עבודת גמר – משפט ורגשות

פוסט טראומה בעולם המשפט

מרצה: עו"ד ד"ר שירה לייטרסדורף – שקדי

עוזרת הוראה: גב' גלי שילה

מגיש: מ.ב

Text

Description automatically generated

**חלק א': הצגת הנושא והדילמות שהוא מעלה**

To close your eyes will not ease another’s pain – Chinese Proverb.*[[1]](#footnote-1)*

מהי פוסט טראומה?

עבודה זו תעסוק בטראומות קולקטיביות ואישיות בחברה הישראלית בכלל, ובמערכת המשפט בפרט. התפתחות המודעות לנושא וריבוי העניין בו הפכו אותו מרתק לאנשי בריאות הנפש, אנשי לימוד ספרות, תרבות ולאחרונה גם למשפטנים. על מנת להבין מהי פוסט טראומה, נצטרך להתבונן בזהות, תרבות, הבניה חברתית ובתת-מודע הקולקטיבי. רק כך נוכל להגיע לתובנות ולפרספקטיבה שונה ונכונה בהבנת התופעה.

ראשית, נבחן מהי טראומה. את הטראומה נתאר כחוויית היחיד, וכאירוע בעל אופן טוטאלי, שבו היחיד מרגיש חסר ישע, תחושת פחד עז ואובדן שליטה.[[2]](#footnote-2) טראומה נפשית בפרט היא פגיעה, זעזוע נפשי, אשר יש לה השלכות על תפקודו של האדם.[[3]](#footnote-3) אירועים מסוג זה מערערים באופן יסודי את היסודות הנפשיים של האדם. דבר זה מתבטא בכך שהמנגנונים שיש לנו כבני אדם אינם יכולים למנוע או לווסת בצורה יעילה ונכונה את הרגשות.[[4]](#footnote-4)

עד המחצית השנייה של המאה עשרים, השיח הפסיכיאטרי התמקד ברובו בטראומה בהווה. במחצית השנייה של המאה ה-20 התחולל שינוי חשוב בשיח הטראומה, כאשר פסיכיאטרים עברו לדון בפוסט טראומה, שהיא הפרעה בתפקוד היום-יומי של האדם בתחומים שונים כתוצאה מחוויית הטראומה (להלן: "**PTSD**").[[5]](#footnote-5) לאחר מלחמת וייטנאם, אף הוסיפו תסמונת זו למהדורה השלישית של ה-DSM (אבחון קטגוריות של הפרעות מנטליות האמריקנית).[[6]](#footnote-6)

כמו כן, גם המונח עצמו PTSD עבר שינויים רבים בעשור האחרון. השימוש בו התרחב עד כדי הרחבה לComplex PTSD, מונח שטבעה לראשונה החוקרת ג'ודית הרמן,[[7]](#footnote-7) לציון טראומה ללא יכולת מילוט, במצבים קשים במיוחד, למשל ניצול מיני, אלימות במשפחה או עינויים. עם זאת, קיימות ביקורות רבות על שימוש יתר באבחון מסוג זה.[[8]](#footnote-8) קיימת הטענה שהאבחון גורם לסבל מיותר, וטיפול לא נכון בחיילים או נפגעי תקיפה מינית, זאת כאשר "הכניסו" אותם בעל כורחם לקטגוריה זו. יש אפילו אנשים המכחישים את קיומו של אבחון זה מהיסוד, ומציגים אותו כקטגוריזציה חברתית גרידא.[[9]](#footnote-9)

PTSD במובן הקליני מורכבת משלל מרכיבים, כאשר מתוכם אדון בשני מרכיבים עיקריים. הראשון והחשוב ביותר, הוא אירוע משמעותי שיצר תחושה סובייקטיבית של איום על החיים או שלמות הגוף או הנפש. ככל שהפגיעה גופנית או מהותית יותר-הסיכוי שהוא יצטייר בעיני החווה אותו כטראומתי יהיה גבוה יותר. המרכיב השני, הוא חזרה של האירוע בדרכים שונות ללא רצון או כוונה של הנפגע- מכונה דיסוציאציה.[[10]](#footnote-10) כלומר, הזיכרון של האירוע חודר למודע ולמחשבות של האדם בדרכים שונות (חלום, זיכרון, ריח וכדומה).[[11]](#footnote-11)

לאורך העבודה אבחן את המאפיינים העיקריים של נפגעי PTSD והשפעתם על העולם הרגשי. כמו כן אבחן את השפעה זו בהתמודדות היום יומית של הסובלים מ- PTSD. לבסוף אדון בדילמות המשפטיות שנושא זה מציף, ודרכי התמודדות עימן.

חוויות ורגשות במסגרת פוסט טראומה

על מנת להבין נפגעי פוסט טראומה, ואת הרגשות איתם הם מתמודדים, יש צורך לנתח את הרגשות הדומיננטיים בחוויות אלו.[[12]](#footnote-12) הרגשות המתעצמים בזמן החוויה הטראומטית הם רגשות כגון כעס, אשמה, בושה ופחד.[[13]](#footnote-13) להלן אפרט על כל אחד מהם במישור הרגשי והפיזי.[[14]](#footnote-14)

