעי עבירה" מעגן את זכויות הנפגעים. מדובר בעיקר בזכות יידוע ובזכות להשמיע עמדה, על הפרקליט החובה לשמוע את הנפגע. אבל הוא לא חייב לפעול על פי זה. עמדת הנפגע היא רק חלק ממכלול של שיקולים, כי הפרקליט שומר על אינטרס ציבורי רחב יותר. לא לכולם אותן זכויות, למשל לנפגעי מין והמתה יש זכויות רבות יותר מאשר לנפגעי מס. יש זכות שיוכלו להשמיע את קולם לפני הסדר הטיעון. גם לפני שחוקק, חלק מהזכויות בו קוימו באופן לא פורמאלי.

## **רגשות של נפגעי עבירה**

**מאמר של הדר דנצינג-רוזנברג וענת פלג**

עשו מחקר אמפירי על נפגעות תקיפה מינית, חלקן התלוננו ברשתות החברתיות וחלקן הגישו תלונה במשטרה.

### **במסגרת ההליך הפלילי**

רגשות שליליים שמאיימים על הקיום שלהן בעולם ("רגשות קיומיים"):

1. **חרדה ופחד**- תחושה של איום על הביטחון האישי של הנפגע. מרגיש שלא מספיק שפגש בתוקף בפעם הראשונה, עכשיו עומד לאבד שליטה, בפעם השניה, כשיפגוש אותו בביהמ"ש. לרוב- הוא לא ירצה בכלל לבוא. לא להתעמת איתו שוב.
2. **בושה**- תגובות של סוכני המשפט (שופטים ותובעים) גורמות להם להרגיש לא מוסריים, מושפלים, לא מוגנים, חשופים לסביבה ביקורתית. מכנים את אנשי המשפט כ"אונס שני"- לא פחות מקטסטרופה. למה נפגעים מרגישים כך? שהרי מטרת התובע היא לעזור לנפגע ולא לאנוס אותו פעם שנייה.
3. **אשמה**- במקום שהנאשם יהיה אשם, שחקני המשפט גורמים לנפגע לחוש אחראיות. למה לא אמרת? למה לא צעקת? למה לא אמרת "לא"? שאלות שמעבירות את האשמה מהתוקף לנפגע.
4. **כעס כלפי גורמי החוק**- הכעס הוא קצה הקרחון, מתחתיו יש רגשות נוספים. הוא בא להחזיר את השליטה שאיבדנו, כדי "לשקם" את האשמה והבושה שהם חווים. הם כועסים על קצין המבחן, השופט, הפרקליט. מרגישים שזו הדרך להשקיט את האשמה.

### **ברשתות החברתיות**

המשמעות: במקום להתלונן, מעלים פוסט. בעיה- ישנה פגיעה בהליך המשפטי, המשטרה חוקרת את הרשתות החברתיות להוציא עדויות, אך כבר נעשה משפט שדה- זה לא כמו העדות במקור. עיבוד הטראומה ברשתות מעלה:

רגשות חיוביים- השיתוף בשיח עם אחרים תרם להשמעת קולן, זעקתן, תביעת עלבונן. תחושת אוורור, הקלה, רווחה, ביטחון, סיפוק ותקווה. **תחושת שליטה מוגברת**- קיבלו מנטורים שעברו אותו סיפור.

רגשות שליליים- השיח מייצר מפגש דואלי עם הטראומה- הפחית **והעצים אותה במקביל**. הועברו ביקורות על הסיפור האישי. להרבה נפגעים נוח עם האנונימיות- הפרקליט מנהל את התיק, ללא ידיעה של הסביבה הפרטית. פתאום הכל חשוף.

איך רגשות שליליים עומדים מול רגשות חיוביים ברגשות בביהמ"ש?

1. **בושה ואשמה** 🡨 **הפגת הבושה והאשמה**
2. **העדר שליטה, חרדה ופחד** 🡨 **שליטה, הקלה, בטחון ורווחה** – בעקבות קבלת ידע ותמיכה קהילתית.
3. **תסכול, כעס, אכזבה** 🡨 **סיפוק והעצמה אישית**.
4. **ייאוש** 🡨 **תקווה.**

### **ההבדלים בין מערכת המשפט לרשת החברתית**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| היבטים | מערכת המשפט | הרשת החברתית |
| מטרה | חקר האמת, בירור האשמה | תמיכה חברתית ושיתופית |
| סוג אמת | אובייקטיבית | סובייקטיבית- לא הכל נכון |
| הצד השני לנפגעת | מערכת | קהילה |
| סוג השפה | משפטית כפופה לכללים | מאפשרת הבעת רגשות |
| מעמד הנפגע | "כלי" | סובייקט בפני עצמו |

היו גם נפגעות שתיארו את חווית העדות כמעצימה ועוצמתית.

**איך ניתן להעניק לנפגעים חוויה חיובית ומעצימה בהיבטים רגשיים בביהמ"ש כמו שהם חווים ברשתות, מבלי לפגוע בעקרונות הדין?**

1. מתן יחס מכבד, הכרה בקושי של הנפגע: "שמח ומכיר תודה שבחרת להעיד".
2. הנגשת הידע על ההליך- לא לגרום לו להישאר מבולבל ולא להבין מה זה כתב עדות. להסביר מה המשמעות.

* אפליקציה של "מערכת מנע"- מערכת משטרתית שנותנת לנפגע בכל רגע נתון מידע על איפה עומד ההליך שלו.

1. לקיים קשר מהותי עם הנפגע ולא להסתכל עליו כ"תיק". להיות קשוב אליו ולהכיר בקשר שנוצר.

* **שרה גודרום-** "נפגעי עבירות המתה", התגלה **שלנפגעים יותר חשוב הקשר, הקשב והחוויה בהליך מאשר התוצאה.** כלומר, יכול להיות מצב בו **הנאשם מזוכה** אבל **הנפגע מרוצה** בזכות קשר טוב עם הפרקליט.יכול להיות גם ההפך- יש הרשעה אבל הנפגע מתוסכל- לא משנה כמה זמן העבריין ירצה בכלא, זה לא יחזיר את הזמן לאחור.

1. ליווי חיצוני של הנפגע- נפגעים של עבירות חמורות צריכים לקחת ייצוג משל עצמם, יש סיוע משפטי שניתן כמעט בחינם (אבל איכותו לא גבוהה) ויש ייצוג פרטי שידאג רק לאינטרסים של הנפגע.

אם נראה את עצמנו כמטפלים באנשים ולא רק בתיק, אז לא רק התוצאה חשובה, אלא גם הקשר שאנו בונים עם הנפגעים במהלך המשפט (\***משפט טיפולי-** מינוף הרגשות במשפט למקום חיובי).

## **רגשות התובעים כלפי נפגעי עבירה**

**מחקר של שירה**

1. **פנטזיית ההצלה**- לפרקליטים יש רצון להציל את הנפגע, לעשות טוב בעולם.

בעיות:

* ידע טיפולי- מסוכן, אין לאנשי המשפט כלים לכך, עלולים לגרום לנזק.
* צד הנפגע- צריך לרצות להינצל.
* לא יעיל- גם אם הפרקליט ישיג הרשעה זה לאו דווקא יציל אותו, כי הנפגע יכול להישאר במצבו.
* תפקיד הפרקליט- לא לחתור אחר הרשעה, אלא אחר האמת.

1. **פחד שהנפגע יהרוס את התיק**- נפגע שנותן עדות לא יציבה, הוא לא רק פוגע בתדמית של הפרקליט, אלא גם מערער את האמון של הפרקליט בתיק ושל השופט, דבר שפוגע בחקר האמת. פחד שהנפגע לא צפוי, כל ההצלחה תלויה בו.
2. **כעס ותסכול כלפיו**- יש הבדלי שפה בין המשפט (של הפרקליט) לבין החיים (של הנפגע), לא רק בין הרשתות למשפט. פרקליט מדבר בשפה של סיכויים מול סיכונים. **האמא** לא מכירה את דיני הראיות או את דיני העונשין, כך שלא הבינה שיש סיכוי שיורשע ויש סיכוי שיזוכה- מבחינתה מה שהילדה שלה סיפרה לה זה מה שהיה. לא מסוגלת להבין את המציאות המשפטית. הפער יוצר תסכול מאוד גדול כלפי הנפגע.
3. **אשמה כלפי נפגעי העבירה**- התובע כפוגע. מקרה שהסבא פגע מינית בילדות. המשפחה בסיר לחץ של פירוק המשפחה- ההורים עמדו באמצע ובחרו בצד של הסבא. הפרקליטה מרגישה שבמקום להיות המצילה, היא הפוגעת. אומרת שאולי היה מיטיב להימנע מההליך- לא ידוע אם הוא עשה יותר טוב מרע. הופעל לחץ רב על הילדות.
4. **שמחה וסגירת מעגל**- לפעמים פרקליטים עושים קלוז'ר. מתלוננת השתקמה לאחר משפט- מעצים את הפרקליטה. היא סגרה מעגל עם עצמה ועם הנפגעת- מתקשר לפנטזיית ההצלה (אחד ל- מצליח להציל נפגעים).
5. **רווחה אישית-** פרקליט אמר שהרווחה האישית של הנפגעת יותר חשובה לו מההרשעה. אמירה חזקה.
6. **התובע כנפגע? הזדהות**- התובע כנפגע. הנפגעת ממשיכה בחייה לאחר המשפט, אך הפרקליטה מרגישה שנכשלה- מרגישה מרוסקת, הקול של הנפגעת לא נשמע, הסיפור שלה לא סופר. החוויה הריגשית של המקרה עברה מהנפגע לפרקליט והאחרון מרגיש שהתחיל "מפנטזיית הצלה" וסיים בהרגשה דומה לזו של הנפגע.

