

# ייאוש ישאיר אותך אסיר, תקווה תשחרר אותך<sup>1</sup> תקווה ומשמעות בקרב אסירים משוחררים

משה אדד<sup>2</sup>, אפרת ויגנסקי<sup>3</sup> וחנה חימי<sup>4</sup>,<sup>5</sup>

מחקר זה בוחן את סיפורי חייהם של אסירים משוחררים שחזרו לקהילה. שיטת המחקר היא איכותנית וכוללת ראיונות עומק עם עשרה משתתפים. מטרת המחקר הייתה לבחון את תפיסת העצמי של המרווינים בטרם נכנסו לכלא, בזמן השהייה בו ולאחר שחרורם. כמו כן המאמר בוחן את המשתנים שעשויים לשמש פתח לשינוי, לשיקום ולמניעת עבריינות חוזרת (רצידיביזם). ניתוח נרטיבי של סיפורי החיים מלמד על שלוש תמות מרכזיות. התמות מייצגות את עברו של האסיר, את חייו בהווה ואת שאיפותיו לעתיד. הממצאים מלמדים על תפיסת העבר ככאוטי, שניטלו ממנו משמעות, תקווה וגבולות מחייבים, ועל תפיסת האדם את עצמו כנטול בחירה וכמשתנה התלוי בגורמים סביבתיים. הכניסה לכלא יצרה נקודת מפנה בחיי המרווינים, ותפיסותיהם את עצמם לאחר השחרור מבטאות שינוי: יכולת בחירה, חיים בעלי משמעות ותקווה לעתיד חיובי. בדיון נדונים חשיבותם של התקווה ומשמעות החיים ליצירת שינוי במטרות ולבחירה בדרך של שיקום.

<sup>1</sup> משפט שאמר אליס בויד "רד" דינג, אסיר המרצה מאסר עולם, מתוך הסרט "חומות של תקווה" (1994).  
<sup>2</sup> פרופ' (אמריטוס) משה אדד, אוניברסיטת בר-אילן, רמת גן. מרצה בכית הספר ללימודי משפט, המרכז האקדמי פרס, רחובות. חתן פרס ישראל בקרימינולוגיה, 2010.  
<sup>3</sup> ד"ר אפרת ויגנסקי, בית הספר ללימודי משפט, המרכז האקדמי פרס, רחובות. מכללת תלפיות, חולון. מטפלת משפחתית וזוגית (בהתמחות) במכון אדלר, כפר סבא.  
<sup>4</sup> ד"ר חנה חימי, מרצה בכירה במסלול קידום נוער בפקולטה לחינוך ובמגמה לקרימינולוגיה ואכיפת החוק בפקולטה לתרבות וחברה, המכללה האקדמית בית ברל, כפר סבא. פסיכותרפיסטית וסגנית ראש היחידה הקלינית בנט"ל.  
<sup>5</sup> סדר שמות הכותבים הוא לפי הא"ב - הכתיבה משותפת. הכותבים מבקשים להודות לעו"ס יזהר הרני (דוקטורנט אוניברסיטת בר-אילן) על העזרה הרבה בגיוס המרווינים וכן למשתתפי המחקר על זמנם ופתיחות ליבם.



על פי האוריינטציה העונשית, המוטיבציה לביצוע עבירות מתפשטת ויוצרת תחושה של חוסר אונים בציבור. מכאן הסברה שההתמודדות העיקרית עם פשיעה צריכה להיות באמצעות הרתעה וגמול (Halleck & Witte, 1977). לעומתה האוריינטציה הטיפולית-שיקומית מניחה, כי עבריינים מעוניינים לחזור למוטב, ולפיכך יש לעזור להם בתהליך השינוי (Stevens, 2013). כלומר עבריינים, ככל האנשים, שואפים להכרה על ידי אחרים, להגשמת מטרותיהם ולחיים חיוביים (Ward & Stewart, 2003), אלא שהם מתקשים לשלוט בעצמם, פועלים בדרך שלילית וכך פוגעים בסביבתם (Maruna, 2001).

אסיר המשתחרר מן הכלא עומד בפני אתגרים רבים כגון מציאת מקום עבודה, חזרה למשפחה והשתלבות בקהילה. המדינה מפעילה תכניות שיקום כדי לשלב מחדש בקהילה לקראת חיים נורמטיביים (מזרחי וטל, 2010). קיימות תכניות מגוונות לטיפול באסירים ושיקומם בתוך הכלא ומחוצה לו. בהן טיפול קוגניטיבי-התנהגותי שנועד לשנות עמדות וערכים קרימינליים; אימון בפתרון בעיות והתמודדות עם קושי בשליטה עצמית (Ross & Hoaken, 2010); טיפול לפי גישה אקונומית, המבוסס על ההנחה שהאסיר הוא אדם רציונלי המעוניין למקסם את רווחיו, ולפיכך המוטיבציה שלו תעלה בהיתן תגמול על פעולות חיוביות (Williams & Fish, 1971); ראה גם גישתו התועלתנית של Bentham אצל שוהם, אדד ורהב, (2004); טיפול קהילתי שבו המטופל מעורב בחיי הקהילה ומקבל טיפול ממושך ומעמיק הן ברמה האינדיבידואלית והן ברמה הקבוצתית (Inciardi et al., 2004; Stevens, 2013); וכן טיפול המבוסס על מודל של חיים טובים יותר (good lives model), המתמקד בצדדיו החזקים של האדם (Ward & Marshall, 2007).

תימור (2011) סקר במאמרו תכניות שיקום וטיפול המצויות בישראל. לדוגמה, בית התקווה לעברייני אלימות במשפחה, שיקום דתי באגפים תורניים ומדרשות לטיפול במכורים לסמים. בממצאיו החיוביים בולט השיקום הקבוצתי, המבוסס על שילוב אסירים במערך התעסוקה. התוצאות של דרך שיקומית זו

”סגולה מיוחדת היא באדם שאין הוא יכול להתקיים, אלא אם כן הוא צופה אל העתיד. זה מקור ישעו ברגעים הקשים ביותר של קיומו... אסיר שאבדה אמונתו בעתיד - בעתידו - גורלו נחתם. משאבדה אמונתו בעתיד, בטלה גם אחיזתו הרוחנית” (פרנקל, 1981, עמ' 94-95).

## מבוא

במרוצת העשורים האחרונים ניסו חוקרים אחדים (Inciardi, Martin, & Butzin, 2004; Landenberger & Lipsey, 2005; McGuire, 1995; 2000; Williams & Fish, 1971) לבחון מה הדרך היעילה לשיקום עבריינים ולמניעת חזרתם אל מעגל הפשע. רצידיביזם מוגדר כחזרה של אדם לכלא לאחר ביצוע עבירה שבעבר נענש או טופל בגינה (Beck, 2001). ה-U.S. Department of Justice (2006) מציין, כי בשנת 1994 נעצרו מחדש שני שלישים מהעבריינים המשוחררים מ-15 מדינות בארה"ב בתוך שלוש שנים מיום שחרורם, ורובם הורשעו ונשלחו למאסר (Wormith et al., 2007). בכתבה שפורסמה ב-CBS News באפריל 2014 נכתב, כי על פי דו"ח של ה-Bureau of Justice Statistics, בשנת 2005 קרוב ל-68% מתוך 405,000 אסירים משוחררים מ-30 מדינות בארה"ב חזרו לכלא למאסר נוסף, בתוך שלוש שנים מיום שחרורם. 77% נאסרו בתוך חמש שנים מיום השחרור. לפי דו"ח זה, הרצידיביזם הגבוה ביותר נמצא בגין עבירות רכוש (82% לעומת 77% בעבירות סמים, 74% בעבירות של הפרת הסדר הציבורי ו-7% בעבירות אלימות) (Slifer, April 23, 2014). בן צבי וולק (2011) מצאו, כי מבין 5,958 אסירים ששוחררו מבתי הסוהר בישראל ב-2004, שבו למאסר 2,582 אסירים בתוך חמש שנים מיום השחרור (כולומר שיעור רצידיביזם של 43.3%). שיעור הרצידיביזם של אסירים שעונשם קוצר בוועדת שחרורים נמוך מזה של אסירים שריצו מאסר מלא (33.1% לעומת 48.1%), ושיעור הרצידיביזם הגבוה ביותר נמצא בקרב אסירים שעברו עבירות רכוש (57.4%).

התשובה לשאלה מה מפחית רצידיביזם, תלויה בנקודת המבט.

