

שפיטה חיובית

פסיכולוגיה חיובית בדיוני בתי המשפט לנוער

מאת

השופטת שרון עצמון-הלוי*

השופט (במיל') רונן עצמון**

אחד הייעודים המרכזיים של בית המשפט לנוער הוא להגדיל את הסיכוי שהקטינים הנדונים לפניו ישתלבו היטב בחברה, יחיו חיים נורמטיביים ויחוו הצלחה. בתי המשפט לנוער הם בעלי אופי תרפויטי, על פי תורת המשפט הטיפול, ולשופט הנוער יכולת להשפיע במידה רבה על רווחתם של קטינים והוריהם המתדיינים לפניו. פסיכולוגיה חיובית היא תחום המחקר המדעי של הגורמים לשגשוגם של אנשים. היא מדגישה את חשיבותם של רגשות חיוביים, תכונות חיוביות ופעולות חיוביות כיסודות של חיים מאושרים ומספקים. המאמר בוחן כיצד תובנות של הפסיכולוגיה החיובית וכן צעדים מעשיים והתערבויות מקצועיות (Interventions), שפותחו על פיהן, מאפשרים יישום נאות של תורת המשפט הטיפול ויכולים לסייע לבית המשפט לנוער למלא את ייעודו, הן בהליכים פליליים והן בהליכי הטיפול בקטינים בסיכון.

א. מבוא. ב. מאפיינים של בתי המשפט לנוער; ג. שפיטה פלילית של בני נוער; ד. הטיפול בהליכי נזקקות. ג. תורת המשפט הטיפולי; ג.1. מאפייני תפקידו של השופט הטיפולי; ג.2. שופט הנוער כמנהיג טיפולי. ד. מהי פסיכולוגיה חיובית?; ד.1. גישות לפסיכולוגיה חיובית; ד.2. יישומים של פסיכולוגיה חיובית; ד.3. הגישה הביקורתית לפסיכולוגיה החיובית. ה. דרכי הטמעת הפסיכולוגיה החיובית בדיוני בתי המשפט לנוער; ה.1. עתיד ותקווה; ה.2. אמון ורגשות חיוביים כבסיס לצמיחה; ה.3. זיהוי חוזקות והשימוש בהן; ה.4. שימוש במרכיבי האושר (PERMA); ה.5. מסגור מחדש (REFRAMING); ה.6. הקשבה וקשיבות; ה.7. ניהול רגשותיו של השופט. ו. פסיכולוגיה חיובית בהחלטות בתי המשפט לנוער; ו.1. בעת גיבוש ההחלטה; ו.2. בעת ניסוח ההחלטה; ו.3. בעת מתן ההחלטה; ו.4. לאחר מתן ההחלטה. ז. ביקורת אפשרית על שימוש בפסיכולוגיה חיובית בבתי המשפט לנוער. ח. סיכום.

”כל ילד צריך מבוגר אחד שיאמין בו” (על פי הרב שלמה קרליבך).

א. מבוא

א' קם על רגליו ונעמד באולם בית המשפט לנוער. משפטו הפלילי, שנמשך כשנתיים וחצי, עמד להסתיים. הוא הואשם בפציעת אדם בדקירות סכין ובעבירות סמים. במהלך משפטו א' הוחזק

* סגנית נשיאת בתי המשפט לנוער בישראל, בעלת תואר שני בהתפתחות הילד.

* שופט לשעבר של בית המשפט הצבאי לערעורים באזור יהודה ושומרון, מומחה בפסיכולוגיה חיובית, בעל הכשרה באימון אישי והנחיית קבוצות ומנחה סדנאות צעירים להכנה לחייהם כבוגרים.

המחברים מבקשים להודות לפרופ' תמי רונירונבאום, לפרופ' נתי רונאל, לנשיאת בתי המשפט לנוער מיכל קפלך ורקמן, לנשיאה בדימוס של בתי המשפט לנוער גלית ויגוצקי-מור, לשופטת שרון ריבלין-אחאי, לפסיכולוגית ליאת ורהפטיג-ארן, לגבי עפרה בן-יעקב ולמערכת כתב העת המשפט על הערותיהם המועילות לטיוטה של מאמר זה.

בפנימייה טיפולית והובא לדיונים רבים בבית המשפט לנוער. הדברים שנאמרו בדיונים ובטיפול גרמו לא' להבין את טעותו, לרצות בשינוי ולמצוא את דפוסי החשיבה, את כוחות הנפש ואת דרכי הפעולה שיאפשרו לו חיים נורמטיביים ומאושרים. הוא הכיר את תכונותיו החיוביות, פיתח גישה אופטימית לגבי עתידו, למד לרכוב על סוסים ואהב לטפל בהם, השתלב בחיי הפנימייה ואף סייע בהדרכת ילדים בעלי צרכים מיוחדים.

דקות אחדות לפני מתן גזר הדין אמר א' את דברו האחרון לבית המשפט. הוא הודה לשופט על ההזדמנות שניתנה לו לעבור הליך טיפולי בפנימייה ואמר כי לקח לו זמן להאמין בעצמו; רק לאחר שראה שאחרים מאמינים ביכולותיו ומטפלים בו, לאחר שהכיר את תכונותיו הטובות וגילה עולם חדש של למידה ונתינה לאחר, נפקחו עיניו והוא החליט לשנות את חייו. א' ביקש מבית המשפט שתיתן לו הזדמנות לפתוח את חייו ללא כתם של הרשעה פלילית והביע שאיפה להתגייס לצה"ל ואף להיות קצין.

כשסיים את לימודיו בפנימייה, הזמין א' לאירוע הסיום את כותבת המאמר, השופטת שדנה בתיקו. בנאום הסיכום שלו באירוע אמר בהתרגשות רבה: **"אני רוצה להודות לשופטת שלי, שלא ויתרה לי, אבל גם לא ויתרה עליי"**.¹

בבתי המשפט לנוער בישראל נדונים גם תיקים של קטינים עוברי חוק, כמו א', וגם תיקים של קטינים שלא היו מעורבים בעבירות, אלא מצויים במצבי סיכון שונים המחייבים השגחה וטיפול מצד רשויות הרווחה. בשני סוגי ההליכים מנסה שופט הנוער לכוון את הקטין שלפניו אל חיים טובים יותר. הפסיכולוגיה חיובית היא תחום המחקר של הדברים שגורמים לבני אדם לשגשג ולחיות חיים מאושרים. היא עוסקת בין היתר באימוץ גישה חיובית כלפי העבר, ההווה והעתיד של בני האדם, טיפוח חוזקות וערכים חיוביים ואיתור הדברים שיוצרים מעורבות ותחושת סיפוק, משמעות ושביעות רצון גבוהה מן החיים.

במאמר זה נבקש להראות כיצד תובנות וכלים מתחום הפסיכולוגיה החיובית יכולים לסייע לשופטי הנוער לשפר את חייהם של קטינים ובני משפחותיהם, הן בבית המשפט והן מחוצה לו. אנו סבורים כי לפסיכולוגיה החיובית יכולה להיות תרומה משמעותית להדרכת ילדים ונערים שנדונים בבית המשפט לנוער, לא רק כיצד להימנע מלעבור עוד עבירות או להתמודד עם מצוקה משפחתית, אלא גם כיצד להגדיל את סיכוייהם לחוות הצלחות בחייהם ולהיות מאושרים.

הספרות המקצועית אינה מרבה לעסוק בקשר שבין משפט לבין פסיכולוגיה חיובית. לא מצאנו כלל מחקרים, מאמרים או ספרים בנוגע ליישומה של פסיכולוגיה חיובית במשפטים פליליים של קטינים, וגם לא בהליכים המשפטיים שנוגעים לקטינים במצבי סיכון. אנו סבורים כי פסיכולוגיה חיובית יכולה להצביע על היבטים חדשים ועל דרכים חדשות להוביל את כל האנשים המעורבים בהליך המשפטי, ואת המערכת השיפוטית בכללותה, לתפקוד מיטבי. לדעתנו, חשוב ששופטים ועורכי דין יכירו את הפסיכולוגיה החיובית ואת תרומתה האפשרית לתחום המשפט. הדבר נכון במיוחד למשפטים הפועלים בבתי המשפט לנוער ולמשפחה, שהם בתי משפט "טיפוליים", שיש להם יכולת רבה להשפיע לחיוב על כל מי שמתדיין לפנייהם, ובמיוחד קטינים ובני משפחותיהם. רצוי ששופטים ועורכי דין יבינו את המונחים מתחום ידע זה, שבהם משתמשים כיום חלק מן העובדים הסוציאליים והעדים המומחים, ויכירו פעולות שבכוחן להשפיע לחיוב על המתדיינים.

¹ הדוגמאות שמוזכרות במאמר זה מבוססות על מקרים אמיתיים. לפי החוק, דברים שנאמרים בדיוני בית המשפט לנוער אסורים בפרסום, מטעמי צנעת הפרט. ראו ס' 9 לחוק הנוער (שפיטה, ענישה ודרכי טיפול), התשל"א-1971, ס"ח 134; ס' 24 לחוק הנוער (טיפול והשגחה), התש"ך-1960, ס"ח 52; ס' 70 לחוק בתי המשפט (נוסח משולב), התשמ"ד-1984, ס"ח 198.

בפרק הבא, **הפרק השני** למאמר, נציג את המאפיינים העיקריים של עבודת בתי המשפט לנוער בישראל, בשני ה"כובעים" שהוא חובש: טיפול בבני נוער עוברי חוק וטיפול בילדים ונערים שמצויים במצבי סיכון. **בפרק השלישי** של המאמר נתאר בקצרה את תורת המשפט הטיפולי, הרואה את בית המשפט כמקום שיש לו השפעה ניכרת על רווחתם הנפשית של המתדיינים לפניו.

בפרק הרביעי נציג את עיקריה של הפסיכולוגיה החיובית וכן יישומים שונים של תובנות וכלים מתחום זה במקומות עבודה, בבתי ספר, באימון אישי ועוד. **בפרק החמישי** נפרט כמה דרכים להטמעת עקרונות של פסיכולוגיה חיובית בדיוני בית המשפט: כיצד אופטימיות ותקווה, טיפוח חוזקות, הבנת מרכיבי האושר האנושי וניהול רגשות יכולים להגביר את האפקטיביות של עבודת בתי המשפט לנוער. **בפרק השישי** נציע דרכים ליישום תובנות והתערבויות (Interventions) של פסיכולוגיה חיובית בהחלטות בתי המשפט לנוער, ואף במעקב אחר התקדמותם של הקטינים בין הדיונים. **בפרק השביעי** נדון בקשיים הצפויים ונסה להשיב לביקורת אפשרית על השימוש בפסיכולוגיה חיובית בבית המשפט לנוער.

ב. מאפיינים של בתי המשפט לנוער

לבתי המשפט לנוער בישראל שני תפקידים מרכזיים: האחד הוא ניהול משפטים פליליים בעניינם של קטינים עוברי חוק; השני הוא השגחה על הטיפול בקטינים נזקקים שנשקפת סכנה לשלומם הפיזי והנפשי בשל מצבי סיכון שונים.

ההליכים בנוגע לקטינים הנתונים במצבי סיכון, לפי חוק הנוער (טיפול והשגחה), התש"ך–1960 (להלן: "חוק הנוער (טיפול והשגחה)"), יכוננו במאמר זה להלן "הליכי נזקקות", כדי להבדילם מן ההליכים הפליליים בעניינם של קטינים שעברו על החוק.

מדי שנה נפתחים בבתי המשפט לנוער כ־3,000 הליכי נזקקות ולמעלה מ־10,000 תיקים פליליים.² יש לציין כי נתונים אלה אינם מלמדים על מספרם המדויק של הקטינים שנדונים בבתי המשפט לנוער, שכן בנוגע לקטין נזקק יכולים להיפתח כמה הליכים בשנה אחת, ותיק פלילי אחד יכול לכלול כמה נאשמים קטינים. למען שלמות התמונה נזכיר כי קטינים הנאשמים בביצוע עבירות פשע חמורות – כמו שוד, אונס ורצח – יכולים להידון גם בבתי המשפט המחוזיים. לפי דו"חות הנהלת בתי המשפט לשנים 2018 ו־2019, נדונו בבתי המשפט המחוזיים 600–700 תיקים של קטינים בכל שנה.³ התובנות ודרכי הפעולה המוצעות במאמר זה עשויות להיות רלוונטיות, בשינויים המתאימים, גם לבתי המשפט המחוזיים כשהם דנים בקטינים.

בשל העיסוק בקטינים, שמצויים בפרק חיים שבו הם משתנים ומתפתחים במהירות, הדיונים בבתי המשפט לנוער מתאפיינים בדחיפות ונקבעים בתדירות גבוהה יחסית. עם זאת, שופטי בתי המשפט לנוער מקדישים את מלוא הזמן הדרוש לשם השגת תוצאות מיטביות בכל תיק והם נתונים לפחות מגבלות של עומס ושיקולי סטטיסטיקה יחסית לשופטים בערכאות הרגילות.⁴

² ראו והשוו הרשות השופטת בישראל דו"ח שנתי 2019 37–38 (2020) (להלן: הרשות השופטת דו"ח שנתי 2019) <https://www.gov.il/BlobFolder/news/spokemenmessage150920/he/%D7%93%D7%95%D7%97%D7%20%D7%A9%D7%A0%D7%AA%D7%99%202019.pdf>; הרשות השופטת בישראל דו"ח שנתי 2018 25–26 (2019) (להלן: הרשות השופטת דו"ח שנתי 2018) https://www.gov.il/BlobFolder/reports/statistics_annual_2018/he/2018.pdf.

³ שם, בעמ' 18; הרשות השופטת דו"ח שנתי 2019, שם, בעמ' 26.

⁴ ראו "בתי משפט לנוער" הרשות השופטת (11.6.2020) https://www.gov.il/he/departments/general/juvenile_courts_about (להלן: "בתי משפט לנוער" הרשות השופטת).

בשל העיסוק בקטינים ובעניינים שנוגעים לצנעת הפרט, וכדי לא לתייג את הקטינים בקרב סביבתם כעבריינים או כנזקקים, דיוני בתי המשפט לנוער מתנהלים בדלתיים סגורות, והחלטותיהם חסויות וכמעט שאינן מתפרסמות ברבים.⁵ לפיכך, ראינו לנכון לסקור כאן בקצרה מאפיינים ייחודיים של בתי משפט אלה.

ב.1. שפיטה פלילית של בני נוער

בתי המשפט לנוער שופטים חשודים ונאשמים שגילם 12 עד 18 שנים בעת ביצוע העבירה. ככל בית משפט הדין בהליכים פליליים, תפקידו של בית המשפט לנוער לקיים הליך שיפוטי לבירור אשמתו של הנאשם, להגן על שלום הציבור ועל נפגעי עבירה ולאזן בין הצורך להעניש את הנאשם לבין הצורך לשלבו בחברה. החוק המנחה בתחום זה הוא חוק הנוער (שפיטה, ענישה ודרכי טיפול) התשל"א–1971 (להלן: "חוק הנוער (שפיטה, ענישה ודרכי טיפול)"). בסעיף 1א' (א) לחוק הנוער (שפיטה, ענישה ודרכי טיפול) מגולם הייחוד שבהליכים המתקיימים בעניינו של קטין: נדרשת שמירה על כבודו של הקטין ושימת דגש על שיקומו במאמץ להשיבו אל חיק החברה הנורמטיבית ולהרחיקו ממעגל העבריינות.

קטין עצור וקטין נאשם זכאים לייצוג על ידי סגור. לרוב מדובר בסגורים המתמחים בתחום מורכב זה, שמחייב ידע על מאפייני גיל הנעורים, היכרות עם דרכים ייחודיות לטיפול ולענישה ואמפתיה רבה.

קטין מלווה על ידי קצין מבחן מטעם שירות המבחן לנוער,⁶ אשר אָמון על הטיפול בו ועל שיקומו. בנוסף לפגישות עם הקטין במשרדי שירות המבחן ובניית תוכנית טיפול הנתמכת גם על ידי גורמים אחרים, נוכח קצין מבחן לנוער בכל הדיונים המתקיימים בבית המשפט לנוער. הוא מכין תסקיר על הרקע של הקטין, מדווח לשופט הנוער על מצב הקטין במגוון מישורי חייו וממליץ המלצות טיפוליות לכל אורך ההליך המשפטי.

לבית המשפט לנוער סמכויות נרחבות למתן צווים טיפוליים, הן במהלך ההליך המשפטי והן בסיומו. הוא מוסמך להורות, למשל, על העמדת הקטין בהשגחה זמנית של קצין המבחן, או על החזקתו במסגרות חוץ-ביתיות (פנימיות) לצורך אבחון או טיפול.⁷

כפי שהוזכר לעיל, אחת המטרות העיקריות של ההליך הפלילי בעניינם של קטינים היא להבטיח את שיקומם בחברה.⁸ ההליך השיפוטי מהווה ליווי ואף חלק מן הטיפול בקטין הנאשם. ברוב התיקים מקיים בית המשפט לנוער ישיבות רבות וממושכות יחסית, שמטרתן להכיר את הרקע של הקטין, להבין את הגורמים שהובילו אותו לעבור עבירה וכן לעקוב אחר התקדמות הטיפול בו. משום כך, גם כאשר מדובר בעבירות קלות וגם כאשר אין מחלוקת ראייתית משמעותית, משפטו של קטין עשוי להימשך זמן שאינו קצר.

בסיום משפטו הפלילי של קטין יכול בית המשפט לבחור באחת מן האפשרויות הקבועות בסעיף 24 לחוק הנוער (שפיטה, ענישה ודרכי טיפול): הוא יכול להרשיע את הקטין ולגזור את עונשו,

⁵ ראו הרשות השופטת דו"ח שנתי 2019, לעיל ה"ש 4; הרשות השופטת דו"ח שנתי 2018, לעיל ה"ש 1.
⁶ שירות המבחן לנוער פועל מטעם משרד הרווחה והשירותים החברתיים ותפקידו לייצג ולטפל בקטינים עוברי חוק (ובהוריהם) על פי חוק הנוער (שפיטה, ענישה ודרכי טיפול) בשלבי החקירה, המשפט ואחרי המשפט ולסייע לבתי המשפט להתאים את החלטותיהם לקטינים ולאפשר את שילובם של הקטינים בחברה. קצין מבחן הוא עובד סוציאלי בעל התמחות בטיפול בבני נוער עוברי חוק הממונה על ידי שר הרווחה והשירותים החברתיים.
⁷ ס' 20 לחוק הנוער (שפיטה, ענישה ודרכי טיפול); "בתי משפט לנוער" הרשות השופטת, לעיל ה"ש 6.
⁸ ראו ע"פ 49/09 מדינת ישראל נ' פלוני, פ"ד סג(1) 752 (2009): "עיקר מטרתו ושאיפתו של בית המשפט לנוער בבואו לגזור את דינו של קטין, היא להעניק לו טיפול במטרה להביא לשיקומו. על כן, אין בית המשפט לנוער 'ממהר' לגזור עונש על קטין, בפרט לא עונש מאסר, אלא חוזר הוא ונוקט בדרכי טיפול ואינו נלאה מכך כל עוד רואה הוא שביב אור בקצה המנהרה וסיכוי להחזיר את הקטין למוטב ולתפקוד נורמטיבי בחברה".

כפי שנהוג במשפט פלילי רגיל; הוא יכול לנקוט אמצעים ודרכי טיפול ללא הרשעה;⁹ והוא יכול לפטור את הקטין ללא צו, כשהמשמעות היא סיום המשפט ללא ענישה או דרך טיפול כלשהו.

2.2. הטיפול בהליכי נזקקות

בבית משפט לנוער נדונים ענייניהם של קטינים במצבי סיכון שונים. טווח הגילאים של הקטינים המטופלים על פי חוק הנוער (טיפול והשגחה) הוא מלידה ועד גיל 18.¹⁰ מי שמייצג את הקטין ואת המדינה בהליך הנזקקות הוא עובד/ת סוציאלית/ת לפי חוק הנוער (שפיטה, ענישה ודרכי טיפול) (המכונה "עו"ס לחוק נוער"). הוא יוזם את ההליך, מגיש את בקשת הנזקקות ובקשות שונות אחרות ומופיע לפני בית המשפט בכל דיון.

עילות הנזקקות שבגינן פונה עו"ס לחוק נוער לבית המשפט נובעות הן מתפקוד הורי לקוי והן ממצבים הקשורים בקטין עצמו: לדוגמה, כאשר אין הורה שיכול לטפל בקטין, או כשהורה מזניח את הטיפול בילדו; או קטין שאינו נשמע להוריו, אינו פוקד את מערכת החינוך או נמצא משוטט או פושט יד; דוגמה נוספת היא קטין אשר ביצע עבירות פליליות ולא הובא לדיון, ועוד.