**מסקנות**- יש קשת של רגשות קיומיים שמרגיש התובע כלפי הנפגע. התובע לא מייצג את הנפגע (אלא את המדינה), אך הנפגע הוא **"המנוע"** שלו בתיק ומושא רגשותיו. קשר רגשי בין תובעים לנפגעים יכול לסייע באוורור רגשות הדדים ובחוויה מיטיבה עבור הנפגע.

אם אנו יודעים את הרגשות שלנו, יהיה לנו הרבה יותר קל לדעת את הרגשות של האנשים שאנו עוסקים בעניינם.

## **פוסט טראומה של נפגעים והטיפול בהם**

הפרעת דחק פוסט טראומטית-

* תגובה נפשית לאירוע טראומטי **חד-פעמי.** אירוע חריג, מעבר ליכולת התמודדות האפשרית של האדם, מייצר תחושה של איום מיידי ופחד, על שלמות הגוף והנפש שלו ושל הזולת עצמו. כלומר אפשר לפתח פוסט טראומה גם מלהיות **עד** לאירוע חריג וטראומטי.
* דוגמאות: מלחמה, אסון טבע, פיגוע, ת"ד או אונס.

פוסט טראומה מורכבת- אבחנה פסיכיאטרית שלא אובחנה עד הסוף.

* תגובה נפשית לאירועים טראומטיים **חוזרים ונשנים.** האירוע קורה במשך זמן ארוך וממושך. בדר"כ מתרחש בתוך יחסים שיש בהם אמון, כפיפות וסמכות.
* האירוע החריג משתק את מערכות ההתמודדות הרגילות של האדם- תחושת השליטה והמשמעות הולכות לאיבוד.
* פונקציות תפקודיות של האדם משתנות באופן בלתי הפיך- מנגנון ויסות של הגוף, רגשות, תפיסה, איבוד זיכרון.
* דוג': בני ערובה, שבויי מלחמה, חברי כתות, אנשים שגדלו בבתים מתעללים ומזניחים, כולל נפגעות אלימות במשפחה, התעללות גופנית ו/או מינית בילדות וניצול מיני מאורגן (סחר בבני אדם, זנות).

**\***אונס אומנם הוצג **כאירוע חד פעמי**, אבל אין לדעת **מהי ההיסטוריה** של אותה אישה. אישה שעברה בילדות אונס ממושך, נוטה להיפגע בבגרותה שוב באחוזים יותר גבוהים מהאוכלוסייה הכללית. נקרא "קורבנות חוזרת".

הקטגוריות העיקריות שמתארות את הסימפטומים (פוסט טראומה מורכבת/לא מורכבת)

1. **עוררות יתר-** עוררות כרונית של מערכת העצבים בגוף (פיזיולוגי). אנשים דרוכים, קופצים מכל רעש קטן. מגיבים בצורה קיצונית ולא פרופורציונאלית מכל גירוי לא צפוי או שינויים. מתאפיין בקשיי שינה.
2. **פולשנות/חודרנות-** סימפטום של התפרצות חוזרת ובלתי נשלטת של הרגע הטראומטי בחזרה לתודעה. מתבטא בפלשבקים, הזיכרון של הרגע הטראומטי משתלט על כל החושים. יש נפגעות שמתארות הבזקים פתאומיים של אותו הרגע. ובלילה- סיוטים, הזיכרון של החוויה המינית משתלט על החוויה.
3. **צמצום/הימנעות**- הימנעות פעילה מכל גירוי, פנימי או חיצוני שמזכיר את האירועים הטראומטיים. לכן, חיי הנפגעים מצטמצמים. לקטגוריה זו נכנסים סימפטומים של ניתוק שמתבטאים בכל מיני סוגים:

* **ניתוק ריגשי-** אדם ידבר על סיטואציה בלי שום תוכן ריגשי, באופן רובוטי. מרגיש שהמציאות מעוותת- אף אחד לא אמיתי.
* **ניתוק מהגוף-** חוסר תחושה, קיפאון, אדישות, מרגיש מרוחק מהמצב.
* **פגיעה חמורה בזיכרון**, חורים, תקופות שלומות שנמחקות מהחיים.

**\***זיכרון הטראומטי הא מקודד במוח בצורה שונה ממה שמקודד זיכרון רגיל. זיכרון טראומטי נרשם בגוף, יכול להירשם כקטעי תמונות, תחושות של כאב, טעם, ריח. אין משהו הוליסטי ושלם אלא מפוזר ומפורק. לעיתים גורם לנפגעות עבירה כשנותנות עדות, להיראות לא אמינות. לכן חשוב לדעת!!! יכול להיות שהיא לא זוכרת, או נזכרה שנים רבות אחרי המקרה. אולי בהקשר המשפטי לא רלוונטי, אבל בהקשר הבין-אישי רלוונטי מאוד. ייצר חוויה חיוביות יותר עבור הנפגעת (זה שאת לא זוכרת זה אולי מכשיל משפטית, אבל אני מאמינה לך!).

סימפטומים נוספים המאפיינים **טראומה מורכבת**

1. **קשיים בוויסות ריגשי**
2. אמונות ותפיסות עצמי שליליות- עד לרמה של **דפוסי מחשבה מעוותים**.
3. **בעיות** **וקשיים ביחסים בין אישיים**- טראומה מורכבת לרוב מתרחשת בתוך יחסים עם **אדם קרוב**, דמות מטפלת (הורה, אח, שכן) או ביחסי סמכות- מייצר קשיים בקיום של יחסים בין אישיים לאורך החיים.

**שתי פונקציות טיפוליות בנפגעות טראומה**

1. נשיאת עדות- אחת הפונקציות החשובות ביותר של המטפלת בטיפול בנפגעות טראומה.
2. הקשבה אמיתית- מתוך עמדה שמאמינה לנפגעת. לפעמים העדות לא מספיקה, ואין דרך להגיע למשפט, אך הודות להקשבה ניתן תוקף לחוויה. מבלי שיקרה דבר נוסף, עצם ההכרה, מהווה ערך טיפולי עצום ומשמעותי. בכך הנפגע יצא בחוויה מעצימה וחיובית יותר.

העברה והעברה נגדית- שני מושגים מרכזיים בטיפול פסיכולוגי, נקבעו ע"י פרויד. כל זרם בפסיכולוגיה מסביר אחרת.

1. **העברה:** רגשות ודפוסים לא מודעים שהמטופל מעביר מאדם כלשהו בחייו **אל** המטפל. לדוג'- המטופל מלביש על המטפל רגשות שמרגיש לאמא שלו, כי המטפל עשה משהו שמזכיר את אמא שלו.
2. **העברה נגדית:** תגובה לא מודעת **מצד המטפל** כלפי המטופל, שמקורה בחייו האישיים של המטופל. לדוג'- מטופל שמנותק ריגשית מחייו האישיים האיומים, יספר על כך למטפל שלו. והמטפל- יגיב באותו אופן שהחוויה הועברה אליו. יספר על כך בניתוק ריגשי, או יחווה זאת בעצמו.

* לא חייב ניתוק ריגשי, אפשר להעביר גם רגש של תוקפנות, כעס, עצב, אהבה.
* הקושי- העברות מאוד מוסוות.

חוויה לא מודעת אבל מאוד עוצמתית, חשוב לדעת- חלק מהחוויה שלנו, היא החוויה של המטופל. **נדרשת** **התבוננות פנימית על החוויה שלנו** תוך ועבודה עצמית, שהיא תשקף את החוויה הפנימית של **המטופל**. מבלי לשים לב, נשתתף איתם בשחזור של הטראומה. כל הזמן צריך לבדוק מה קורה לנו כדי לשמור על עצמנו כאנשי מקצוע.