1. *פחד* – רגש המופיע מראשית ימינו על האדמה, שניתן לראותו אצל כל אדם כבר בימי הינקות והילדות. פחד מהווה בסיס לרגשות שלנו, כתוצאה מפחד אנחנו בוחרים לפעול (להימנע מסכנה למשל) וכתוצאה מפעולות אלו, ישנו פתח לגירוי רגשות אחרים. כמו כן, פחד מסמל היעדר שליטה והגבלה באירוע: ישנו אירוע המסכן את חייו של האדם, למשל חיה מסוכנת, הוא יגביל את פעולתו בכדי להציל את חייו – לפחד תפקיד מרכזי בשרידותו של האדם. ככל שהגירוי החיצוני בלתי צפוי וגדול יותר, תחושת הפחד חזקה יותר. במישור התחושתי אנו נרגיש זיעה קרה, זיעה בכפות הידיים ודופק מואץ. מאפיינים אלה באים לידי ביטוי אצל אנשים הסובלים מ- PTSD, למשל בעוררות יתר, דריכות, תגובה לא פרופורציונלית למתרחש. בנוסף לכך, ניתן לראות את התעוררות רגש הפחד בסיוטים בלילה, הבזקים בחזרה לתודעה ("פלאשבקים") וכו'.[[15]](#footnote-15)
2. *כעס* – כעס הוא הרגש השיפוטי, אך חשוב לציין שהוא משני ומגיע כתוצאה מפחד.[[16]](#footnote-16) אנשי משפט בעולם מעידים שהרגש הדומיננטי בקרבם הוא הכעס. לעיתים כעס מופיע בנפגעי פוסט טראומה, ככעס עצמי-על עצם החוויה, ועל התגובה שלהם אליה. לדוגמא, נפגעת תקיפה מינית תכעס על חוסר תגובה שלה, ויכלה להגיב אחרת בכדי לשנות את התוצאה. לחלופין הוא מתבטא אצל נפגעי פוסט טראומה בשיפוטיות עצמית, התעלמות מהסביבה ובמקרי קיצון אפילו בפגיעה עצמית. הסיבה לכך נובעת שכעס הוא רגש מפעיל, האדם פעלתני בעקבות כעס. כאשר הנפגע כועס על עצמו ישנו סיכוי שיפעל בצורה מסוימת כלפי עצמו.
3. *אשמה ובושה*- אלו רגשות המאפיינים נפגעים בהליך פלילי. בהליך המשפטי לעיתים יש גורמים המביאים את הנפגעים להרגיש לא מוסריים, מושפלים וחשופים בעיקר לביקורת מהסביבה שלהם (יש שאפילו המכנים את המשפט "כאונס שני").[[17]](#footnote-17) שני רגשות אלה מתמקדים בעצמי ועוסקים בעיקר בהיבט הבלתי מוסרי או אסתטי של הערכה העצמית של האדם. האשמה בפעולה עצמה והנעשה לנפגע (או לחלופין מה שהוא עשה), ובושה עצמית בהסתכלות אישית. לדוגמא, נפגע מפוסט טראומה צבאית, יכול להרגיש אשמה עקב היעדר פעולה מצידו במהלך האירוע הטראומתי, למשל לא טיפל בפצועים. כמו כן, יכול להרגיש בושה, והתמקדות בעצמו, על כך שהוא לא מספיק "מוסרי", בכך שלא הגיב. רגש זה מתבטא אצל נפגעי פוסט טראומה ברגש ודימוי עצמי שיש לנפגעים, אלו מתביישים במי שהם ומאשימים את עצמם בנעשה להם.[[18]](#footnote-18)

בעבודה זו אתמקד בשני קבוצות עיקריות במערכת המשפט, והאופן בו ה- PTSD בא לידי ביטוי בקרב קבוצות אלו: עורכי דין ומשפחותיהם (פרקליטות וסנגוריה) ונפגעי עבירה.

פוסט טראומה במערכת המשפט

בכדי להבין את השפעת הPTSD- בקרב הקבוצות הנ"ל, אדון תחילה בתפיסת מערכת המשפט את ה-PTSD. למערכת המשפט ישנן שלוש גישות עיקריות: הגישה הפורמליסטית, הגישה הריאליסטית וגישת המשפט הטיפולי. לצורך הדיון בעבודה זו, אתמקד בגישה השלישית: גישת המשפט הטיפולי. גישה זו רואה באותם רגשות שאנחנו בדר"כ מפחדים מהם, כמינוף למשפט- להיות אדיב וטיפולי עבור האנשים שבאים לפתחו של בית המשפט. בשנים האחרונות המדד הפורמליסטי המשפטי משתנה, וכך גם תפקידו של בית המשפט. בית המשפט בשנים האחרונות מתנהג כסוכן טיפולי, העשוי לנהל טראומה מצד אחד, ומצד שני למלא את תפקידו כמעבד וכמפקח על הסכסוך.[[19]](#footnote-19)

היום ניתן למצוא מאפיינים פורמליסטיים ואנטי-פורמליסטיים בפסקי דין שונים. לדוגמא בפרשת נחמני.[[20]](#footnote-20) פרשה זו מציגה את השינוי הפורמלי בבתי משפט כיום. בפס"ד זה רגש החמלה בא לידי ביטוי, השופטים השתמשו בו ככלי להכנת המציאות ולהערכה של אינטרסים (הזכות להיות הורה מול הזכות לא להיות). לאורך כל פסק הדין ניתן לראות ביטוי גלוי של חמלה, במיוחד בקרב שופטי המיעוט שפסקו לטובת האב.[[21]](#footnote-21) ניתן לראות איך כל השופטים הצליחו להעריך את המציאות ואת האינטרסים של הצדדים בסכסוך הקשה והמורכב באמצעות החמלה. היום, ע"מ ליישב סכסוכים המעורבים בקונפליקט טראומטי, יש לפתח סגנון מיוחד של שופטים המשקפים בכתיבתם נגיעה לעולם הרגשי של הנתבע, וליישב את הסכסוך בצורה הטובה ביותר.[[22]](#footnote-22)

מתנגדי הגישה יטענו שאין זה נכון לערב רגשות במשפט. תחילה, השפה המשפטית כולה נטולת רגש. "צדק" הוא דבר אובייקטיבי, ואין זה משנה מה כל אדם מרגיש כלפיו-המשפט כמערכת נורמות (קלזן). שנית, השפיטה כמלאכה לוגית, ניתוח מדעי, השיח המשפטי הוא שיח של זכויות ולא רגשות (לנגדל). שלישית, החוק הוא פורמלי, יציב וברור. אם נהפוך את השיח המשפטי לרגשי, הדבר עלול לערער את יציבות המשפט. זאת משום שרגשות הם עניין סובייקטיבי, כל אדם מושפע בעוצמות שונות מחוויות בחייו. לא ניתן להשוות בין רגשות של אדם אחד לאחר.[[23]](#footnote-23)

על אף כל הנימוקים לעיל, אני סבור שאם נתעלם מהרגשות התוצאה תהיה גרועה אף יותר. אני סובר שיש ללמוד על הרגשות, להפנים אותם כחלק מחיי המשפט (והטיפול במשפט, כפי שיפורט בהמשך), ולנתב אותם ככלי מקצועי ואנושי. "The past is never dead. It's not even past". ציטוט זה לקוח מספרו של וילאם פוקנר "רקויאם לנזירה". לפי פוקנר, העבר לא מת, יותר מכך, הוא ממשיך לחיות בהווה ואפילו מושלח לעתיד. אני חושב שנכון יהיה להקנות מעמד מרכזי יותר לרגשות ולחוויות של האדם, ולתת להם ביטוי נרחב יותר, זאת מהסיבות הבאות:

* רגשות ואירועי עבר משפיעים על מקבלי החלטות. ניתן לראות זאת אצל שופטים, אלה מושפעים מרגשותיהם הן כשמדובר בהחלטות משפטיות,[[24]](#footnote-24) והן כשמדובר בהחלטות יום יומיות, למשל איזה מוצר לקנות בסופר.
* כשאנחנו מתעלמים מרגשות יש לכך השלכות אישיות ומקצועיות. כתוצאה מהתנגדות זו יכולים להתפתח שלל תסמינים, כגון שחיקה, פנטזיית הצלה, ניתוק, אדישות ועוד.[[25]](#footnote-25) כמו כן, ניתן לראות פגיעה מקצועית בהתעלמות מרגשות גם אצל מנהלי משא ומתן – כשיש התעלמות זה פוגע מקצועית והם מחליטים החלטות שלא לטובתם מתוך פחד וכעס.[[26]](#footnote-26)
* "ידע רגשי וידע פוסט טראומתי" הם כלים משמעותיים בארגז הכלים המקצועי. אנשים העוסקים בעולם המשפט, אשר יצברו ידע מסוג זה, יהיו בעלי יתרון משמעותי בפן המקצועי (למשל אדם שחווה טראומה, זוכר ריחות מהזירה, ניתן לתשאל אותו ולוודא את סיפורו).[[27]](#footnote-27)

חוויות שליליות מהמפגש עם מערכת המשפט

ראשית, כשאנו מסתכלים על אבחון זה בעולם המשפט, ועל האדם הסובל מ-PTSD, ישנן דילמות רבות איך אנו צריכים להתייחס לנאשמים, צד בתיק או אפילו עורכי דין בכל מקרה שבא לעולם המשפט. נשאלת השאלה המקדימה, והיא האם בכלל צריך להתייחס לשיקול זה? אנו יודעים כיום שיש מתח רב בין התנגדות לרגשות בעולם המשפט לבין השלמה והתמודדות עם רגשות אלו.[[28]](#footnote-28) ישנן שתי דרכי התנגדות לרגשות, העברה והימנעות. כנגד יש שתי דרכי השלמה עם הרגשות, ניהול רגשות וייצור רגשות הנדרשים לצורכי עבודה.

שנית, אחת הדילמות הקשות של נפגעי פוסט טראומה, היא נשיאת עדות במשפט. לא פעם אנחנו שומעים על מקרה שבו נפגעת או נפגע עבירה אינם מעידים בשל חשש מהפוגע. הפחד שלא יאמינו להם, יעצמו עיניים או ישתיקו אותם ע"מ לשמור על סדרי עולם תקינים כמו שהיו לפני האירוע. מנגד יש לנו הזדמנות חשובה לתיקון חוויה זו. אנשים לא זוכרים את גזר הדין, אלא את החוויה במהלך המשפט ואיך הם הרגישו במהלך המשפט.[[29]](#footnote-29)

שלישית, מעבר למאפיינים של התמודדות עם טראומות קיצון, ישנם המאפיינים הייחודיים שקשורים בקושי לשמוע את סיפורם של קורבנות אלו (למשל פגיעות מיניות בילדים). לשמוע סיפורים על ילדים חסרי ישע, שנפגעו על ידי אלו שהיו אמורים לטפל בהם לדאוג לרווחתם. הרצון לא לשמוע והסלידה מאותם אנשים גורמת לנו להסב את המבט הצידה ולא לשמוע, לראות ולא להאמין. יתרה מזו, פעמים רבות המתעללים, בניגוד למיתוסים אודות היותם פדופילים וחולי נפש, הם אנשים נורמטיביים, החיים איתנו כחלק מהחברה. לעיתים קשה לנו להאמין שהם יפגעו כך בילדים. לעומתם, הקורבן, נתפס לעיתים כלא אמין, מופרע ושקרן פתולוגי.[[30]](#footnote-30)

דברים אלו מציבים לנו אתגרים רבים במהלך המשפט, ומעלים את השאלה האם יש לתת מקום לנפגע העבירה במשפט הפלילי? ייתכן וכמענה, ולו חלקי, יש להגביר את מקורות ההקשבה הזמינים לנפגעי העבירה. מדובר על הקשבה אמיתית לנפגע, באמת ובתמים להאמין לו-ובכך לתת תוקף לחוויה.[[31]](#footnote-31) לעצם ההקשבה לנפגע יש ערך טיפולי עצום וחלק ממודל טיפול בפוסט טראומה ABC (ערנות, שיווי משקל וקשר).[[32]](#footnote-32) הרבה נפגעות סיפרו את העובר עליהם, השתיקו אותם ולא האמינו להם-וכל זה ע"מ להשתיק אותן ושלמור על זה "בתוך המשפחה". יש המון מקרים שבהם העדות לא מספיקה, מקרים בהם אין מספיק ראיות, מקרים בהם האירוע התרחש לפני זמן רב. אך עם קשיים אלה, ישנו ערך חוץ משפטי-טיפולי, להקשיב בצורה אמיתית לנפגע - *נשיאת עדות*. דבר זה יביא לנפגע חוויה מעצימה וחיובית יותר. הוא לא ירגיש שהפרקליטות השתמשה בו ככלי על מנת להרשיע את הפוגע, ולהכניסו לכלא. במהלך הקורס דנו גם במשפחות עורכי הדין, ואופן בו הקשבתם יכולה לסייע לתת תוקף גם לרגשות שלהם. ניתן לנסות ולהקיש, מהדיון הכיתתי שערכנו בקורס בנוגע למשפחות עורכי הדין, והאופן בו הם יכולים לשמש כמקור הקשבה ותוקף לרגשותיהם. לעיתים עורכי הדין חשים צורך אמיתי לשתף את בן-זוגם ברגשותיהם, בכדי לחלוק ולהקל על הרגשתם. עם זאת, לא פעם משפחותיהם מתקשות לשמש מקור הקשבה, עקב התפיסה כי השיח על עבודה מחוץ ל"שעות העבודה" הוא "בזבוז" של זמן יקר.[[33]](#footnote-33)