הוא חומרים כימיים הנקראים אנדורפינים ואנקפלינים והמצויים במוח, אשר דומים בהרכבם לאופיום ולמורפיום. אמונה וציפייה, המרכיבות את התקווה, עשויות לחסום את הכאב על ידי שחרור חומרים אלו במוח, וכך לחקות את השפעת המורפיום. מסקנה זו אומתה באופן מחקרי. למשל, אמנזיו, פולו, מאג ובנדיטי (Amanzio, Pollo, Magg, & Benedetti, 2001) עשו ניסוי, ובו גרמו כאב באמצעות הפעלת לחץ על ידו של מתנדב. בתגובה ללחץ עלו קצב פעימות הלב ולחץ הדם של המתנדב, הוא החל להזיע ושריריו התכווצו. החוקר הודיע למתנדב כי ייתן לו מורפיום לשיכוך הכאב, ואז הידק שוב את הלחץ על ידו. הפעם המתנדב לא הגיב בכאב ומדדי גופו נותרו תקינים. בפעם הבאה הודיע החוקר למתנדב כי שוב יזריק לו מורפיום לפני הפעלת הלחץ, אך הזריק תמיסת מלח. למרות שלא הוזרק לו מורפיום, המתנדב לא הראה סימני מתח ומדדי גופו לא השתנו. הנחת החוקרים הייתה שהציפייה לקבלת המורפיום והאמונה יצרו במוחו של המתנדב איתות לייצור אנדורפינים ואנקפלינים, ואלו ויסתו את הכאב. בניסוי אחר ניתן למתנדב נלוקסון (סם החוסם את קולטני האנדורפינים והאנקפלינים), שמנע מהאנדורפינים ומהאנקפלינים לווסת כאב. על כן למרות שהמתנדב היה סבור שהוזרק לו מורפיום, נראו השפעות של כאב והמדדים הפיזיולוגיים עלו (Amanzio & Benedetti, 1999).

המחקרים מלמדים על קשר בין הביוכימיה של המוח לבין תקווה, אמונה וציפייה. במחקר שנעשה ביחידה לטראומה באנגליה נבחנו תהליכי ההחלמה והשיקום של אנשים בעלי נזק אורתופדי. התקווה נמצאה כמרכיב מרכזי בתהליך הריפוי. המטופלים תיארו את תקוותם לחזור לחייהם הקודמים. התקווה נבנתה על יסוד של ציפייה, בניית מטרות עתידיות ריאליות ודרך לקדמן, וכן עידוד מצד הצוות הטיפולי (Tutton, Seers, & Langstaff, 2012). נמצא שתקווה היא מרכיב בעל-משמעות גם בהתמודדות עם מחלת הסרטן (Good et al., 1990), וכן בהתמודדות עם מחלות נפש (Van Gestel Timmermans, Van den Bogaard, Brouwers, Herth, & Van Nieuwenhuizen, 2010).

מלמדות על השתלבות במעגל התעסוקה לאחר השחרור מהכלא ועל פעילות חיובית וקונפורמית מבחינה חברתית (וייסבורד ואחרים, 2014). השיקום נשען על מספר הנחות הנוגעות לפשיעה ולעבריינות. ראשית, הגורמים הפסיכולוגיים והסוציולוגיים לעבריינות שונים מעברייני לעברייני. שנית, כדי למנוע עבריינות עתידית יש לטפל בגורמים הקרימינולוגיים ולבנות תכנית ייחודית לכל עברייני (Cullen & Gendreau, 2000). עבריינים, כמו אנשים נורמטיביים, רוצים שיינתן להם הסיכוי לחיות חיים עם מחויבות ותקווה, והזדמנות לחיות חיים בעלי משמעות ומתגמלים (Cullen, 2012; Ward, Mann, & Gannon, 2007; Ward & Marshall, 2007). לפיכך אחד ההיבטים הבולטים בטיפול הוא התמיכה שהאדם מקבל מהמטפלים בו, ובכלל זה התקווה והאמון ביכולתו לעבור שינוי (יאלום, 2002; 2011).

## **“כל זמן שאדם חי יש לו תקווה” (ברכות, י"ג, ב')**

ג'רום גרופמן (2006, עמ' 12), בספרו "אנטומיה של תקווה", כתב: "תקווה, היא תחושה של רוממות רוח שאנו חווים כאשר אנו רואים, בעיני רוחנו, דרך לעתיד טוב יותר". לפי מילון וובסטר, ההגדרה של תקווה היא: (1) אמון או ביטחון; (2) הרצון והציפייה להשיג את הנשאף והאמונה שהוא בר השגה (Merriam, 1971). התקווה נותנת לאדם כוח להתייצב אל מול הנסיבות, גם אם לא קלות הן, ולנסות להתמודד עמן. לפי פרום (1968), יש לאפשר לאדם להגשים את תקוותו ולהוציא מן הכוח אל הפועל את פוטנציאל העשייה הקיים בחובה של תקווה זו. אנשים בעלי מחשבות של תקווה משיגים את מטרותיהם יותר מאנשים מחוסרי תקווה (Snyder, 1994; 2000). לתקווה חשיבות בהסתגלות האדם, והיא מרכיב בעל-משמעות בטיפול על (French, 1952; Menninger, 1959). היא משפיעה על התפתחותו הפסיכולוגית והרוחנית של האדם (May, 1991), והיעדרה עלול לגרום לאדם דפרסיה, סוציופתייה ואובדנות (Erickson, Post, & Paige, 1975; Hanna, 1991). תקווה קשורה להחלמה ממחלות פיזיות (Good, Good, 1990), וההסבר לכך (Schaffer, & Lind, 1990; Snyder et al., 1991).



התייחס למסוגלותו העצמית של האדם, כלומר לאמונתו באשר ליכולתו לנהל את חייו ולמוטיבציה שלו להגשים את משימות חייו. מכאן, אדם עם הרבה תקווה יראה בגבול אתגר ולא מכשול, ואילו אדם בעל תקווה מעטה ירגיש שאין לו מוצא (Snyder et al., 2006). תקווה תביא את האדם לידי תכנון העתיד באופן חיובי (Tutton et al., 2012).

כדי להרגיש תקווה, אדם צריך לראות את הקשר בין המטרות לבין התוצאות העתידיות. התוצאות העתידיות צריכות להיות בעלות משמעות ורלוונטיות לאדם (Lazarus, 2001; Scherer, 2001). מרכיבים נוספים שנמצאה תרומתם לתקווה הם ציפיות לעתיד, מתן הזדמנות ותמיכה חברתית.

**ציפיות לעתיד:** השאיפה של האדם היא שהמצב ישתפר ויהיה טוב יותר (Chadwick, 2014). במחקרה של שדוויק (Chadwick, 2014) למשל נמצא, כי מבין הגורמים שנבחנו, הגורם שניבא תחושת תקווה היה ציפיות לעתיד חיובי יותר.

**מתן הזדמנות ותמיכה חברתית:** תקשורת טובה עם אחרים ותמיכה חברתית ואישית ייצרו אצל האדם תחושה של הזדמנות עם מסר של תקווה (Chadwick, 2014). תמיכה חברתית מחוץ לכלא משפיעה לחיוב על החזרה לקהילה לאחר השחרור. גם יציאה לעבודה והכשרה מקצועית בתקופת המאסר מיטיבות עם האסיר ומפחיתות רצידיביזם (Ruddell, Broom, & Young, 2010). בלס ומירס (Bales & Mears, 2008) מצאו כי לאסירים שזכו ליותר ביקורים בכלא לעומת אסירים אחרים היו סיכויים נמוכים יותר לחזור לעבריינות. לממצא זה הייתה משמעות במיוחד בקרב אסירים שריצו מאסרים ממושכים.

במחקר שבחן משוחררי כחול שהפירו את תנאי שחרורם נמצא כי בארבעים ושמונה השעות האחרונות לפני המעצר הם דיווחו על תסכול, דאגה, דיכאון, כעס ומתח. הם קשרו את הכרת תנאי השחרור לרצונם לקבל כבוד ולהרוויח יותר כסף, למתח מהשחרור, לצריכה של סמים או אלכוהול וכן לצורך בשליטה או בריגוש (Bucklen & Zajac, 2009). תחושות אלו של אסירים משוחררים מחזקות את ההנחה כי לו

למשל התקווה כוללת מרכיבים של משמעות חיים, עתיד טוב יותר ומוטיבציה לחיות (Noh, Choe, & Yang, 2008).