העיקרון הבסיסי המנחה את בית המשפט לנוער בתיקים אלה הוא "טובת הילד".¹¹ לשם קיומו של עיקרון זה, נתון לבית המשפט לנוער חופש רב יחסית בבחירת דרכי פעולה שייטיבו עם הקטין. על פי סעיף 13(1) לחוק הנוער (טיפול והשגחה) מוסמך בית המשפט לנוער לתת לקטין או לאחראי עליו **כל הוראה** הנראית לו דרושה לטיפול בקטין או להשגחה עליו. הוראותיו של בית המשפט לנוער יכולות להתייחס ללימודיו של הקטין, לחינוכו, לשיקומו הנפשי, לבדיקות פסיכולוגיות או פסיכיאטריות של קטין, לאשפוז במחלקה פסיכיאטרית בהתקיים תנאים שונים ולמתן צו הגנה או צו למניעת הטרדה מאימת לקטין נזקק.

בית המשפט יכול לתת הוראות שונות להוריו של הקטין (למשל, להשתלב בתוכניות להדרכת הורים, לקחת את הילד לאבחונים ולטיפולים או למרכז לטיפול משפחתי להורים גרושים וכו'), ובמקרים קיצוניים אף להורות להוציא קטין מביתו למשפחת אומנה או למסגרות חוץ-ביתיות אחרות.

כשמדובר בקטינים בוגרים יחסית, יכול בית המשפט לנוער להורות להם ישירות להשתתף בתוכניות חינוכיות או טיפוליות שונות (כמו מרכזי גמילה מסמים, טיפול רגשי בקהילה או טיפול באומנות). היו מקרים שבהם נתן בית המשפט לטובת הקטין הנחיות בלתי שגרתיות, כמו הנחיה לשלבו בחוג טניס, בחוג כדורגל או בטיפול בבעלי חיים, כאמצעי טיפולי.

מן הסקירה הקצרה שלעיל אפשר להבין כי בתי המשפט לנוער דנים לא רק בקטינים – אלא גם בהוריהם. לא אחת, מצוקתם של ההורים אינה פחותה ממצוקתם של ילדיהם, והדיון בבית המשפט והחלטותיו מתמקדים בהם. לכן, כשנעסוק להלן בתרומת הפסיכולוגיה החיובית לדיון בקטינים, במרבית המקרים אפשר ליישם דברים דומים, בשינויים המחויבים, גם לגבי הוריהם.

⁹ ס' 26 לחוק הנוער (שפיטה, ענישה ודרכי טיפול) מונה את דרכי הטיפול בקטין שעבר עבירה: העמדה במבחן; התחייבות כספית שלא לעבור עבירה; שהיה במעון נעול או בפנימייה; קנס; פיצוי לנפגע העבירה ומתן "כל הוראה אחרת בדבר התנהגותו של הקטין", ובמסגרת זו מטילים בתי המשפט לנוער אמצעים כמו שירות לתועלת הציבור ופסילת רישיון נהיגה.

¹⁰ ראו הגדרת "קטין" בס' 1 לחוק הנוער (טיפול והשגחה).

¹¹ המושג "טובת הילד" נזכר באמנה בדבר זכויות הילד, כ"א 31, 221, 224 (נחתמה ב-1990) (אושררה ונכנסה לתוקף ב-1991) ומופיע בכמה חוקים, אך אין לו הגדרה רשמית וברורה. המושג מבטא למעשה נורמה חברתית המקובלת כיום, שלפיה לחברה ולרשויות המדינה יש זכות להביע את עמדתן בדבר הדרך הנכונה לגדל קטין, גם אם הדבר מנוגד לרצון הקטין ולדעת הוריו. לסקירה של המושג "טובת הילד" ראו יחיאל קפלן "מטובת הילד לזכויות הילד – ייצוג עצמאי של קטינים" **משפטים** לא 623 (2018); עדי ניביגודה ועדנה כצנלסון "היבטים משפטיים ופסיכולוגיים של קבלת החלטות בנוגע לטיפול רפואי בילדים במצבי מחלוקת בין ההורים" **המשפט** טו 551, 557 (2010); בע"מ 4746/13 פלונית נ' עו"ס **לחוק הנוער** (נבו 4.7.2013); רע"א 3411/16 פלוני נ' **משרד הרווחה ירושלים** (נבו 20.6.2016) והפסיקה המצוטטת שם.

ג. תורת המשפט הטיפולי

מן הפרק הקודם, שבו סקרנו את עבודת בתי המשפט לנוער, אפשר להבין, שיש בעבודתם מרכיבים רבים של טיפול, השגחה ודאגה לרווחת הקטינים ובני משפחותיהם. מאפיינים אלה של בתי המשפט עומדים במרכזה של גישה המכונה "משפט טיפולי", ולכן ראינו לנכון להרחיב מעט בתיאור גישה זו. תורת המשפט הטיפולי (Therapeutic Jurisprudence) עוסקת בהשפעתו של ההליך המשפטי על רגשותיהם ועל רווחתם של כל המעורבים בו. זו גישה המשלבת תאוריה ויישום, אשר התפתחה בארצות הברית בשלהי המאה העשרים, הרואה במשפט כוח חברתי שגורם לתוצאות טיפוליות (כלומר: תוצאות רגשיות חיוביות) או אנטי-טיפוליות (כלומר: תוצאות רגשיות שליליות) עבור כל האנשים המעורבים במשפט. הגישה גם בוחנת דרכים חלופיות לפתרון סכסוכים ולטיפול בעבריינים ובעלי הדין שיביאו תועלת רבה יותר, יצמצמו את הפגיעה ברווחה הנפשית של הצדדים להליך ואף יתרמו לרווחתם.¹²

מקורה של תורה זו טמון בעולם המשפט של בריאות הנפש (שעניינו אי-כשירות לעמוד לדין והגנת נאשמים על בסיס אי-שפיות). היא הצביעה על כך שהמערכת המשפטית, אשר אמורה גם לעזור לאנשים להשתקם או למצוא מזור לנפשם, הובילה פעמים רבות לתוצאות שאינן רצויות, ואף לתוצאות "הפוכות משיקום". מטרתה של תורת המשפט הטיפולי ליצור משפט הומני, מרפא, יעיל ומקרב יותר מזה הקיים.

אפשר לראות במשפט הטיפולי ענף מרכזי בתפיסה הנקראת "המשפט המקיף". אחד מעיקריה של תפיסה זו הוא שאין להתמקד רק באיתור חובות וזכויות משפטיות של הצדדים להליך, אלא יש להרחיב את הדיון גם לצרכים, מטרות, רגשות, מערכות יחסים, התפתחות אישית וכדומה. החוקרים המשתייכים לזרם של המשפט הטיפולי מבקשים להשתמש בתובנות מתחומים משיקים, כמו פסיכולוגיה, קרימינולוגיה וסוציולוגיה, כדי להבין איך משפיע המשפט על בריאותם הפיזית והנפשית של המתדיינים.¹³

יתרה מזו, המשפט הטיפולי שואף לא רק להבין ולתאר, אלא גם להוביל לשינוי ערכי מהותי: למזער במידת האפשר את הסיכון שהמשפט יגרום לתוצאות אנטי-טיפוליות, ולקדם את התוצאות המועילות. לפי המשפט הטיפולי, לא רק תוצאת ההליך חשובה, אלא גם דרך ניהולו. עורכי הדין והשופטים הם למעשה סוכני שינוי חברתי ומהווים סוג של "מטפל" ו"מרפא". תפקידם אינו מתמצה בהפניית האדם לגורמי טיפול חיצוניים; הם עצמם בעלי השפעה טיפולית, והיא משמעותית לאורך כל ההליך המשפטי. במילים אחרות, ההליך המשפטי כשלעצמו הוא חלק מהתרפיה.

הוגי המשפט הטיפולי הצטרפו לביקורת הקיימת על הליך השפיטה הקלסי. בין היתר הם ביקרו את התפיסה האדוורסרית (Adversary), העומדת ביסוד ההליך השיפוטי בשיטת המשפט האנגלו-סכסית.

¹² לסקירה נרחבת יותר של תורת המשפט הטיפולי וביסוס לדברים המובאים בפרק זה של המאמר ראו דיוויד ב' וקסלר, "תורת המשפט הטיפולי: סקירה" מחקרי משפט כו 367 (2010); קרני פרלמן "תפקיד השופט התרפויטי והתייחסותו לרעיונות מאסכולת הראליזם המשפטי" מחקרי משפט כו 415 (2010) (להלן: פרלמן "תפקיד השופט התרפויטי"); קרני פרלמן **יישוב סכסוכים: משפט שיתופי וטיפולי** (2015) (להלן: פרלמן **יישוב סכסוכים**); שירה לייטרסדורף-שקדי וטלי גל "ליתבוע ברגש? רגשות התובעים בהליך הפלילי" המשפט כו 47 (2017); אורנה אליגונדר "המשפט הפלילי כתרפיה – אפשרויות ליישום של תורת המשפט הטיפולי" מחקרי משפט כו 491 (2010); דליה שילייריחובר וטלי גל "על בקבוקים, יינות וכרמים: חוק הנוער (טיפול והשגחה) בראי המשפט הטיפולי" המשפט כו 9 (2016).
¹³ ראה פרלמן, "תפקיד השופט התרפויטי" לעיל ה"ש 12; פרלמן, **יישוב סכסוכים**, לעיל ה"ש 14.

לטענתם, השיטה האדוורסרית יוצרת "תרבות של ביקורת", הכוללת השמעת טיעונים שוללים, התנצחויות, ויכוחים ואיומים בין הצדדים. תרבות זו מתמקדת ב"נגד", במקום ב"בעד", ומפתחת שאיפה להיאבק ולהכריע את האחר, במקום לפתור את הסכסוך או את הבעיה העומדת בלב ההליך המשפטי. ניהול הליך אדוורסרי קלסי גורר פעמים רבות החמרת האיבה במערכת היחסים בין הצדדים ונוזקים לרווחתו הנפשית של הפרט.¹⁴

ביחס לשופט הדין בהליך משפטי אדוורסרי, הוגי המשפט הטיפולי סבורים כי בגלל אופי התנהלותם של הצדדים היריבים המופיעים לפניו, ובגלל הצורך להכריע מי מהם "ניצח" בהליך, השופט מוגבל ביכולתו לראות תמונה שלמה של הסכסוך ושל רבדיו השונים, כמו גם ביכולתו לאתר מגוון פתרונות אפשריים. לפיכך, תומכי המשפט הטיפולי הציעו להמיר את הפורמליזם, את האדוורסריות ואת הרציונליזם המוגבל, לשיטתם, המאפיינים ניהול הליך שפיטה קלסי – בהבניה של הליך שיפוטי חלופי: הליך משפטי טיפולישיתופי, אשר יבחן רבדים שונים של המקרה, יישם תפיסה של מעורבות והבעת אמפתיה שיפוטית ויתור אחר פתרון כולל ויעיל לבעיות שהתגלו.¹⁵

ג.1. מאפייני תפקידו של השופט הטיפולי

מאפייני תפקידו ודמותו של השופט השתנו והתפתחו במהלך השנים. השופט האדוורסרי ה"קלסי" נדרש לנהל דיונים באובייקטיביות, לשקול ראיות ולהעריך את מהימנותן ומשקלן, להכריע בין עמדות הצדדים שלפניו, לקבוע ממצאי עובדה, להודיע מי צודק ומי טועה, מי אשם ומי זכאי, ולהורות מה יעשה הצד שהפסיד במשפט ומה יהיה עונשו של נאשם שהורשע. עם הזמן הובן כי שופטים גם מפרשים את הדין וגם מחדשים את הדין וקובעים אמות מידה ערכיות לפעילותן של רשויות השלטון, להתנהלותם של גופים עסקיים ולהתנהגותם של אנשים.

כיום, שופט הדין בהליכים פליליים נתפס כמי שמטרתו גם לגמול לנאשם על מעשיו, לשמור על שלום הציבור ולמנוע עבירות, אך גם כמי שצריך לאפשר את שיקומו של הנאשם. כפי שצינו לעיל, הוגי תורת המשפט הטיפולי רואים בשופטים סוכנים טיפוליים. לגישתם, התנהלות השופט באולם בית המשפט עשויה לתרום לרווחת הפרט, לשפר את תפקודו הפסיכולוגי הרגשי ולהביא לתוצאות טיפוליות חיוביות. התנהלות שיפוטית לקויה עלולה לפגוע בפרט ולגרום לתוצאות אנטיטיפוליות. שופט טיפולי יתנהל מתוך "אתיקה של דאגה", ולא רק כדמות סמכותית ומרתיעה. השימוש בסמכותו של השופט נעשה בהיגיון וברגישות על מנת לשכנע את האדם לקבל את הטיפול שהוא זקוק לו.¹⁶

תפקיד השופט הטיפולי, כפי שיתואר להלן, עוצב על פי דמותו של שופט היושב ב"בתי המשפט פותרי הבעיות", אשר פועלים בארצות הברית בשלושת העשורים האחרונים ומזה כמה שנים גם בכמה ערים בישראל.¹⁷

¹⁴ שם.

¹⁵ שם.

¹⁶ לסקירה של השינויים בתפיסת ההליך השיפוטי ראו פרלמן **יישוב סכסוכים**, לעיל ה"ש 14, בעמ' 19–569.
¹⁷ לפירוט על עבודתם של בתי המשפט המיוחדים פותרי הבעיות בארצות הברית ראו פרלמן "תפקיד השופט התרפויטי", לעיל ה"ש 14, בעמ' 434. וראו גם פרלמן **יישוב סכסוכים**, לעיל ה"ש 14. חלק ממאפייניו של ההליך בבית משפט קהילתי דומים למאפייניו של הליך פלילי בבית משפט לנוער (למשל, הניסיון לטפל בבעיות שגרמו לעבירה כדי למנוע רצידיביזם, ההתמקדות בשיקום, במקום בענישה, הליווי הממושך בידי צוות מגוון ודרכי הטיפול המגוונות). אך ישנם גם מאפיינים שונים: למשל, התנאי להעברת תיק לבית משפט קהילתי הוא שמדובר בעבירה קלה יחסית, שהנאשם נטל אחריות ומודה בביצוע העבירה, שהנאשם הסכים להשתתף בהליך טיפולי ממושך, ועוד. בבית המשפט לנוער אין דרישות סף כאלה, והאתגר הוא לשכנע את הקטינים – הנאשמים והנוקקים, ואת עורכי הדין משני הצדדים, לבחור בדרך השיקום. שוני נוסף הוא בכך שהליך בבית משפט קהילתי הוא פומבי, ונאשם יכול ללמוד מנאשמים אחרים

השופטים היושבים בבתי משפט אלה הם פרו־אקטיביים, מעורבים ופועלים כדי לפתור בעיות אישיות של הנאשמים הנדונים לפנייהם. ההליך השיפוטי פותר הבעיות מתמקד באיתור צרכים ואינטרסים של הנאשם ומחפש מענה הולם לצרכים אלה. שופט טיפולי מנהל הליך שיפוטי המקדם תקשורת ישירה עם כלל המעורבים, בהם, בין היתר, הנאשם, בני משפחתו, עורכי הדין של הצדדים, גורמים מהקהילה ואנשי טיפול. השופט מנסה לאתר את גורמי הסיכון שהובילו להתנהלות העבריינית או המסכנת וליצור מערך שיקום ותמיכה אשר יעניק לנאשם כלים להתמודדות יעילה יותר בעתיד עם גורמי הסיכון. ההכרעה השיפוטית מגולמת בעריכת חוזה טיפולי עם הנאשם, שתכניו מגוונים ומותאמים לו.

אפשר לסכם כך את מאפייני התנהלותו של שופט טיפולי:¹⁸

הבעת אמפתיה – השמעת אמירות שמבטאות הבנה (אך לא בהכרח הזדהות או הצדקה), התעניינות בדעותיו של הנאשם ביחס להליך המשפטי והכרה ברגשותיו (לרבות בקשיים שהוא מתאר כחלק מהליך הטיפול).

התנהלות מכבדת – השופט מבטא כבוד כלפי כל הצדדים להליך, לרבות פנייה מכבדת אל הנאשם בדרך המקובלת בחברה (למשל, בישראל הפנייה למתדיין תהיה בשמו הפרטי, ולא "הנאשם"), הימנעות מהפגנת שיפוטיות וסרקזם בתגובה לדבריו וכדומה.

הקשבה פעילה – הקשבה לדברי המתדיין בתשומת לב, תוך שמירה על קשר עין, שיקוף והתייחסות לתוכן ולסגנון דבריו והפניית שאלות המעידות על התעניינות, ולא על ביקורת.

התמקדות בפן החיובי – גינוי המעשה, ולא גינוי האדם שעשה אותו, ניסיון למצוא תכונות טובות באישיות המתדיין וחוזקות שניתן לטפח ואמירת מילות תקווה ואמון ביכולתו להשתנות, להשתקם ולהתפתח.

הימנעות מכפייה – ניסיון לגייס את הקטין או הנאשם לעשות דברים מרצונו, ולא על ידי איום או מתן צו כופה. זאת, כדי להדגיש את אחריותו לחייו וכדי שלא לפגוע בתחושת האוטונומיה שלו.

הימנעות מפטרנליזם – השופט אינו מגדיר עבור המתדיין את הבעיה (באישיותו או במצבו הנפשי), אלא מעודד אותו להתמודד עם הבעיות שבבסיס התנהגותו העבריינית או המסכנת.

בהירות – השופט מקפיד שהדברים שנאמרים בדיון ובפסקי הדין יהיו ברורים ומובנים למתדיין ונוהג להקריא את ההחלטה באולם, לאט ובהטעמה כדי שהמתדיין יבין מה הוחלט לגביו ומה מצופה ממנו.

ג.2. שופט הנוער כמנהיג טיפולי

אנחנו שותפים לגישת המשפט הטיפולי וסבורים שבכוחו של שופט נוער להשיג תוצאות חיוביות ומשקמות. שופט נוער יכול להוות הן דמות סמכותית ומציבה גבולות והן דמות חינוכית, קשובה ומעצימה. כיוון שלשופט אין היכרות קודמת עם הקטין וכיוון שהשופט אינו "משתייך" לאף אחד מן הצדדים שמעורבים בטיפול בקטין, יש לו הזדמנות ליצור "מרחב טיפולי" חדש ובטוח באולם המשפט

כיצד חייו עשויים להיראות אם יתמיד בהליך, ואילו הדיונים בבית המשפט לנוער הם בדלתיים סגורות, וכך קשה יותר להציג בפני הקטינים את אותם נאשמים או נזקקים שהצליחו להשתקם.
¹⁸ שם.

ולפתוח פרק חדש בחייו של הקטין. ברוח האמרה "כל ילד זקוק למבוגר אחד שיאמין בו",¹⁹ יכול שופט הנוער להיות המבוגר הזה: אם יזכה באמונו של הקטין ואם ישכנע את הקטין שהוא מאמין ביכולתו להצליח – בכוחו של השופט לסייע לקטין לשנות לטובה את חייו.

יתר על כן, אנו רואים את שופט הנוער כמנהיג. הוא מנהיגה של קבוצת אנשים, הכוללת את הקטין הנאשם או הנזקק, הוריו של הקטין או בני משפחת האומנה שלו, הסנגור, התובע, קציני מבחן, עובדים סוציאליים וגורמי טיפול אחרים. מנהיגותו של השופט מתבטאת ביכולתו להניע את הקבוצה הזו לפעול ולסייע לה להגיע להישגים וליעדים חדשים.²⁰

כמו הורים ומורים, מעסיקים ומפקדים, גם השופטים מודעים לכך שבאמצעות כפייה – איום או ענישה – יוכלו להשיג רק חלק ממטרותיהם, ובדרך כלל לא את החלק המשמעותי ביותר בעיניהם. ענישה, הרתעה ותמריצים שליליים יכולים לצמצם פעילות שלילית, אך בדרך כלל אין בכוחם להוביל לאימוץ הרגלי חיים חיוביים. אפשר לכלוא נאשמים ולגבות מהם קנסות, אך אי אפשר להכריח אותם לשנות את דפוסי החשיבה וההתנהגות שלהם ואי אפשר לכפות עליהם להפוך לאנשים המיטיבים עם עצמם ועם החברה. רק תמריץ חיובי לשינוי פנימי יכול להוביל לאימוץ פעילות טובה ומועילה ולגרום לאדם להתמיד בה לאורך זמן. כמו כל מנהיג, שופט המעוניין להביא לשיפור מתמיד בחייו של קטין, צריך להשתמש בסמכותיות – ובמודעותו של הנאשם כי לשופט נתון כוח כפייה – אך בד בבד לרכוש את אמונו של הקטין, גם באמצעות אמפתיה.