חוויות חיוביות מהמפגש עם מערכת המשפט

מחקר בנושא חוויות של נפגעי עבירה שבחלקו ראיין נפגעות עבירה מצא כי רק מעטות בעלות חוויה חיובית במפגש מול מערכת המשפט.[[34]](#footnote-34) כולן תיארו בהרחבה ושמו דגש רב על חוויות קשות ושליליות, ורק מיעוט זעום, ובמידה צרה, שביעות רצון ותחושות חיוביות. דוגמא לכך ניתן לשמוע מפי הנפגעת ג'קי.[[35]](#footnote-35) ג'קי תיארה למשל יחס אישי ונאות מהחוקרת במשטרה. החוקרת בעצם יישמה במודע או שלא במודע *נשיאת עדות* כנאמר לעיל. החוקרת נתנה לה זמן לארגן את הנתונים בראש, נתנה לה הפסקות ואפילו הציעה אוכל ומשהו לשתות. ניתן לראות את החשיבות של חוויה חיובית במשפט גם אצל נפגעים. דיוויד ציין לטובה את הפרקליטות לעומת המשטרה, איכות הקשב, האווירה הרגועה. כל אלה מיישמים את נשיאת העדות, **גם כאשר התוצאה הייתה** **שלילית בתיק**![[36]](#footnote-36)

פוסט טראומה מחוץ לכותלי המשפט

חוויות רגשיות של נפגעים מכל סוגי העבירות, ובפרט עבירות מין, לעיתים מתפרסמות יחד עם סיפורם במסגרת השיח המתנהל ברשתות חברתיות. ישנו ערך טיפולי, תוך כדי תחושת הקלה, לעצם השיתוף של הנאשם. לעיתים החלטת שיתוף הסיפור מלווה בהגשת תלונה נגד הפוגע במשטרה. אך עם זאת ישנה חשיבות גדולה לעצם השיתוף. ההשתתפות בעצם השיח על פגיעות ברשת החברתית, הידיעה שפוסט זה מהווה השראה לנפגעות אחרות, מעצימות את משאביה הרגשיים של נפגעות.[[37]](#footnote-37) בשנת 2013 החלו לפעול בישראל קהילות רבות ונפתחו דפים רבים ברשתות החברתיות המפרסמים עדויות של נפגעי עבירה, בדגש על נפגעות תקיפה מינית, ותמיכה בהן. כיום גישה זו מתעצמת לא רק בישראל, אלא בעולם. בשנת 2017, בעקבות חשיפה של נפגעות רבות ע"י פוגע, נפתח קמפיין ענק שזכה לתגית (האשטאג), #METOO. קמפיין זה התפשט בכל ארצות הברית, במטרה להעלות מודעות לשכיחות של פגיעות מינית בחברה.

לסיכום, המושג "PTSD" עבר שינוי בעשורים האחרונים, והיבטיו העיקריים הוצגו לעיל. בין היתר, סקרתי את הרגשות העיקריים שבבסיס ה-PTSD והאופן בו הם באים לידי ביטוי בהשפעתם הפיזית. כאמור, במפגש בין נפגעי עבירה הסובלים מ-PTSD לבין המשפט, מרבית החוויות המדווחות הן חוויות שליליות. נראה כי תוצאת המשפט אינה עומדת בבסיס החוויה של נפגע העבירה, אלא עצם ההקשבה ומתן התוקף לחוויה שעבר. לפיכך, בחלק הבא אנסה לבחון דרכים לשילוב נפגעי עבירה הסובלים מ-PTSD באופן חיובי יותר בהליך המשפטי.

**פרק ב': שילוב נפגעי פוסט טראומה במשפט**

צרכים של נפגעי פוסט טראומה

זיכרון טראומתי נצרב במוחנו בצורה שונה מזיכרון רגיל. בניגוד לזיכרון רגיל, זיכרון טראומתי ממש שוקע בגוף, הוא נצרב בצורה פיזית. לעיתים קטעי תמונות, תחושות, טעם ואפילו כאב פיזי עולות לנפגעי PTSD. אין ב-PTSD משהו שלם ומסודר, אלא להפך הוא מפורק ומפוזר וזה מה שמגדיר אותו. כיום אין תרופה או טיפול ייעודי לטיפול בפוסט טראומה. אך קיימים מספר טיפולים שנועדו לעבד מחדש את הטראומה ובעצם להרגיל את הגוף לאירוע בצורה מבוקרת. טיפול ב-PE (חשיפה ממושכת),[[38]](#footnote-38) הנו טיפול של חשיפה מודרכת ומתואמת לנפגע, לרגע האירוע הטראומתי. כך שבסופו של דבר הופך הזיכרון ללא מעיק ולא מפחיד. כמו כן יש שיטת טיפול EMDR, טיפול המשתמש בחושים שלנו ותנועות עיניים כדי להפוך את האירוע לפחות מאיים.[[39]](#footnote-39) שני הטיפולים הנ"ל חשובים בפן האינדיבידואלי של נפגע העבירה, ובייחוד לצד הליך מסוג צדק מאחה שנותן ביטוי ומקום לנפגע העבירה. השילוב בין השניים, הוא שילוב אידיאלי בכדי ליצור מצב שבו כל הצדדים מקבלים מקום, ונתרמים מכך. לדוגמא בהליך הפלילי, אנחנו יכולים ליצור מערכת ודיאלוג רצוני בין נפגע העבירה, ולעיתים נציגי הקהילה, לבין הפוגע. במסגרת דיאלוג זה, ניתן להגיע להסכמה אלו פעולות ניתן לבצע, על מנת לתת מענה לצרכיה של הנפגעת. כך מתאפשר גינוי המעשה הפלילי תוך כדי סלילת הדרך לשילובו מחדש לקהילה (win- win). במסגרת צדק מאחה לעיתים מביא את הפוגע להביע התנצלות בפני הנפגע, תוך חרטה על מעשיו, הנפגע יסלח וכך שניהם עוברים תהליך רגשי שמאחה את הפצע שנפתח. גילו במסגרת הליכים האלה, שאם הפוגע מרגיש בושה חזקה מאוד, זה יכול להוביל למקום מאוד חיובי. כשם שהבושה אוכלת אותו מבפנים, זה יביא אותו לביקורת עצמית בונה, הוא ירצה לשנות את דרכיו ולתקן אותם.[[40]](#footnote-40) אחד הרכיבים העיקריים בצדק מאחה, כפי שהזכרתי לעיל, הוא למעשה ההקשבה והמקום לנפגע העבירה ועל כך אפרט להלן.