תקווה מבטאת את תפיסת האדם באשר ליכולתו להשיג מטרות עתידיות. אדם שיש לו תקווה רבה הוא אדם אפקטיבי יותר בהשגת מטרות ובמציאת דרך להשיגן (Snyder, Lehman, Kluck, & Monsson, 2006). לדוגמה, סטודנטים שהייתה להם תקווה רבה ידעו לאמוד מטרות באופן ממוקד, היו בעלי מוטיבציה גבוהה יותר והיו פתוחים לנסות דרכים חדשות כדי להצליח (Snyder, Shorey, Cheavens, Pulvers, Adams, & Wiklund, 2002). לתקווה שלושה מרכיבים: האחד, **מטרות**. אנשים בעלי תקווה רבה מסוגלים להציב לעצמם מטרות ויעדים מאתגרים. המטרות עשויות להיות תכליתיות (למשל, שיפור הבריאות) או מטרות הימנעות (להימנע ממכשולים כדי להחלים). בדרך למטרה הנכספת ישנן תת מטרות שהמוטיבציה להשיגן תלויה ברמת התקווה שיש לאדם. למשל, אדם שעבר התקף לב מעוניין להכריא וללכת ללא עזרה. תת מטרה בדרך עשויה להיות הליכה בעזרת מקל. המרכיב השני הוא **דרך**. הדרך מבטאת את תחושת היכולת של האדם ואת אמונתו שהוא מסוגל להתוות לעצמו דרך כדי להגיע למטרותיו. אפשר להשיג כל מטרה במגוון דרכים, אך על האדם לבחור לעצמו דרך שתהא אפקטיבית וחיובית (במקרה של עברייני - דרך חוקית). המרכיב השלישי הוא **אמצעים**. האמצעים משקפים את המוטיבציה ואת המאמץ הקוגניטיבי שהאדם מוכן להשקיע בסלילת הדרך. האמונה שיוכל להגשים את המטרה מעלה את הסיכוי שילך בדרך זו (Snyder et al., 2006) [אפשר להשוות גם עם גישתו של אנטובסקי (1988) בנושא תחושת קוהרנטיות, הנוגעת למידת הביטחון של האדם בסביבתו וליכולתו להתמודד עם אירועי חייו. תחושת הקוהרנטיות מורכבת ממדדים של מובנות, ניהוליות ומשמעות]. הטיפול והשיקום אינם קלים, והדרך עלולה להיות רצופה מכשולים ואכזבות. ככל שלאדם יש תקווה רבה יותר, כך יוכל להתמודד איתם ולא יאבד את המוטיבציה להגיע ליעדיו. בנדורה (Bandura, 1997)

שלילי" (אדד, ויגנסקי וחימי, 2008; 2014). התקווה נותנת ערך ומשמעות לחיי האדם, וכך מאפשרת להגשים מטרות עתידיות באופן חיובי. לדברי פרנקל (Frankl, 1984), אין אדם יכול להתקיים אלא אם הוא צופה אל העתיד. התקווה מגבירה את האמונה כי אפשר לשנות את המצב גם אם קשה הוא. התקווה דוחפת את האדם לצאת מן הסבל אל עבר העשייה, אל פעולה אקטיבית, כדי להתמודד עם סיטואציה קשה. התקווה מעניקה משמעות חיים, תחושת מטרה ומחויבות להגשמתה, המקלים את הסבל ומסייעים לאדם להתגבר על קושי (כהן, 2007). "אדם חי, הוא מי שיש לו תקווה. מי שחסר תקווה, משול לאדם מת מהלך. במובן זה התקווה היא עמדה משמעותית הקובעת את יחסנו הבסיסי לחיים... התקווה עוזרת לנו להתגבר על קשיי היומיום באמצעות מתן ערך משמעותי לחיים והכוונתנו לעתיד טוב וצודק יותר" (בן זאב, 2001, עמ' 325).

## תקווה ומשמעות בהליך השיקום

"הכל צפוי והרשות נתונה" (אבות, ג', טו). עבריינות היא התנהגות של אדם המנוגדת לנורמה הקבוצתית שקיבלה חותם של החוק. סאת'רלנד וקרטיסי (Sutherland & Cressey, 1970) ראו בהתנהגות העבריינית התנהגות נלמדת על בסיס דיפרנציאלי. כדי לזכות ביחס חיובי מצד החברה, על העבריין לקבל על עצמו לשוב לחברה וללמוד דרכים נורמטיביות להגשמה עצמית. תפיסת המציאות היא סובייקטיבית ומונחית על ידי אוריינטציה שהיא פתח לתקווה. כדי להגשים את התקווה נדרש מהאדם לפתח רוח איתנה ואמונה בהגשמתה. קיומה של התקווה מעצים את רוחו של האדם, ממלא את הריק שהיה בו, מאפשר לו להאמין בעתיד טוב ובעל משמעות ולהתגבר על הקשיים (אדד ואחרים, 2014).

דוגמאות לחשיבותן של תקווה ומשמעות בהליך השיקום ובמניעת רצידיביזם נוכל למצוא בשיקום עבריינים באמצעות חזרה בתשובה (Timor, 1998) ובטיפול במכורים לסמים על פי הגישה האקזיסטנציאליסטית (שוהם ואדד, 2004). שיעור הרצידיביזם בקרב עבריינים

היו מקבלים תמיכה סביבתית, ממקום העבודה למשל, סיכויי חזרתם לפשע היו פוחתים (Ruddell et al., 2010). כמו כן רצוי לערב את האסיר המשוחרר בחברה במיוחד באמצעות משפחה ותעסוקה. כך יהיה לו יותר מה להפסיד אם יפר את החוק (Laub & Sampson, 2001).

## סבל, תקווה ומשמעות חיים

"הסבל חדל להיות סבל ברגע שהוא מוצא לו פשר" (פרנקל, 1981, עמ' 136).

לפי פרנקל (Frankl, 1967; 1969; 1978; 1984), משמעות חיים היא הכוח המניע של האדם. משמעות זו אינה מורכבת מהחוויות האובייקטיביות שלנו, כי אם ממה שאנו עושים עם אותן חוויות. לפיכך אדם יכול לחוות סבל או קושי בחייו, אך אם יש לו משמעות בחייו, הוא יוכל להתעלות ולהתמודד עמם ביעילות.

לפי פרנקל (Frankl, 1984), כדי שאדם יוכל להתמודד עם סבל, יש להציב בפניו תקווה, ועל התקווה לכלול מטרות להגשמה. לדבריו, בכל ניסיון להשיב לאסיר מחנה הריכוז את אוננו הפנימי, חייבים להתוות לפניו מטרה לעתיד שאליה יוכל לשאוף.

אנשים שאינם מצליחים למלא את חייהם במשמעות חווים "ריק קיומי" (Existential vacuum), שעשוי לבוא לידי ביטוי בתחושת שעמום, אפתיה והיעדר מטרות חיים. פרנקל מדבר על נזירוז נואוגנית המאופיינת בשאיפה לעונג, בשאיפה לכוח ובתחושת רווחה אישית נמוכה. הריק הקיומי יכול לבוא לידי ביטוי באחד מהסימפטומים האלה או בכמה מהם: עיסוק מרובה בכסף כמקור לכוח, עלייה באגרסיביות, עיסוק מרובה במין וירידה בשביעות הרצון מהחיים (Chetan, 2009). ממצאי מחקריו של אדד (Addad, 1987a; 1987b) מלמדים, כי ככל שרמת הנוירוטיסיזם עולה, האדם מאבד את מטרות חייו ולהפך, ככל שהאדם יאבד מטרות בחייו, רמת הנוירוטיסיזם תעלה. העבריינות, לפי אדד (Addad, 1987a; 1987b), עשויה למלא את "הריק הקיומי" ולספק לחלק מן העבריינים תחושת עוצמה, מלאות ושלטה. כלומר בהיעדר תחושת "יש", האדם מנסה לחוות "יש קיומי" באמצעות יצירת "יש



הפשע, על האסיר לחוות תקווה ולקבל הזדמנות לשנות את דרכיו. עליו לקבל תמיכה ואמון מצד הסביבה הקרובה, והוא זקוק ליציבות תעסוקתית. אלה ישמשו לו עוגן בעת משבר. היכולת להתגבר קיימת באדם, אך הוא צריך להכיר ביכולתו לבחור דרך חיובית להשיג את מטרתו ולמלא את הריק שגרם לו לפנות לעבריינות. זאת יעשה על ידי עשייה, יצירה והגשמה חיוביות. תקווה יכולה להתעורר רק כאשר האדם מכיר בקיומן של אפשרויות בחירה אמיתיות. החתירה לעתיד טוב יותר והתחושה כי האדם שולט בבחירותיו ויכול לכוון את עצמו למטרה חיובית, מאפשרות לו לחוות תקווה ולהאמין בהגשמתה.

במחקר זה נבחנו סיפורי החיים של אסירים משוחררים שחזרו לקהילה, כדי ללמוד על תפיסת העצמי שלהם ועל תפיסת עולמם בטרם נכנסו לכלא ולאחר שחרורם. השאלות בבסיס מחקר זה היו:

א. האם קיים שינוי בתפיסת העצמי ובתפיסת העולם של אסירים משוחררים לאחר השחרור מהכלא לעומת תפיסתם לפני הכלא?

ב. אם קיים שינוי, אילו משתנים תורמים לשינוי ערכי ותפיסתי זה ולשיקום של האסירים המשוחררים?

ג. באיזו מידה לדעתם עשוי השינוי הערכי והתפיסתי למנוע את חזרתם לעולם הפשע?