נדבר בהמשך- כדי למנוע טראומטיזציה משנית (להקשיב לאחרים יש מחיר), צריך להתבונן על החוויה האישית שלנו.

**לסיכום- תובנות מעולם הטיפול לעולם המשפט:**

1. הקשבה אמיתית ומלאה לנפגעות יכולה לייצר עבורן חוויה חיובית ומעצימה בתוך ההליך הפלילי המורכב והקשה.
2. היכולת לייצר חוויה חיובית לנפגעת עשויה לייצר גם לפרקליטה חוויה חיובית ושל משמעות, גם אם ההליך המשפטי לא צולח (ואם היא משתקמת, אז בכלל!).
3. אנשי מקצוע שעובדים עם נפגעות ונחשפים לסיפורי טראומה נדרשים לשמור על עצמם ולהיות בקשב כל הזמן.

# **נגיעה ברגשות נאשמים דרך ספרות ומשפט**

**שולמית אלמוג**

**מהו נרטיב?** לספר את העולם דרך נק' מבט אישית, או נרטיב תרבותי.

עמדה על ההבחנה בין הרבדים הגלויים והסמויים המתגלים **דרך נרטיבים של שחקני משפט.**

כמו לכל "טיעון", גם **לנרטיב הגלוי יש היבט מניפולטיבי**- מבקש לייצר מציאות שתפנה לרגש שלנו. התעמקות בנרטיב של שחקן המשפט חושפת את הרובד הסמוי שלו- **תודעתו ורגשותיו** המרכיבים את ההחלטה שלו. **הטיעון הגלוי לא בהכרח מתיישב עם הרובד הסמוי.**

## **נרטיבים של נאשמים**

**ניתוח של ההודאות נאשמים** (בהקשרים ספרותיים ומשפטיים) העלה כי רגשות שונים כגון קנאה, נחיתות, משיכה, שנאה ובושה- הם שהניעו הודאות, שאינם בהכרח תיאור המציאות אלא סיפור שיאפשר לגיבור "לשרוד ריגשית" – **הרובד הסמוי הטיעון הגלוי של הנאשם.**

חשוב לעשות הפרדה בין הנאשם לבין המעשה שהוא עשה. גם אם אדם עושה את הדבר הנורא ביותר- הוא עדיין בן אדם. יש נאשמים שמשתקמים ואז ניצרב במוחם זיכרון טוב ממערכת המשפט. אבל לפעמים נראה אדם מביעה חרטה וסליחה, אך מאחורי זה עומדת הצגה במטרה להפחתת העונש.

## **נרטיבים של נפגעים**

**ספרות הטראומה** משקפת מסע תרפויטי **ומכוון לרגשות הנפגע,** כאשר היא מסופרת באופן הדרגתי, בהתאם למצבו הרגשי ולצרכיו. **בניגוד לסיפור המשפטי** שמכוון לתיאור לינארי של פעולות התוקף. קיים הבדל בין הסיפור שהמתלוננת מספרת על הדוכן- איך הוא תקף אותה ומה עשה לה, לבין הסיפור המשפטי. לרוב פרקליטה מרגישה אשמה שהיא מתחקרת את הנפגעת- "טכנית מה הוא עשה לך?". המשפטנים מחפשים פרטים טכניים עובדתיים, בשעה שהנפגעת רוצה הכרה ברגשות שלה ובנרטיב הסיפורי שלה. לא תמיד זה מתיישב יחד.

**הקריאה של אלמוג היא להכרה בסיפור הגלוי ובסמוי**, מתוך הבנה שהסתירה ביניהם אינה פוגעת בתוקפם ובחשיבותם. יש דווקא יופי בסתירה, וצריך לחשוב איך עושים סינתזה.

*מה בין קריאת ספרות לקריאה רגשית לשיפוט מוסרי?*

**נוסבאום** (ספר "צדק פואטי") **מצאה** קשר בין קריאה לבין שיפוט מוסרי ואמפטי, שכן בכוחה של קריאת רומנים לרתום את הקוראים להיות "מעורבים רגשית" בגורל הדמויות. מנגד- מראש אלה שפונים לקריאה יותר אמפטיים.

**אלמוג** טוענת שהחשיבות של הדמיון הספרותי בהקשר המשפטי הופכת שופט לא להיות רק "שופט חומל", אלא בעל אינטליגנציה ריגשית גבוהה. מצויה בעצם החירות להשתחרר מהשיפוט ולתת דרור לקשת של רגשות הזולת. הוא יבין טוב יותר את הדמויות בסיפור (במשפט) וכך יוכל לנהל משפט צודק יותר. **הרעיון הוא** להתבונן לתוך התודעה מתוך קשב לרגשות של האחר, "לנכס" את רגשות האחר לעצמך. כך אתה הופך להיות אדם, שופט "רחב" יותר, רואה את החיים מנק' המבט לא רק שלך אלא גם מנק' המבט של מי שעומד מולך. **זה הקשר בין משפט, ספרות ורגשות.**

# **הליכי משפט אלטרנטיביים - רגש במו"מ ובמצבי קונפליקט**

רקע- מצב של משפט, או של מו"מ לקראת הסדר. כל מצב בו אנשים מעוניינים לפתור עימות. גישור הוא אופציה אחת, על אף שכבר לא חלק מהמשפט.

תופעת "המשפט הנעלם"- **"משפט הסכמי"** במקום **הכרעות שיפוטיות**. כיום, ישנו מספר מוגבל מאוד של תיקים שנשמעים מההתחלה ועד הסוף. רוב התיקים מסתיימים בהסדרי טיעון או בהסכמים במשפט האזרחי.

בשנים האחרונות, **החל מעבר להליכי משפט אלטרנטיביים**, שמחייבים התייחסות ריגשית אחרת לכל הליך והליך. לדוגמא:

**הליכי גישור**

אזרחי- הליכים בהם ביהמ"ש מסייע לצדדים להגיע להסכמות ביניהם.

פלילי- השופט המגשר, הוא לא השופט ששומע את התיק (חייב שניים שונים), והוא מנסה לסייע לצדדים להגיע להסדר טיעון. הוא מצליח לעזור כי יש לו ידע בתחום, ומביע דעתנו בנוגע לעונש או לראיות. אבל הוא לא זה שכמריע- אלא הצדדים (הם מתחשבים בהמלצותיו). לפעמים לא צריך אותו כי הצדדים מגיעים לבד להסדר טיעון.

**הליכי מוקד**

הליכי "שער"- השופט יושב בשער ומנתב את התיק. שופטי מוקד מצליחים לסייע לאחוז מאוד גבוה של תיקים: מצליחים לסיים את ההליך במוקד, או שהם מצמצמים מחלוקות באופן משמעותי (הופך את הניהול שלו ליותר יעיל), או שאין ברירה, ולעיתים גם שולחים למשפט מלא.

**הליכי צדק מאחה**- משהו אחר לגמרי. נמצא מחוץ למשפט.

הליך שמטרתו איחוי הפצעים בין הצדדים- הפוגע מתנצל בפני הנפגע, הנפגע מוכן לשמוע ולקבל את ההתנצלות. להרבה נפגעי עבירה חשוב הריפוי וסגירה המעגל. **המטרה-** לרפא אותם, להחזיר את המימד האישי. לא בא במקום העונש אלא בנוסף לו. צריך להיזהר- לבדוק שנאשם לא פונה לצדק מאחה כדי להימלט מהדין. לא מספיק מפותח בישראל.

## **רגשות בזירות קונפליקט**

שלושה חוקרים גילו שהרגשות הדומיננטיים בהליכי מו"מ הם **כעס ופחד**. למה דווקא אלה? כשאנו נכנסים למו"מ, בו ברגע אנו הופכים לצד, למתחרים. אנו מתוסכלים ש"היריב" לא מבין למה אנו צודקים, ומצד שני מפחדים ש"נפסיד", שהעמדה שלנו לא תתקבל. **עלול להוביל לתגובות לא רציונליות.**

הרעיון- לעשות שימוש ברגשות אלה, לא להתעלם מהם. לחשוב- **איך אפשר לשלוט בהם כדי להשיג מו"מ יעיל?**

### **זירת הכעס**

"השיגעון הקטן"- מצד אחד מביא אותנו להחלטות פזיזות ומחמירות, "ראיית מנהרה", אך מצד שני ממקד אותנו, מניע לפעולה, לעיתים מחזיר שליטה ואף ממכר. הרחבה של תוכנות חיוביות ושליליות של כעס **בעמ' 7.**

* במחקר של ערן הלפרין התגלה שבהליכי מו"מ בין קבוצות הכעס יותר חשוב וטוב מאשר שנאה למשל.