השופט המנהיג צריך להכיר את האמצעים הטיפוליים השונים ואת יכולות הקטין והוריו לגבש יחד עימם חזון, יעדים ותוכנית פעולה, לשכנע ולרתום כל אחד מן המעורבים למשימות המתאימות ליכולותיו ולהעצים אותם ולעודדם ברגעי קושי, עד להשגת היעד. אנחנו סבורים שפסיכולוגיה חיובית נותנת בידי השופט כלים שיסייעו לו להשיג כל זאת. בפרק הבא של המאמר נתאר בקצרה מאפיינים מרכזיים של הפסיכולוגיה החיובית, ובפרקים שלאחריו נראה כיצד תובנות וכלים של הפסיכולוגיה החיובית יכולים לסייע לשופט הנוער למלא את ייעודו כמנהיג טיפולי.

ד. מהי פסיכולוגיה חיובית?

הפסיכולוגיה החיובית חוקרת את הדברים שמובילים אנשים לתפקוד מיטבי והופכים את החיים למשמעותיים ומאושרים. גישתה של הפסיכולוגיה החיובית היא שראוי לחקור לא רק את ההפרעות הנפשיות ואת הקשיים הנפשיים של בני אדם, אלא גם את "מה שעובד היטב": את הרגשות, התכונות וההתנהגויות החיוביות שתורמות להצלחה ולפריחה. כדאי להתבונן באנשים שרמת תפקודם גבוהה, שהשיגו את מטרותיהם ואשר חשים סיפוק ואושר בחייהם, ולחקור מה הדברים שתרמו לכך. ההנחה הבסיסית של הפסיכולוגיה החיובית היא שבני אדם שאינם סובלים מהפרעות נפשיות קשות הם בעלי פוטנציאל ומשאבים נפשיים שיאפשרו להם להצליח ולהיות שבעי רצון מחייהם. הפסיכולוגיה החיובית עוסקת רבות בשאיפה לאושר ובתחושת אושר. המושג "אושר" הוא כמובן נושא לדיון פילוסופי עתיק יומין, והפסיכולוגיה החיובית מכירה בכך שמדובר בתחושה סובייקטיבית, שכל אדם מגדיר אותה, חווה אותה ומתאר אותה בדרך משלו. עובדה זו אינה מונעת מדידה והסקת מסקנות כלליות מסקירת התנהגותם ודיווחיהם של מאות ואלפי אנשים. היא גם אינה מונעת את האפשרות לסייע לאנשים לשאוף ולחיות את "החיים במיטבם", כל אחד לפי הגדרתו.

¹⁹ על פי האמירה "כל מה שילד צריך זה מבוגר אחד שיאמין בו", המיוחסת לרבי שלמה קרליבך.
²⁰ Arch M. Cantrall, *The Judge as a Leader: The Embodiment of the Ideal of Justice*, 45 A.B.A.J 339 (1959)

פסיכולוגיה חיובית משתמשת בכלי המחקר המקובלים במדעי החברה כדי להגיע לתובנות בעלות מהימנות ותוקף רבים ככל האפשר בנוגע למרכיביהם של חיים מספקים ומאושרים.²¹ היא מאמצת מחקרים עדכניים בתחומי ידע שונים המלמדים כי המוח ממשיך להתפתח כל הזמן וכי אפשר ללמוד דברים חדשים, ואף לשנות את תפקודו ומבנהו של המוח בכל גיל.²² לאור זאת, עמדתה של הפסיכולוגיה החיובית היא שבכוחם של בני האדם להשתנות בכל עת, להיפטר מפרדיגמות (דפוסי חשיבה) מעכבות ומהרגלים מזיקים ולאמץ מחשבות מקדמות ומעצימות ודרכי פעולה חיוביות, להם ולסביבתם.²³

1.4. גישות לפסיכולוגיה חיובית

תחומי המחקר והעיסוק של הפסיכולוגיה החיובית הם רבים ומתפתחים כל העת. כיום אפשר למצוא מחקרים רבים מאוד על הקשר שבין רווחתם של בני אדם לבין קריירה מספקת, תנאי עבודה ומגורים, עושר, בריאות, הורות ויחסים בין-אישיים, פעילות גופנית, תחביבים, מנוחה ושינה, רוחניות ועוד. אנחנו ראינו לנכון לסקור במאמר זה היבטים של פסיכולוגיה חיובית שמצאנו אותם רלוונטיים לפעילותם של בתי המשפט לנוער.

הפסיכולוגיה החיובית עוסקת רבות בחוזקות ובערכים של אנשים ושל קבוצות. לדעתו של פרופ' מרטין סליגמן, מאבות הפסיכולוגיה החיובית, אחד מיסודות ההצלחה והאושר טמון בשימוש נכון בחוזקות האישיות. יש המגדירים חוזקות ככישורים וכמידות אישיות התורמים להתרחשותם של אירועים חיוביים עבור האדם,²⁴ ויש המגדירים אותן כיכולת לבצע פעולות ברמה גבוהה באופן עקבי, כתוצאה משילוב של כישרון טבעי וטיפוח על ידי ידע וניסיון.²⁵

יש המבחינים בין "חוזקות ביצוע" – כישורים ומיומנויות שמאפשרים ביצועים מעולים בעקביות (כמו כישרון מתמטי או יכולת אתלטית) – לבין "חוזקות תשוקה" או התלהבות, הגורמות לאנשים להימשך לתחום מסוים, להתעניין בו, לרצות לעסוק בו וליהנות מכך (כמו משיכה למוזיקה או רצון לטפל באנשים). השילוב של חוזקות ביצוע עם חוזקות התלהבות יוצר סיכוי רב לתפקוד מיטבי, להישגים גבוהים ולתחושת סיפוק עמוקה ונמשכת.

חלק מן החוקרים הסיקו שלכל אדם יש כמה "חוזקות חותם" (Signature Strengths), כלומר, תכונות חיוביות בולטות במיוחד המאפיינות ומייחדות אותו מאחרים. על ידי זיהוי "חוזקות החותם" האופייניות להם, ושימוש תדיר בהן למען מטרות חיוביות ובעלות משמעות, יכולים אנשים לפתח מיומנויות גבוהות וכן ביטחון עצמי ותחושות מסוגלות, שמחה וסיפוק, שבכוחן להוביל ליוזמה ולעשייה, למצוינות, להצלחה וגם לחוסן²⁶ במצבי קושי ואי-הצלחה.

²¹ לסקירה קצרה וקלילה של הגדרת האושר ותקפותן של הדרכים למדוד אותו ראו דניאל גילברט **להיתקל באושר** 79–307 (אסף כהן מתרגם 2007); דניאל כהנמן **רציונליות, הוגנות, אושר: מבחר מאמרים** פרקים 12–13 (מיה בריהל עורכת, ענבל שגיבנקדימון ומרים קראוס מתרגמות 2005) (להלן: כהנמן **רציונליות, הוגנות, אושר**). פרקים אלה מתארים את האתגרים ואת השיטות במדידת חוויות כמו תועלת, אושר או שביעות רצון מן החיים.

²² נורמן דוידג' **המוח הגמיש** (חנה עמית-כוכבי מתרגמת 2009); MICHAEL MERZENICH, *SOFT-WIRED: HOW THE NEW SCIENCE OF BRAIN PLASTICITY CAN CHANGE YOUR LIFE* (2nd ed. 2013).

²³ ראו סטיבן קובי **שבעת ההרגלים של אנשים אפקטיביים במיוחד** (1996).

²⁴ מרטין א"פ סליגמן **אושר אמיתי** 145–349 (יעל זיסקינד-קלר מתרגמת 2005). סליגמן מבחין גם בין חוזקות ומידות אישיות, שהן בעלות היבט מוסרי, נחשבות טובות בפני עצמן ואפשר ללמוד אותן (כמו גבורה, הגינות, טוב לב) לבין כישרונות – שהם בדרך כלל מולדים, הפעלתם היא "אוטומטית" ואין להם הקשר מוסרי (כמו יכולת אתלטית, שמיעה אבסולוטית, אינטליגנציה). בספריו מונה סליגמן 6 קבוצות של חוזקות וסגולות אישיות, שמוערכות ברוב התרבויות כחיוביות, ואשר נוכחותן בחיים מגדילה את האושר: חכמה וידע (הכוללים סקרנות, אהבת למידה, חוש מידה), אומץ (יושרה ועמידה על עקרונות), אהבה ואנושיות (יכולת להעניק ולקבל אהבה וטוב לב), צדק (אזרחות טובה), מתינות וריסון ורוחניות ונשגבות (אמונה, הומור ושמחת חיים). מידות אלה אפשר לגלות ולטפח אצל כל אחד, בעוצמות שונות.

²⁵ מרקוס בקינגהם ודונלד א' קליפטון **עבשי – גלה את חוזקותיך** (אריה חשביה מתרגם 2002).

²⁶ חוסן (RESILIENCE) – היכולת להתאושש ממשבר, מקושי או מכישלון ולשוב לתפקוד מיטבי.

תחום מחקר נוסף של הפסיכולוגיה החיובית עוסק בדברים שתורמים לתחושת רווחה (Wellness/Well-Being)²⁷ ולשביעות רצון מן החיים. פרופ' מרטין סליגמן השתמש בראשי התיבות PERMA:²⁸ Positive Emotions; Engagement; Relationships; Meaning; Accomplishments כדי לתאר את היסודות של חיים טובים ומספקים:

Positive Emotions – רגשות חיוביים – יחס חיובי למאורעות החיים בעבר, בהווה ובעתיד. יחס חיובי כזה כלפי אירועי העבר יכול להתבטא בשמחה, סיפוק וגאווה על הישגים, מחילה על עוולות וסלחנות והשלמה עם איהצלחה אישית. אירועי ההווה יכולים לעורר רגש חיובי בדמות הנאה מחוויה ברגע התרחשותה, שביעות רצון "ממה שיש" לאדם בחייו ופרשנות סלחנית ואמפתית להתנהגות של אנשים אחרים;²⁹ יחס חיובי לעתיד יתבטא באופטימיות ותקווה, אומץ ונחישות. לפי הפסיכולוגיה החיובית, פעמים רבות רגשות נוצרים על ידי מחשבות ותחושות, וכיוון שניתן לנהל את המחשבות, הרי גם רגשות ניתנים לניהול במידה רבה.³⁰ אפשר לשנות את היחס הרגשי לאירועי עבר שליליים ולהגביר את שביעות הרצון הכללית מן העבר על ידי תהליכים מחשבתיים שונים (למשל, בחינה ופרשנות מחודשת של חוויה שלילית, התמקדות בחוויות חיוביות, תרגול הבעת תודה והוקרה, סליחה ומחילה). אפשר לשנות את ההסברים שנותנים לאירועי העבר (למשל, על ידי בחינה האם חוסר הצלחה נבע מחוסר כישרון, או רק ממאמץ לא מספיק, או פשוט ממזל רע?) וחשוב להבין, שאירועי העבר אינם כובלים את האדם ואינם שוללים לחלוטין את האפשרות להצליח בעתיד.³¹ אפשר ללמד אנשים לראות את יכולותיהם החיוביות כמאפיינים קבועים וכלליים, ולהתייחס לאירועים שליליים כאקראיים, זמניים וספציפיים (כך שהם אינם מלמדים על חוסר יכולת באופן כללי); אפשר ללמדם "להתווכח עם עצמם" ולהוכיח לעצמם שיש עוד הסברים ועוד משמעות למה שקרה להם בעבר ולהשלכתו על העתיד.

יש ראיות לכך שרגשות שליליים – הנובעים מאירועי חיים לא נעימים – אינם פוגעים ביכולת לחוש רגשות חיוביים. אפשר לחוות רגעי סיפוק ואושר גם במהלך מחלות קשות או משברים.³² כיום מתרבים המחקרים התומכים בגישה שלפיה תקווה – ציפייה לתוצאות עתידיות חיוביות, תחושה של מסוגלות ופעולה המכוונת להשגת התוצאות – היא אחד הגורמים החשובים ביותר להצלחתיהם של בני אדם, בכל התחומים.³³ אפשר ללמד ולטפח אופטימיות לגבי העתיד –

²⁷ הביטוי העברי החדשני הוא "שלומות" – מצב של רווחה גופנית, נפשית וחברתית.

²⁸ ראו סקירה תמציתית באתר המרכז לפסיכולוגיה חיובית של אוניברסיטת פנסילבניה בה פועל סליגמן *Perma Theory of Well-Being and Perma Workshops*, POSITIVE PSYCH. CTR. <https://ppc.sas.upenn.edu/learn-more/perma-theory-well-being-and-perma-workshops>.

²⁹ ראוי להזכיר כאן את מודל אפר"ת – המתאר את התהליך הקוגניטיבי, הרגשי וההתנהגותי המתרחש כאשר אדם נחשף לאירוע שעשוי לעורר רגשות שליליים. השם אפר"ת מורכב מראשי התיבות של שלבי התהליך: אירוע, פרשנות, רגש, תגובה. בתהליכים טיפוליים שונים, מפסיכולוגיה התנהגותית ועד אימון אישי, משתמשים במודל זה כדי ללמד גישה חיובית יותר לאירועי החיים. זאת, בעיקר על ידי הדגשת האפשרות לתת לאירוע מסעיר ומכעיס פרשנות מתונה או חיובית יותר, וכך לשנות את הרגש השלילי הנלווה לפרשנות הראשונית, או להפחית את עוצמתו ולעודד התנהגות מועילה יותר (להלן: מודל אפר"ת).

³⁰ ראו סליגמן **אושר אמיתי**, לעיל ה"ש 26, בעמ' 83–349.

³¹ MARTIN E. P. SELIGMAN, *LEARNED OPTIMISM* (1991).

³² סליגמן **אושר אמיתי**, לעיל ה"ש 26, בעמ' 57. ראו גם NORMAN BRADBURN, *THE STRUCTURE OF HOPE: YOU CAN GET THERE FROM HERE* (1994); C.R. Snyder, *Hope* (1969).

³³ "תאוריית התקווה" שפיתח הפסיכולוג צ'רלס סניידר (Snyder) מבחינה בין אופטימיות, המסתפקת בציפייה לתוצאות חיוביות, לבין "תקווה", שהיא חשיבה המכוונת למטרה. לפי תאוריה זו, תקווה כוללת שלושה מרכיבים: זיהוי מטרה משמעותית; תכנון דרכי פעולה להשגת המטרה; וגיבוש כוחות פנימיים לפעול למען המטרה. סניידר וממשיכיו פיתחו שאלונים לזיהוי ולמדידה של רמת התקווה של אדם ומצאו כי רמה גבוהה של תקווה מנבאת הצלחה יותר ממדדים אחרים כמו כישרון, ידע ומיומנות. עוד מצאו הם כי ניתן ללמד ולפתח את רמת התקווה של אנשים. ראו C.R. SNYDER, *THE PSYCHOLOGY OF HOPE: YOU CAN GET THERE FROM HERE* (1994); C.R. Snyder, *Hope Theory: Rainbows in the Mind*, 13(4) PSYCH. INQUIRY 249 (2002).

למשל, על ידי הסבת תשומת הלב לסיכויים הגבוהים לתוצאות טובות, ו"הבאת ראיות" והעלאת טיעונים שיסותרו מחשבות מטרידות על אסונות תאורטיים בעלי הסתברות נמוכה.

Engagement – מחויבות – היכולת להתמסר לפעילות מועילה או מהנה, או למסגרת חברתית מיטיבה: משפחה, מוסד לימודים, מקום עבודה, תחביב. התמסרות לפעילות המשלבת שימוש בחוזקות ובמיומנויות האישיות עם אתגר התואם אותן – עשויה ליצור תחושה של "זרימה" (FLOW), שהיא נעימה ומתגמלת בפני עצמה.³⁴

בסופה של פעילות מאתגרת מתוך התמסרות אפשר לחוש בדרך כלל אנרגייה ושמחה, והסיפוק שהיא גורמת נמשך זמן רב. זאת, להבדיל מהנאות חושיות – שהן פסיביות וקצרות מועד מטיבן, ובסיומן חשים לא אחת ריקנות ואף דכדוך.

Relationships – יחסים – היכולת לפתח ולקיים קשרים אישיים וחברתיים משמעותיים ולחוש אהבה ואינטימיות. מחקרים רבים מראים שקשרים חברתיים טובים, היכולת לתת אמון ולחלוק חוויות, מחשבות ותחושות, הידיעה שיש מי שיתמוך בך בעת צרה ועשיית מחוות של חיבה ודאגה לזולת – הם מן הגורמים הבסיסיים והחשובים ביותר לאושרם של אנשים.³⁵

Meaning – משמעות – התחושה ש"יש בשביל מה לחיות". האמונה שיש תכלית לפעילות הפרט או למסגרת שאליה הוא משתייך, וכי פעילות זו היא בעלת ערך חיובי. בדרך כלל מדובר בפעילות שהיא "מעבר לעצמי" – כמו פעולה למען הזולת, קידום מטרות חברתיות או לאומיות, פעילות דתית, השתייכות לקבוצה או לקהילה הקרובה לליבו של האדם וכדומה.

Accomplishments – הישגים – ההחזקה בחזון אישי או ארגוני, הצבת יעדים ריאליים והשגתם, תורמת לסיפוק ולשביעות רצון ורווחה נפשית. כאשר לאדם יש הישגים – אפילו קטנים – הוא חש שהוא מתקדם ומתפתח. לעיתים, די אפילו בחתירה למטרה הנחשבת ראויה בעיני הפרט, ובהישגים קטנים בדרך להשגתה, כדי לספק תחושות חיוביות אלה.

ד"ר טל ברשחר, מן החוקרים הוותיקים והמפורסמים של הפסיכולוגיה החיובית, הדגיש בספרו "האושר שבמנהיגות"³⁶ מאפיינים שונים מעט לחיים מתוך שביעות רצון גבוהה: חיים לפי חוזקות, שמירה על בריאות – לרבות פעילות גופנית ושינה נאותה – ריכוז, קשב ומחויבות, יחסים בין אישיים אותנטיים וחיוביים, תכלית ומטרות.³⁷

³⁴ מיהי צ'יקסנטמהיי זרימה: הפסיכולוגיה של החוויה המיטבית (יונתן בר מתרגם 2012); MIHALY, CSIKSZENTMIHALYI, FINDING FLOW: THE PSYCHOLOGY OF ENGAGEMENT WITH EVERYDAY LIFE (1997).

³⁵ ראו באתר המחקר, HARV. SECOND GENERATION STUDY, *Study of Adult Development*, <https://www.adultdevelopmentstudy.org/grantandglueckstudy>. הפרסום עוסק בממצאי מחקר שנמשך כבר כ-80 שנים על הגורמים לאריכות ימים ולאורך בקרב 268 בוגרי אוניברסיטת הרווארד ו-456 תושבי שכונת מצוקה של העיר בוסטון. לפי ממצאי המחקר, יחסים קרובים עם אנשים מנבאים אושר ואריכות ימים טוב יותר מעושר ומפרסום. המחקר נמשך גם כיום, בהשתתפות כ-1300 מצאצאיהם של משתתפי המחקר הראשון. ראו סקירת מחקרים נוספים טל ברשחר ואנגוס רידג'וויי **האושר שבמנהיגות** 130–125 (2018).

³⁶ שם.
³⁷ ברשחר קבע להם ראשי תיבות משלו: SHARP (Strengths, Health, Absorption, Relationships, Purpose). PROSPER (Positivity, Relationships, Outcomes, Strengths, Purpose, Engagement, and Resilience). להרחבה ראו Toni Noble & Helen McGrath, *PROSPER: A New Framework for Positive Education*, 5(1) PSYCH. WELL-BEING 1 (2015).

כפי שמציין ד"ר ברשחר בספריו,³⁸ המחקרים בתחום הפסיכולוגיה החיובית מעלים שאנשים המגדירים את עצמם מאושרים, שמביעים שביעות רצון גבוהה מחייהם וחשים רגשות חיוביים בדרך כלל, הם בעלי סיכוי גבוה להגשים את שאיפותיהם ולהגיע למה שנראה בעיניהם כהצלחות. הם בריאים יותר ומחלימים מהר יותר ממחלות, נוטים פחות לדיכאון, בעלי חוסן נפשי ומתגברים ביתר קלות על קשיים ומשברים. המאושרים מאריכים חיים בממוצע ב-8–9 שנים יותר מן האנשים שאינם מוגדרים כמאושרים.