## שיטה משתתפים

במחקר זה השתתפו עשרה מרואיינים, כולם גברים, אסירים משוחררים מבתי סוהר בישראל. גילם של המרואיינים נע בין 26 ל-47 ( $M=34.5$ ). לשבעה מהם 12 שנות לימוד ולאחרים 11 שנות לימוד. חמישה מהמרואיינים הם בעלי משפחות, השאר רווקים. לשישה עבר פלילי, הקודם לביצוע העבירה האחרונה שבגינה נכנסו לכלא. כולם ריצו עונשי מאסר שאורכם בין שישה חודשים בפועל ל-12 שנים בפועל. אחד מהם השתחרר מהמאסר השני. מלבד אחד, כולם שוחררו בטרם הסתיימה תקופת מאסרם. כל המרואיינים חויבו בתקופה זו (מאז שחרורו) להשתתף בטיפול קבוצתי (פעם בשבוע) במסגרת הרשות לשיקום

ששולבו בתכניות השיקום הדתי נמוך לעומת שיעורו בקרב כלל החוזרים לפשע. מדיווחי אסירים משוחררים בשיקום הדתי עולה, כי לימודי הדת ואורח החיים הדתי מילאו אצלם את תחושת הריק והכאוס שאותו חוו בטרם חזרו בתשובה. הדת אפשרה להם לתת משמעות לחייהם, והדימוי החדש שלהם, שנוצר בזכות אנשים שנתנו בהם אמון, נתן להם תקווה לעתיד טוב יותר, ללא עבריינות (Timor, 1998).

בספרם "ריק ללא שובע" מתארים המחברים (שוהם ואדד, 2004) את המכורים לסמים כבעלי תחושת ניכור פנימי וסביבתי. השימוש בסמים אפשר להם לברוח מאחריות וגרם לסביבתם סבל. הם חיו בתחושת ריק קיומי, וזעקת האחר וסבלו היו אישור לקיומם. חלקם עברו טראומות בילדותם, אשר במרוצת השנים נהפכו לשנאה עצמית שמנעה מהם לפעול בדרך יצירתית ומספקת. הסם מילא את "החור השחור" שנשמטם. היה עליהם ללמוד כי הבחירה בידיהם, וביכולתם למלא את הריק במשמעות, בהגשמה וביצירה.

לפי שוהם ואדד (2004), נקודת הפתיחה להצלחת השיקום היא הגעתו של המכור לשפל המדרגה, כלומר עליו להבין כי אין לו עוד לאן להידרדר ועליו לקבל עזרה. סיכויי השיקום וההחלמה עולים כאשר לאדם ישנה תמיכה משפחתית ותעסוקה קבועה. המכורים מדווחים כי החלמתם התאפשרה בזכות אנשים חשובים להם שהאמינו בהם ונתנו להם תקווה והזדמנות לשינוי.

אחד המכורים סיפר כי התחושה הכואבת ביותר בעבורו הייתה הייאוש. הייאוש גרם לו לאבד תקווה לגבי שיפור במצבו. כשהגיע לתחתית חיפש מזור והגיע לקבוצת ה-NA. הוא תיאר את פגישתו הראשונה בקבוצה כך: "מובס הגעתי לפגישה הראשונה של NA, ולא ידעתי למה לצפות. לאחר שישבתי בפגישה, התחלתי להרגיש שלאנשים אכפת ושהם מוכנים לעזור... האנשים בחברותא נתנו לי תקווה ועמדו על כך שאני כן יכול להחלים... מוקף בחברים מכורים הבנתי שאני לא בודד יותר..." (שוהם ואדד, 2004, עמ' 243).

נוכל לסכם ולומר, כי על מנת שתהליך השיקום יישא פרי ויביא לשינוי אשר יצמצם את הסיכוי לחזור למעגל

ואלו נבדקות מול שאלת המחקר והספרות. מטרת המחקר הפנומנולוגי היא לגלות ולהבין את החוויה החיה (Lived experience), כלומר את המשמעות הסובייקטיבית בעיני הדמויות הפועלות. המשמעויות סובייקטיביות למשתתף מסוים, אך גם משותפות לאחרים. החוקר מנסה לארגן את המשמעויות הסובייקטיביות באופן שיטתי (בנד-וינטרשטיין, 2008). מחקרים המבוססים על סיפורי חיים מאפשרים להבין לעומק ובאופן אותנטי את הכרט ואת מאפייני סביבתו. אוקס וקאפס (Ochs & Capps, 1996) סבורות, כי דרך בחינת סיפורים אישיים אפשר לזהות ולהבין את מרכיבי הזהות האישית של המספר ואת התייחסותו ותחושותיו לאירועים בחייו.

האסיר. מרואיין אחד, שריצה את מלוא עונשו, הצטרף לקבוצה מבחירתו. כל המרואיינים היו בעת הריאיון משוחררים בין ארבעה חודשים לשנה אחת. מאפייני המשתתפים מוצגים בטבלה מספר 1.

## כלים

במחקר זה השתמשנו בריאיון עומק פנומנולוגי (in depth interview), שבו התבקש כל משתתף לתאר את סיפור חייו כפי שהוא תופס אותו. הריאיון הפנומנולוגי נמצא במחקרים כלי יעיל להבנה מעמיקה של עולמו וחוויותיו של המרואיין (Thompson, Locander, & Pollio, 1989). במחקר כזה כל ריאיון מנתח ומושווה לסיפורים האחרים. המשפטים מקודדים, מסווגים לקטגוריות,

### טבלה מס' 1: תיאור מאפייני המרואיינים במחקר

| מרב משפחתי<br>מוכחי | עבר פלילי                                 | מס' שנים/חודשים בכלא<br>(בפועל)      | סוג עבירה                            | גיל | מרואיין |
|---------------------|---|--------------------------------------|--------------------------------------|-----|---------|
| רווק                | סמים, אלימות                              | 12 שנה                               | הריגה                                | 36  | 1       |
| נשוי + ילדה         | סמים,<br>התפרצות,<br>גניבה, אלימות        | 1. שנה<br>2. 21 חודשים (14 ח' בפועל) | 1. סחיטה באיומים<br>2. אחזקת נשק     | 27  | 2       |
| נשוי + ילדה         | אין                                       | 34 חודשים (23 ח' בפועל)              | סחיטה באיומים                        | 28  | 3       |
| נשוי + 3 ילדים      | אין                                       | 4 שנים (2.8 שנים בפועל)              | הריגה                                | 38  | 4       |
| רווק                | הלוואות<br>בריבית, פדיון<br>צ'קים, אלימות | 10 חודשים (שבעה ח'<br>בפועל)         | התפרצות                              | 30  | 5       |
| רווק                | תקיפת שוטר                                | 12 חודשים (תשעה ח'<br>בפועל)         | תקיפת שוטר                           | 34  | 6       |
| רווק                | הצתה,<br>התפרצות                          | 20 חודשים (12 ח' בפועל)              | תיווך מטענים                         | 26  | 7       |
| רווק                | הונאה, זיוף                               | 3.5 שנים (2.4 שנים בפועל)            | הונאה                                | 34  | 8       |
| נשוי + 3 ילדים      | אין                                       | 12 שנה (11.7 שנים בפועל)             | סחר בנשים                            | 47  | 9       |
| נשוי + 3 ילדים      | אין                                       | שנה (שישה ח' בפועל)                  | גניבה מחסוי<br>(הימורים<br>באינטרנט) | 45  | 10      |



## הליך

הראיונות התקיימו באחת ממחלקות הרווחה במרכז הארץ. הליך המחקר הוסבר למרואיינים, הם חתמו על הסכמה מדעת והובטחה להם אנונימיות לגבי פרטיהם האישיים. כל מרואיין נפגש עם המראיינת לשעתיים בממוצע. הראיונות לא הוקלטו בגלל רגישות המרואיינים לעניין, אך הם נכתבו במלואם וכלשונם, מילה במילה, על ידי המראיינת.

כל מרואיין התבקש לספר את סיפור חייו מילדותו ועד היום, כפי שהוא רואה לנכון וללא הפרעה. משסיים המרואיין את סיפורו, הוא התבקש להתייחס לתכונותיו לעתיד ולטיפול האישי או הקבוצתי שעבר בקהילה. בתום הראיון נאמרו למרואיין מספר משפטי חיזוק ותודה. הראיונות התקיימו בחודשים יוני-יולי 2015. לאחר שכל הראיונות הסתיימו, החומר עובד במספר שלבים: שלב א': הראיון שנכתב מילה במילה על ידי המראיינת הועבר למעבד התמלילים במחשב.

שלב ב': כל ראיון נקרא מספר פעמים וחולק ליחידות משמעות. קטעי נתונים בעלי מכנה משותף נכנסו לקטגוריה אחת (שקדי, 2011).

שלב ג': לאחר קריאה נוספת של הראיונות, הקטגוריות הראשוניות והמשתנים המופיעים בהן, אותרו מספר משתנים המאפיינים את כל הראיונות, ומהם נבנו שלוש תמות מרכזיות (חולקו בהמשך לתת-תמות) אשר יכולות לאפיין את כל משתתפי המחקר.