מתי צדדים כועסים במו"מ? כשהם היו בלחץ זמנים, כשתפסו את הסיטואציה win-lose, כשיש להם מטרות שונות, כשלא היו צריכים להגן על יחסים מתמשכים, **כשהיריב**: מערער על הסמכותיות שלך, בעל דרישות מופרכות, מגלה עוינות, מבקש לעקוף את הסמכותיות שלך.

רעיונות למיתון הכעס העצמי- לעשות **עצירה** (לנשום ולספור עד 10), להיות **שקול**, לכתוב מה מכעיס כדי לדון בזה אח"כ (איוורור העצבים בכתיבה), לחשוב על **סיטואציה מרגיעה** מעברך, לחשוב מה **מקור** הכעס (בהנחה שתקבל את מבוקשך, זה אף פעם לא רק הכסף תמיד יש רגשות מתחת), כשלא די "לצנן"- כדאי "**לאתחל מחדש**".

**להביע כעס באופן אפקטיבי-** להסביר מה ההתנהגות הספציפית שהכעיסה אותך, מה אתה מרגיש לגביה, תן לשני לראות את הדברים מנק' מבטך. אל תאשים, כבד את הצד השני.

**להימנע מהטיה אינהרנטית** (אני ישר והוא הרמאי/השקרן). לקדם אמון- כעס מחסל אמון. יש לנסות לעשות "**מסגור חיובי**" שמקדם את התחושה שהצד השני הרוויח, שיש גם ויתורים מצידך, ולא להשפיל אותו או סתם "לזרוק עצם". הומור עצמי- מפיג כעסים, מעורר אמפתיה, יוצר חיבור.

דרכים למיתון הכעס של היריב

* להישאר עם יד על הדופק של המו"מ: משהו מטריד אותך? לא לתת לו להתפתח להר געש, לתת מקום לכעס.
* להגיב לכעס של היריב באופן אסטרטגי, הכעס מחליש אותו. צריך לקחת הפסקה בטרם מתפרצים חזרה.
* לסייע ליריב "לשמור על פאסון".
* להעריך מה המשמעות של תצוגת כעס מצד היריב.
* במו"מ עם פוטנציאל לכעסים- להיעזר במגשר.

כעס מקרב או מרחיק?

הכעס התעורר לגבי המשמעות שהצדדים מייחסים לנושאים שבמחלוקת, ולא לגבי המחלוקת עצמה.

למשל, כעס מוסרי בין **התובעת לסניגור** (לא כועסים על מה שקרה בתיק ועל איזה עונש, אלא על תפיסת העולם המוסרית האחד של השני). בהיבט האישי נמצא שכעס מדבק- היריב נדבק בכעסו של האחר ובמימיקות שלו, לאורך כל שלבי גיבוש ההסדר.

**כעס בהסדר טיעון**- אושש אופיו הקונסטרוקטיבי (מניע לפעולה). הכעס **לא רק שלא הכשיל** את המו"מ אלא אף **קירב את הצדדים להסדר טיעון**, הם המשיכו לחתור לפתרון והגיעו להסכמות חרף הוויכוח האישיים ביניהם, שלא הצליחו להסכים על המשמעויות.

**כעס מהבחינה הריגשית**- הסדרים שנוהלו בכעס **לא מווסת** השפיעו **לשלילה** על היחסים בין הצדדים, **גם לאורך זמן.**

### **זירת הפחד**

תכונות חיוביות- רגש חיוני לחיים, רגש הישרדותי, עוזר לתכנן את העתיד, להימנע מסיכונים.

תכונות שליליות- הימנעות מסיטואציות מלחיצות (גם אם הן חשובות), תגובות פיזיות, סינדרום "הפחד מהפחד", נסיגה, היאחזות במקומות וודאיים. **עוד בעמ' 6**

דרכים למיתון הפחד העצמי

* **דע את סימני האזהרה שלך-** אם מרגישים תחושות פיזיות, להגיד לעצמך שאתה במצב של "פחד" כדי **לתת תשומת לב** איך הפחד שלי נראה (שינוי בקול וכו') **ולווסת את המופע.**
* להבין מה **מקור הפחד** (מהסיטואציה? או מהיריב עצמו?)
* טכניקות **לצינון הפחד** (דומה לצינון הכעס- לקחת רגע לעצמך, לכתוב על דף את התחושות וכו').
* **לדמיין את מושא הפחד** במקום שאתה שולט בו, הכנה מפחיתה פחד. נכון, תמיד יכולה להיות סיטואציה פתאומית שלא תכננו, אבל לרוב זה עובד.
* להפגין ביטחון גם אם לא מרגישים כך.
* להימנע מהסכמות פזיזות בגלל פחד, **לקחת זמן להתייעץ.**

דרכים למיתון של הפחד של היריב

* להישאר עם יד על הדופק של המו"מ: "משהו מטריד אותך? מה עובר עלייך?"
* שתף את היריב בחששות שלך.
* סייע ליריב לשמור על פאסון.

לא להתבלבל בין אנשים כועסים לאלו שפוחדים. לרוב מי שכועס למעשה מפחד!.

**מי ממצמץ ראשון?**

הגברת הפחד בקרב היריב

**התובעת**- אם אין לה עדת תביעה מרכזית, אין לה תיק. היא חייבת שהעדה תעיד. **הסניגור הגיב-** אם העדה תעיד, היא תהיה גרועה. מנסה לעורר פחד בפרקליטה.

ככה נראה מו"מ שאין בהם פתיחות ריגשית, לא נאמר "אני מפחד/ת", אבל עושים שימוש בטכניקות כדי לעורר רגש אצל הצד השני, להגיע לתוצאה הצרויה עבורו.

### **"שונאים סיפור אהבה" (שירה)-** פחד במו"מ להסדר טיעון

שירה מצאה תיקים שהתנהלו במסלול של כעס ומסלול של פחד. במאמר יש העמקה בנושא זה.

שני הצדדים, גם התובע וגם הסניגור, חוו את הסדר הטיעון כמקום של ביטחון וודאות, ואילו ההליך עצמו עורר בהם **חשש מפני אי-ודאות** (באשר לאופן שהנפגע או הנאשם "יעבור מסך" בעדותו בביהמ"ש וכו'). כאשר מגיעים להסדר טיעון, ידוע מה תהיה התוצאה ולא נשארו במצב של חוסר וודאות.

"שחקני הפנים" (הסניגור והפרקליט) התקרבו משמעותית לפני החתימה על ההסדר אחד כלפי השני, מתוך הבנה משותפת של יתרונותיו של ההסדר והסיכונים של ההליך המשפטי. אולם בו ברגע "שחקני החוץ" הפכו להיות ה"אויבים" שכן חששו מה תהיה תגובתם, שלא יבינו את המשמעויות.

למרות ההתקרבות שנצפתה בין הצדדים (חוו שביעות רצון מההסדר), הקשר הרגשי ביניהם עבר **דרך חוויית פחד;** על כן, לא היה זה שיח רגשי פתוח ואמיתי, אלא **"התקרבות טקטית".** כל צד ניסה להשקיט את החשש שלו ולקדם את האינטרס שלו. בחלוף הזמן תיארו רגשות שליליים כלפי הצד השני, משום שהקשיים הרגשיים שחוו לא ״אוּוררו״, אלא נצרבו בחווייתם.

**ברית רגשית או ברית טקטית?** תובעת הסכימה לעשות ויתור לחומרת הענישה (יכול היה להיות עונש עצום) רק בשביל שהסבא ייקח אחראיות על כך שפגע בילדות ויודה באשמה. הסניגור עשה שימוש באסטרטגיה ריגשית (אמר שהוא מרגיש מה שהתובעת רצתה שהוא ירגיש) כדי לשכנע אותה. יש טווח פעולה רחב באזור הריגשי- לתת מענה ריגשי כדי לקבל את טובת הלקוח שלו.

**מסכנות מהדיון-** בזירת הפחד כולם מפחדים מאי ודאות, סניגור מפחד שהלקוח יקבל הרבה שנים, והתובעת מפחדת שהנפגעות לא יקבלו את המענה הראוי עבורן. **כל צד בא עם רשימת פחדים למו"מ**. והברית הייתה טקטית. אולם, הוא עשה את העבודה שלו! והביא את שני הצדדים ל-WIN WIN.