כוחה של הקשבה

כנאמר לעיל, כוחה של הקשבה אינה רק אנושית אלא טיפולית. הקשבה בעולם הטיפול מוגדרת כמצב שבו אנו מרוכזים לגמרי באדם שמולנו, מדובר בהקשבה עמוקה. זהו מצב שבו אנו משקיטים את האגו, שמים בצד את הידע והדעות האישיות, ומקבלים אינפורמציה מהאדם שיושב מולנו. להקשבה *בנישאת עדות* יש מספר ארכיטיפים:[[41]](#footnote-41)

1. "מזהה הפערים" – אלה אנשים שמקשיבים למה שחסר. לעיתים עורכי דין מקשיבים לסיפורים של הלקוחות שלהם וישר מנתחים אותם משפטית, אלו ראיות חסרות ומה הצעד הבא שצריך לעשות ע"מ להרשיע בתיק.
2. "מתאר האפשרויות" – אלה האנשים שמקשיבים למה הסיטואציה יכולה להיות אפשרית, במקום במה יכול למנוע את זה. הצד השלילי בהקשבה זו, זה סף סבלנות נמוך, וכניסה שטחית לפרטים.
3. "סנסור רגשות" – האנשים המקשיבים ומתרכזים ברגשות של המספר. אלה אנשים המנסים להבין איך המספר הרגיש בזמן הסיטואציה. מצד שני, אנשים אלה נמנעים מלנתח עובדות בסיטואציות אלה, דבר המקשה עליהם לראות את המקרה בצורה אובייקטיבית.
4. "מחפש הדאטה" – האנשים המקשיבים רק לעובדות, ולא לרגשות המעורבים בסיפור. הקשבה מסוג זה נותנת לאדם יכולת לנתח סיטואציות ואפשרויות תגובה בצורה טובה. אך מנגד, לעיתים רטוריקה ורגש הם חלק בלתי נפרד, ואי התייחסות אליהם מכשילה.
5. "מעולה בקישורים" – אנשים אלה מקשיבים לחיבורים והשלכות למעשים. רעיונות חדשים ישר קופצים למוחם ואיך לפתור בעיות בסיפור. מנגד, דעתם מוסחת בקלות ברעיונות חדשים, שלפעמים התשובה ממש מתחת לאף שלהם.
6. "מעריך סיכונים" – האנשים שמחפשים יציבות בהקשבה שלהם לאחר. הם מצפים לרע מכל, ומעריכים סיכונים. מצד שני, לעיתים התקבעות מונעת פתרונות יצירתיים ויעילים יותר לסיטואציה.

ישנן שתי דרכים עיקריות בעולם הטיפול בעבודה עם אנשים הסובלים מPTSD-: חוויה מחודשת של האירוע והקשבה, המציבות את האדם שמנגד במעמד של "נושא עדות". נשיאת עדות באופן מיטבי תתרחש כאשר נפגע העבירה משתף מרצונו האישי, ולא תחת כפייה או הכרח. גם כאשר הנפגעים בוחרים לחלוק עם עו"ד את סיפורם, יש להקפיד להימנע מלהפנות ביקורת או לצפות מעבר ליכולתו ורצונו של הנפגע (גם אם מדובר באירועים קשים ביותר). הקשבה מיטבית מטרתה אינה מציאת פתרונות, אלא מתן מקום מרכזי לתחושות וחוויות הנפגע, ועל כן אין ציפייה מנושא העדות למצוא פתרון או לייעץ לנפגע. למעשה, ההקשבה מחזירה את הנפגע לאירוע הטראומטי, ובעזרת נושא העדות הוא חווה את הסיטואציה קצת אחרת ומרגיש שהוא אינו לבד במערכה.[[42]](#footnote-42) נשיאת עדות עשויה להשפיע באופן חיובי על הנפגע במס' דרכים, כגון בניית אמון וביטחון, תמיכה חברתית והתמודדות עם רגשות לא רצויים. [[43]](#footnote-43) עם זאת, לעיתים קרובות נושא העדות עלול לשאת מחיר אישי, ולכן עליו להיות גם בקשב לעצמו ולצרכיו.[[44]](#footnote-44)

המעגל המשני ל-PTSD

על מנת להבין את גודל המחיר הרגשי או ההשפעה הנפשית של משפטנים, אגדיר את המחיר בעבודה עם נפגעים ואנשים החווים PTSD. לעיתים המעגל המשני מפתח "*טראומה משנית*" (Secondary trauma), המכונה לעיתים *תשישות החמלה*. מעגל זה מפתח סממנים דומים או זהים ללקוחות שלהם, למשל, פלשבקים, סיוטים, התמכרויות שונות, כעס בלתי נשלט ועוד.[[45]](#footnote-45) לעיתים מעגל המשני חווה "*טראומה עקיפה*" (Vicarious trauma), המערערת את תחושת הביטחון העצמי של הפרט, השקפת העולם, ופגיעה הכי קשה ביכולתו לשמור ולייצר קשרים אינטימיים.[[46]](#footnote-46) שתי התופעות המצוינות פה אינן סטטיות: יכולות לחול בהן התקדמות, נסיגה, מיזוג והפרדה. קיומן ביחד או לחוד, עשוי להוביל לפגיעה רצינית בעובד, כגון צמצום חיי החברה שלו, פיתוח ציניות, חוסר אונים, ייאוש, עייפות מתמדת, חוסר סבלנות ועוד. במחקרים אחרים נחשפו ממצאים בעייתיים בהבחנות אלה: בארצות הברית נמצא כי 87% מעורכי דין של מבקשי מקלט סבלו משני סממנים או יותר של טראומה משנית;[[47]](#footnote-47) מחקר נוסף מצא כי 39.5% מעורכי הדין שעבדו עם נפגעי טראומה, סבלו מדיכאון;[[48]](#footnote-48) עורכי דין בתחום הפלילי דיווחו על שינויים ברגשותיהם, כגון, אובדן בטחון, פגיעה באינטימיות, דיכאון ולחץ.[[49]](#footnote-49) בנוסף, במקרים קיצוניים אף יותר, חלקם עלולים לפתח "*פנטזיית הצלה*" ותחושה כי הם היחידים שיכולים לסייע ללקוחותיהם. צורת עבודה זו רק תגביר את המצוקה הקיימת, ותפגע ביעילות העובד או תגרום לו לעזוב לגמרי את עבודתו.[[50]](#footnote-50) אמנם, לעורכי דין יש אתוס מקצועי ברור, המבוסס על אדני השכלתנות והרציונליזם. עם זאת גם משפטנים, כמו בעלי מקצוע אחרים העובדים עם אנשים הסובלים מ-PTSD, חשופים לסיכונים אלה. במחקרה של נעמי לבנקרון,[[51]](#footnote-51) נמצא כי סטודנטים למשפטים אינם בעלי כלים מספיקים להתמודדות רגשית בעבודתם, ולמעשה נמצא כי לעיתים נוצרת אווירה המעודדת ניתוק רגשי בניתוח תיק הלקוח. רק בתחילת עבודתם המעשית, הם ייחשפו לראשונה למקרים קשים ביותר כגון חקירת קורבנות אונס, ייצוג נאשם ברצח ועוד. חוויות אלה בפני עצמן, אינן חוויות פשוטות, אך גם כל אחת בנפרד עלולה לגרום לנזק לא מבוטל.