## תוקף ומהימנות

כדי לוודא תוקף ומהימנות ננקטו הצעדים הבאים: 1. **תוקף**. טיוטת הממצאים נמסרה לחוקר מומחה בתחום המחקר האיכותני ובתחום הקרימינולוגיה. הערותיו הובאו בחשבון בכתיבת העותק הסופי של המאמר (שקדי, 2011).

2. **מהימנות**. כדי לאפשר לקוראים להתרשם מהנאמר בראיונות ולהסכים או לא להסכים עם מסקנות החוקרים, שולבו בממצאי המחקר מגוון ציטוטים מדברי המרואיינים המשמשים דוגמה לדבריהם בנושאים המגוונים (שקדי, 2011). הציטוטים משקפים דברים שאמרו גם מרואיינים אחרים.

## ממצאים

ממצאי המחקר משקפים את תפיסותיהם של המרואיינים לפני הכניסה לכלא, במהלך המאסר ולאחר השחרור ממנו, כפי שעלו מניתוח סיפוריהם.

בניתוח זה זוהו התמות המרכזיות האלה:

א. תפיסת העצמי ותפיסת העולם בעבר. הכוונה לתפיסת המרואיינים את חייהם ואת התנהלותם בחייהם בעבר - בטרם נכנסו לכלא, ולתפיסת "האני" שלהם כילדים.

ב. הכניסה לכלא וההסתגלות לחיים בו. לתמה זו שלושה שלבים: כניסה לכלא, הסתגלות לחיים בו ושינוי תפיסתי שעבר האדם בכלא.

ג. תפיסת העצמי ותפיסת העולם בהווה. תמה זו נוגעת לחיים שלאחר השחרור מהכלא, לחיים בקהילה, לתפיסת העולם העכשווית של האדם לעומת תפיסתו את העולם בעבר ולתפיסתו את עתידו ואת קשריו עם דמויות בעלות משמעות בקהילה.

## תפיסת העצמי ותפיסת העולם בעבר

### תפיסת העצמי

שמונה מהמשתתפים (N=8) תיארו את עצמם בעבר כילדים בעלי בעיות לימודיות או התנהגותיות, שהתקשו להביע רגשות, היו אוטומים רגשית, והסכיבה הקרובה הגדירה אותם "בעייתיים", "לא נוחים", "מאתגרים" ו"עושים שטויות".

מרואיין 1 מתאר את עצמו בעבר כעלה נידף. הוא מספר: "הוריי אומרים שהייתי בעייתי, דורשני, לא נוח, צועק, יחס כל הזמן... בעיות מהגן, אלימות פיזית, בורח, מאתגר, עושה שטויות... חושבים שאני בעייתי". הקשיים בולטים במיוחד בבית הספר. למשל: "כבית ספר לא תלמיד קל. בעייתי. לא היה לי טוסיק לשבת ללמוד...". (מרואיין 4); "שום בית ספר לא רצה אותי. הגעתי עם תיק בעייתי" (מרואיין 5); "הייתי ילד היפראקטיבי, שובב, לא רגוע" (מרואיין 6). לעומתם מרואיינים 9 ו-10 מתארים את עצמם כילדים טובים ותלמידים טובים: "ילד טוב הייתי", מעיד על עצמו מרואיין 10.



10, שהתמכר להימורים והורשע בגניבה מחסוי, בילה עוד בצעירותו את זמנו במשחקי קלפים.

### תפיסת העולם

אנשים שאינם מצליחים למלא את חייהם במשמעות, חווים "ריק קיומי". תחושת הריק עלולה להביא לידי סגנון חיים שלילי. עבריינות עשויה למלא את הריק הקיומי ולספק תחושות של עוצמה, מלאות ושליטה עד שמתהווה "יש קיומי" שלילי (Addad, 1987a; 1987b; Chetan, 2009). המרואיינים מתארים את נערוּתם ואת בגרותם עד לכניסה לכלא כתקופה של חוסר משמעות, חוסר כיוון, בלבול והיעדר מטרות ושאיפות חיוביות. עולמם היה דמיוני, תלוש, חסר קשר אמתי עם המתרחש סביבם. "הלכתי לאן שהחיים לוקחים אותי", תיאר מרואיין 1, "מבולבל עם עצמי... רציתי להמשיך לחיות בכיף... באותו זמן הייתי אטום, דברים עוברים מעליי".

הדרך שמצאו כדי להתמודד עם הבעיות והקשיים הייתה שימוש בכוח ובעבריינות. מרואיין 5: "נהפך לדרך חיים. לשרוד, לקחת בכוח". מרואיין 1: "מגיל קטן האמנתי שאם תהיה בעיה, אפתור באלימות. אמרתי לעצמי, אם תעשה לי משהו אישי, אני אעשה כך וכך". בתקופה שלפני הכניסה לכלא, מתארים המרואיינים, הם היו חסרי שליטה על חייהם. הדברים קרו להם, ללא תכנון או בחירה מצדם, ולפיכך הם גם לא לקחו אחריות על תוצאות מעשיהם. הפעלים החוזרים בתארם תקופה זו הם "נשאבתי לזה" (מרואיין 1), "התנגלגלתי לזה" (מרואיין 4), "נפלתי" (מרואיין 2), "תפרו לי תיק... לכלכו אותי" (מרואיין 7). חלקם (מרואיינים 2, 5 ו-7) ראו בעצמם משתנים התלויים בסביבה, שהשפעתה השלילית דחפה אותם אל העבריינות: "גרתי בשכונה לא הכי נעימה. שכונה ישנה שיש הרבה בלגן, עבריינים... התחיל ככה שהכרתי את החברה בשכונה. התחלתי להסתובב איתם... הייתי מושפע מהסביבה, ככה אני רואה את זה, זה הסיבה, מושפעות" (מרואיין 2).

המוטיבציה היחידה בחיים היא לשרוד. מבחינתם לא הייתה אופציה אחרת, זו התנהלות של חוסר ברירה.

מרואיין 2 מתאר את עצמו כילד שלא הוצבו לו גבולות ולכן לא "התאפס". הוא מתאר את הצורך בריגושים: "כילדות התענוג שלנו אופנועים וכל שבוע נגבנו אופנוע חדש, זורקים וקונים עוד. הנאה זה בדם, האקשן, האדרנלין, החוויות... לא יכול לשבת על כיסא". חלק מן המרואיינים (N=1-7) מתארים את עצמם כילדים שקולם לא נשמע או שהסביבה הקרובה לא הייתה ערה לקשייהם. למשל, מרואיין 7 מתאר את עצמו כילד שקט: "שלא אוהב לעשות רעש" ושהוריו אדישים למעשיו. הוא תולה את התדרדרותו בשכונה ה"בעייתית" שבה גר, אשר לדבריו "אפשר להסתבך בה בקלות". בגיל 13 נפתח לו תיק ראשון במשטרה ואימו לא התייחסה לכך. "אני אעשה משהו, לא אכפת לה מה עשיתי", אמר. הוא ביקש מהוריו לעבור לשכונת מגורים אחרת והם סירבו: "אמרתי שרוצה לעבור מפה, לא טוב לי ולא רצוי... ניסיתי לשכנע את ההורים לעבור, ולא הסכימו".

ההורים נתפסים לעתים כאנשים שאין להם משמעות: "ההורים אף פעם לא היו משמעותיים בחיים שלי. השאירו בית עם חובות (כספיים) ומוצא את עצמי במלחמות כל הזמן. משם הכי קל לעשות פשע. פשע מביא כסף מהר" (מרואיין 5).

מרואיינים אחרים סיפרו על תחושות של בדידות ונטישה, לעתים מכיוון שההורים נעדרו מחמת מחלה או מוות. למשל, מרואיין 3, שאימו נפטרה, מתאר תחושות של בדידות וחוסר אונים: "אני בודד, לבד בעולם. חרב עליי עולמי... תמיד הייתה אימא שלי, ולא היה מי שיחליף אותה. הייתי בורח מהמציאות, התחלתי לשתות. לא יכול לקום לעבודה... מושבת נפשית. היה חסר כסף והפנו אותי לאנשים הלא נכונים... חי לא בכיטחון. פונה למשפחה אבל לא הסתכלו, לא קיבלתי מענה".

שלושה מרואיינים תיארו את ילדותם באופן חיובי, אך בשלושת המקרים הגורמים המוסמכים בסביבה לא שמו לב או לא נתנו דעתם (גם אם לא מתוך כוונה רעה) למעשי הנערים ולתפיסותיהם המתגבשות. למשל, השקרים והמניפולציות של מרואיין 8 התחילו בגיל צעיר, ובהמשך הורשע בדיוף והונאה; מרואיין



שבר: "לא בכיתי כמו שבכיתי באותו יום" (מרואין 4). שלב זה מתואר במונחים של סבל, היעדר פרטיות, לחץ, עייפות, חוסר אונים, כעס ותלות. המילה החוזרת אצל כולם היא "קשה": "היה קשה להיות תלוי באנשים, לא יכול לעשות מה שרוצה. לחץ, אין פינה לבד... מלחמות על חופש, תחושה מעייפת, מתישה, מכעיסה" (מרואין 1); "יאווש", מתאר מרואין 10, "הכול מתפוצץ ואתה הוכך לסמרטוט"; "קשה. יש אנשים חזקים ממך והרבה מסתכלים כמה אתה יושב ומתקשרים לברר עליך" (מרואין 2); "לא מאחל לאף אחד, בכרט לא למי שיש משפחה. לא קל... מצבים של חוסר אונים, מתסכל. המשפחה סובלים" (מרואין 4).