*השלכות שליליות של מו"מ שיש בו כעס ופחד כרגשות דומיננטיים בלתי מודעים ובלתי מווסתים*

* חוויה של סיוט- גם פרקליטים וגם סנגורים טוענים שגם אם הייתה להם שביעות רצון מהסדר הטיעון, עצם המו"מ תואר כחוויה שלא ירצו לחוות שוב (סיוט), תיקים אלה נצרבו באופן שלילי בחוויה של אנשי המשפט. זה משמעותי, כאשר 80% מהתיקים נסגרים בהסדר טיעון (לא משתלם לנהל את התיק -יש יותר סיכונים). אנחנו לא רוצים שרוב העבודה של אנשים תחווה כסיוט, כי הם רק יתעסקו בטקטיקות, פחד, כעס. האם אפשר להיכנס למו"מ בלי פחד וכעס? נראה בהמשך.
* בתום הצגת ההסדר תוארה בקרב הצדדים תחושה של ריקנות- ברגע שהתיק נגמר.
* פגיעה ביחסים המתמשכים בין "שחקני הפנים"- הזיכרון מהקייס הזה נצרב כרע ביחס עם אותו עו"ד.
* פגיעה פוטנציאלית באינטרסים של "שחקני החוץ"- לא מתרכזים מספיק במטרה של הנפגע או הנאשם, כי מונעים מפחד ומתוך כך פועלים.
* אובדן ידע ריגשי במסגרת גיבוש **"האמת ההסכמית**"- האמת ההסכמית היא האמת האובייקטיבית? לא בהכרח. זה שינוי העובדות לצורך הסדר הטיעון.

"שונאים סיפור אהבה": האמת ההסכמית נולדת משני נרטיבים מנוגדים, מתגבשת משיח של "שחקני הפנים" ולא מבירור האמת, מניהול משפט או משמיעת עדויות. דווקא משום כך יש לתת את הדעת למקומם של רגשות ולהשפעתם בזירה ייחודית זו. אם ישתמשו רק בטקטיקות אחד כלפי השני, יכעסו, ולא ינסו להבין איך הצדדים מרגישים, יפספסו את המהות ולא יוכלו לספר אמת אמיתית.

**לסיכום,** מצד אחד ראינו רגשות עוצמתיים, שליליים ובלתי נמנעים בזירה של קונפליקט (בעיקר פחד וכעס). אבל מצד שני- זוהו מאפיינים חיוביים של התקרבות במסגרת רגשות אלה.

**עד כה דיברנו מה הבעייתי. מהי הדרך הנכונה?** שתי נשמות נפגשו ורצו לעשות מעשה נכון- אם הייתה חרטה, וביקשו לתקן. האם ניתן לשנות את השיח ליותר ריגשי?

## **חווית הצדדים (תובע, סנגור) בהסדרי טיעון שהתקיים בהם שיח ריגשי**

הצדדים לא נקלעו מיד לתוך הפחד או הכעס שלהם, אלא זנחו אותו ונכונו להכיל מציאות רגשית מורכבת יותר ואף רגשות סותרים. למשל, תובעת סיפרה שלצד זה שמאוד כעסה על הפוגע, היא הייתה מוכנה להכיל חמלה כיוון שהוא חשף את הפגיעה. או סניגורית שהביעה חמלה כלפי אישה שניצלה קטינים ועשתה איתם יחסי מין, אבל לאחר חקריה התגלה שהיא למעשה זו שנוצלה על ידם.

הצדדים תיארו **רגע של "עצירה"-** להכיל את כל הרגשות של כולם בלי להיבהל ואז לעשות את הדבר הנכון. יכול להיות שיוגש כתב אישום או לא, אבל לפני כן- להבין איפה ריגשית המקרה פוגש אותך. כשהיה בין הצדדים שיח ריגשי, באמצעות שיח אמפטי, הצליח כל אחד **"לנכס"** לעצמו את **העולם הריגשי של הצד השני.**

**במה זה תורם?** אתה נהיה **יותר חכם!** אנשים מפחדים להכניס את עצמם בנעלי הצד השני, כי אז אולי יראו חולשה או עמדתם מתערערת, אבל לבסוף, צריך לזכור- **לא לפחד מלהבין מה האחר מרגיש,** ואפילו להרגיש מה שהוא מרגיש.

## **זירת הפחד והכעס מול זירה שהתקיים בה שיח רגשי ומרכבות ריגשית**

* רגשות אופייניים למו"מ (פחד, כעס) -> הטלת ספק ברגשות ובנרטיבים "הקלאסיים" (פחד וכעס), מוכנות לשמוע את רגשותיו של הצד האחר.
* הזדהות ריגשית עם "שחקני החוץ" -> אמפתיה אכפתית ועשיית משפט טיפולי.
* ריחוק ריגשי בין "שחקני הפנים" והתקרבות אסטרטגית -> פוטנציאל להתקרבות רגשית אמיתית.
* פשרה רעה שנתפסת כויתור על ערך -> "פשרה טובה" שיש לה ערך פנימי ותחושת השלמה.
* בחלוף הזמן- משקעים רגשיים שליליים -> התרחבות מקצועית, שמירה על ערכים (התנהלות נעימה מול הצד שכנגד).
* **פשרה רעה =** הסדר טיעון רע, כזה שלאורך הזמן נתפס כוויתור על האינטרסים שלך ופשרה. היה מלווה בכעס ופחד.
* **הסדר טיעון "טוב"=** אין הרגשה של התפשרות אלא הגעה לתוצאה טובה ששלמים איתה. שיח רגשי מוביל לכך שצדדים מרגישים שעשו משהו טוב הן לנפגע והן לעצמם.

# **רגשות בהליכים אלטרנטיביים**

תנועות אלטרנטיביות כגון משפט טיפולי וצדק מאחה רואות במשפט "סוכן חיובי בין אישי" בעל השלכות חברתיות אישיות ורגשיות.

גישת "הצדק האלטרנטיבי" אלברשטיין (2015), שמה דגש על העקרונות המשותפים לכל התנועות הללו:

* **גישה קונסטרוקטיבית ומבט לעתיד**- צריך להסתכל קדימה, ולא רק להרשיע ולהעניש על מה שעשה, אלא לראות איך אפשר לשקם ולעזור.
* חיפוש אחר **הרובד הסמוי מהעין-** לכל צד יש עמדה מנוגדת לזו של השני. צריך לחפש את האינטרסים, הרגשות והצרכים מתחת לעמדות! כשפותרים את הבעיות, העמדות המנוגדות מתפוגגות.
* עבודת קהילה
* שימת דגש על **ההליך**- תוך התמקדות ב"איך" (איך מדברים אחד עם השני) במקום בתוצאה הסופית, בין היתר באמצעות התאמת הפורום לסכסוך. לרגשות יש משמעות בהיבט זה- לא רק התוצאה חשובה, אלא התחושות במהלך הדרך.
* **דגש על יחסים ועל רגשות**- דחיית הרגש ושימת דגש עיקרי על רציונאליות, לא רלוונטי בהליכים אלה. כל הנושא של צרכים ורגשות יותר חשוב מעמדות.
* רגשות הצדדים במצבי קונפליקט הם למעשה נדברך מרכזי בגישה השיתופית ליישוב סכסוכים.
* גישה שיתופית יוצאת מנק' הנחה שהאינטרסים של הצדדים עשויים להיות משלימים ולאו דווקא נוגדים, אם רק יציפו את הרגשות שלהם ויראו בראייה רחבה את הסכסוך. ניתן "להגדיל את העוגה" באמצעות גישור.

לסיכום, **בהליכים אלטרנטיביים של צדק**, בניגוד להליך של משפט פלילי רגיל, יש **יותר מקום שיח ריגשי,** ולכן העיסוק בנושא הרגשי רלוונטי לעידן של היום בו המשפט הקונבנציונלי הולך ונעלם.

**מהי חשיבות השיח הרגשי במו"מ?** הצדדים נתפסים כמטרה ולא אמצעי, עצם קיומו של המו"מ נתפס כערך, ללא קשר לתוצאות. אם נלמד שופטים מודלים כאלה ואחרים של רגש, נעזור להם לעזור לצדדים להביע רגשות בצורה מובנת, ואז החרטה תהיה חרטה אמיתית, וגם בין עורכי הדין יהיה ניתן לעשות התנצלות אמיתית, ולא ניצול. על השופט לתת לגיטימציה לרגש באולם.

# **מהי "עבודת רגש"?**

הגדרה= רגשות בעבודה והאופן בו אנו מווסתים אותם לצרכי התפקיד. הכוונת רגשות מתייחסת לתהליכי עיבוד רגשי העומדים בבסיסה של עבודת הרגש. בהקשר הארגוני, כתיבה שמשלבת תחום של עבודה ורגשות נעשתה תחת המונח "עבודת רגש" 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-** 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. בנוסף, נמצא כי וויסות רגשי בקרב נשים בעבודה נעשה כדי לרצות ולהתחבב. מחקר אחר אומר שוויסות רגשי בקרב גברים נעשה כדי לקבל שליטה וכוח בעבודה, ולהתקדם.

## **איך עושים עבודת רגש נכונה? ואיך עושים אותה לא נכון?**

איך נראית בפועל "עבודת רגש"? מעסיקים משתמשים ברגשות כדי לשפר את "התוצרת". עובדים מאומנים בשני כללים:

1. **"כללי רגש"-** איזה רגשות **מותר להרגיש** במסגרת התפקיד.
2. **"כללי הצגה"-** איזה רגשות **מותר להפגין** במסגרת התפקיד (הדגש על התגובה).