מענה למעגל המשני ל-PTSD

ראשית, ישנם מנגנונים מוכרים המאפשרים למנוע את התופעות שהוזכרו לעיל או לכל הפחות להביא לצמצומם. המנגנון הנפוץ ביותר הוא שיח בריא בין שני פרטים, שותפים לעבודה, חברים או עם בני משפחה. מנגנון זה לעיתים מוגבל, אם זה מוסדי או רגשי. בין אם זה בגלל חובת הסודיות או תחושת דחייה שאולי השותף ידחה אותנו בשל האזנה לחוויות אלה. מנגד, הידוק קשרים עם קולגות לעבודה יכול להוביל להרגשה שאיש מחוץ לעבודה אינו מבין לרוחו של העובד. דרכי התמודדות אחרות כגון צמצום שעות עבודה או מציאת תחביבים מוכרות לכל, אך בפועל לא ננקטו על ידי העובדים. שנית, לעומת עורכי דין, למטפלים מתחום בריאות הנפש יש את הכלים להתמודדות עם מצבים אלה. הם רוכשים זאת כבר בלימודים, לומדים להציב גבולות, ואף מקבלים הנחיות ממקום העבודה שמטרתם לצמצם את מחיר הרגשי. דברים אלה נעדרים מעולם המשפט.[[52]](#footnote-52) על כן, אני מציע להכניס לתוכנית הלימוד המשפטית את הכלים הנחוצים להתמודדות נפשית עם מאורעות מסוג זה. כמו כן, כדי לטפל בבעיות אלה, אפשר לעודד במסגרת העבודה או לימודים האזנה למוסיקה, ספורט, אוכל וקריאה- דברים אשר כבר הוכיחו את עצמם כיעילים בעולם הטיפול.

נקודת מבט אישית

מאפיין משותף לכל סוגי הפוסט טראומה זה תסמונת ה-*אילו*. אילו הייתי עושה כך או אחרת בזמן הפגיעה אולי דברים היו נראים אחרת. החשיבה המיותרת והחוזרת של נפגעים בסיטואציה, המנסים לחשוב מה היה קורה *אילו* לא הייתי יוצא לעבודה באותו יום, מה היה קורה *אילו* הייתי צועקת בזמן התקיפה או מה היה קורה *אילו* הייתי מחפה מהחלון בצורה נכונה. אנשים רבים מסיימים את השירות הצבאי בלא מעט קשיים. לעיתים חוויות לא נעימות אל מול המפקדים, או המעבר החד מהחיים האזרחיים למסגרת צבאית הנוקשה (או להפך). אך במקרים מסוימים, הקושי נובע מחוויות מסוימות המתרחשות במהלך השירות הצבאי- בין אם מדובר בלחימה בקרב או חשיפה לאירוע טראומתי כלשהו. ישנה אמרה ידועה "תחזור בריא ושלם", אך אם האדם חוזר בריא, הייתכן שהוא לא חוזר שלם? לעיתים צה"ל מאבד גיבורים רבים במהלך הקרב, אבל לא תמיד אלא שחוזרים הביתה חוזרים שלמים, לעיתים הם משאירים חלק מהנפש בשדה הקרב. בקרב לוחמים רבים חווים אירועים קשים ההופכים לצלקת נפשית קשה מנשוא. צלקת זו מלווה אותם לאורך היום, בבית, בעבודה, בלימודים או בבילוי עם חברים. תסמינים של PTSD צבאית או בשמה השני "תגובת קרב", אינם שונים מ-PTSD "רגילה", וכוללים פלאשבקים, סיוטים, הזיות, וכן גירויים עזים הבאים לידי ביטוי בריח או בקולות.

השלכות ודילמות רבות באות לידי ביטוי בסוגיות שונות בחברה האזרחית, למשל מופעי זיקוקים ביום העצמאות-לא רק הרעש מחזיר את אותם הנפגעים אחורה, אלא שהם מתקיימים בחשיכה, מה שמדמה במקרים רבים תרחיש צבאי. שתי טראומות אלה מעלות דילמות רבות במרחב הציבורי. אני מציע ללמוד מטיפול עיקרי וחדשני בעולם הטראומה הצבאית ולהקישה למשפטי. דרך ייחודית לטיפול ב-PTSD צבאית מתבטאת "במסע עיבוד", קיום מסע בסביבה סטרילית וחדשה, אקלים ומקום שונה. מסע זה מעניק אפשרות לחדש קשרים בין עצביים, ולווסת מחדש את הרגשות של אלה היוצאים אליה. אני סבור שיש להכניס את מסעות העיבוד מהעולם של תגובות הקרב, ל- PTSD משפטית. מסעות אלה בעלי השפעה רבה במהלך חייהם של אותם אנשים היוצאים אליהם, הם לומדים להסתכל בצורה אחרת על החוויה שהם עברו ואיך להתמודד איתה. כשם שאנו רואים הצלחה במסעות אלה בעולם הפוסט טראומה הצבאית, ניתן ליישם הצלחה זו גם בעולם המשפטי. לקחת את אותם נפגעים או עורכי דין למסעות עיבוד, בכדי ללמד אותם וויסות מחדש של רגשות והסתכלות שונה על האירוע הטראומתי.