המרואיינים מתארים את האסירים במונחים כגון "תוכי בכלוב" (מרואין 5), והכלא מתואר כ"בית קברות לאנשים חיים" (מרואין 7). כולם מציינים שהפגיעה בחופש היא הקשה יותר מכול: "אין מחיר לחופש", אומר מרואין 7.

**בשלב השני** - מתחילים להפנים את סדרי המקום ותנאיו ולהסתגל אליהם.

חלק מהמרואיינים חיזקו עצמם על ידי עידוד עצמי כגון "אני חייב להיות חזק כי אם לא, ידרכו עליי. מי שחלש מנצלים אותו... מי שחזק יכול לנתב את ההגה" (מרואין 2). הם לומדים את חוקי המקום ואת הדרכים לשרוד בו: "הכסף שולט גם בכלא. הייתי דואג שיכינו לכולם ביום שישי צלחת דגים. ככה משאירים אותך בטוב. מי שיש לו הוא כל יכול" (מרואין 5).

חלק מהמרואיינים בחרו לקשור קשרים חברתיים, חלקם העדיפו להימנע מאינטראקציה חברתית: "אנשים באים איתי, מקשיבים לי. התחברתי עם כולם" (מרואין 5), לעומת "החלטתי שאני תופס את הפינה שלי" (מרואין 1).

הם מתארים את ההיררכיה בכלא, המעמדות ומקומם בתוך כל זה. מרואין 7 למשל מצוין, כי להגיע מעיר מגוריו לכלא "זה כבוד", מה שזיכה אותו בהגנה מיידית מצד העבריינים ה"כבדים".

**בשלב השלישי** - התעוררות והתפקחות. כל אחד מהמרואיינים בחר להשתלב בדרכו שלו

לדבריהם, הם לא קיבלו יד מושטת לעזרה, אלא ידם של עבריינים. "מה גרם לכל זה? הישרדות. ביום שלא היה לי כלום, מי הושיט לי יד? עבריינים. זה היה המשיח מבחינתי, ראיתי אותם כאנשים טובים" (מרואין 5).

למרואיינים קשה לדבר על העבירה שבגינה נשלחו לכלא. במקום זאת הם משתמשים במילים כלליות: "הלכתי ללימודים... עד שקרה המקרה" (מרואין 1); "לצערי קרה מה שקרה" (מרואין 4); "קרה שנכנסתי לבית סוהר" (מרואין 6); "עשיתי משהו לא טוב" (מרואין 5).

הם מספרים באריכות רבה על השתלשלות האירועים עד לרגע שבו ביצעו את העבירה. לעתים הסדר הכרונולוגי מופר, ולאחר שסיפרו על נערתם, עברו לקורותיהם בהווה. את תיאור העבירה שבגינה נעצרו ונשלחו לכלא, הם שומרים לשלב האחרון בסיפור, כשהם מדגישים כי כיום הם "במקום אחר", "אדם אחר". תחושתם הייתה אז, שהיו "בזמן הלא נכון, במקום הלא נכון" (מרואין 4); גדלו "במקום הלא נכון" (מרואין 7); או "לא הייתה ברירה" (מרואין 9). עם הזמן, אומר מרואין 8, הפשע נעשה "הרגל, נורמה. גל שקשה לעצור".

תחושה של חוסר אכפתיות לעבור על החוק, היעדר מחשבה בטרם נעשה מעשה והרגשה ש"גם כך אני מתווג כבעייתי", אפשרו למרואיינים לבצע את העבירה ללא ייסורי מצפון או תחושת אשמה: "אמרתי, החיים שלי גם ככה חרא, לא אכפת לי... לא מעניין אותי כלום... לזמן לא הייתה משמעות וככה עף לו הזמן" (מרואין 7). הדבר החשוב היחיד היה לשרוד ו"לשמור על האגו", כפי שמציין מרואין 6.

## הכניסה לכלא - נקודת מפנה

שהותם של המרואיינים בכלא חולקה לשלושה שלבים, על פי האופן שבו תיארו הם את התהליך מרגע כניסתם לכלא ועד לשחרורם.

**השלב הראשון** - כניסה לכלא.

ההתחלה קשה ומתוארת על ידי המרואיינים כהלם - "שנתיים לא נפל לי האסימון" (מרואין 1) - וכתחושה של

רוצה לגמור את התקופה הזו ולחזור לחיים שלי... ידעתי שיש לי מקום... כחוץ התגעגעו אליי אז יש שאיפה להתחיל חיים חדשים" (מרואין 6). הפעילויות בכלא, לדברי המרואיינים, מאפשרות תפנית, מילוי זמן פנוי ואף מספקת הזדמנות. "לקחתי פעילויות שיכוונו אותי לחיים וימלאו את הזמן. אם הגעתי לכלא, יש בי משהו לא טוב וצריך לשנות אותו... רציתי להבין דברים" (מרואין 3). הוא פנה למכון אדלר, והשתלב בקבוצת זוגיות: "נתן לי כלים לחיים" הוא אומר. "ראיתי את הכלא כהזדמנות לשינוי"; "בכלא הרגשתי שעוזרים לי" (מרואין 3). מרואין 9 משתמש פעמים רבות במילים "למדתי" ו"התחלתי לחשוב". הוא ישב בכלא על סחר בנשים. בטרם נכנס לכלא ראה בנשים האלו זונות שרוצות עבודה, אבל בזמן ששהה בכלא, הוא מצוין, למד לחשוב אחרת: "כשהייתי סגור היה זמן לחשוב ולהסתכל אחרת... אני אשם שהן נכנסו לזה. אני בסרט הזה לא צריך להיות". ניכר אצל כל המרואיינים כי בשלב זה של השהות בכלא הם מהרהרים בחזרה לחברה הלגיטימית, מעוניינים בשינוי ומקווים לעתיד חיובי יותר.

## **תפיסת העצמי ותפיסת העולם בהווה – שחרור וחזרה לקהילה**

"אדם המטפס על האוורסט, צריך להתאמץ ולטפס הרבה זמן בתנאים קשים. אם יש שאיפה, אפשר להצליח. גם אני, אמנם לא הכול קל, אבל אם אפשר לטפס בתנאים לא תנאים, גם אני יכול. זה נותן לי כוח, זה נותן תקווה" (מרואין 4).

### **תפיסת העצמי והעולם שסביבי**

אצל כל המשתתפים יש שינוי בין תפיסתם את עצמם ואת העולם בהווה לבין תפיסתם את עצמם ואת העולם בעבר, בטרם נכנסו לכלא. כעת הם רואים בעצמם אנשים בוחרים, בעלי מטרות ושאויפות. הם מתארים את המוטיבציה שלהם לזנות עתיד טוב ובעל משמעות. הם מרגישים בעלי יכולות, פחות עוינים ורדופים, ואחראים יותר לחייהם. הם מבטאים

בפעילויות המוצעות בכלא. כולם בחרו להשתתף בתחום אחד או יותר מאלה: עבודה, לימודים, חוגים או קבוצות טיפוליות (מלבד מרואין 7 שהדבר נאסר עליו, אך הותרו לו שיחות פרטניות לקראת סוף ריצוי עונשו). לדבריהם הכלא, למרות מגבלותיו, היווה פתח לשינוי, מעין "סטירת לחי" שהעירה אותם, ואף מקום לפסק זמן: "בכלא אפשר לנוח מהמרוץ הזה" (מרואין 5).

מחיים נטולי מטרה ומשמעות שהיו להם בטרם נכנסו לכלא ובשלב המאסר הראשונים, הם עברו להיות אקטיביים. תחילה שאלו את עצמם שאלות על החיים ועל מטרתם, ובמרוצת הזמן החלו לקחת אחריות ולהבין את יכולתם להשפיע על חייהם ולבחור בעשיית שינוי. מרואין 1 מספר: "חשבתי, מה אני עושה הלאה עם חיי? האם יש תכלית? האם יש מטרה? משהו שאני מכוון אליו? ולא מצאתי. רציתי משהו שיקדם אותי, שיהיה לי מה לעשות". הוא מסביר את התפנית בחשיבתו: "לא היה לי כוח למלחמות, מעייף ומפחיד, מתמשך, לא נגמר, תחושת חוסר מוצא".