איזה רגשות כדאי לעודד במסגרת התובעים הפליליים? לא כדאי לעודד רגש של **פחד-** מחליש את התביעה. או **סלידה**, כי זה רגש שמסית את המבט ואז מפספסים מידע. רוצים לעודד אמפתיה (אבל לא יותר מדי, לא הזדהות יתר!).

הוויסות הריגשי יכול להיות אחד משניים:

* **"עיבוד עמוק"** של רגשות- כבר בשלב הגירוי וההערכה, היחיד מגייס לעצמו את הרגשות הנחוצים לסיטואציה. כמו עובדת שמזמזמת לעצמה קטעי אופרה כדי לשכנע את עצמה שהיא לא חווה יום גרוע, אלא יום מהנה ובכך היא מרגישה שמחה. ואז החיוך הוא ממקום עמוק. הדבר דומה ל**"שיטת משחק"** בתיאטרון.
* **"עיבוד שטחי"** של רגשות- המקושר לשלב התגובה, במסגרתו ביטוי הרגש מווסת ע"י מניפולציה כמו **זיוף**. בשלב זה אין עוד עיצוב של הרגש עצמו, אלא מדובר בביטוי רגשי 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 בתפקוד (נשירת שיער למשל).

מחקרים אחרונים שנעשו בקרב 700 פרקליטים בישראל ובקרב 150 שופטים אוסטרלים חשפו בקרבם שחיקה ו"דחק ריגשי" משמעותי. נמצא סטרס עצום ואחוזי פרישה גבוהים.

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, בידור חברתי ואף הפרעות נפשיות ואלכוהוליזם.

## **עבודת רגש בקרב שחקני המשפט הפלילי**

**מה מאפיין סנגורים בעבודת רגש?** מחקר שנערך על סנגורים פליליים שניהלו תיקי אונס באנגליה, מצא כי הנחקרים הפעילו **"אדישות מווסתת"** על מנת להתמודד עם הקושי שבביצוע "העבודה המלוכלכת" שלהם, בהיבטים רגשיים. יחד עם זאת, הם צריכים היו להמשיך "להרגיש" ולהיות מלאי תשוקה להוציא את הצדק לאור כדי לייצר להט בעבודתם וכדי לשכנע מושבעים. **יותר מידי אדישות יכולה להיות מסוכנת.**

**תובעים וסנגורים** במחקר ששירה ערכה תיאור כיצד הם מדחיקים רגשות וגם מייצרים רגשות נדרשים בעבודה:

**הסנגורים** מתארים עצמם כ"שחקנים" שפיתחו אדישות כדי שיוכלו לבצע את עבודתם, ובשל כך חלקם תיארו כי לא תמיד הצליחו להמשיך "להרגיש".

**תובעים** סיפרו על "מגנונים רציונאליים" לניהול רגשותיהם ותיארו כיצד הם מווסתים רגשות שאינם נדרשים להם בעבודה, ומנגד מחזקים את אלו שכן נדרשים ואף מייצרים אותם. הם התייחסו:

* **לעיתוי** בו עצרו את רגשותיהם מלפרוץ (התנהלות מול החלטה).
* **לסוג הרגשות** שהחצינו או הסתירו (חיוביים מול שליליים). **הסתת מבט** = החצנת רגש שלילי של גועל.
* **לשפת הגוף** שלהם- טענו ששולטים בה. שפת גוף אומרת המון.
* למנגנוני ויסות רגשיים **מערכתיים**- מנהלים מראש בוחרים פרקליט שיתאים לתיק, לפי מבנה ריגשי, ולא רק לפי ותק או ניסיון. אם יש תיק אמוציונאלי יבחרו אדם פחות רגיש, שידע להתמודד.

עבודת הרגש בקרב שני הצדדים מצאה ביטוי

* **ביחסים מול שחקני החוץ**- למשל סניגור שייצר כעס כלפי נפגע כדי שיוכל לחקור אותו ולא ירגיש כלפיו אמפתיה.
* **ביחסים מול ביהמ"ש**- למשל, פרקליט שעורר בבית המשפט פחד על נפגעים פוטנציאלים. כמו פרקליט שיודע שהחולשה של השופט הזה הוא ילדים, ולכן אפילו שהוא נמצא בתיק ת"ד ונפגע אדם מבוגר, הוא ישתמש בעבודת רגש שבאה לעורר בקרב השופט "כעס" על אותו נאשם שבכלל לא פגע בילד.
* **ביחסים זה מול זה**- כמו העמדת "פני פוקר" במו"מ, הגברת הפחד בקרב האחר (הסניגור הטיל פחד בפרקליטה שהעדה שלה תהרוס את התיק) והתחברות טקטית לרגשות התובע (סניגור מראה צער על מה שהלקוח שלו עשה, על אף שלא באמת מרגיש כך, רק כדי להפחית את העונש).

שאלות למחשבה

מהו אופן הוויסות הרגשי המאפיין אנשי משפט? הדחקה, התעלמות.

האם יכולות להיות דרכים טובות יותר לוויסות רגשי בעבודת משפט? נלמד בהמשך.

מדוע לא נוטים לעשות בדרכי הוויסות שימוש? לא מכירים אותן. בנוסף, לא נוטים לעשות שימוש ברגשות, לא נותנים לרגש מקום לגיטימי בשיח.

**חמלה במשפט- מאמר של חיים שפירא**

**מהי חמלה?** האם חמלה היא רחמים? **חמלה-** השתתפות בצער. **רחמים-** להסתכל מלמעלה.

שפירא במאמרו אומר שהוא מסתכל על חמלה ורחמים באותו קו.

האם בחמלה יש הטיה או שכלול של ההכרעה השיפוטית? האם חמלה היא מידה טובה או רעה? **החמלה כיסוד להתנהגות מוסרית** "ואהבת לרעך כמוך". מצד שני, **ביקורת** על טיבו האנוכי של רגש החמלה (פחד שזה לא יקרה גם לי ופעולה מתוך חמלה היא רק כדי **להשקיט את הפחד** שלי).

אין הכרעה אם זה טוב או רע.

רכיבי החמלה:

* **רכיב קוגניטיבי-** הבנת מצבו של הזולת, זיהוי תחושותיו והערכתן, לנסות "להיכנס לנעליו" = אמפתיה.
* **רכיב רגשי-** הזדהות. חוויה של רגש דומה לזה שחש הזולת = סימפטיה.
* **הנעה לפעולה-** הכוונה לפעול כדי להקל על סבלו של הזולת.

## **יתרונות של הפעלת חמלה במשפט**

1. מאפשרת להעריך את חומרת העבירה ומידת הפגיעה. דרך כניסה לנעליו של הנפגע, ניתן להבין שלא רק קיבל סטירה, אלא נפגע ברמת נזק נפשי ארוך טווח.
2. זיהוי המניעים לביצוע העבירה בקרב הנאשמים והערכת את מידת האשם שלהם- מידת האחראיות לביצוע העבירה. מי שיש לו מידת אשם גבוהה יותר יקבל עונש גבוה יותר.
3. הערכת התגובה המשפטית והענישה ההולמת.
4. הבנת הסכסוך המשפטי והאינטרסים של הצדדים כפי שנעשה בפס"ד נחמני- זוג שרצו להביא ילד ונפרדו.

## **חמלה בענישה?**

ככלל- חמלה לא מתיישבת עם גמול והרתעה, היא פוגעת באחידות ובשוויוניות. **שפירא** נותן דוגמאות מהמשפט העברי- לא נהוג להקל בדין מתוך חמלה, לפי "לפנים משורת הדין", אלא לכל היותר נקטו גישה מתונה וזהירה. לרוב לא משתמשים במושג זה, כי רוצים שתהיה אחידות בפסיקה, שתעלה בקנה אחד עם הדין. אבל כלל זה היה יכול להיות פתרון לחמלה בענישה.

חמלה דרך עיקרון היושר וההגינות- "נסיבותיו המיוחדות של המקרה".

ביקורת- פוגע בלקיחת אחריות, דוגמת עבריין המין שנפגע בעצמו.

פתרון מוצע של שפירא: נסיבותיו האישיות של העבריין כביטוי של חמלה וכגורם משלים של שיקולי הגמול. מבחינת עיקרון של יושר, הגינות וצדק, זה נכון וראוי **להשלים** **את שיקול הגמול בדרך של חמלה**.