תחום נוסף שבו עוסקת הפסיכולוגיה החיובית הוא הקשר שבין רגשות חיוביים לבין יצירתיות. מחקרה של פרופ' ברברה פרדריקסון והתורה שפיתחה, המכונה "הרחב ובנה" (Broaden-and-Build), מלמדים, כי בעוד שרגשות שליליים גורמים לאנשים לצמצם את מרחב המחשבה והפעולה שלהם (פחד גורם לרצון לברוח; כעס ועלבון גורמים לרצון לתקוף), רגשות חיוביים מובילים להרחבת המשאבים האינטלקטואליים והחברתיים של האדם, מרחיבים את טווח המחשבות והפעולות ואף בונים "רזרבות", שמהן אפשר לשאוב אנרגייה בעת קושי או איום. תחושות כמו שמחה, אהבה, מסוגלות וסקרנות מגבירות את הגמישות המחשבתית, את הנכונות לקבל מגוון דעות, את היכולת לעבד מידע וליצור תמונה רחבה וכוללת ואת היצירתיות במציאת פתרונות. גמישות מחשבתית זו מובילה למחשבות חיוביות ורצון לפעול בכיוונים רבים ומגוונים, שמגבירים את הסיכוי להצלחה ולאוושר.³⁹

2.ד. יישומים של פסיכולוגיה חיובית

עד כה הצגנו גישות מרכזיות לפסיכולוגיה החיובית במישור התאורטי. כעת נסקור חלק מן התחומים שבהם נעשה שימוש מעשי בפסיכולוגיה חיובית.

כפי שציינו, הפסיכולוגיה החיובית אינה עוסקת רק במחקר ובתיאור התנהגותם של בני אדם. עם השנים פותחו התערבויות (Interventions) שונות, פעולות שבכוון להשפיע לטובה על רווחתם של אנשים ועל תפקודם, להגביר תחושות של אושר ושביעות רצון מן החיים ולצמצם במידה ניכרת רגשות שליליים, חרדות וסיכון לסבול מדיכאון.⁴⁰

למשל, האימון האישי (Coaching) – המיועד לסייע לאנשים לבחור דרכי פעולה הנכונות להם, להשגת שיפור במישורים שונים בחייהם – מבוסס במידה רבה על תובנות מתחום הפסיכולוגיה החיובית. בדרך כלל יש באימון האישי עיסוק בחוזקות ובערכים אישיים, אימוץ גישה חיובית כלפי נסיבות וחוויות, זיהוי ושינוי דפוסי חשיבה מעכבים, גיבוש חזון אישי בעל משמעות, הצבת יעדים ויצירת תוכנית פעולה מעשית להשגתם.

מחקרים העלו שהתערבויות מתחום הפסיכולוגיה החיובית, שמטרתן לטפח רגשות, פעולות ומחשבות חיוביות, מועילות בטיפול הפסיכולוגי בקרב הסובלים מדיכאון.⁴¹

³⁸ טל ברשחר באושר ובאושר (עידית שורר מתרגמת 2007); טל ברשחר לבחור באושר (עידית שורר מתרגמת 2013); בן שחר ורידגיווי האושר שבמנהיגות, לעיל הי"ש 37.

³⁹ Barbara L. Fredrickson, *The Broaden-and-build Theory of Positive Emotions*, 359 PHIL. TRANSACTIONS ROYAL SOC'Y B. 1367 (2004).

⁴⁰ מיטיב המרכז לחקר וליישום הפסיכולוגיה החיובית פסיכולוגיה חיובית במערכת החינוך בישראל <https://maytiv.idc.ac.il/wp-content/uploads/2018/07/%D7%94%D7%91%D7%99%D7%A0%D7%AA%D7%97%D7%95%D7%9E%D7%99-%D7%9E%D7%A8%D7%9B%D7%96-%D7%9E%D7%99%D7%98%D7%99%D7%91-%D7%93%D7%95%D7%97-%D7%9E%D7%97%D7%A7%D7%A8%D7%99.pdf>.

⁴¹ ראו מטא-אנליזה Nancy L. Sin & Sonja Lyubomirsky, *Enhancing Well-Being and Alleviating Depressive Symptoms with Positive Psychology Interventions: A Practice-Friendly Meta-Analysis*, 65(5) J. CLINICAL PSYCH. 467 (2009).

חוקרי הפסיכולוגיה החיובית ביססו בשנים האחרונות באופן מדעי את תרומתן של פעילויות שונות להגברת שביעות רצונם של אנשים מחייהם. כך, למשל, נמצא כי שימוש תדיר בחוזקות החותם בעבודה, הכרת טובה, הבעת תודה⁴² ועזרה לזולת מגבירות תחושות אושר וסיפוק, הנמשכות זמן רב יחסית. עוד נמצא, כי אפשר ללמוד ולסגל חשיבה אופטימית לגבי העתיד האישי; כי פעילות גופנית מסייעת לא רק לבריאות פיזית, אלא גם לרווחה נפשית; ושילובי בחיק הטבע, עיסוק ביצירה ובמשחק, שינה מספקת ויישום צורות שונות של קשיבות (Mindfulness)⁴³ תורמים לא רק להפגת מתחים ולהפחתת חרדות, אלא מגבירים את תחושת הרווחה הנפשית. נחקרה מחדש גם השפעת הדחק (Stress) על תפקודם של אנשים.⁴⁴

יש מגמה גוברת של יישום הפסיכולוגיה החיובית במערכת החינוך – מתוך התפיסה כי מורה מאושר מלמד טוב יותר, ותלמיד מאושר ובעל מוטיבציה פנימית (כלומר, פועל מתוך עניין ואהבת למידה, ולא בגלל תמריצים חיצוניים) ילמד ברצון וביעילות רבים יותר, ויהיה בעל חוסן, מחויב ללימודים, יצירתי וחברתי יותר.⁴⁵

מחקרים שנערכו בבתי ספר בארץ ובעולם, שבהם יישמו התערבויות מתחום הפסיכולוגיה החיובית, הראו כי הגברת אושרם של המורים והתלמידים מקטינה את הסיכון שהתלמידים יחוו חרדה ודיכאון, מוסיפה לשביעות הרצון הכללית מהחיים, משפרת את ההנאה מלמידה ואת ההישגים הלימודיים, מטפחת אקלים בית ספרי חיובי ומפחיתה את הבריונות.⁴⁶

בעולם העבודה והעסקים נעזרים בתובנות ובהתערבויות של הפסיכולוגיה החיובית כדי להגביר את השימוש בחוזקות האישיים ואת שביעות רצונם של העובדים והמנהלים, לערוך "חקר מוקיר" של פעילות⁴⁷ ולהגיע לתפקוד מיטבי, שבסופו תוצאות משופרות לארגון.⁴⁸

פרופ' מרטין סליגמן כתב בספרו "אושר אמיתי" כי כאשר הגה את הרעיון לייסד תחום חדש בפסיכולוגיה, התכוון לחקור לא רק את הרגשות החיוביים ואת התכונות האנושיות החיוביות, אלא גם את המוסדות החברתיים שמסייעים ליצירתם של רגשות חיוביים ולפריחה:⁴⁹ למשל, קהילות תומכות וחזקות, דמוקרטיה, חינוך, החופש לחקור, רשתות של ביטחון כלכלי וכדומה.

⁴² ראו רוברט א' אמונס **תודה!** (מרינה גרוסלרנר מתרגמת 2008).

⁴³ Mindfulness – "קשיבות" – מונח בעל כמה משמעויות בתחום הפסיכולוגיה החיובית. עיקרה של הקשיבות הוא מודעות להתרחשויות בהווה, ללא שיפוטיות. ברגיל, בחלקים ניכרים מן הזמן דעתנו מוסחת על ידי גירויים שונים, ומחשבותינו אינן ממוקדות במה שאנו עושים וחשים ובמה שמתרחש בסביבתנו. מחקרים על קשיבות מלמדים כי שימת לב לנעשה סביבנו והתבוננות ללא שיפוטיות במה שאנו מרגישים וחווים באותו רגע תורמות לשליטה במחשבות, ברגשות ובתגובות, להגברת יכולת הלמידה, היצירתיות, והכריזמה. קשיבות מפחיתה מתחים וחרדה ותורמת להצלחת יחסים בין אישיים ולאוויר. קשיבות מיושמת לעיתים גם בדרך המזכירה מדיטציה, אך זו רק דרך אחת לפתח הרגל של הפניית תשומת הלב לחוויות ההווה. ראו סקירה תמציתית Catherine Moore, *What is Mindfulness? Definition + Benefits (Incl. Psychology)*, POSITIVEPSYCHOLOGY (Mar. 17, 2021), <https://positivepsychology.com/what-is-mindfulness/>.

⁴⁴ בר'שחר ורידגיוויי **האושר שבמנהיגות**, לעיל ה"ש 37, בעמ' 83; בניגוד למה שמקובל היה לחשוב, התברר כי עומס ולחץ ברמה סבירה עשויים להביא לשיפור בתפקודם של חלק ניכר מן האנשים, בייחוד כאשר הם משתמשים בחוזקותיהם, ובלבד שניתנות להם הפוגות מתאימות, שמאפשרות התאוששות גופנית ונפשית. ראו סקירה ממצה Juliette Tocino-Smith, *What is Eustress and how is it Different then Stress?*, POSITIVEPSYCHOLOGY (Sept. 1, 2020), <https://positivepsychology.com/what-is-eustress>.

⁴⁵ ראו דנה הקר "הקשר בין מצב רגשי חברתי ובין הישגים בלימודים של תלמידי בית-ספר" (2013) <http://yozma.mpage.co.il/SystemFiles/23051.pdf>.

⁴⁶ Helen McGrath & Toni Noble, *Bounce Back! A Wellbeing and Resilience Program* (2011), לעיל ה"ש 39. ראו גם Noble & McGrath, *Wellbeing and Resilience Program* (2011).

⁴⁷ חקר מוקיר – Appreciative Inquiry – הוא דרך לבחון ולשפר את פעילותו של אדם, צוות או ארגון, תוך התמקדות בעיקר בהצלחות, בחוזקות ובחזון לעתיד, ופחות בכישלונות, בחולשות ובמה שצריך לתקן. חקר מוקיר מבוסס על שיטה שפיתח דיוויד קופריידר (David Cooperrider) בשנות ה-80, המתומצתת כיום בחמישה D: Define, Discover, Dream, Design, Deliver/ Destiny. להגדיר את מה שמבקשים לחקור, לגלות מה עובד היטב, מה הצליח ומה החוזקות שהובילו להצלחה, לחלום ולדמיין חזון של עתיד מיטבי, לתכנן את מה שצריך לעשות ולעשות משהו חדש כדי להגשים את החזון. ראו סקירה Cooperrider Center, Champlain Coll. <https://www.champlain.edu/appreciativeinquiry> (להלן: *Cooperrider Center*).

⁴⁸ בר'שחר ורידגיוויי **האושר שבמנהיגות**, לעיל ה"ש 37; בקינגהם וקליפטון **עכשיו – גלה את חוזקותיך**, לעיל ה"ש 27. ⁴⁹ סליגמן **אושר אמיתי**, לעיל ה"ש 26, בעמ' 297.

הוא ציין כי תחומים אלה יכולים להיחקר על ידי הסוציולוגיה, מדעי המדינה, כלכלה ואנתרופולוגיה, כאשר החוקרים בתחומים אלה יפתחו סקרנות כלפי מה שמוביל לא רק לכשלים ולמצוקה, אלא גם להצלחות ולשגשוג. ברוח זו התפתחה "סוציולוגיה חיובית" – הבוחנת את הגורמים לשגשוג של קהילות גדולות וחברות,⁵⁰ ואוניברסיטת תל אביב קיימה לפני כמה שנים קורס וכנסים בנושא "קיימות חיובית" (Positive Sustainability) – שבהם נלמדו הלקחים ממיזמים מוצלחים לשמירה על איכות הסביבה.

פרופ' נתי רונאל מאוניברסיטת בראילן פיתח לפני כעשור גישה חדשה, שאותה כינה "קרימינולוגיה חיובית". גישה זו, המאמינה "בטוב שבאדם", מתמקדת בחוזקות, בכוחות הנפש וביחסים הבינאישיים שמאפשרים לפרט להימנע מהתנהגות סוטה ומעבריינות, גם למול גורמי סיכון והשפעות שליליות. היא גם בוחנת את החוויות החיוביות שמאפשרות לעבריין להתנתק מחיי פשע ולהימנע מלחזור אליהם. זאת, בניגוד לקרימינולוגיה המסורתית, שמתמקדת במאפיינים השליליים בחייהם של פרטים – דחייה חברתית, ניכור, השפעות מזיקות של סביבה עבריינית, טראומות, היעדר שליטה עצמית – הגורמים להתנהגות עבריינית. כמו כן, בעוד שהקרימינולוגיה המקובלת מתמקדת במידת הכוח שיש להפעיל על עבריינים כדי לגמול להם על מעשי העבירה ולהרתיע אותם מלשוב לחיי פשע, הקרימינולוגיה החיובית מתמקדת בחוויות טובות ובהתערבויות חיוביות פורמליות ובלתי פורמליות – כמו קבוצות טיפוליות ומפגשי צדק מאחה – שמטרתן לשקם את העבריין בחברה על ידי הפעלת כוחות משלבים ומאחדים פנימיים, בינאישיים וחברתיים.⁵¹

כחלק מן הקרימינולוגיה החיובית התפתחה גישה חדשה גם כלפי נפגעי עבירה, והיא מכונה "ויקטימולוגיה חיובית". היא בוחנת דרכים למנוע קורבנות, כמו גם דרכים לצמצם את נזקה של עבירה, על ידי יצירת חוויות חיוביות מאזנות, עידוד והעצמת הנפגע וסיוע לצמיחה ברמה האישית והחברתית. כהשלמה לפסיכולוגיה החיובית, המתמקדת בצמיחה האישית, הוויקטימולוגיה החיובית בוחנת גם את חלקה של החברה בהעצמתם של נפגעי עבירה ושואפת להתאים את פעילותם של גורמי האכיפה כדי למזער את סבלם של הנפגעים ולאפשר את צמיחתם, על אף הפגיעה שחוו.⁵² אנחנו סבורים כי על כל היישומים הללו של הפסיכולוגיה החיובית אפשר ונכון להוסיף יישום חדש בבתי המשפט לנוער, ונרחיב על כך בהמשך המאמר.

3.ד. הגישה הביקורתית לפסיכולוגיה החיובית

הפסיכולוגיה החיובית מעוררת ביקורת לא מעטה, הן מצד חסידי הפסיכולוגיה המקובלת והן מצד האנשים העוסקים בפסיכולוגיה החיובית, ונכון להזכיר גם את גישותיהם של המסתייגים. ברור לכל שפסיכולוגיה חיובית – כמו מדעי חברה אחרים – אינה מספקת פתרון קסם למצוקות האנושיות ואף אינה מבטיחה הצלחה מלאה או אושר חסר מגבלות. הפסיכולוגיה החיובית אינה מתיימרת להחליף את הטיפול הפסיכולוגי והפסיכיאטרי, כשמדובר באנשים הסובלים ממצוקה נפשית או מהפרעות נפשיות משמעותיות, ואין בכוחה להעלים כל בעיה הנובעת מנסיבות חיים קשות. היא גם לא תהווה תחליף לענישה, במקום ששופט משוכנע שענישה נדרשת ומוצדקת.

⁵⁰ ראו סקירה, Robert A. Stebbins, *Positive Sociology*, WILEY ONLINE LIBR. (Oct. 26, 2015), <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/9781405165518.wbeosp131.pub2>
⁵¹ Natti Ronel & Ety Elisha, *A Different Perspective: Introducing Positive Criminology*, 55(2) INT'L. J. OFFEND. THERAPY & COMP. CRIMINOLOGY 305 (2011); Natti Ronel & Dana Segev, *Positive Criminology in Practice*, 58(11) INT'L. J. OFFEND. THERAPY & COMP. CRIMINOLOGY 1389 (2014)
⁵² Natti Ronel & Tyra Yaara Toren, *Positive Victimology – An innovation or "more of the same"?*, 15(2) TEMIDA 171 (2012)

בשנים האחרונות מתפתחת גישה הקוראת לעצמה "הגל השני" של הפסיכולוגיה החיובית (Positive psychology 2.0). גישה זו מציינת את מגבלותיה של הפסיכולוגיה החיובית כשיטה מדעית, כמו, למשל, העובדה שהיא מבוססת על ממצאי מחקרים מתרבות המערב, אך מתיימרת להיות אוניברסלית. קיימת מחלוקת על תקפותן של הדרכים למדידת אושר ושביעות רצון מן החיים, שכן התשובה על שאלה כמו "עד כמה אתה שבע רצון מחיידך?" מושפעת מאוד מאירועים – משמחים או מעציבים – שקרו סמוך למועד מתן התשובה, ולכן אותו אדם עשוי לתת לאותה שאלה תשובות שונות במועדים שונים.⁵³ נוספו כלים והיבטים איכותניים למחקר המדעי של הפסיכולוגיה החיובית, שעיקרו כמותי.

הגישה הביקורתית גם מבהירה את השילוב המורכב והבלתי נמנע של חיוב ושלייה, אושר וסבל, בחייהם של בני אדם; היא בוחנת את תפקידם של אירועים שליליים בהתפתחותם של אנשים. התברר, למשל, כי אירועים שליליים בחיים יכולים לתרום לחייהם של חלק מן האנשים, והתפתח המושג "צמיחה פוסט טראומטית";⁵⁴ עוד התברר כי שימוש יתר בחזקות – כמו אופטימיות יתר – עלול להוביל לפזיזות מזיקה, וכי פסימיות יכולה דווקא לתרום לקבלת החלטות מושכלות.⁵⁵

פסיכולוגיה חיובית אינה מדע מדויק כמו פיזיקה וכימיה, והליכה בדרכה רק מעלה את הסיכוי להגיע לחיים טובים ומספקים יותר. רוב מחקרי הפסיכולוגיה החיובית יכולים ללמד על מתאם בין מעשים לבין תוצאות, על הסתברות – ולא על סיבתיות ודאית – להתרחשותם של אירועים ועל הדרכים שבהן אפשר להפחית או להגביר את הסיכוי להשגת תוצאה חיובית או שלילית. כמו כן, בחלק מן המקרים, ייתכן שיושגו תוצאות חיוביות בלא קשר להתערבויות של פסיכולוגיה חיובית. לכן, בדרך כלל לא יהיה בכוחה של הפסיכולוגיה החיובית לקבוע באופן חד-משמעי כי לגבי אדם מסוים, המצוי במצב דברים מסוים, עשיית מעשה מסוים תוביל בהכרח לתוצאה מסוימת. אינו יכול להבטיח כי שופט שיפעל כפי שמוצע במאמר זה, ישיג הצלחה מלאה בכל ניסיונות השיקום של קטינים עבריינים או יפתור את כל בעיותיו של קטין נזקק. מובן גם שישנן מצוקות קשות ביותר – כמו עוני עמוק המאיים על ההישרדות, הפרעות נפשיות, סביבה אלימה והרסנית – שחייבים להתגבר עליהן לפני שאפשר יהיה לדבר על פריחה אישית.

אך כפי שמלמדים יותר משני עשורים של התערבויות מוצלחות וניסיונם האישי של מחברי המאמר, כמעט תמיד תשיג התערבות חיובית שיפור **כלשהו** במצבו של אדם. "הצלחה" נמדדת ביחס לאדם הפועל, ולא בהכרח ביחס לאמת מידה חיצונית כלשהי. אפשר להגדיל בשיעור ניכר את סיכויי ההצלחה האישית ואת רמת הרווחה והאושר של אנשים – קטינים ובגירים – גם במצבי מצוקה ועומס רגשי, כמו אלה שחווים האנשים הנדונים בבית המשפט לנוער.

ה. דרכי הטמעת הפסיכולוגיה החיובית בדיוני בתי המשפט לנוער

לדעתנו, שימוש בתובנות ובכלים של הפסיכולוגיה החיובית בדיוני בית המשפט לנוער יכול לסייע לשופט הנוער למלא את תפקידו כשופט וכמנהיג טיפולי גם בהליכים הפליליים וגם בהליכי נזקקות.

⁵³ כהנמן ואח' רצינוניות, הוגנות, אושר, לעיל ה"ש 23.

⁵⁴ אביטל לאופר "צמיחה פוסט-טראומטית: אשליה חיובית או דרך חדשה לבחינת התמודדות עם טראומה?" **חברה ורווחה** כט(1) 63 (2009) (להלן: לאופר "צמיחה פוסט-טראומטית").