מרואין 2 מתאר את ההבדל בין מאסרו הראשון לזה השני: בראשון, "לא חשבתי בכלל מה יקרה כשאצא". כשהשתחרר החל לעבוד עם אביו, הרוויח כסף וקנה רכב. הוא מתאר תקופה זו כ"התלהבות". מה שהיה חשוב לו הוא להכנין בפני חבריו את יכולותיו הכלכליות. בטרם נעצר בפעם השנייה בגין אחזקת נשק, ניסה להעלים ראיות. "זה נקרא התנהגות אימפולסיבית וזה ראש של עברייני", הוא מתאר את עצמו. לעומת זה במאסר השני הרגיש "שמיציתי את הכול" וכעת "יש לי מטרה להצליח".

דוגמאות נוספות: "מגיע הרגע. ניסיתי, עשיתי וזהו מעגל דפוק והגיע הזמן לצאת ממנו. כרטיס יציאה. אמרתי לעצמי תמיד, מתי שאתפס - אפסיק. חבל שלא קרה חמש שנים קודם. הייתי כמעגל של כסף וזה הניע אותי... משחק, עניין של זמן... נתפסתי, מה אני הולך לעשות עכשיו? ידעתי שאני הולך לדרך של שיקום" (מרואין 5); "עשיתי שתי קבוצות בכלא. יום-יום עובד, מסתדר עם כולם. לא מסרב לכלום,



הדרך. אם אני מחליט שזו הדרך שלי, שום כוחות לא ישנו את זה" (מרואין 6).

המרואיינים מציינים את הערך הרב שיש לתמיכה המשפחתית ולתמיכה החברתית בעבורם, ליד המושטת לעזרה וכן לתמיכה ממקום עבודה מסודר. לאלה ערך רב, לדבריהם, בהעצמת היכולת להשתקם ולחזור למוטב. חלקם הרגישו מחוזקים מביקורי המשפחות בכלא: "אך פעם לא ויתרו עליי... זה מחמם את הלב אבל כואב, כי הם פה בגללך" (מרואין 4). אחרים אמנם העדיפו לוותר על ביקורים אלו (בשל הטרחה והכאב הנגרמים למשפחה או בשל הקושי בעת הפרידה מהם), אך קיבלו תמיכה מעצם הידיעה שקרוביהם מחכים להם. אלו ואלו מרגישים מחויבות לפצות את המשפחה ולגרום לה נחת: "חושב על העתיד. המשפחה שלה (של אישתו) תמכה בי ונתנה לי צ'אנס, וזה עוד סיבה למה לא לחזור לכלא. כי פעם הבאה לא יהיה את הסיכוי הזה... יש חשיבות למשפחה כי בטחו בי ויש על מי להישען" (מרואין 3). מרואין 2 מזכיר בהקשר זה רב בקהילה שלו: "הוא אך פעם לא הרים ידיים... הנחה אותי, חיזק אותי, האמין בי. הוא הציל נשמה מישראל. הוא לא ייתן לי ליכול, הוא כמו אב, אהבה... אני מכבד אותו, הוא נותן לי כוח". כל המרואיינים מציינים את חשיבותה של עבודה בחייהם, לא רק כמקור פרנסה אלא כמסגרת השומרת עליהם והמונעת מהם להתדרדר: "יש לי דרך ומסגרת. העבודה נותנת לי מסגרת" (מרואין 6).

ערך נוסף טמון בעזרה לזולת, בנתינה ובהתנדבות. חלק מהמרואיינים בחרו בהם. למשל, מרואין 6 בחר לתרום לעניים ואומר: "נותן למי שחסר, זה נותן סיפוק, עושה טוב".

### עבר מול הווה - מה השתנה?

המרואיינים מתייחסים לעברם כאל טעות, כזעקה לעזרה, כמקום כאוטי ומוחצן, אינטרסנטי ואגוצנטרי, שבו לא ראו אותם ולא כיבדו אותם. הם אומרים: "זה (עבריינותם) לא היה צריך לקרות" (מרואין 1); "לא השגתי שום דבר. רק סבלתי וגרמתי להורים סבל. בלי חברים. הייתי נהג משאית אבל בסוף נשארתי לבד..."

אמפתיה ודאגה רבות יותר לאחרים הסובבים אותם, ומוכנים יותר לתרום מעצמם לסביבה. קיימות בהם אמונה ותקווה לשינוי, והם מעוניינים בהזדמנות להגשמת שאיפותיהם. הם מבטאים יותר ביטויים רגשיים ותחושות של סיפוק ומלאות, ואלה אינם נובעים מהשגת רכוש וסטטוס בלבד אלא מקשרים משפחתיים, חברתיים ועשיית טוב. מרואין 1 מספר: "היום יודע יותר טוב לכתור בעיות, יודע להתנצל. יודע להגיד מה לא מתאים לי, עם מי כן ללכת. יודע לנהל את עצמי, יודע מה המטרות שלי, לאן אני רוצה להגיע... יכול להתקיים גם אם לא יסתכלו עליי. אני הפכתי את הזמן למשמעותי. בהתחלה רובוטית, ועם הזמן נכנס לחלק הרגשי". דוגמאות נוספות: "היום אני בוחר לעשות דברים טובים" (מרואין 5); "פוחד לפספס את המשפחה וזה מרתיע אותי. אני חייב לעבוד, יש מחויבות לילדה", אומר מרואין 3, שלדעתו "לדבוק במטרה ולהיות כן ואמתי" יהפוך את החיים לבעלי משמעות רבה יותר.

מרואין 5 אומר: "היום אני עובד וטוב לי. החלפתי אנשים למקובלים. לא צריך גייפ או בית עם בריכה. היום יש לי הרבה מטרות. אני טבח וקונדיטור, רוצה לפתח את זה או לנסוע לדוד שלי לחו"ל". הוא מקווה כי "עוד חמש שנים אני אלך ברחוב ולא יהיה עליי יותר את הסטיגמה".

"היום אני מחד מעצמי. מחד שיקרה אותו דבר. לא רוצה שיקרה. מאמין שאני יכול לעשות שינוי... עבר הרבה זמן מאז שעבדתי עבודה מסודרת, ועכשיו אני עובד. אסור לי לצאת מהמסגרת. היום יש לי מטרות ואני עומד בהן. מה חשוב היום? לא להיכנס למיטות חולות. איפה שיש צרה, צריך לברוח. לא רוצה לראות. מרגיש במרוץ, להספיק מה שלא הספקתי. משמעותי לי היום החופש ומעריך כל דבר... היום אני לא אעשה בלגן, אני עסוק עם עצמי, לא מחפש אקשן" (מרואין 7).

"היום אני לא רוצה את הדרך הזו, חי-מת. הרכבת נוסעת ואתה שם. גם אם אני צריך לבקש סליחה ולהוריד את הראש, אני אעשה את זה. בשנייה של כעס הרסתי הכול. לא רוצה את זה יותר. מה עוזר?"

לבקש עזרה: "יש לי כלים עכשיו", קובע מרואיין 3; "יודע לבקש עזרה כשצריך ויודע לבקש סליחה. לומד מטעויות" (מרואיין 5). הם מרגישים כי מגיעה להם הזדמנות לשינוי, והם מאמינים ומקווים שיצליחו: "מגיעה לי הזדמנות, לנסות להיות במצב נורמטיבי... עשיתי טעות, לא חשבת, בגלל זה" (מרואיין 7); "אני מאמין שאני אגדל קצת בעזרת ה'. יש לי מטרה וכוח רצון ומתמיד ואני אצליח בסוף" (מרואיין 6).

חלק מהמשתתפים רואים בטיפול שעברו בכלל טיפול יעיל בעבורם [היו קבוצות, הייתה עובדת סוציאלית ורציתי להכין דברים, נתן לי כלים לחיים" (מרואיין 3)]. אחרים מבקרים אותו [העובדים הסוציאליים בשב"ס - דואליות. גם לעזור וגם לדפוק. לא מאמין" (מרואיין 1); "הבעיה בכלל, יש תחלופה של עובדים סוציאליים" (מרואיין 9)]. אבל כולם רואים בטיפול בקהילה טיפול חיוני בעבורם. הם מתייחסים לציפיות שלהם מטיפול בכלל ומטיפול בקהילה בפרט: "איש טיפול צריך לתת ביטחון, רגש, אהבה. שלא יהיה פחד... שאדם יידע שיש מישהו שרוצה לקדם אותו. חייב לבוא עם הבנה של האדם שהוא רוצה להתקדם" (מרואיין 1); "הזדמנות לשבת, לדבר ולפתוח. העובד הסוציאלי בטיפול הוא איש קשר, אפשר לשתף. הטעות ששמרתי בלב והסתרתי, ואז הגעתי לאן שהגעתי" (מרואיין 3). מהמטפלים הוא מבקש "הקשבה, יחס, נותן הרגשה שלא מעניין מאף אחד, רק ממך". לדבריו, "אם הוא למד כדי לעזור לאנשים כמוני, מגיע לו שנספר לו הכול ונסמוך עליו בהכול".