בנימה אישית, אני לקחתי על עצמי במסגרת העבודה לתת לשלושה מחברי לשאת את החוויה האישית שאני עברתי במסגרת הצבא – חווית סף מוות. במסגרת העבודה אומנם התמקדנו איך האחר יכול לשאת את העדות של האדם שעבר את החוויה, אך ברצוני גם לחלוק על ההרגשה של "הנותן". אני הרגשתי סופת רגשות. מצד אחד הרגשתי פחד וחשיפה, פחדתי ממה שהם יחשבו עלי, והרגשתי שאני חושף את הרבדים הכי אינטימיים שלי. מצד שני, הרגשתי גם רגשות בפן חיובי יותר- הקלה, אני לא לבד ויש לי חברים ומשפחה שאני תמיד יכול לסמוך עליהם ולשתף אותם. לעניות דעתי, לעודד נפגעים הסובלים מפוסט טראומה להיפתח ולתת לאנשים לשאת את עדותם, יהווה צעד משמעותי בתהליך החלמה וויסות מחדש של הרגשות שהם חווים.

סיכום

בהמשך לכל האמור לעיל, עולות שאלות רבות בנוגע לשילוב והתייחסות של מערכת המשפט אל מול אותם נפגעים מ-PTSD, בין אם זה עורכי דין או צדדים בדיון המשפטי .

ראשית הוצגו הרגשות הדומיננטיים של אותם נפגעים ואיך רגשות אלו משפיעים עליהם, בין אם זה בצורה פיזית או נפשית. כעס, פחד, אשמה ובושה הם רגשות בולטים מתוך שלל רגשות שבהם נפגעי PTSD חווים במהלך היום-יום. שנית, נבחנו השפעות והשלכות של רגשות אלו בעולם המשפט, והאם בכלל ראוי לדון ברגשות במשפט, רגשות אשר משפיעים על כלל השחקנים בעולם המשפט-עורכי דין ונפגעים בפרט. שלישית, ראינו את ההבדלים המעשיים בין חוויה חיובית לבין חוויה שלילית, והצגתי פתרון שלעניות דעתי ישנה את עצם חווית המשפט (תוך כדי ולאחריה). לבסוף ראינו איך ניתן ללמוד מעולם ה-PTSD הצבאי, ואיך מסעות עיבוד הן כלי יעיל וטוב אשר יכולות לסייע בעולם המשפט.

לאורך כל עבודה זו ניתן לראות את כוחה של הקשבה לאחר, בין אם זה לקוח, שופט או אולי "סתם" אדם ברחוב. שחקני המשפט צריכים לקבל מסר ברור, צריך להקשיב איש לרעהו ולא רק לשמוע.

1. Rachel Sharp, "Quotes to help survivors cope with trauma" **Declutter the mind** (2021) https://declutterthemind.com/blog/ptsd-quotes/ [↑](#footnote-ref-1)
2. יורם רבין, יוני לבני, "**התסמונת הפוסט-טראומטית כטענת הגנה במשפט הפלילי**", 205. [↑](#footnote-ref-2)
3. דומיניק לה קפרה **לכתוב היסטוריה, לכתוב טראומה** תרגם יניב פרקש, עורך מדעי עמוס גולדברג, רסלינג ויד ושם, 2001, עמ' 14. [↑](#footnote-ref-3)
4. שם. [↑](#footnote-ref-4)
5. שם. [↑](#footnote-ref-5)
6. Zehava Solomon, *Combat stress Reaction: The enduring toll of war, Springer, 1993.* [↑](#footnote-ref-6)
7. Judith L. Herman, 'Complex PTSD: A syndrome in survivors of prolonged and repeated trauma', *Journal of traumatic stress 5* (1992), p. 377. [↑](#footnote-ref-7)
8. אשכול, ש. (2020). על מה אנחנו מדברים כשאנחנו מדברים על "רגשות"? על הגנה על רגשות במשפט הישראלי ומה שעומד מאחוריה, *משפט, חברה ותרבות*, *ג' 292.* [↑](#footnote-ref-8)
9. Allan Young, The Harmony of Illusions: Inventing Post - Traumatic Stress Disorder, Princeton University Press, 1998. [↑](#footnote-ref-9)
10. Diagnostic and Statistical manual of mental Disorders (1994), section 309.81. [↑](#footnote-ref-10)
11. מכון טמיר לפסיכותרפיה **הפרעת דחק פוסט טראומטית| תסמינים, אבחון וטיפול** (2022)

    https://www.tipulpsychology.co.il/therapy/adults/ptsd.html#:~:text=%D7%94%D7%A4%D7%A8%D7%A2%D7%AA%20%D7%93%D7%97%D7%A7%20%D7%A4%D7%95%D7%A1%D7%98%2D%D7%98%D7%A8%D7%90%D7%95%D7%9E%D7%98%D7%99%D7%AA%2C%20%D7%90%D7%95,%D7%97%D7%95%D7%A1%D7%A8%20%D7%90%D7%95%D7%A0%D7%99%D7%9D%20%D7%90%D7%95%20%D7%90%D7%99%D7%9E%D7%94%20%D7%A7%D7%99%D7%A6%D7%95%D7%A0%D7%99%D7%AA. [↑](#footnote-ref-11)
12. דנציג – רוזנברג, ה., ופלג, ע. (2020) Post **ופוסט-טראומה: עיבוד רגשות של נפגעות תקיפה מינית בהליך הפלילי ובפייסבוק**, *משפט, חברה ותרבות*, *ג, 364.* [↑](#footnote-ref-12)
13. ד"ר אילן טל **איך מזהים תגובה פוסט טראומטית? פוסט טראומה ודרכי טיפול** תמיכה רגשית ונפשית