חמלה בענישה דרך תיקון 113- צריכה להיות הלימה בין האשם לעבירה שנעשתה. ראשית, בוחנים את הנסיבות שקשורות בביצוע העבירה כדי לבחון באיזה מתחם הנאשם צריך להיות. לאחר מכן- צריך להסתכל בתוך המתחם ולמקם את הנאשם בתוכו לפי שיקולים שלא קשורים בביצוע העבירה, אלא בנסיבות שקשורות לנאשם עצמו. כך שניתן להכניס חמלה בקביעת העונש בתוך המתחם, אבל לא בקביעת המתחם עצמו.

**באילו עוד דרכים יכול ביהמ"ש להכניס חמלה לענישה?**

1. הרחבת המתחם- חמלה בקביעת המתחם עצמו.
2. שימוש ב"חריגה מטעמי שיקום"- להוכיח שיש **פוטנציאל ממשי** לשיקום. לא רק אם עונה על אחד סעיפי החוק.
3. מתחם ענישה נפרד לנאשמים מיוחדים.
4. פיתוח חריגה נוספת "מטעמי צדק" (פס"ד לופוליאנסקי, משום שהיה מאוד חולה). שפירא טוען שלעיתים ללא הכנסה של חמלה לא תתקבל תוצאה גמולנית צודקת.

**חמלה ככלי להבנת המציאות ולהערכת אינטרסים**

**פרשת נחמני-** בין הזכות להיות הורה לזכות "לא להיות הורה". בן זוגה מנע ממנה להיות אמא. הפס"ד מנתח את האינטרסים ואת הזכויות החוקתיות של שניהם. מדבר על רגש החמלה. הוכרע לטובת רותי.

שטרסברג כהן (מיעוט)- הנזק של רותי לא להיות אמא גדול מהנזק של דני להיות הורה. דני הקים משפחה חדשה, ורותי נשארה באותו מצב. אולם, החלטה זו דורשת שניים להוצאה לפועל, מה שלא מתרחש כאן.

ברק (מיעוט)- לא שיקולים של צדק תומכים בתביעה של רותי, אלא שיקולים של חמלה.

טירקל (רוב)- הצדק שעושה ומקרין בית המשפט, צריך להיות גם צדק אנושי, שאינו רק תוצאה של ניתוח הגיוני אלא גם נובע ממעמקי הלב. הוא אומר בגלוי- הלב והחוק באותו צד עבורי במקרה הזה.

שפירא טוען- היו יותר גילויי חמלה בקרב שופטי **המיעוט**. למה? אולי כדי להצדיק את הקביעה הריאלית. יותר קל לשופטים להחליט ע"פ החוק, ולחמול על הצד השני. רוצים כמה שיותר להרחיק את הרגש מהחלטה השיפוטית.

**חמלה דרך פס"ד נחמני**

* כל השופטים התבוננו על הצדדים בחמלה גם אם נמנעו מלכתוב זאת.
* דווקא שופטי המיעוט הביעו חמלה גלויה כלפי רותי, גם אם אמרו שהסכסוך הוכרע ע"י שיקולים נורמטיביים שנגעו לזכויות ולאינטרסים. עם זאת, החמלה כלפי רותי אינה יכולה לחייב את דני להיות אב בעל כורחו.
* מבחינת שופטי הרוב- החמלה כלפי רותי עלתה בקנה אחד עם הזכויות שבדין (לכן גם יש לה ביטוי פחות מופגן).
* דרך פסה"ד ניתן ללמוד על תפקידה של החמלה בהערכת המציאות והאינטרסים של הצדדים בסכסוך קשה, מורכב ותקדימי.

# **המשפט הטיפולי**

מהי תורת המשפט הטיפולי? עפ"י מפתחיה דיויד וקסלר וברוס וויניק, תורת המשפט הטיפולי דוגלת בכך **שהמשפט, על כל היבטיו, שוכן בבני אדם**, וכי למשפט יש **השלכות פסיכולוגיות** מרחיקות לכת על כל המעורבים בו.

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". **הרעיון במשפט טיפולי הוא לא פסיכולוגי!** אלא להכיר בכך שהתיק הוא בן אדם. יכול להיות שההליך נגמר באולם, אבל הקורבן רק מתחיל את חייו מאותו רגע. אז מה לעשות עם זה? להכיר ברגש, לראות את הנפגע כאדם בפני עצמו, לא רק כתיק.

המשפט הטיפולי מבקש למנף את ההליך המשפטי לשם קידום **מטרות טיפוליות חיוביות** כל עוד לא נפגעים עקרונות משפטיים קיימים. לא להפוך את החוק לטיפולי, אלא לטפל במסגרת החוק הקיים באמצעות **שחקני המשפט** (עו"ד, שופטים) שישמשו **כסוכני שינוי חברתי**. תפקידם נבנה מחדש **כבעלי תפקיד תרפויטי** כלפי המעורבים איתם באים במגע.

## **שחקני הפנים כ"סוכנים טיפוליים"**

התיאוריה היא שעל אנשי המשפט יהיה לא לשים לב רק לחוק, אלא גם **לאתיקה של דאגה**. לשים לנגד עיניהם איך ניתן להפוך את החיים של הנפגע לטובים יותר.

הצדקות לכך שאנשי המשפט יהיו סוכנים טיפוליים:

1. **מבחינה משפטית**: נמצא כי הם נחשפים לתמונה עובדתית מלאה יותר.
2. **בהיבט טיפולי**: מתאפשר לעו"ד להגיע לפתרונות רחבים יותר לטובת הלקוח.
3. **יחסי עו"ד-נאשם**: קידום המודעות לשיקול הטיפולי במסגרת **"נתיב שיקומי".**
4. **יחסי תובע-נפגע**: הטבת מצבו של הנפגע דרך קשר רגשי ולא רק דרך קיום זכויות פורמלי.
5. **שפיטה טיפולית**: "התנהלות תרפויטית" הוגדרה כהתנהלות מכבדת, הבעת אמפתיה, הקשבה פעילה, בהירות והימנעות מכפייה ומפטרנליזם.

לדעתה של שירה, הדרך הכי נכונה להתחבר למשפט טיפולי: "לא סתם התיק הזה הגיע אליי. יש לי **הזדמנות לעשות דבר טוב**". אני עדיין לא יודעת מהו, אבל אני יודעת שאגלה במהלך התיק. צריך להבין למה הגיעו לסכסוך, מה הניע אותם, להכיר לעומק את הצדדים, לוודא שלנפגעים תהיה את החוויה הכי פחות פוגענית שניתן לתת, וגם שהנאשם יצא בתחושה שההליך היה הוגן- ראו אותו, שמעו אותו.

**על רגישות תרבותית בערכית דין – "האחרת שבתוכנו"** (הדר דנציג-רוזנברג)

צריך להפעיל במקצוע רגישות תרבותית. מה זה אומר? כשעומדת אישה מוכה, לא צריך לראות אותה כסמל ודגל לנשים המוכות כולם, אלא לראות אותה כאדם פרטי.

גישות בין משפט וטיפול:

* **העולם המשפטי** מחפש פתרון משפטי שישים "סוף לפרשה" **והעולם הטיפולי** מתמקד בחוויה של נפגעת האלימות מקבוצת המיעוט, בצרכים וברגשות שלה, בטראומה ובהשלכות של המשפט על עולמה.
* **העולם המשפטי** מתעניין רק מהתוצאה שבדין. **עריכת הדין החברתית** מעמידה במרכז את הלקוחה המסוימת על צרכיה, מאפייניה, רגשותיה ועולם הערכים הספציפי שממנו היא באה.
* ניכר כי יש שוני גדול בין דפוסי התנהגות של נפגעות אלימות הבאות מרקעים שונים- קושי להתלונן, להיתפס "מלשינה", פחד מנידוי חברתי, חשדנות כלפי המוסדות וכו'.
* **עורך הדין צריך להיות חכם ולא צודק.** אין מקום לשפוט אדם על התרבות ממנו הוא מגיע אלא לנסות להבין אותה כדי שגם למיעוטים תהיה נגישות לצדק.

במסגרת המודלים המוצעים (איך עושים את זה בפועל?):

* **יצירת אמון** ומיצוב מערכת היחסים באמצעות **דיאלוג** שיש לו השפעה ממשית על חיי הרגש של המעורבים. הרבה פעמים תיק נופל כי אין אמון בין הצדדים.
* **אמפתיה ולא הזדהות**- להימנע מלחשוב מה הייתי עושה במקומה אלא לחשוב מה היא חושבת שנכון לעשות ואיך אני מסייעת לה להגשים זאת באמצעות המשפט.
* **מודעות תרבותית**- להגיע להליך עם ידע תרבותי ומיומנויות תרבותיות.
* **מודעות עצמית**- לאופן שבו משפיע המפגש עם אלימות על עורכת הדין עצמה. אם לא נדע את עצמנו, לא נדע אחרים. חוסר מודעות עצמית מהווה חסם למשפט טיפולי.
* **העצמה של הלקוחה** (ולא תלות) כיעד מרכזי בסיוע המשפטי. אם אני רוצה להציל אותו, אני צריכה להעצים אותו- שיאמין שיכול להצליח בעצמו.
* לסיכום, כדי לעשות משפט טיפולי מיטיב כלפי המעורבים, יש צורך לרדת לעומק הבנת העצמי והאחר **ולהתוודע לרגשות העומדים בבסיסן** **של התנהגויות** שחקני הפנים וגם של שחקני החוץ.