⁵⁵ Tim Lomas & Itai Ivtzan, *Second Wave Positive Psychology: Exploring the Positive-Negative Dialectics of Wellbeing*, 17(4) J. HAPPINESS STUD. 1753 (2016).

אחד השינויים שנציע הוא הצבת יעד חדש נוסף ליעדיו של בית המשפט לנוער: שאיפה לאושרו של הקטין. בעוד שהחוק מכוון כיום למניעת פגיעה, הקטנת הנזק, טיפול ושיקום, אנו סבורים שנכון לשאוף ליותר מכך.

מייסדי הפסיכולוגיה החיובית עמדו על כך ש"היעדר סבל" נפשי אינו זהה ל"אושר", ולא הסתפקו בשאיפתה של הפסיכולוגיה "הרגילה" להפחית את הסבל הנפשי ולאפשר תפקוד סביר של המטופל.⁵⁶ כשם שברפואה "היעדר כאב" אינו זהה ל"בריאות טובה", ובכלכלה "הימנעות מהפסד" אינה "צמיחה", שפיטה חיובית צריכה להבחין בכך ש"מניעת נזק" לחברה ולנאשם אינה "פריחה", וש"חיים נורמטיביים" אינם בהכרח "חיים מאושרים". הצבת רף גבוה של צמיחה, גשוג ואושר של הקטין ובני משפחתו – עשויה לתרום לאפקטיביות של ההליך בבית המשפט לנוער. היא גם מצריכה הסתכלות אחרת על התנהלותם של כל הגורמים ושימוש באמצעים נוספים בטיפול בקטין. גם במקרים שבהם לא ניתן יהיה להגיע לתחושה של אושר ממש, לפסיכולוגיה החיובית יש כלים להגביר את הרווחה הנפשית ושביעות הרצון של המתדיינים, הן בהליך השיפוטי והן בשאר תחומי חייהם. בפרק זה נסקור חלק מן הכלים הללו.

כאן המקום להדגיש כי לדעתנו פסיכולוגיה חיובית יכולה לתרום לא רק לטיפול בקטין ובבני משפחתו, אלא בכוחה לשפר את רווחתם של מעורבים אחרים בהליך: עדים, נפגעי עבירה, עורכי הדין ואפילו השופטים עצמם. במאמר זה בחרנו להתמקד בתרומת הפסיכולוגיה החיובית לטיפול בקטינים ובבני משפחתם, ואת השפעתה על שאר המעורבים בהליך השיפוטי נותיר לסקירה עתידית. כפי שצינו לעיל, הפסיכולוגיה החיובית אימצה את ממצאי המחקר על התפתחות המוח,⁵⁷ בעיקר בגיל ההתבגרות – ומניחה שבכוחו של אדם להשתנות בכל עת, להיפטר מפרדיגמות (דפוסי חשיבה) מעכבות ומהרגלים מזיקים ולאמץ מחשבות מקדמות ומעצימות ודרכי פעולה חיוביות. תפיסה זו לגבי המוח האנושי והיכולת להשתנות לטובה מגדילה את הסיכוי להשיג שיפור בחייו של הקטין: שופט שמשוכנע ביכולתם של אנשים לסגל ולפתח מידות חדשות (להבדיל משופט שמאמין ש"בני אדם לא משנים את אופיים"), סביר להניח כי יפעל בנחישות כדי לנסות להשיג זאת עבור בעלי הדין שלפניו (גם הקטינים וגם בני משפחותיהם). כשהשופט משוכנע בפלסטיות ובגמישות ההתפתחותית של המוח, סיכוייו גבוהים יותר לשכנע את הקטין והוריו – ואת הגורמים המטפלים בהם – כי בכוחם להשתנות ולשפר את חייהם. השילוב של שופט המאמין בכוחו של האדם לשפר את חייו עם קטין – או הורה – שמשכנע לנסות לשנות את העתיד לטובה – מגביר את סיכויי ההצלחה.⁵⁸

ה.1. עתיד ותקווה

שפיטת נוער, כמו טיפול פסיכולוגי, רגליה ניצבות על בסיס העבר, ידיה מטפלות בהווה, אך מבטא ומחשבותיה פונים אל העתיד. שופט הנוער דן במה שעשה הקטין או במה שנעשה לו, בוחן מהו הטיפול הנדרש כרגע לקטין או להוריו (כשמדובר בתיק נזקקות של ילד), מסייע בגיבוש חזון – תמונת עתיד מיטבי – לקטין או להוריו ומסייע להם לממש את החזון הזה.

⁵⁶ ראו במבוא של סליגמן אושר אמיתי, לעיל ה"ש 26. ראו גם Martin E. P. Seligman & Mihaly Csikszentmihalyi, *Positive Psychology: An Introduction*, 55(1) AM. PSYCH. 5 (2000).

⁵⁷ LAURENCE STEINBERG, AGE OF OPPORTUNITY: LESSONS FROM THE NEW SCIENCE OF ADOLESCENCE (2014).

⁵⁸ הנבואה שמגשימה את עצמה מכונה בפסיכולוגיה "אפקט פיגמליון" – ההבנה כי הבעת האמונה ביכולתו הגבוהה של מטופל או של תלמיד, ומתן יחס וטיפול בהתאם לאמונה זו, מגדילה את הסיכוי שאותו מטופל או תלמיד יגיע להישגים גבוהים. ראו Esther Sternberg, *A Self-fulfilling Prophecy: Linking to Behavior*, 1234(1) ANNALS N.Y. ACAD. SCI. 98 (2011); Robert Rosenthal & Lenore Jacobson, *Pygmalion in the Classroom*, 3(1) URB. REV. 16 (1968).

בספרו "להיתקל באושר" דן פרופסור דניאל גילברט בטעויות שעושים מרבית האנשים כאשר הם מנסים לדמיין כיצד ייראה עתידם וכיצד ירגישו בעתיד. מחקרים שהוא מתאר בספרו מלמדים כי מוחם של בני האדם מתקשה לדמיין דברים מופשטים כמו "הצלחה" או "אושר", וקל יותר לדמיין חפצים או מצבים ספציפיים. כשאנחנו מדמיינים מצבים עתידיים, אנחנו משתמשים במה שאנחנו חווים ויודעים על ההווה, וכך יוצא שגם העתיד שאנחנו מדמיינים דומה למדי להווה, וגם הרגשות שאנחנו צופים שנרגיש בעתיד, דומים מאוד לרגשות שאנחנו חשים כרגע. פרופ' גילברט ביטא זאת בניסוח הקולע הבא:

"איננו יכולים להרגיש טוב בנוגע לעתיד דמיוני כשאנחנו עסוקים בלהרגיש רע בנוגע להווה ממש... כאשר אנחנו מנסים להתעלם, להתכחש, או להתעלות מעל מצבנו העגום הנוכחי, ולחזות איך נרגיש מחר, אנחנו מגלים שזה דומה מאד לניסיון לדמיין את טעמה של סוכריית מרשמלו בעודנו לועסים כבד עוף."⁵⁹

פעמים רבות, קטין שנדון בבית המשפט מצוי במצוקה – עקב מעצרו או העמדתו לדין, או בשל נסיבות אישיות ומשפחתיות קשות – וחווה רגשות קשים רביעוצמה כמו חרדה, חוסר אונים וייאוש, עצב, כעס וחוסר אמון. במצב כזה יתקשה הקטין לדמיין מצב עתידי של רווחה, חירות, חופש והצלחה ויתקשה עוד יותר לדמיין רגשות כמו שמחה, שלוה, אמון ושביעות רצון מן החיים.

שופט נוער צריך להיות מודע למגבלות יכולתם של הקטין או של ההורה העומדים לפניו לדמיין את העתיד. לכן רצוי שימתין עד שרגשותיהם יהיו חיוביים יחסית – או למצער פחות שליליים – ורק אז יציע להם תמונת עתיד חיובית. גם אז, כדאי להימנע ממושגים מופשטים ומאמירות כלליות ("יתאר לך שאתה מצליח", או "דמיין שאתה חי חיים טובים"), ולנסות לתאר מצבים מוחשיים, או לפחות מטפורות ברורות. אפשר לומר, למשל, "דמיין שאתה בטקס סיום בית הספר (או הטירוונות), עומד מול הקהל ומקבל את תעודת הסיום, וכולם מוחאים לך כפיים, ואימא שלך נרגשת ומחייכת, כי היא כל כך גאה, ואתה יודע שכל השעות והמאמץ שהשקעת – השתלמו!" או "דמיין את התקופה הזו כמו טיפוס על הר, שבו אתה מתאמץ ומתאמץ, אבל בסוף מגיע לפסגה, נושם את האוויר הצלול ומרגיש שעשית את זה, שהתגברת!". בדרך זו יקל על הקטין לדמיין את מצבו בעתיד, כיצד יגיע אליו וכיצד ירגיש.

הפסיכולוגיה החיובית מקנה תובנות וכלים שבכוחם להגביר את האופטימיות של הקטינים ביחס לעתידם. יש פסיכולוגים הסבורים כיום שאירועי חיים שליליים הם אומנם בעלי השפעה ניכרת, אך **לא מכרעת**, על אופיו ועל עתידו של האדם.⁶⁰ אדם אינו שבוי של עברו ויכול לשנות את דרכו בכל עת, אם כי הדבר מחייב מאמץ. שופט נוער יכול לסייע לקטין לפרש את אירועי חייו בצורה שלא תרפה את ידיו ולטפח בקרבו תקווה להישגים ולאושר בעתיד. נרחיב על כך בהמשך הפרק, בחלק הדן ב"מסגור מחדש".

למעשה, אפשר להפעיל כלים חיוביים אפקטיביים עוד לפני הדיון לפני השופט. כפי שמלמד מחקר שנערך לגבי שיתופם של קטינים בדיוני בית המשפט לענייני משפחה, הכנה של קטינים לדיון והסבר על מה שצפוי להם ועל מה שיוכלו לומר לשופט מפחיתים חרדות ומגדילים את נכונותו של

⁵⁹ גילברט **להיתקל באושר**, לעיל ה"ש 23, בעמ' 140.
⁶⁰ סליגמן **אושר אמיתי**, לעיל ה"ש 26, בעמ' 84–349.

הקטין ליטול חלק פעיל בדיון ובהחלטה לגביו.⁶¹ שירות המבחן לנוער, העובדים הסוציאליים ועורכי הדין יכולים לסייע בהכנת הקטינים לדיון בדרך זו.

דרך נוספת להציג בפני הקטינים את העתיד החיובי הצפוי להם היא להביא בפניהם סיפורי הצלחה של קטינים, שהיו במצבים דומים. התרשמות והשראה מאדם ש"עשה זאת" עשויות לספק לקטין הנדון את ה"חומרים" – המקומות, המעשים, האנשים והרגשות – שמהם ירכיב תמונת עתיד חדשה וטובה יותר, השונה מאוד מתמונת ההווה שלו.

לדוגמה, בבית המשפט לנוער בפתח תקווה נתלה על קיר חדר ההמתנה לוח, שאליו הוצמד עותק של כתבה עיתונאית: הכתבה מספרת את סיפורו של נער שביצע עבירות פליליות שונות, ולאחר תהליך שיקום וטיפול מסור, שינה את דרכיו, התגייס לצה"ל וסיים בהצלחה קורס קצינים. המטרה היא להבהיר לקטינים ולמשפחות הממתנים לדיון, שבית המשפט לנוער הוא מקום שנותן תקווה וסיכוי לשינוי ולצמיחה.

ייתכן שאמצעים כאלה ייצרו הטרמה (Priming)⁶² – הכנה מחשבתית ונפשית מראש – בקרב המתדיינים, לאפשרות שלהליך השיפוטי, שהם עומדים לקחת בו חלק, יהיה תפקיד חיובי ובונה בחיי הקטין. הטרמה חיובית, בשילוב עם רגשות חיוביים במהלך הדיון, עשויה להגדיל את הסיכוי שהקטין אכן יראה בהליך הזדמנות לשפר את חייו, ישתף עימו פעולה ויפיק ממנו את המרב.

ברוח הקידמה, וכדי להתאים גם לצעירים שאינם נוהגים לקרוא מידע מודפס, אפשר להציב במבואת בית המשפט מסך שעליו יוקרנו סרטונים על נערים ונערות שנעזרו בבית המשפט ועלו על נתיב של הצלחה ופריחה (הכול בהסכמת הקטינים ובכפוף לכללי החיסיון, כמובן).

ה. 2. אמון ורגשות חיוביים כבסיס לצמיחה

בפרק הקודם דנו בדרך שבה מתן תקווה והתבוננות אופטימית אל העתיד יכולים לשמש כלי מעשי בידי בית המשפט לנוער. כעת נבחן כלי נוסף, המבוסס על תפיסת הפסיכולוגיה החיובית, כי אמון ורגשות חיוביים יכולים לשמש בסיס לצמיחה ולשגשוג.

הניסיון מלמד כי מרבית הקטינים וההורים המגיעים לבית המשפט חוששים מן המפגש עם מערכת אכיפת החוק וחשים אי-אמון כלפיה. לרבים מהם היו חוויות לא נעימות במפגשיהם עם עולם המבוגרים, ובפרט עם מערכות השלטון לסוגיהן: מערכת החינוך, הרווחה, המשטרה וכדומה. אחד האתגרים המרכזיים של שופט הנוער הוא להתמודד עם נקודת התחלה בעייתית זו, לזכות באמונו של הקטין ולגייס אותו לתהליך של הקשבה, הפנמת מסרים חדשים וחיוביים, שינוי הרגלים וצמיחה. חלק מהניסיונות ליצור אמון אינם עולים יפה, וחלק אחר מצריך כמה מפגשים בין השופט לבין הקטין ומשפחתו. אך ברוח הפסיכולוגיה החיובית, נכון ללמוד מן המקרים שכן מצליחים.

⁶¹ מאיירס - גוינט - מכון ברוקדייל הערכת התוכנית הניסיונית לשיתוף ילדים בהליכים משפטיים הנוגעים להם בבתי משפט לענייני משפחה (2010) <https://mk0brookdalejdc1oyrp.kinstacdn.com/wp-content/uploads/2018/01/559-10-Participation-REP-HEB.pdf> (להלן: מכון ברוקדייל הערכת התוכנית הניסיונית).

⁶² מחקרים פסיכולוגיים על Priming (מילה המתורגמת כ"הטרמה" או "תיחול") עוסקים בהשפעה הלא-מודעת שיש לשימוש במילים, תמונות או סיטואציות על הרגשות, על המחשבות ועל ההתנהגות של אנשים. ראו דניאל כהנמן **לחשוב מהר לחשוב לאט** 528-63 (2013). עם זאת, יש לציין כי בניגוד להסתמכות המוחלטת של כהנמן על מחקרים כאלה בספרו, מחקר מאוחר יותר טען כי יש להתייחס אליהם בספקנות משום שהם נעשו על מדגמים קטנים מדי, וניסיונות לשחזר אותם לא צלחו, ראו Ulrich Schimmack et al., *Reconstruction of a Train Wreck: How Priming Research Went off the Rails*, REPLICABILITY-INDEX (Feb. 2, 2017), <https://replicationindex.com/2017/02/02/reconstruction-of-a-train-wreck-how-priming-research-went-off-the-rails>.

בהיעדר מחקר מדעי מסודר, אנו מסתמכים על מחקרים מתחומים דומים, על ניסיונו האישי ועל ניסיונם של שופטי נוער אחרים.⁶³

כך, למשל, דומנו שברור כיום לכול כי הקשבה אמפתית ופעילה – כזו המראה בגלוי שהשופט מעוניין לשמוע על חוויותיו של הקטין, על רגשותיו ועמדותיו, ונותן להן משקל משמעותי – בכוחה לחולל נפלאות ולחדור גם לליבם של קטינים בעלי גישה עוינת ביותר. הניסיון מלמד, כי אנשים אינם מוכנים להקשיב לתוכחות או לעצות ואינם מוכנים להשתנות לפני שהם חשים שהקשיבו להם והבינו אותם.⁶⁴ קטין שחש כי השופט מבין אותו וכי דעתו נחשבת (גם אם לא בהכרח מתקבלת בסופו של דבר), ירגיש לא רק אמון כלפי השופט, אלא גם שיפור בביטחון ובתחושת האוטונומיה והערך העצמי,⁶⁵ ויהיה נכון יותר להקשיב לדבריו של השופט ולקבלם.

לפי הפסיכולוגיה החיובית, לרגשות חיוביים – ביחס לעבר, להווה ולעתיד – יש תפקיד מרכזי ברווחתו הנפשית של האדם. זאת ועוד, לפי גישת "הרחב ובנה" של ברברה פדרריקסון, שאותה הזכרנו בפרק הקודם, כאשר חשים רגשות חיוביים, כמו שמחה, סיפוק, גאווה, ביטחון וחיבה, מתרחבות אפשרויות המחשבה והפעולה. ניסויים הראו שאפילו אמצעים פשוטים ליצירת רגשות חיוביים – כמו אכילת סוכריות, קריאת ספרון קומיקס או מחשבה על אירוע משמח – יכולים לשפר את יכולתם של נבדקים לבצע משימות ולפתור בעיות.⁶⁶ רגשות חיוביים יכולים לבטל או להפחית רגשות שליליים, ולו זמנית, ולאפשר יצירת יחסים טובים. קטין רגוע (לאחר שהקשיבו באמפתיה לסערת הרגשות שלו) שיחוש רגשות חיוביים וביטחון ברצונו של בית המשפט לסייע לו, יהיה פתוח יותר, ואולי אף יצירתי יותר בהרחבת מנעד מחשבותיו, בדרך למציאת הפתרונות ודרכי הפעולה האפשריות עבורו.

אין זה קל לעורר ולקיים רגשות חיוביים בדיוני בית המשפט לנוער. לא אחת, בעת הדיון מצויים הקטין או הוריו בסערת רגשות. יש שמגיעים "טעונים" ברגשות שליליים עוד לפני תחילת הדיון, ויש שמגיבים בכעס ובתסכול על דברים שנאמרים להם ועליהם במהלך הדיון. לדעתנו, חשוב לאפשר לקטין ולהורים להביע את רגשותיהם העזים, להקשיב להם בסבלנות ולהכיל בסובלנות גם דברים קשים שהם אומרים. שופט נוער צריך לדעת לאזן בין הצורך לשמור על מסגרת דיון מכובדת, מכבדת ויעילה, לבין הצורך לאפשר לנער או להורה לבטא את הרגשות העזים שהוא חש.

לשם בניית אמון ויצירת רגשות חיוביים, אין תחליף לדו־שיח ישיר בין השופט לבין הקטין.⁶⁷ העברת מסרים באמצעות עורך הדין אינה מאפשרת לקטין לבטא את עצמו ואינה מאפשרת לשופט לזהות את הרגשות ואת המחשבות של הקטין,⁶⁸ לבטא אמפתיה וליצור את הקשר האישי הדרוש

⁶³ על הצורך בכמה דיונים ובכמה ניסיונות שכנוע עד להשגת שיתוף פעולה ראו אלי שרון **קטינים בסיכון** 381 (1993).

⁶⁴ דאגלס סטון, ברוס פטון ושילה הין **שיחות קשות** (מייכאל צור עורך, משה ארלנדוראקון מתרגם) 2004.

⁶⁵ מכון ברוקדייל **הערכת התוכנית הניסיונית**, לעיל ה"ש 63, בעמ' 5. במחקר על השתתפות ילדים בהליכי בית המשפט לענייני משפחה, 93% מהילדים סברו שהזמנת ילדים להשתתף בהליך היא רעיון טוב. 62% מהילדים שהשתתפו דיווחו כי ההשתתפות עזרה להם. הם נימקו זאת, בין היתר, בהרגשה שנותנים להם כבוד ומתחשבים בדעתם וברגשותיהם.

⁶⁶ ראו גם סלימון **אושר אמיתי**, לעיל ה"ש 26, בעמ' 52.