    https://www.drtal.co.il/%D7%AA%D7%92%D7%95%D7%91%D7%94\_%D7%A4%D7%95%D7%A1%

    D7%98\_%D7%98%D7%A8%D7%90%D7%95%D7%9E%D7%98%D7%99%D7%AA [↑](#footnote-ref-13)
14. [לייטרסדורף – שקדי, ש., וגל, ט. (2017). "לתבוע ברגש?": רגשות התובעים בהליך הפלילי. *המשפט, כ"ג*, 65.](https://www.nevo.co.il/books/%d7%9b%d7%aa%d7%91%d7%99%20%d7%a2%d7%aa/%d7%9b%d7%aa%d7%91%d7%99%20%d7%a2%d7%aa/%d7%94%d7%9e%d7%a9%d7%a4%d7%98/%d7%9b%d7%a8%d7%9a%20%d7%9b%d7%92/hamishpat-23-047.pdf) [↑](#footnote-ref-14)
15. דיון כיתתי. [↑](#footnote-ref-15)
16. LZ Tiedens (2001), Anger and advancement versus sadness and subjugation: The effect of negative emotion expressions on social status conferral. J Pers Soc Psychol. 80 (1), 86-94. [↑](#footnote-ref-16)
17. דיון כיתתי. [↑](#footnote-ref-17)
18. דיון כיתתי. [↑](#footnote-ref-18)
19. דיון כיתתי. [↑](#footnote-ref-19)
20. דנ"א 2401-95 **רותי נחמני** נ' **דניאל נחמני** , פ"ד נ(4) 661. [↑](#footnote-ref-20)
21. שם**,** פס' 10 לפסק דינו של השופט תיאודור אור. [↑](#footnote-ref-21)
22. בסימן טראומה: עיונים ישראליים בזהות, זיכרון וייצוג, מיכל אלברשטין, נדב דוידוביץ', רקפת זלשיק, עמ' 279. [↑](#footnote-ref-22)
23. דיון כיתתי. [↑](#footnote-ref-23)
24. Maroney, T. A. (2012). Angry judges.*Vanderbilt Law Review, 65*, 1210. [↑](#footnote-ref-24)
25. לייטרסדורף – שקדי, ש., וגל, ט. (2017). "לתבוע ברגש?": רגשות התובעים בהליך הפלילי. *המשפט, כ"ג* 79. [↑](#footnote-ref-25)
26. Adler, R.S., Rosen, B. & Silverstein, E.M. Emotions in Negotiation: How to Manage Fear and Anger. [↑](#footnote-ref-26)
27. דיון כיתתי. [↑](#footnote-ref-27)
28. לעיל ה"ש 21, בתרשים במאמרה של ד"ר לייטרסדורף-שקדי ניתן לראות את הצד המתנגש לרגש, ואת הצד שמשלים איתו. [↑](#footnote-ref-28)
29. דיון כיתתי. [↑](#footnote-ref-29)
30. דנציג – רוזנברג, ה., ופלג, ע. (2020) Post ופוסט-טראומה: עיבוד רגשות של נפגעות תקיפה מינית בהליך הפלילי ובפייסבוק, *משפט, חברה ותרבות*, *ג', 345.* [↑](#footnote-ref-30)
31. טיפול בהפרעה פוסט-טראומטית באמצעות חשיפה ממושכת (PE)‏ עיבוד רגשי של חוויות טראומטיות / עדנה ב' פואה, ניצה נקש, אליזבת א' האמברי, ברברה א' רוטבאום, עמוד 7. [↑](#footnote-ref-31)
32. 80-271. PP, 5-DSM, מסמך הקונסנזוס הפסיכיאטרי המכונן, מקובל ומתעדכן (האחרון ממאי 2013) שמגדיר PTSD, הפרעת דחק פוסט-טראומתית. [↑](#footnote-ref-32)
33. "מעצמן הדמעות זולגות": מחיריה הרגשיים של עריכת דין חברתית. *מעשי משפט, 22.* [↑](#footnote-ref-33)
34. ה"ש 6. [↑](#footnote-ref-34)
35. שם, עמוד 370. [↑](#footnote-ref-35)
36. שם, עמוד 370; Balson, J. (2013). **Therapeutic jurisprudence: Facilitating healing in crime** victims.*Phoenix Law Review, 6*, 1027. [↑](#footnote-ref-36)
37. דנציג – רוזנברג, ה., ופלג, ע. (2020) Post ופוסט-טראומה: עיבוד רגשות של נפגעות תקיפה מינית בהליך הפלילי ובפייסבוק, *משפט, חברה ותרבות*, ג', 344. [↑](#footnote-ref-37)
38. לעיל ה"ש 9. [↑](#footnote-ref-38)
39. שם. [↑](#footnote-ref-39)
40. דיון כיתתי. [↑](#footnote-ref-40)
41. ויקטור פרנקל **הקשבה בסיס האמפתיה ויצירתיות**

    https://migdala.com/%D7%94%D7%A7%D7%A9%D7%91%D7%94-%D7%91%D7%A1%D7%99%D7%A1-%D7%94%D7%90%D7%9E%D7%A4%D7%AA%D7%99%D7%94-%D7%95%D7%94%D7%99%D7%A6%D7%99%D7%A8%D7%AA%D7%99%D7%95%D7%AA/ [↑](#footnote-ref-41)
42. Yakren, S. (2008). Lawyer as emotional laborer.*University of Michigan Journal of Law* Reform, 42, 161. [↑](#footnote-ref-42)
43. שם;  דנציג - רוזנברג, ה., ופרדר, י. (2010). "האחרת שבתוכנו": על עריכת-דין חברתית "רגישת-תרבות". *מעשי משפ*ט, ג', 49. [↑](#footnote-ref-43)
44. לבנקרון, נ. (2014) "מעצמן הדמעות זולגות": מחיריה הרגשיים של עריכת דין חברתית. *מעשי משפט, ו*' 17. [↑](#footnote-ref-44)
45. שם. [↑](#footnote-ref-45)
46. שם; Hadas Goldblatt & Eli Buchbinder, *Between the professional and the private: The meaning of working with intimate partner violence in social workers' Private lives, 26* Violence against women 1741 (2011). [↑](#footnote-ref-46)
47. Lin Piwowarczyk et al., *Secondary Trauma in Asylum Lawyers,* 14(5), Benders Immig. Bull. (2009). [↑](#footnote-ref-47)
48. Andrew P. Levin et al., *Secondary Traumatic Stress in attorneys and their Administrative Support staff working with trauma- exposed clients, 199(12)* J. Nervous & Mental Disease ,1, 3 (1992). [↑](#footnote-ref-48)
49. לעיל ה"ש 24. [↑](#footnote-ref-49)
50. שם; דוח ממצאי סקר למיפוי גורמי הלחץ והשחיקה בקרב עובדי הפרקליטות (פורסם בגלובס, 14.6.18). [↑](#footnote-ref-50)
51. לעיל ה"ש 22. [↑](#footnote-ref-51)
52. לעיל ה"ש 44. [↑](#footnote-ref-52)