קיימת אפליקציה לנפגעי עבירה שממנה הם יכולים מיידית להגיש תלונה ולהיות מעודכנים בכל השלבים של ההליך. ביקורת- צריך שיהיה הסבר משפטי מה זה הסדר טיעון, את זה הנפגע לא יכול לראות דרך "מערכת מנ"ע".

# **הכוונת רגשות**

מתייחס לתהליכים שבאמצעותם האדם מכוון את סוג הרגשות שלו, את העיתוי שלהם, עוצמתם והאופן בו הם נחווים או מובעים.

לרוב מבקשים להגביר ולשמר רגשות חיוביים ולהפחית את השליליים, אולם לעיתים רוצים דווקא להגביר את הרגשות השליליים ולווסת את הרגשות החיוביים.

**למה לשמר רגשות שליליים?** לשמר אמפתיה שהתעוררה בעקבות רגש שלילי כמו צער. לדוג'- סיפור עצוב שמספר לי לקוח, ואני עומדת לעלות על טיסה לחופשה. אני אגביר את הרגש השלילי כדי להתאים את העצב והאמפתיה לסיטואציה.

**למה לווסת רגשות חיוביים?** להתאים תגובה ביחס לסיטואציה. להסוות אותם מסיבה מסויימת, במסגרת דרישת התפקיד.

\*עבודת רגש - וויסות רגשות שיתאימו לתפקיד.

הכוונת הרגש יכולה להיות **במודע או שלא במודע**. כל היום מהרגע שקמים עד שנרדמים- מווסתים רגשות.

ניתן לזהות אמצעי הכוונה מסוגים שונים, שניתן לחלק לפי פרמטרים שונים, כגון:

* **היקפם**- אמצעי הכוונה שמכוונים לרגשות באופן כללי או ספציפי.
* **מה המוקד שלהם?**- האם הכוונת הרגש היא כלפי מושא הרגש, הסובייקט המרגיש, גורמי העצמה רגשית.
* **טבעם**- האם הוויסות עובד על הרכיב התנהגותי, הערכתי או הכרתי?

רכיבי הרגשות-

* **הכרה**- מכירים במצב שגורם לי לרגש מסויים. למשל- חודר להכרה שאריה עומד מולי.
* **הערכה**- מה זה אומר, המצב שקרה. איך אני מעריך את הסיטואציה. למשל- מעורר בי פחד.
* **התנהגות**- מה התגובה שלי? למשל- מניע אותי לפעולה.

נלמד דרכי וויסות שכל אחת מהן מתייחסת לרכיב אחר של הרגש.

## **מנגנוני הכוונת רגשות- חמישה טיפוסים (GROSS)**

1. **בחירת הסיטואציה**- לבחור מראש לאיזו סיטואציה להיכנס ולאיזה סיטואציה לא להיכנס. למשל להחליט שלא לעבור ליד שכן מרגיז.
2. **הסתגלות לסיטואציה**- לעשות התאמה לסיטואציה הקיימת בעולם כך שישתנה המצב הרגשי. לדוג' 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 מסויים. למשל: הסחת דעת מפרטים מסוימים לעבר פרטים אחרים בסיטואציה או מחוצה לה- כמו דליית מחשבות או זיכרונות אחרים. במקום להתעצבן ממשהו שקרה, פשוט להתעלם מזה ולהתרכז במשהו אחר שקורה במקביל. בשלב זה כבר אי אפשר להימנע מהסיטואציה, שכן אנחנו בתוכה.
4. **שינוי הערכתי**- מתייחס להערכה מחודשת של הסיטואציה. להסתכל על האירוע אחרת, לתת לו משמעות מיידית אחרת. למשל: אני לא חרדה לקראת המשחק היום, אלא דרוכה לקראתו 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 רכיבים התנהגותיים או פסיכולוגיים של תגובה רגשית (יכולה להיות חיצונית או פנימית- לאו דווקא עשייה). למשל: תרגילי נשימה או בריחה מהמצב המסוכן שגורם לי לפחד.

ביקורות: תמיד ניתן לטעון שהם לא מדויקים, שיש עוד טיפוסים וכו'. אולם שירה מתחברת- טוענת שהם עושים סדר בכל מיני שלבים של הופעת הרגש.

מחקרים גילו, שהתערבות בשלבים שונים של ההליך הרגשי הניבה תוצאות שונות. **כדאי יותר להשתמש במנגנונים של הערכה מחודשת, מאשר מנגנונים של דיכוי.**

דיכוי לאור שנים לא מומלץ:

* מוביל להפחה של רגשות חיוביים אבל לא של שליליים.
* מגביר תגובה במערכת העצבים הסימפתטית הפועלת לתגובות מידיות במצבי לחץ.
* מגביר רגשות שליליים ותסמיני מצוקה פסיכולוגיים.
* מבחינה קוגניטיבית, דיכוי גרם לפגיעה בזיכרון ולעיתים אף לפגיעה בזיכרון של חוויות רגשיות.

לעומת זאת, שימוש במנגנוני הערכה מחודשת:

* הגברת הרגשות החיוביים והפחתת הרגשות השליליים.
* מבחינה קוגניטיבית, נמצא כי מנגנונים אלה לא פוגעים בזיכרון ואף משפרים אותו.
* השפעות חיוביות מבחינה חברתית- שיתוף אחרים.

**מנגנוני הכוונת רגשות בשדה המחקר**

נמצא במחקר **ששימוש בטכניקות של הערכה מחודשת** כאמצעי לוויסות רגשות שליליים (פחד, כעס) **קירב צדדים לכינון פשרות** (מנגנון בעל כוח מניע).

נמצא כי **ישנו קשר בין תכונות אופי לבין אופן ההכוונה הרגשית**. למשל אנשים מוחצנים מחצינים גם רגשות שליליים וגם חיוביים, ולעומתם מופנמים- מחצינים בעיקר חיוביים.

**כתיבה ביקורתית**-

1. הפחתת הרגשות השליליים (כמו צער) עשויה להפחית אמפתיה ובכך גם את הסיוע שניתן לאחר בסיטואציה מסויימת.
2. לא כל האנשים מודעים לרגשותיהם באותה מידה, ומודעות רגשית הינה חיונית לוויסות רגשי. ככל שאני אהיה מודעת טוב יותר לרגשות שלי, אני אהיה מודעת למנגנון הרלוונטי להכוונת הרגש ואוכל להשתמש בו טוב יותר.
3. לרוב קשה לנתק בין הרגש לבין הוויסות שלו.

## **דוגמאות לוויסות רגשי**

דיכוי וניתוק רגשי- **מנקה גופות**, ניתוק הרגש מהמצב. אולם ניתן לשייך למנגנוני וויסות משוכללים יותר- **כמו מנגנון הערכה מחודשת** (מסתכל על המצב באופן שונה), או **בחירת הסיטואציה**.

הימנעות מהסיטואציה- **אונס קבוצתי של קטינה**- לתובעת היה קשה לפגוש אותה, שמחה **להימנע מהסיטואציה**.

הזזתמיקוד תשומת הלב- השופט מזיז את תשומת הלב שלו מהזוועה בכתב האישום, ומתמקד בתקינות הדיון. **הזזת תשומת לב קלאסית כדי לא להתעסק ברגשות.**

הסתגלות (התאמה ריגשית) לסיטואציה- סניגור שהגן על בחור שאנס נשים במרמה. הבין שצריך לעשות **מניפולציה על עצמו, על הרגשות שלו** ולשכנע את עצמו שהטענה שהיו יחסים בהסכמה היא נכונה, שכן אם ישתכנע שהמתלוננות צודקות זה לא יעזור לו בהגנה על הלקוח. **התאמה הסיטואציה** כדי שישתנה המצב הרגשי.

שינוי הערכתי (עיבוד קוגניטיבי לסיטואציה)- **הערכה מחודשת.** אומר לעצמו, נכון **הרגשתי לרגע** שאני מרחם על המתלונן. אבל בסוף- **יש מי שידאג להם**, עליי לעשות את העבודה שלי כראוי.

ויסות תגובתי- תובעת מספרת למתמחה על התיק, הופכת אותה לשותפה לחוויה, כדי שיהיה לה עם מי לדבר. מאווררת את המחשבות על התיק, את התחושות ממהלך היום- זה ויסות תגובתי מעולה.