⁶⁷ ס' 8 לחוק הנוער (טיפול והשגחה) מורה: "לא יתן בית משפט החלטה לפי חוק זה אלא לאחר... שנתן לקטין, לאחראי עליו ולעובד הסוציאלי הזדמנות לטעון טענותיהם ולהציע הצעותיהם..."; ס' 1ב(א) לחוק הנוער (שפיטה, ענישה ודרכי טיפול) שעניינו הליכים פליליים של קטינים, מורה: "נקבע על פי הוראות כל דין, כי תינתן לאדם הזדמנות להביע את עמדתו או כי תינדרש הסכמתו לעניין מתן החלטה בעניינו, זכאי קטין שתינתן לו הזדמנות להביע את עמדתו, רצונו ורגשותיו **בעצמו**, ובדרך המותאמת לגילו, למידת בגרותו ולצרכיו..." (ההדגשה לא במקור). ראו יישומו של העיקרון בג"ץ 2098/91 פלוגי נ' **פקידת לשכת הסעד בירושלים**, פ"ד מה(3) 217 (1991) (להלן: עניין **פקידת לשכת הסעד**), שם שמע בית המשפט העליון את הקטין בדלתיים סגורות, וכתב כך: "...שמתוך כך העלו לפנינו העותר והוריו את אשר על לבם, וניתנה לנו הזדמנות לשוחח ארוכות עם העותר ולהעמידו על החשיבות והחיוניות של הטיפול הכימותראפי במחלתו... בסיומם של דברים הודיע לנו העותר כי אכן בתחילה רצונו היה שלא לקבל את הטיפול... אך עתה מבטיח הוא, שכל עוד יישאר בתוקפו הצו שעליו לקבל את הטיפול, הוא יציית לצו..."

⁶⁸ ראו רע"א 492/17 פלוגי נ' **עיריית חולון – מחלקת רווחה** (נבו 19.1.2017). שם כתב כב' המשנה לנשיאה רובינשטיין, כי גם בהליך להוצאת צו זמני, שאין חובה בחוק לקיימו בנוכחות הקטין או הוריו "...ככלל יש מקום לשמוע בדעת קטין דובר החלטות הנוגעות לחייו ולגורלו וליתן לה משקל הולם... גם אם אישיות של ילד או ילדה בגיל 10 אינה מגובשת

לשם בניית אמון ונכונות לשיתוף פעולה. לעומת זאת, שיח מכבד וישיר, הפניית שאלות פתוחות המבטאות התעניינות ממשית, טון דיבור נעים, פניה לילד בשמו (ולא "הנאשם" או "הקטין"), שימוש בשפה פשוטה ובלתי פורמלית (אך לא ילדותית או שפת רחוב) והימנעות משפה "משפטית" – כל אלה עשויים לסייע: בכוחם לרכז את חומות הכעס, הכאב, אי-האמון, החשש וההתנגדות. הם יכולים להגביר את מודעותו של הקטין למה שמתרחש בהליך, לגרום לקטין לחשוב על ערכיו, רגשותיו ותוכניותיו ולבטא אותם, ולהקטין את אי-הוודאות בנוגע לעתיד, וכך למנוע ניתוק וניכור מצד הקטין. נזכיר, כי לפי תורת המשפט הטיפולי, לבית המשפט תפקיד מרכזי בשמירת רווחתם הנפשית של כל באי בית המשפט. באולם בית המשפט מופיעים לא רק נאשמים וקטינים נזקקים. מופיעים בו גם עורכי הדין, בני משפחה של הקטינים, עדי ראייה ונפגעי עבירה, עדים מומחים וגורמי טיפול. לצד השופט נמצאים גם קלדנית, ולעיתים מתורגמן. הוראות חוק וכללי אתיקה של עורכי הדין, השופטים והמטפלים השונים מבקשים להבטיח שכל באי בית המשפט יזכו ליחס מכבד במהלך הדיון.⁶⁹

הפסיכולוגיה החיובית מציעה סיבה נוספת לשמירה על רווחתם של גורמים אלה במהלך הדיון: לשופט יש עניין רב בכך שעדים יזכרו נכונה את האירוע הנדון, שעורכי דין יסייעו לו לעשות משפט ולמצוא דרך טיפול מתאימה לקטין ושמומחים ימסרו לשופט מידע נכון וברור. השופט מעוניין גם שהורים יגלו מידע חשוב ורגיש שיסייע לטיפול בקטין ויצייתו מרצונם להחלטות בית המשפט. על פי הפסיכולוגיה החיובית, אדם נינוח, שחש רגשות חיוביים, יתפקד טוב יותר, יהיה קשוב להצעות שונות ויהיה יצירתי ונכון לשיתוף פעולה יותר מאדם כועס, פגוע ומושפל.⁷⁰ הדבר נכון, מן הסתם, גם לגבי עדים ובני משפחה.

לשופט יש הזדמנויות לא רבות ופרקי זמן קצרים יחסית להקדיש תשומת לב להורים ולעדים. אין זה פשוט כלל להשיג תוצאה תרפויטית משמעותית בפרק זמן קצר ובתנאי הלחץ של דיון בבית משפט. שופט נוער המעוניין להיות אפקטיבי ככל האפשר באולם, צריך ללמוד לגייס במהירות את האמפתיה, הידע והניסיון שלו במאמץ להעצים את מי שמופיע מולו, לשכנע ולרתום אותו לעשיית משפט או לסייע להצלחת הטיפול בקטין. לעיתים נדרשים כמה דיונים לשם כך.

לאור כל זאת, נכון יהיה שהדיונים בבית המשפט יתנהלו באווירה טובה, מכבדת וקשובה, נכון להקצות להם זמן רב יותר מן המקובל בדיונים משפטיים אחרים, ושהשופט יהיה פנוי רגשית להקשיב, להבין, לחשוב ביצירתיות ולבחור בין חלופות מתאימות, להסביר למתדיינים בשפה פשוטה את החלופה שבחר ולשכנע אותם לפעול לפיה.

והיא ניתנת להשפעות, **ראוי להטות אוזן לרגשות הבוקעים מתוכם**. " (ההדגשה לא במקור). הדבר מתיישב גם עם ס' 12 לאמנה בדבר זכויות הילד. המורה כי "מדיניות חברות יבטיחו לילד המסוגל לחוות דעה משלו את הזכות להביע דעה זו בחופשיות בכל עניין הנוגע לו, תוך מתן משקל ראוי לדעותיו, בהתאם לגילו ולמידת בגרותו של הילד".⁶⁹ ראו ס' 32–33 לכללי לשכת עורכי הדין (אתיקה מקצועית), התשמ"ו–1986; ס' 11 לכללי אתיקה לשופטים, התשס"ז–2007; תקנות העובדים הסוציאליים (כללי אתיקה מקצועית), התשנ"ט–1999; כללי הפסיכולוגים (אתיקה מקצועית), התשנ"ב–1991.

⁷⁰ ראו למשל פיטר במברגר "בבית החולים, מילים פוגעניות באמת הורגות" **הקן הלאומית למדע** (6.6.2019) <https://isf.org.il/layperson-reports/%D7%91%D7%91%D7%99%D7%AA-%D7%94%D7%97%D7%95%D7%9C%D7%99%D7%9D,-%D7%9E%D7%99%D7%9C%D7%99%D7%9D-%D7%A4%D7%95%D7%92%D7%A2%D7%A0%D7%99%D7%95%D7%AA-20190606141700.html>; "התברר שצוותים שנחשפו לפגיעה מילולית לא רק נעלבו, אלא נפגעה יכולתם הקוגניטיבית, נגרעה תשומת ליבם והריכוז שלהם פחת, דבר שבפגע ביכולות ובאיכות הטיפול שהם נתנו... הפגיעה ניכרה גם בשלבי האבחנה, וגם בביצוע פרוצדורות... הפגיעה לא הייתה רגעית אלא מתמשכת". למאמר המלא: Arie Riskin et al., *The Impact of Rudeness on Medical Team Performance: A Randomized Trial*, PEDIATRICS 487 (2015) 136(3). https://www.researchgate.net/publication/280967683_The_Impact_of_Rudeness_on_Medical_Team_Performance_A_Randomized_Trial

ה.3. זיהוי חוזקות ושימוש בהן

כפי שציינו לעיל, לפי הפסיכולוגיה החיובית, אחד התנאים החשובים ביותר לפריחתם ולהתפתחותם של בני אדם הוא זיהוי חוזקותיהם ושימוש מיטבי בהן. הכוונה היא גם לכישרונות ולמיומנויות גבוהות ("חוזקות ביצוע") וגם לתכונות, לערכים ולתחומי העניין והפעילות האהובים עליהם (שאפשר לכנותם "חוזקות תשוקה" או "חוזקות התלהבות").

לפי הפסיכולוגיה החיובית, מי שמטפלים בבני אדם או מניעים אותם לפעולה – הורים, מורים, מטפלים ומעסיקים – צריכים להיות "לקטי חוזקות": לאתר את החוזקות של האדם שמולם, לטפח אותן ולהתאים את פעילותו של האדם ואת סביבתו לחוזקות אלה, עד כמה שהדבר ניתן.

קציני מבחן המגישים לבית המשפט לנוער תסקירים על אודות הקטין ומשפחתו יודעים לחפש ולדווח לא רק על גורמי סיכון, אלא גם על גורמי סיכוי. מטבע הדברים, הם מתמקדים בגורמים שמשפיעים על האפשרות שהקטין יעבור עבירות נוספות. לדעתנו, הרחבת המבט אל מכלול החוזקות, הערכים, יחסי האנוש וההישגים של הקטינים עשויה לשפר את הסיכוי שהקטין לא רק יימנע מעבירות, אלא אף יצמח ויחוש שביעות רצון רבה יותר בחייו.

גם בתיקי נזקקות, דוחות של עו"ס חוק נוער בנוגע לקטינים בסיכון כוללים התייחסות לגורמי העצמה של הקטינים, וכשמדובר בילדים קטנים, הדו"חות מתייחסים ליכולותיהם של ההורים. במקרים שבהם הקטינים וההורים בריאים בנפשם, יכולים גם דו"חות אלה להוות בסיס להעצמה, על ידי הדגשת אירועים שבהם הקטין והוריו ביטאו חוזקות והצבעה על אנשים שאוהבים אותם ותומכים בהם, על חזון אישי ועל הישגים, שמלמדים על יכולת להתפתח ולפרוח.

שילוב בין התובנה על חשיבותן של החוזקות לבין תפיסת השופט כדמות טיפולית חיובית מוביל אותנו להמלצה ששופט הנוער יצטרף ל"קבוצת לקטי החוזקות" שהזכרנו לעיל. עליו לנסות לאתר במידת האפשר את חוזקותיו של הקטין או של ההורים שבפניו.

לשם כך אפשר לבקשם למלא עוד לפני הדיון שאלוני חוזקות, שדוגמאות להם אפשר למצוא באתרים שונים באינטרנט.⁷¹ אפשר לאתר חוזקות גם בלי שאלונים מובנים, על ידי קריאה "מוכוונת חוזקות" בתסקירים, בדו"חות גורמי הרווחה, בדבריהם במהלך הדיון ובחוות הדעת הפסיכולוגיות. כאן ראוי להדגיש, כי תסקירי שירות המבחן וגורמי הרווחה חסויים בפני הקטינים, והם אינם רשאים לעיין בהם. לכן, יש חשיבות רבה לכך ששופט הנוער המעיין בדו"חות אלה ישקול אילו דברים מעצימים מתוכם כן יוכל לחשוף בפני הקטין.

בנוסף, יכול השופט להתעניין, לשאול ולהקשיב לדברים שאומר הקטין בדיונים, על הדברים שבהם הוא מצטיין או שבהם הצליח בעבר (ולא רק במה שהוא מתקשה ונכשל): מה מעניין אותו, מה גורם לו גאווה וסיפוק (שמחה שנמשכת זמן רב) או תחושה שהוא בעל ערך, ומה הוא אוהב לעשות, גם בלי לצפות לתמורה. השופט יכול לקבל מידע חיובי נוסף על ידי הפניית שאלות להורים ולעורך הדין של הקטין ועל ידי התבוננות קשובה בהתנהגותו של הקטין באולם.

חשוב לציין כי במקרים רבים, דווקא מצבים שנחשבים קשים ושליליים מגלים את חוזקותיו של אדם ומספקים בסיס לצמיחה.⁷² מי שהגיע מרקע קשה, סבל מליקויי למידה או חווה אירוע

⁷¹ ראו למשל <https://www.viacharacter.org/Account/Register>, VIA *The VIA Character Strengths Survey*, PENN

ראו גם שאלון חוזקות לילדים <https://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/user/login?destination=node/504>

⁷² צמיחה בעקבות טראומה יכולה להתקיים בכמה מישורים: ההתמודדות עם המשבר פותחת בפני אנשים אפשרויות פעולה חדשות; מגבירה את תחושת המסוגלות ("מה שלא מחסל – מחשל"); יוצרת קרבה לאנשים מסוימים; יוצרת הערכה מחודשת של החיים באופן כללי; ויוצרת שינוי בערכים האישיים. ראו לאופר "צמיחה פוסטטראומטית", לעיל ה"ש 56.

טראומטי, ובכל זאת הגיע להישג כלשהו (למשל, הוא תומך בבני משפחתו, מצטיין בספורט, מצליח במקצוע מסוים בבית הספר או בעבודה, יש לו חברים טובים) – בדרך כלל עשה זאת באמצעות חוזקותיו. גם במקרים כאלה, החוזקות אינן מתגלות מאליהן, והשופט נדרש להשקיע מחשבה ותשומת לב בחיפוש חוויות הצלחה בתוך הקושי ובאיתור החוזקות שסייעו לקטין להיחלץ מן המצר. החוזקות שיאתר השופט יכולות לסייע בכמה דרכים: ראשית, השופט יכול למנות בפני הקטין אילו חוזקות הוא זיהה אצלו. רבים מן הקטינים, כמו רבים מן המבוגרים, אינם מודעים לחוזקותיהם. הם רגילים לשמוע בעיקר על ליקויים, על הדרכים ללמוד מכישלונות ולהימנע מהם, או על חולשות, והדרכים להתמודד איתן.

חוויות שליליות ותחושות שליליות נחקקות בזיכרון בעוצמה רבה יותר מחוויות חיוביות,⁷³ והרגשות השליליים פוגעים קשות בביטחון העצמי ובתחושת המסוגלות. נדרשות חוויות חיוביות רבות, והתמקדות רבה בחוזקות, כדי להתגבר על השפעתה המזיקה של חוויה שלילית אחת. ניסיונו מלמד, כי כאשר שופט – שבדרך כלל נתפס כדמות בעלת ידע וניסיון – אומר לקטין כי זיהה בו חוזקות, מתאר אותן באוזניו ומסביר כיצד יוכל הקטין להשתמש בהן – יש בכך לא רק בסיס לאמון בין השופט לבין הקטין, אלא גם העצמה משמעותית. זו בתורה מגדילה את הסיכוי להשפיע לחיוב על נפשו של הקטין ועל אמונתו כי בכוחו לעמוד באתגרים, שיציבו בפניו הנסיבות והמערכת השיפוטית והטיפולית.

שנית, שופט הנוער יכול לבחון ביחד עם ההורים או עם גורמי הטיפול המקצועיים האם הם מודעים לחוזקות שזיהה, האם הם מבינים את הדרכים שבהן שימוש בחוזקות יכול לתרום לרווחתו של הקטין, האם הם מאמינים ביכולותיו של הקטין להשתנות ולהצליח ואיך אפשר ליצור יותר הזדמנויות בחיי היום יום למימוש חוזקותיו של הקטין, כדי להעצימו. מנהיגותו, מעמדו וסמכותיותו של השופט עשויים לסייע לרתום את ההורים ואת המטפלים לעיסוק חיובי בחוזקותיו של הקטין.

שלישית, השופט יכול להתאים את החלטותיו ואת הוראותיו שלו לחוזקות שזיהה בקטין ולמידת הנכונות של סביבת הקטין להירתם למימוש חוזקות אלה.⁷⁴

לדוגמה, ב' היה קטין שניהל רשת לממכר סמים מסוכנים. הוא נשלח לכפר השיקום "מלכישוע", לשם גמילה מסמים ושינוי דפוסי התנהגות עברייניים. ב' התגלה כבעל כריזמה ומנהיגות, ויכולותיו אלה באו לידי ביטוי במעמד שרכש בקרב קהילת הצעירים במקום. כחלק מתהליך הטיפול הוא אף החל להדריך ולספר לאחרים על קורותיו. הדבר תרם לביטחון העצמי ולתחושת המסוגלות שלו. בדיונים שהתקיימו בבית המשפט במהלך חודשים רבים, עודדה שופטת הנוער את ב' להשתמש ביכולותיו אלה. באחד הדיונים אמר ב' בהתרגשות כי הוא נמצא ב"קהילה" מזה כשנה וחצי ומתקשה להאמין שהצליח להתמיד במשך זמן כה רב. הוא התקדם ועלה בשלבי הטיפול, והצוות רואה בו דוגמה טובה לצעירים האחרים במקום. זמן קצר לפני הדיון נשלח להרצות על התהליך שעבר בפני אנשים ששוקלים להקים מעון שיקומי לנערים בסיכון. הוא חווה זאת כמפגש מעצים, משום שהקשיבו לסיפורו על ילדותו, על קשייו ועל הדרך הטיפולית שעבר. לדבריו, השומעים

⁷³ יש פסיכולוגים אבולוציוניים הטוענים כי מוח האדם התפתח כך שהוא זוכר טוב יותר ומייחס משקל רב יותר לחוויות שליליות, ומשקל פחות לחוויות משמחות וחיוביות, משום שמי שחרט בזיכרונו אירוע כלשהו כמפחיד או מסוכן, יימנע מלחזור למצב דומה, וכך יגביר את סיכוייו לשרוד. בעידן המודרני, למרות שבני האדם אינם נתונים בסכנות קיומיות בתדירות גבוהה, מוחנו עדיין מגיב לחוויות שליליות כאילו אנו בסכנה, ונדרשות בדרך כלל כמה חוויות חיוביות כדי לתקן את רישומה של חוויה שלילית אחת (למשל, שלוש הצלחות מקצועיות כדי לבטל את השפעתו המזיקה של כישלון אחד, שלוש מחמאות כדי להתגבר על ביקורת שלילית אחת וכד'). ראו Roy F. Baumeister et al., *Bad is Stronger than Good*, 5(4) REV. GEN. PSYCH. 323 (2001).

⁷⁴ נרחיב על כך בחלק הבא של המאמר, הדן בהחלטות של בית המשפט לנוער.

התרגשו עד דמעות ואף חיבקו אותו. ב' אמר כי הוא מרגיש חזק יותר ונראה לו כי יוכל להתגבר על הקשיים בהמשך חייו.

ה.4. שימוש במרכיבי האושר (PERMA)

דרך נוספת שבה יכול שופט הנוער ליישם באולמו את עקרונות הפסיכולוגיה החיובית היא חיפוש מרכיבים של PERMA או SHARP אצל הקטין או ההורה העומד מולו.⁷⁵ שופט בעל מודעות לחשיבותם של מרכיבים אלה בניהול חיים טובים ומספקים, ראוי שינצל את המעמד ואת הסמכותיות שלו ויקדיש חלקים מן הדיונים כדי למצוא – ביחד עם הקטין ועם הגורמים המטפלים האחרים – את "מגבירי האושר" של הקטין: השופט יכול להציע לקטין השקפה חיובית יותר על עברו ועל מצבו בהווה ולהעניק לו מבט אופטימי ומלא תקווה על עתידו. הוא יכול להציע לקטין להשלים עם מה שכבר קרה ולא ניתן עוד להשפיע עליו, לסלוח למי שפגעו בו ולהסביר לו שאירועי העבר אינם כובלים אותו ולא בהכרח מכתיבים את עתידו.

שופט יכול להציע לקטין להתמקד במה שחיובי בחייו, לראות את היופי בעצמו ובסביבתו, להוקיר ולהכיר תודה על הדברים הטובים שיש לו: חוזקות, בריאות, הורים או חברים תומכים, הצלחות קטנות וכו'. הוא יכול להדגיש בפני הקטין כי ביכולתו ליטול אחריות לחייו, לפעול וללמוד, לראות את המצב בהווה כאתגר והזדמנות, ולא כנקודת סיום או מחסום בלתי עביר. ובמבט לעתיד, יכול השופט להסביר לקטין, שלאירועי העבר יש השפעה מועטה על ההישגים בחיים, להביא דוגמאות של קטינים שהצליחו למרות הקשיים, להבהיר ש"לא הכל אבוד" ויש דרכי פעולה רבות שפתוחות בפני הקטין ומשפחתו, להסביר מהו חזון ולעודד את הקטין לגבש חזון אישי, יעדים מוחשיים (לסיים תיכון, לקבל תעודת בגרות, להתגייס לצבא, למצוא עבודה) ותוכנית פעולה.

שופט יכול להציע לקטין להגביר את מעורבותו בעיסוקים חיוביים שהוא אוהב ולחפש את תחושת ה"זרימה" והסיפוק שבהם. הוא יכול להדגיש את חשיבותם של יחסים אותנטיים וחיוביים עם אנשים אוהבים ומיטיבים, את חשיבותן של תכלית ומשמעות בחיים ואת הצורך לחדש ולשמור על תחושת מסוגלות כדי להגיע להישגים – קטנים וגדולים – שיתחילו מגמה עולה של הצלחות. כדי ליצור תחושה של הישג, התקדמות ומסוגלות ניתן לגבש ביחד עם הקטין תוכנית פעולה פשוטה, עם מטרות מדידות שאפשר להשיגן בקלות ותוך זמן קצר ("עד הדיון הבא תשתתף במפגש טיפולי אחד/תכין רשימה של החוזקות שלך"). אפשר ורצוי להציע לקטין לעשות משהו טוב למען מישהו אחר ולשים לב לתחושות שעזרה לזולת מעוררת בו.

ה.5. מסגור מחדש (REFRAMING)

כפי שציינו, הפסיכולוגיה החיובית מדגישה את החשיבות הרבה של רגשות חיוביים ביחס לאירועי העבר וההווה, הן משום שראייה חיובית של אירועים כשלעצמה מגבירה את הרווחה הנפשית, והן משום שהתבוננות בגישה חיובית על מעשינו בעבר מגבירה את האופטימיות ואת הכוחות לפעול בעתיד.

משמעותו של מצב דברים כלשהו נקבעת על פי המסגרת שלו, ההקשר והפירוש שנותנים לו.⁷⁶ אפשר לשנות את השפעותיהם של אירועים ואת הפרשנות להתנהגותו של אדם על ידי שינוי ההקשר

⁷⁵ ראו לעיל פרק ד.1.

⁷⁶ ראו "מסגור" ויקיפדיה <https://he.wikipedia.org/wiki/%D7%9E%D7%A1%D7%92%D7%95%D7%A8>; Dennis Chong & James N. Druckman, *Framing Theory*, 10 (2006); חיים עמית הורים כמנהיגים פרק שמיני (2006); ANNU. REV. POL. SCI. 103 (2007).

שלהם ומשמעותם, וכך לשפר גם את התחושות כלפיהם. שינוי כזה נקרא בפסיכותרפיה "מסגור מחדש"⁷⁷.

מסגור מחדש יכול להתבטא בדרך שבה מתארים את המצב, בדרך שבה מפרשים אותו, או במציאת שימוש חדש ומועיל לאותו מצב דברים. כך, למשל, יש המחליפים את המילים "משבר" או "בעיה קשה" במילים "הזדמנות" ו"אתגר". הליך משפטי אפשר לתאר כ"אירוע הרסני, שקשה להתאושש ממנו", או, להבדיל, כ"אירוע משמעותי, שאפשר ללמוד ממנו". להורים המתקשים לקבל את הפרעת הקשב של ילדם אפשר לומר שהיא תוכל לסייע לו בעתיד בעיסוקים שונים, המצריכים יצירתיות או חושים חדים. קטין שמרבה להתנגד לסמכות של (חלק מן) האנשים שמטפלים בו, אפשר למסגר מחדש כ"שואף לעצמאות ומנסה לגבש זהות אישית כחלק מתהליך התבגרותו", ובמקום לומר "נכשלתני" אפשר לומר "היה בי האומץ לנסות, אומנם עדיין לא הצלחתי, אך קיבלתי שיעור לחיים ואני יכול ללמוד ממנו ולהתחזק".

שופט נוער שיוודע להשתמש במסגור מחדש במהלך הדיונים בבית המשפט יכול להשפיע לטובה על כל המתדיינים ולהגדיל את הסיכוי לשיפור בהתנהלותו של הקטין. השופט יכול ללמד את הקטין לפרש אחרת את אירועי חייו בעבר ואת מצבו בהווה ולגבש יחס חיובי יותר כלפיהם. לדוגמה, שופט יכול להראות לקטין כי חוסר הצלחה בעבר יכול להתפרש בצורה שאינה שוללת את האפשרות להצליח בעתיד: למשל, להבחין בין המעשה שלא הצליח, לבין הקטין, להבין שיכולות להיות כמה סיבות לחוסר הצלחה, שייתכן שאינן תלויות בקטין ואינן צריכות לרפות את ידיו מלהמשיך להתאמץ בעתיד. אפשר להסביר לקטין שהפרשנות של אירוע והשלכתו על העתיד היא עניין של אמונות ודפוסי חשיבה, שאפשר לשנות אותם. השופט יכול להציע נקודות מבט חלופיות על המצב (למשל, על ידי הצבת שאלות, כמו "האם יכול להיות הסבר נוסף להתנהגות הזו/למצב הזה?"). הוא יכול לעודד את הקטין ואת המטפלים בו להתייחס להתנהגות בלתי רצויה של הקטין כאל אירוע נקודתי ובר-שינוי, שלא מלמד על אופי שלילי קבוע, ולראות דווקא במעשיו החיוביים ביטוי למאפיינים קבועים של הקטין.

השופט יכול לסייע למתדיינים למצוא גם בהתנהגותו הבלתי רצויה של הקטין היבטים חיוביים, כמו למשל ביטוי של חוזקות או של שאיפות (לעצמאות, להערכה ואהבה, או רצון להשפיע), שהן לגיטימיות כשלעצמן. כל אלה יקלו על המתדיינים – וגם על השופט – לגלות סובלנות ולהכיל את התנהגותו של הקטין, להדגיש היבטים שבכוחם להעצים את הקטין ולמצוא דרכי פעולה רצויות, שיתאימו לתובנות החדשות על אופיו ויכולותיו של הקטין.

ה.6. הקשבה וקשיבות

תרומה אפשרית נוספת של הפסיכולוגיה החיובית לניהול דיונים בבית המשפט נוגעת למה שמכונה בפי רבים "מיינדפולנס" (mindfulness), ותורגם לעברית כ"קשיבות": תשומת לב בלתי-שיפוטית למה שמתרחש כרגע.

מחקרים מראים שפעמים רבות מאוד, בשעה שאנחנו עושים פעילות כלשהי, מחשבותינו נודדות, דעתנו מוסחת, ותשומת ליבנו נתונה לדברים אחרים. הדבר מפחית מעילותה של הפעילות שאנו עושים, מגביר את הסיכון לטעויות ומפחית את ההנאה מן העשייה. לעומת זאת, כאשר אנשים מרוכזים במה שהם עושים באותו רגע, קשובים לאורך זמן, שמים לב למגוון של פרטים ונמנעים

⁷⁷ (2004) THE LANCET 1484, 363(9419) *Reframing*, Dennis Palumbo. ראו גם מודל אפר"ת, לעיל ה"ש 31.

משיפוטיות וביקורתיות, מושגות תוצאות חיוביות רבות: הקשיבות מונעת טעויות, מגבירה יעילות ויצירתיות, מגדילה את מגוון דרכי הפעולה, מעצימה את ההנאה ומפחיתה את השחיקה.⁷⁸ כפי שצינו בראשית המאמר, לקשיבות יש משמעויות ושימושים שונים. חלק מהם נוגעים לפעולות המזכירות מדיטציה, להשגת רגיעה ושליטה במחשבות האיטיות.⁷⁹ חלק אחר נוגע למיקוד תשומת הלב בפרטיהם של אירועי ההווה, ללא שיפוטיות. לענייננו חשובה במיוחד ההשפעה של קשיבות על הכריזמה, כושר ההשפעה והשכנוע של השופט. כפי שמציין ד"ר ברשחר בספרו "האושר שבמנהיגות",⁸⁰ בניגוד לתפיסה הרווחת – כאילו כריזמה היא מתת אל ומעשה קסם – מחקרים מראים שאפשר ללמוד וללמד כריזמה. זאת, בין היתר משום שהיא קשורה קשר הדוק עם היכולת להתמקד באדם שמולך, להראות לו שכל תשומת ליבך נתונה לו, להקשיב לו בסבלנות ובלא שיפוטיות ולדבר אליו ישירות, מלב אל לב, ללא הפרעות.⁸¹ כמו כל בני האדם, גם דעתם של שופטים עלולה להיות מוסחת בשעה שהמתדיינים מדברים אליהם, ואפילו בשעה שהם עצמם מדברים (למשל, כשהם מכתיבים החלטה לפרוטוקול). ייתכן שהם בוחנים אם הפרוטוקול נרשם כראוי, חושבים על מה שיחליטו בתום הדיון הזה, מהרהרים במשימה דחופה אחרת שממתינה להם בלשכה, מגיבים על הפרעה לדיון מצד בעל דין או אנשים בקהל וכדומה. הסחת דעת כזו, גם אם היא לכאורה "בענייני עבודה", עשויה להתבטא בשפת גופו של השופט (בתנועת עיניים, הבעת פנים, תנוחת גוף) ולהפחית את הכריזמה שלו. היא פוגעת ברושם שהשופט מותיר על האדם שעומד מולו וגורעת מכוחו להשפיע עליו.

רצוי אפוא ששופט יהיה מודע לתחושות שמעורר בו הדיון באולם ולדרך שבה שפת גופו מבטאת את רגשותיו ואת הקשב שלו. חשובה במיוחד הקשיבות בעת ההאזנה לדבריו של הקטין עצמו. שופט שממוקד בקטין ומקשיב לו באמת ונמנע מלבטא שיפוטיות והסתייגות (בהבעות פנים, בקולות, או בתנועות גוף), גם מבטא כבוד כלפיו וגם מגביר את יעילות הדיון (שכן נמנע הצורך לחזור על דברים שנאמרו או לעיין בפרוטוקול). קשיבות מצד השופט בעת שהקטין פונה אליו – תשומת לב לנימת קולו, שפת גופו, משמעותם של דברים שהוא אומר ולא אומר – מגדילה את הסיכוי שהשופט יבין באמת את מה שדרוש לקטין, ואת מרחב הפתרונות האפשריים. קשיבות גם מגדילה את כושר ההשפעה של השופט על הקטין: לאחר שהקטין חש שהקשיבו לו בריכוז רב, כלומר שהוא אכן חשוב בעיני השופט, הדבר עשוי להגדיל את הסיכוי שהקטין יאמין לשופט, יקשיב להצעותיו, ויצייט להוראותיו.

7.7. ניהול רגשותיו של השופט

דיונים רבים בבית המשפט לנוער מספקים חוויות מרגשות ביותר. מדי יום נכנסים לאולם בית המשפט ילדים, נערים ובני משפחה החושפים קשיים וכישלונות, סבל וכאב, כעס, חששות ויאוש. מצד שני, מדי פעם מגיעים לידיעת שופט הנוער גם סיפורי הצלחה מרגשים של קטינים: התגברות על

⁷⁸ ברשחר ורידגיוויי **האושר שבמנהיגות**, לעיל ה"ש 37, בעמ' 106.
⁷⁹ קשיבות הפכה גם לחלק מן הטיפול הפסיכולוגי בקשיי ויסות רגשי, המכונה כיום DBT – טיפול דיאלקטי התנהגותי. ראו איתן טמיר "קבוצת מיומנויות DBT בזום: סדנה אונליין לטיפול בקשיי ויסות רגשי" **מכון טמיר לפסיכותרפיה** <https://www.tipulpsychology.co.il/groups/dbt-workshop.html>

⁸⁰ ברשחר ורידגיוויי **האושר שבמנהיגות**, לעיל ה"ש 37, בעמ' 119.
⁸¹ ELLEN J. LANGER, MINDFULNESS (1989); OLIVIA FOX CABANE, THE CHARISMA MYTH: HOW ANYONE CAN MASTER THE ART AND SCIENCE OF PERSONAL MAGNETISM (2012). לפי המחברת, לכריזמה שלושה מרכיבים עיקריים: נוכחות, עוצמה וחמימות. לכל אדם יש מינון מסוים של כל אחד מן המרכיבים האלה, ואפשר להגביר כל אחד מן המרכיבים באמצעות תרגול.

קשיים, החלטה להתחיל דרך חיים חיובית, הישגים חדשים בבית הספר, חידוש קשרים בין בני משפחה, מאבק להתגייס לצה"ל שהוכתר בהצלחה וכדומה.

מטבע הדברים, כאשר מדובר בילדים ובצעירים בראשית חייהם, עוצמת הרגשות של המתדיינים ושל השופט – גבוהה במיוחד. רבים מן הסיפורים המרגשים הנשמעים באולם בית המשפט מעלים יותר מלחלוחית בעיניים, מצער או משמחה.

תורת המשפט הטיפולי עוסקת גם בכך, ומצאנו במאמרים שונים המלצה להשלים עם היותו של השופט בשר ודם, להתיר לשופטים לא רק להרגיש, אלא גם להכיר, לקבל ולבטא את רגשותיהם, אך גם ללמוד לנהל אותם.⁸²

בדומה לתורת המשפט הטיפולי, גם הפסיכולוגיה החיובית מדברת על "הרשות להיות אנושי": יש להכיר בכך שאירועי החיים יעוררו באנשים רגשות מסוגים שונים, חלקם נעימים, וחלקם נעימים-פחות. מי שמצפה להרגיש רק רגשות חיוביים – בוודאי יתאכזב. מי שיתכחש לרגשותיו השליליים או ינסה להמעיט מהשפעתם עליו – יגרע מן האותנטיות של חייו, שכן ההנחה היא שקשה מאוד לחסום או להתעלם רק מסוג אחד של רגשות. מי שמנסה לחסום רגשות מסוג אחד, שנראה בעיניו בלתי-רצוי, עלול לחסום, בלי להתכוון לכך, גם את שאר סוגי הרגשות.

כדי שאדם יוכל להרגיש אהבה, שמחה והנאה בעוצמה רבה, עליו לאפשר גם לצער ולכעס להתעורר בקרבו. עם כל זאת, יש להבטיח שההחלטות השיפוטיות בעניינו של קטין יהיו שקולות ומאוזנות. מעורבות של רגשות בתהליך קבלת ההחלטות היא טבעית ומובנת, אך אין להתיר להם להשתלט על התהליך. החמלה וההבנה אינן מחליפות את הצורך למלא את דרישות החוק והפסיקה, לבחון חלופות פעולה שונות – גם כאלה שאינן לרוחו של הקטין – ולהעריך נכונה את השפעתה של ההחלטה המתגבשת ואת סיכוייה הצלחית.

עמדתה של הפסיכולוגיה החיובית היא שצריך לנהל את הרגשות – החיוביים והשליליים כאחד – לווסת אותם, ולשלוט בהשפעתם, כדי שהאדם ינהל את חייו, ולא רגשותיו יעשו זאת במקומו. אפשר ללמוד לנהל רגשות, ונכון יהיה שכל שופט ילמד כמה שיטות לעשות זאת ויבחר את אלה המתאימות לו ביותר. דרך אחת של ניהול רגשות קשורה ל-Mindfulness, כלומר, ליכולת להתבונן במתרחש ולהבין את הרגשות המתעוררים ללא שיפוטיות, וכך להיות מסוגל לנהל את הרגשות ולפעול מתוך איפוק ושליטה על תוכן הדברים, על טון הדיבור ועל שפת הגוף.

אפשר ללמד שופטים לזהות רגשות שמתעוררים בקרבם, לנתח אותם ולהגדירם מחדש, להסתכל עליהם "מן הצד", ללמוד לדחות את ההחלטה עד שהרגשות העזים שוככים, להפחית את עוצמת הרגש, "להחליף" אותו ברגש אחר או לשנות את השפעתו. נכון יהיה גם ללמד שופטים דרכים להתמודד עם ביטויי רגשותיהם של קטינים ושל בני משפחותיהם, בניסיון לתעל אותם ולהשתמש בהם לטובת העניין הנדון במשפט.⁸³

1. פסיכולוגיה חיובית בהחלטות בתי המשפט לנוער

אפשר להשתמש בפסיכולוגיה החיובית בכל שלבי קבלת ההחלטות השיפוטיות בבית המשפט לנוער: בעת גיבוש ההחלטה, בעת ניסוחה ומסירתה לצדדים ובדיוני המעקב אחר מימוש ההחלטה.

⁸² Terry A. Maroney & James J. Gross, *The Ideal of the Dispassionate Judge: An Emotion Regulation Perspective*, 6(2) EMOTION REV. 142 (2014).

⁸³ דניאל גולמן *אינטליגנציה רגשית* 254–391 (עמוס כרמל מתרגם 1997); סטון, פטון והין *שיחות קשות*, לעיל ה"ש .66

1.1. בעת גיבוש ההחלטה

לאחר קבלת דו"חות של שירותי הרווחה וקציני המבחן, לאחר שמיעת ראיות הצדדים וטיעוניהם, שופט הנוער מסכם את הדיון ומורה להורים, לקטין או לגורמים אחרים כיצד לפעול. לפי הפסיכולוגיה החיובית, כאשר לאנשים יש מטרות, המותאמות לחוזקותיהם ולתחומי העניין האמיתיים שלהם, ובייחוד כאשר הם היו מעורבים בבחירת המטרות הללו, הם חווים שביעות רצון רבה יותר מחייהם. לכן, רצוי כמובן שתוכנית פעולה שעליה יורה השופט תהיה מתאימה לתכונותיו של הקטין, ליכולותיו ולשאיפותיו, ואולי אף תגרום לו סיפוק או הנאה. שיתוף של הקטין עצמו – ולא רק של עורך דינו – בגיבוש ההחלטה, יהיה מועיל בכמה מישורים: ראשית, תהיה זו המחשה לקטין שדעתו היא בעלת משקל משמעותי והיא תחזק את תחושת הערך העצמי שלו, גם אם עמדתו או הצעותיו לא התקבלו במלואן בסופו של דבר. שנית, שמיעת עמדתו של הקטין עשויה לסייע לשופט להתאים טוב יותר את הפתרון לצרכיו של הקטין, לאישיותו ולמגבלותיו. שלישית, מעורבות בגיבוש ההחלטה – בייחוד אם השופט מדגיש את המקומות שבהם התחשב בדעתו של הקטין – תורמת לראיית ההליך השיפוטי כהליך הוגן, וזו בתורה מעלה את נכונותו של הקטין להקשיב להחלטה, להבין אותה, ליטול אחריות ולציית לה.⁸⁴

אחד היתרונות הגדולים של ההליך בבית המשפט לנוער הוא החופש היחסי הניתן לשופט בגיבוש דרכי פעולה ובהתאמתן לקטין העומד לפניו. כך, לדוגמה, סעיף 13(1) לחוק הנוער (טיפול והשגחה) מאפשר לבית המשפט לנוער לתת לקטין שהוכר כנוזקק, או לאחראי עליו, **כל הוראה** הנראית לבית המשפט כדרושה לטיפול בקטין או להשגחה עליו, כולל "לימודיו, חינוכו ושיקומו הנפשי". כאשר מדובר בענישה פלילית, יכול בית המשפט לנקוט דרכי טיפול שונות ומגוונות בסיום המשפט. לשם כך נקבע בסעיף 26(6) לחוק הנוער (שפיטה, ענישה ודרכי טיפול), כי בית המשפט יכול לתת לקטין **כל הוראה אחרת** בדבר התנהגותו, בתנאי שהיא דרושה לטיפול בו. ברוח הפסיכולוגיה החיובית, נציע ששופטים ישקלו לשלב בהחלטותיהם דרכי טיפול יצירתיות, כגון מעבר אימון אישי, שיעורי ספורט או קורסים הכוללים אתגרים פיזיים שונים ויצאה לטבע, טיפול בבעלי חיים, טיפול בדרמה ובאומנויות אחרות, סדנאות קשיבות (Mindfulness), סדנאות לפיתוח אופטימיות והומור, קורס פסיכולוגיה חיובית והגברת החוסן האישי, סדנאות להכנה לחיים כבוגרים וכדומה. ראוי לציין כי מוסדות שיקום שאליהם נשלחים קטינים בהוראת בית המשפט כבר כוללים פעילויות ברוח זו, כמו יציאה לטבע, ניווטים, קורס טאי-צ'י וכו'.

2.1. בעת ניסוח ההחלטה

לאחר שבחנו כיצד פסיכולוגיה חיובית יכולה לסייע לשופט בעת ניהול ההליך וגיבוש החלטתו, נציג כיצד אפשר להשתמש בעקרונות הפסיכולוגיה החיובית גם בעת שהשופט מנסח את החלטתו. באופן מסורתי, החלטות שיפוטיות מנוסחות בלשון "משפטית" יבשה למדי, והקטין מוזכר בהן בגוף שלישי ובכינוי "הקטין" או "הנאשם". אנו סבורים כי נכון יותר להפנות את ההחלטה – ולפחות חלקים ממנה – ישירות אל מי שעומד במרכזה, כלומר הקטין או הוריו. נציע כי השופט יזכיר את הקטין בשמו, וישתמש בלשון פשוטה וברורה ככל האפשר. קטין שיבין את מה שהוחלט בעניינו – גם בלי פרשנותו של עורך דין מבוגר – יזכה בתחושת ביטחון וערך עצמי. החלטה המנוסחת בשפה קלה להבנה תמנע איהבנות מיותרות, תגביר את תפיסת ההליך כהוגן, תגדיל את שביעות הרצון מן

⁸⁴ מכון ברוקדייל הערכת התוכנית הניסיונית, לעיל ה"ש 63.

ההליך ולהערכתנו תעלה את מידת המחויבות להחלטה ואת הסיכוי שהקטין והאחראים עליו יצייתו לה.

נציע כי ההחלטה השיפוטית תכלול לא רק סיכום של ראיות, קשיים ומצוקות, מעשי עבירה ונזקים, אלא גם פרטים חיוביים רלוונטיים: למשל, התייחסות לחוזקות של הקטין או של הוריו, לכוחות ולמשאבים שהם גילו במסגרת ההליך ומחוצה לו, מסגור מחדש באופן חיובי – או לפחות ניטרלי – של אירועים והתנהגויות, שבח לנכונותו של הקטין להשתפר, מעשים חיוביים שכבר נעשו, הישגים שכבר הושגו, הצבת יעדים חיוביים והבעת תקווה ואמון באפשרות לשפר את חייו של הקטין. הכול יכולים להבין את ההשפעה המיטיבה שיש לדברי שבח, שנאמרים מפי דמות משמעותית ומוערכת. על אחת כמה וכמה, החלטה **כתובה**, הכוללת רשימה של חוזקות, הישגים ואמירות מעצימות, וחתומה בידי שופט – יש לה כוח מעצים רב עוד יותר. כפי שכבר ציינו, דו"חות גורמי הרווחה והמבחן – שחלקם כוללים התייחסות גם ל"גורמי סיכוי" ולחוזקות – הם חסויים, והקטינים אינם רשאים לעיין בהם. מכאן, שהחלטת השופט עשויה להיות המקום היחיד שבו יוכל הקטין לקרוא על החוזקות שזיהו בו הן גורמי הטיפול והן השופט. הקטין יוכל לשוב ולעיין בהחלטה הכתובה בכל עת ולשאוב ממנה עידוד וכוח להתמודד עם תקופות של קושי ומשבר.⁸⁵ הפניית תשומת הלב גם למרכיבים חיוביים עשויה לאזן במעט את החוויה השלילית הנלווית פעמים רבות להחלטה בהליך הפלילי ובהליך הנזקקות, ואולי אף להעצים את הקטין ואת משפחתו ולרתום אותם ואת גורמי הטיפול לעשייה מיטיבה.

3.1. בעת מתן ההחלטה

פעולה לפי עקרונות הפסיכולוגיה החיובית יכולה לסייע לשופט גם בעת מתן ההחלטה. לדעתנו, נכון ששופט הנוער יתאר את עיקרי החלטתו בפנייה אישית וישירה אל הקטין. כפי שצינו לעיל, פעולה כזו – מתוך קשיבות – לא רק מכבדת את הקטין, אלא בכוחה להגביר את משקל הדברים בעיניו ולהגדיל את הסיכוי שהדברים יחדרו לליבו של הקטין ויגרמו לשינוי לטובה. גם אם השופט יקרא את נוסח ההחלטה הכתובה בפני הקטין והוריו, נכון יהיה שבנוסף יסביר להם אותה בדרך המתאימה למידת הבנתם ויבחן את תגובותיהם להחלטה. כך יוכל השופט להתרשם אם הקטין ומטפלו הבינו את ההחלטה, אם הסכימו לה ואם בכוונתם לציית לה.⁸⁶

לא אחת קרה, שתוך כדי הקראת ההחלטה ביקש הקטין לשנות בה דבר מה (למשל, לשנות את מקום "מעצר הבית" או את המוסד שאליו יישלח), ולאחר שמבוקשו ניתן לו, הוא ביטא נכונות רבה יותר לציית להחלטה.

כאמור, תחושת מעורבות, אחריות, בחירה ושליטה מסוימת בהליך ובתוצאותיו הן בסיס לא רק לשביעות רצון מן ההליך השיפוטי, אלא גם לתחושת ערך עצמי, מסוגלות ורווחה נפשית.

4.1. לאחר מתן ההחלטה

אחד היתרונות של ההליכים בבית המשפט לנוער הוא שאין הכרח לסיים את הדיון בתיק במהירות האפשרית, אלא מקובל לעקוב אחר התקדמותו של הקטין לאורך זמן, פעמים רבות אף למעלה משנה. דיוני מעקב ופיקוח נקבעים במרווחים שאורכם בין שבועות בודדים לבין כמה חודשים, בהתאם

⁸⁵ ראו למשל דברים שכתב בית המשפט העליון בעניין **פקידת לשכת הסעד**, לעיל ה"ש 69, בעמ' 219.

⁸⁶ שרון **קטינים בסיכון**, לעיל ה"ש 65, בעמ' 378.

מיוזמתנו קשיים אפשריים ביישום הפסיכולוגיה החיובית בדיוני בית המשפט לנוער, ולנסות להתמודד עימם ולמצוא להם מענה.

קושי אחד אפשר למצוא במישור העקרוני: הפסיכולוגיה החיובית עוסקת רבות ב**הימנעות** משיפוטיות,⁸⁹ כלומר הימנעות מביקורת ומסיווג התנהגות כ"נכונה" או "שגויה" – ובהכרה בכך שלאדם הכוח וזכות לבחור את דרך החיים המתאימה לו ביותר. אך ברור, שגישה כזו אינה ישימה כאשר מדובר בילד או בעבריין שפוגע בחברה, וכאשר מדובר באותו חלק בהליך השיפוטי שבו נדרשת ה**כרעה** מצד בית המשפט בשאלת אשמתו או חפותו של קטין, ובאשר לצורך בהגנה עליו. כאשר נאשם טוען שלא ביצע עבירה, או כאשר הוריו של קטין טוענים שהם מסוגלים לטפל בו ולכן אין מקום להכריז עליו כ"קטין נזקק" לפי החוק – נדרש שופט הנוער להפעיל את סמכותו כמכריע במחלוקות ולפסוק באופן חד־משמעי מי מן הצדדים צודק.

אנחנו מכירים בכך ששופט הנוער יוכל למלא את תפקידו הטיפולי והמעצים בעיקר באותם חלקים בהליך השיפוטי שאינם מחייבים הכרעה בין עמדות הצדדים. כלומר, אם יש הסכמה בין הצדדים על המצב העובדתי והמשפטי (למשל, הודאה בכך שהנאשם עשה את המעשה המיוחס לו, או הסכמה שההורים אינם מסוגלים לטפל בקטין), או לאחר שהמחלוקת סביב הראיות כבר הוכרעה על ידי השופט וההליך נמצא בשלב שבו נדרשת החלטה בעניין הטיפול המתאים לקטין או להוריו. הפסיכולוגיה החיובית – כולל הצעתה להפחית שיפוטיות – תוכל לסייע לשופט בשלב זה של ההליך. ביקורת אפשרית נוספת נוגעת למידת האפקטיביות של הפסיכולוגיה החיובית במצבים קיצוניים שנדונים בבתי המשפט לנוער: למשל, כאשר קטין היה מעורב בעבירה חמורה ויש להוקיעו ולהעניש אותו, או כאשר קטין מצוי במצוקה נפשית קשה, בעוני עמוק או כשמדובר בהורים חסרי כוחות לטפל בעצמם ובקטין. בראשית המאמר הזכרנו כבר שהפסיכולוגיה החיובית אינה פתרון־פלא לכל מצב. אכן יהיו מצבים שבהם לדעת השופט פסיכולוגיה חיובית לא תהיה רלוונטית (למשל, כשהשופט סבור שכרגע אין "אופק טיפולי" ואין מנוס מענישה מחמירה), ומצבים שבהם יידרש טיפול פסיכולוגי או פסיכיאטרי מסורתי, וסיוע במישור הכלכלי. עם זאת, אנחנו מאמינים שבחלק לא מבוטל מן המקרים האלה, פסיכולוגיה חיובית יכולה לספק כלים נוספים ומשלימים לטיפול במצוקות הקטין ומשפחתו. כך, למשל, גם כשהדין מצדיק ענישה מחמירה של הנאשם הקטין, הפסיכולוגיה החיובית תהיה רלוונטית בעת ניהול המשפט לצורך הגברת תחושת ההגינות והאמון בהליך, ובשלב שבו נשקל שיקומו של הנאשם ונבחנות הדרכים המתאימות ביותר לגרום לנאשם לא רק להימנע מעבירות נוספות, אלא גם לחוות הצלחה בחייו, להיות אדם שתורם לכלל ולהיות מאושר. ביקורת אחרת יכולה להתייחס להגדרת תפקידו של שופט נוער וליכולתו להתמחות בפסיכולוגיה חיובית, במידה שתאפשר את יישומה הנאות בעבודתו בבית המשפט. אפשר לטעון כי כשם ששופט הנוער אינו בהכרח מומחה בפסיכולוגיה, בעבודה סוציאלית וברפואה, אלא הוא מסתמך בתחומים אלה על מומחים שזה מקצועם, כך אין לצפות שיהיה מומחה בפסיכולוגיה חיובית ויידע ליישמה בהליכים המשפטיים שהוא מנהל. יתר על כן, תיתכן טענה, שיישום שגוי של פסיכולוגיה חיובית על ידי שופט שאינו מומחה בתחום, יגרום יותר נזק מתועלת.

תשובתנו לכך היא שאם מסכימים עם גישת המשפט הטיפולי ורואים בשופט הנוער דמות טיפולית, נכון לצפות ממנו ללמוד ולהשתמש בכלים שיגבירו את האפקטיביות שלו כדמות כזו. כשם ששופט נוער טוב צריך ידע והבנה מסוימת בפסיכולוגיה ובקרימינולוגיה, גם להכיר את המאפיינים של המוסדות וגורמי הטיפול השונים שעומדים לרשותו, וגם ללמוד להנהיג ולנהל, כך יכול וצריך הוא

⁸⁹ ראו לעיל פרק ה.6 למאמר זה, בדיון בקשיבות – MINDFULNESS.

לסגל לעצמו הבנה ומיומנות בהקשבה אמפתית, באיתור חוזקות, במסגור מחדש, בהעצמה ובכלים נוספים של פסיכולוגיה חיובית. להערכתנו, כדי לשפר במידה ניכרת את תפקודו של שופט הנוער ואת השפעתו הטיפולית על הקטינים והוריהם, לא נדרשת מומחיות בכל תחומי הפסיכולוגיה החיובית. תובנות וכלים של פסיכולוגיה חיובית הם קלים להבנה וליישום, ואפשר להכשיר את שופטי הנוער תוך זמן קצר ובקלות באותם תחומים הרלוונטיים לטיפול במרבית הסיטואציות שבאות לפניו. תוך זמן קצר אפשר ללמד גם כיצד לשלב בהחלטותיהם הכתובות התייחסות לחוזקות ומשפטים מעצימים.

אשר לאפשרות שפסיכולוגיה חיובית תפגע באפקטיביות של ההליכים ואף תגרום נזק: בעוד שאנחנו יכולים להעלות על דעתנו מצבים שבהם התערבות של פסיכולוגיה חיובית לא תועיל, אנחנו מתקשים מאוד לדמיין מצבים שבהם היא עלולה להזיק. קשה לחשוב על תוצאה שלילית של רגשות חיוביים, הקשבה אמפתית, הערות מעצימות והצבעה על חוזקות של הקטין. ולבסוף, ייתכן שתושמע ביקורת על כך, שהשימוש בפסיכולוגיה חיובית בבית המשפט יסרב את הדיונים, יאריך את ההליכים ויוסיף על עומס העבודה הרב שכבר כיום מוטל על שופטי הנוער. לכן, כל עוד לא הוכחה במחקר התועלת שביישום פסיכולוגיה חיובית בהליכים משפטיים, ייתכן שתוספת העומס תגרום לשופטים ולמתדיינים יותר נזק מאשר תועלת.

כיוון שלא מוכר לנו ניסיון להשתמש בפסיכולוגיה חיובית בהליכים משפטיים, לא נוכל להוכיח אם יישומה בישראל יוביל ליעול, או דווקא להגברת העומס על בתי המשפט לנוער. עם זאת, להערכתנו לא צפויה תוספת עומס על עבודת בתי המשפט לנוער. ראשית, כפי שהזכרנו בראשית המאמר, בגלל אופיים הטיפולי של בתי המשפט לנוער – בגלל הצורך בהקשבה, בשכנוע ובמעקב אחר תהליכי שינוי של הקטין – גם כיום הדיונים בבתי המשפט לנוער ארוכים יחסית, ההליכים ממושכים ואין לחץ לסיימם במהירות. שנית, התובנות והכלים של הפסיכולוגיה החיובית שמנינו במאמר זה אינם גוזלים בהכרח זמן נוסף מן השופט. במרבית המקרים מדובר במיקוד תשומת הלב בדברים חדשים, תוך כדי ההליך שמתקיים ממילא (למשל, איתור חוזקות של הקטין מתוך אותם מסמכים ודברים שגם כיום מובאים לפני השופט, התמקדות ברגשות חיוביים ומסגור מחדש במהלך השיחות עם הקטין והוריו, קשיבות במהלך הדיון, כתיבת משפטים מעצימים בהחלטת השופט וכדומה). בנוסף, חלק מן הפעולות לא גוזלות מזמנו של השופט, משום שהן ייעשו על ידי גורמים אחרים – שגם כיום מטפלים בקטין בהכנה לפני הדיון, או לאחריו. כך, למשל, הבחירה באמצעי טיפול שתורם להגברת אושרו של הקטין (לפי יסודות PERMA) לא בהכרח תאריך את ההליך המשפטי, או תייקר את הטיפול בקטין.

לא נותר לנו אלא לקוות, שאכן תיחקר השפעתה של פסיכולוגיה חיובית על הליכי שפיטה טיפוליים וייאספו נתונים שיאפשרו להחליט אם יש לה תרומה משמעותית, אם היא גורמת להשקעת משאבים נוספים ואם התרומה והתועלת אכן מצדיקות את ההשקעה.

ח. סיכום

במאמר זה ביקשנו להראות כיצד הפסיכולוגיה החיובית יכולה להגביר את האפקטיביות של בית משפט לנוער בהגשמת תכליתו, הן בהליכים נגד קטינים שעברו עבירות פליליות, והן בהליכי נזקקות, בעניינם של קטינים בסיכון; זאת, תוך שיפור רווחתם הנפשית של כל המשתתפים בהליכים: הקטינים, בני משפחותיהם, עורכי הדין, נפגעי העבירה והשופטים עצמם.

שופט הנוער יכול להיות דמות טיפולית מיטיבה, ואף מנהיג, המשלב סמכותיות עם אמפתיה והעצמה עבור הקטין הנדון בפניו, ובכוחו ליצור באולם בית המשפט מרחב תרפויטי משמעותי. פסיכולוגיה חיובית יכולה להועיל בכל שלבי הטיפול בקטין בבית המשפט: החל משלב ההמתנה למשפט, דרך ההליך עצמו וכלה בהחלטות של בית המשפט בסיום ההליך.

תיארנו במאמר כמה אמצעים שיכולים לשמש הטרמה לדיון, להבהיר לקטין מהי התועלת שיוכל להפיק ממנו ולטעת תקווה בליבו כי בכוחו להשיג לעצמו חיים טובים. במהלך הדיונים על השופט לגרום לקטין להרגיש שמקשיבים לו ומבינים אותו, גם אם לא בהכרח מסכימים עימו. לפי עקרונות הפסיכולוגיה החיובית, דיון באווירה רגועה וחיובית ושיח אישי, פשוט וישיר בין השופט לבין הקטין מאפשרים בניית אמון ופתיחות מחשבתית, יצירתיות והרחבה של מגוון אפשרויות הפעולה, טיפוח השקפה אופטימית על עתידו של הקטין וכוח רב יותר לגבש חזון אישי מלהיב ולהגשימו.

דיוני בית המשפט לנוער הם הזדמנות לעשות עבור הקטין והמטפלים בו מסגור מחדש של חוויות קשות, התנהגויות בעייתיות ורגשות בלתי נעימים, וכך אפשר להפוך אותם לאירועים נקודתיים וניתנים לשינוי. את האירועים החיוביים מן העבר רצוי לקשר למאפיינים כלליים וקבועים של הקטין, שבכוחם להביא לו הצלחות וסיפוק גם בעתיד. שופט הנוער יכול להציע לקטין להתמקד במה שחיובי בעצמו ובסביבתו, להכיר תודה על הטוב בחייו ולחפש "מגבירי אושר" בחייו של הקטין: עיסוקים מהנים שמביאים לביטוי את חוזקותיו של הקטין, ואשר נותנים לו תחושת משמעות וערך; יחסים מיטיבים עם אנשים קרובים; והישגים – ולו קטנים – שמעניקים תחושת מסוגלות והתפתחות.

שופט נוער צריך לחפש ולאתר את חוזקותיהם של הקטין וההורים שלפניו. הוא יכול להיעזר לשם כך במבדקים שונים, בדו"חות עו"ס חוק הנוער (שפיטה, ענישה ודרכי טיפול) ובתסקירי המבחן, בעדויות שנשמעות לפניו ובדבריהם של המתדיינים. שופט נוער שיאתר חוזקות אצל הקטין או הוריו ויצוין אותן בפניהם בעל פה או בכתב, יכול להוביל לשיפור משמעותי בתחושת הערך והמסוגלות של הקטין וההורים. כשהדברים נאמרים מפיה של דמות סמכותית ומוערכת כשופט נוער, יש בכך לא רק בסיס לאמון בין השופט לבין הקטין, אלא גם העצמה משמעותית לקטין. בנוסף, השופט יכול להתאים את החלטותיו ואת הוראותיו של חוזקות שזיהה בקטין ולמידת הנכונות של סביבת הקטין להירתם למימוש חוזקות אלה.

הקשבה לקטין לפני גיבוש תוכנית הטיפול בו והסברת החלטה מפי בית המשפט בשפה ברורה ופשוטה יתרמו גם לתחושת הערך העצמי של הקטין, לתפיסתו את ההליך כהוגן וגם לסיכוי שימלא את הוראות בית המשפט בדרך לחיים טובים יותר.

עוד הצענו, כי בית משפט לנוער ישתמש בסמכויות הייחודיות הנתונות לו בהליכים הפליליים ובהליכי הנזקקות – הסמכות להורות "כל הוראה הנראית לו מועילה לטובת הקטין" – כדי להציע, בין היתר, התערבויות מתחום הפסיכולוגיה החיובית: למשל לעבור אימון אישי, סדנאות פסיכולוגיה חיובית וקשיבות, טיול בחיק הטבע, עזרה לזולת, סדנאות לטיפול אופטימיות והומור וכדומה.

הראינו במאמר כיצד שופט נוער יוכל להפיק תועלת מקשיבות (מיינדפולנס) במהלך הדיונים; מיקוד חסר שיפוטיות של תשומת הלב למתרחש בדיון – ובייחוד בדברי הקטין – יכול להגדיל את יעילות הדיון ולהגביר את כושר השכנוע של השופט ואת יכולתו לרתום את המתדיינים לאמץ את החלטותיו וליישמן.

בחנו גם ביקורת אפשרית וקשיים בשילוב פסיכולוגיה חיובית בהליכי בית המשפט לנוער וניסינו לתת להם מענה, מתוך ההנחה שיהיה קל להקנות לשופטים הכשרה מספקת בתחום זה וששימוש בפסיכולוגיה חיובית בבית המשפט לא יגזול זמן שיפוטי ולא יגביר את עומס העבודה. אנו סבורים, כי נכון להוסיף ולחקור את פעילות בתי המשפט לנוער בראי הפסיכולוגיה החיובית כדי למצוא דרכים להגביר את האפקטיביות שלהם. צריך ואפשר לבחון את רמת שביעות הרצון של המתדיינים בבתי המשפט לנוער – מן ההליך השיפוטי עצמו ומחייהם בשנים שלאחר ההליך – ולהשוות בין המצב הקיים לבין מצב שבו יושמו דרכי הפסיכולוגיה החיובית. אנו מאמינים, כי מחקר אמפירי של התערבויות מסוגים שונים מתחום הפסיכולוגיה החיובית יוכל להצביע על דרכים מועילות להוביל את כל האנשים המעורבים בהליך המשפטי, ואולי אף את המערכת השיפוטית בכללותה, לתפקוד מיטבי.