המרואיינים מסכמים את התובנות שאליהן הגיעו בעקבות הדרך הטיפולית שהם עוברים: "אדם צריך לעזור לעצמו. אדם בוחר ללכת ימינה, שמאלה או ישר" (מרואיין 3); "המטופל צריך לרצות, אחרת אי אפשר לעזור לו. אין קסם" (מרואיין 5); "אנשים הבינו אותי. קיבלו אותי בתור בן אדם למרות שעשיתי משהו לא נכון. יש להם מפתחות לאנשים" (מרואיין 9); "התחייבות. מסגרת, לא ליכול. לא שופטים אותך, כולם באותה צלחת" (מרואיין 10).

כולם מציינים כי לו יכלו, היו ממשיכים בטיפול גם בעתיד (מעבר לתקופה המחייבת אותם בהתאם לתנאי

זה לא שווה ולא כדאי, אני הפסדתי ולא הרווחתי כלום" (מרואיין 2); "לפני הכלא היה לי אי-שקט בנזף והיום אין את זה... הייתי חסר ביטחון וקניתי את החברים בכסף... בזזתי את הכול" (מרואיין 3); "קודם עשיתי מה שבא לי והעולם זה המשרד שלי. היום אני מיוחד. אז הייתי חייב בליית ברירה שלא יזלזלו. עכשיו לא צריך להוכיח לאף אחד שום דבר... כחיים לא עבדתי ועכשיו אני עובד ומסופק מזה. היום אוהבים אותי בזכות מי שאני ולא בגלל מה שיש לי. קודם אהבו אותי רק בגלל הכסף, אף אחד לא אהב אותי באמת" (מרואיין 5); "פעם הייתי עושה כל דבר. לא היה לי פחד. זה היה עושה ריגוש, כיף, לא היה אכפת לי מאף אחד ולא היה לי לב לאנשים" (מרואיין 7).

מרואיין 6 מספר בהרחבה: "כשהייתי קטן, הייתי חושב רק על עצמי. לא שואל. עושה דברים ולא מתייעץ, גאווה. היום מתייעץ... בעבר אהבתי להתבלט. הנה אני כה. חייב להיות מצחיק, זורק ת'מילה להצחיק. הייתה תקופה שהייתי קשוח, שאף אחד לא יפריע לי, לא בדעה - ישר לריב. היום אני בדעה לא לריב. לפתור דברים. לא להתבלט. היום אני מתבלט במוצר שאני עושה, אוכל טעים ומפרגנים לי. אז, זה לא היה פרגון. יש לי סדר יום, אני מתמיד. אז, לא היה לי ביטחון, לא היה לי מקום. אני אחר, לא מביא צרות. בעבר אם אומרים לי 'לא', הייתי מחפש להתווכח. כל דבר להתנגח ולא להאמין למסגרת. בעבר לא שיתפתי פעולה עם טיפול או עזרה".

מרואיין 10 מספר: "הגעתי לתחתית הכי נמוכה... בעבר לא מעניין אותי כלום. כולם שקופים... מעט דברים מביאים לי ריגוש חוץ מקלפים. היום אני בן אדם אחר... מטייל, עובד קשה. עם האישה והילדים". המרואיינים תופסים עצמם כעת כאנשים בעלי משמעות בעולם, והם מרגישים נוכחים וקיימים: "אני חשוב כמו כולם", אומר מרואיין 1. לא צריך "להתבלט" בכוח, אומר מרואיין 6, ונראה שאת הנוכחות הוא מבטא בעשייה עצמה. "היום אני יודע מי אני ומה אני רוצה. לכל בן אדם יש תפקיד, והתפקיד שלי, המשפחה שלי" (מרואיין 9).

המרואיינים הקנו לעצמם דרך וכלים להגשמתה, ויודעים



חסרי תכלית, ובלט בהם היעדרם של תכנון, מטרות ופרספקטיבה לעתיד. החיים חלפו על פניהם ללא תוכן ומשמעות ראויים. כדי להתעצם ולהרגיש בעלי ערך, הם פעלו באופן שלילי, תוך פגיעה בקרובים להם ובערכים של מוסר וחוק. הם הפנינו עושר וכוח, ואלה העניקו להם תחושת חשיבות בעיני עצמם ובעיני סביבתם. העבריינות מילאה את הריק הקיומי ואת "החור השחור" בנשמתם (שוהם ואדד, 2004).

## הכניסה לכלא כנקודת מפנה והחזרה לקהילה

משמעות חיים, לפי פרנקל (Frankl, 1967; 1969; 1978; 1984), היא הכוח המניע של האדם. אדם יכול לחוות סבל או קושי, אך אם יש לו משמעות בחייו, הוא יוכל להתעלות מעבר לסבל ולקושי ולהתמודד איתם ביעילות. כדי להתמודד עם סבל, לאדם צריכה להיות תקווה, ובכללה מטרות להגשמה.

המפנה בתפיסת המשתתפים חל עם כניסתם לכלא. הכליאה היא מצב חריג בחומרתו ודורש הסתגלות רבה. עיקר תפקידם של בתי הסוהר הוא פיקוח וענישה, ועם זה שיפור יכולתם של האסירים להיקלט בחברה עם שחרורם (שוהם, שביט, קאבאליון ועינת, 2009). לאחר ההלם וההתאקלמות, הם מתחילים לתהות לגבי עתידם, מהות חייהם ומטרותיהם. אלו שחשים תקווה לשינוי ומקבלים תמיכה קהילתית או משפחתית, מפתחים בהדרגה מטרות ריאליות וחיוניות בעיניהם להמשך הדרך, ומבינים כי בכוחם לבחור בדרך בעלת משמעות שתחליף את חיי הריק שחיו בעבר.

אצל כל המרואיינים ניכר שינוי בתפיסת העולם בתקופה זו לגבי התקופה שלפני כניסתם לכלא. הם תופסים עצמם כאנשים בוחרים, בעלי מטרות ושייכות עתידיות, ומנסים להתוות לעצמם דרך להגשמת מטרותיהם. המוטיב המרכזי הוא התקווה לעתיד טוב יותר ובעל משמעות. כחלק מתנאי השחרור, כולם עובדים למחייתם ורואים בעבודה מסגרת הכרחית לחיים נורמטיביים, ולרובם יש משפחה המשמשת עוגן ותמיכה. כולם משתתפים או השתתפו בקבוצה טיפולית בקהילה, וראו בקבוצה מקור לשיתוף ולהכלה

השחרור), אך שעות העבודה, המחויבות למשפחה או חוסר במסגרת ל"כוגרים" מונעים זאת מהם.

## דיון

"כל עוד הנר דולק אפשר לתקן" (רי ישראל מסלנט). מטרתו של מחקר זה הייתה לבחון סיפורי חיים של אסירים משוחררים החיים בקהילה, כדי ללמוד על תפיסתם את עצמם ואת העולם בטרם נכנסו לכלא ואחרי השחרור, וכן לבחון את המשתנים היכולים לסייע לאדם בתהליך השיקום ולמנוע חזרה לכשע. מממצאי המחקר עלו שלוש תמות מרכזיות. האחת נוגעת לעברו של האדם, בטרם כניסתו לכלא, השנייה נוגעת לשהותו בכלא, והשלישית נוגעת לחזרה אל הקהילה לאחר שחרורו. סיפוריהם של המשתתפים נוגעים לעבר, להווה ולשייכותיהם לעתיד.

## תפיסת עולם בעבר – בטרם הכניסה לכלא

אנשים שאינם מצליחים למלא את חייהם במשמעות חווים "ריק קיומי" (Existential vacuum) שעשוי לבוא לידי ביטוי בתחושות של שעמום, אפתיה והיעדר מטרות. פרנקל (Frankl, 1984) מדבר על נזירוזת נואוגנית המאופיינת בשאיפה לעונג, בשאיפה לכוח וברמה נמוכה של שביעות רצון מהחיים. הריק הקיומי עלול לבוא לידי ביטוי באחד מהסימפטומים האלה או בכמה מהם: עיסוק מרובה בכסף כמקור לכוח, עלייה באגרסיביות, עיסוק מרובה במין ועוד (Chetan, 2009). ואכן, המרואיינים במחקר מתארים את חייהם, עד לכניסה לכלא, כתקופה של חוסר משמעות, בלבול, ניכור והיעדר מטרות. חייהם היו פסיביים, לכאורה ללא בחירה, וללא לקיחת אחריות על תוצאות מעשיהם. הם ראו בעצמם מעין משתנה התלוי בהשפעה השלילית של הסביבה, ואת המוטיבציה המרכזית שלהם קיבלו מהצורך בהישרדות. מטרות חייהם היו כסף, רכוש (בתים, מכוניות, מלונות), עונג ובריחה מן המציאות. האנשים סביבם נעשו אט-אט שקופים, והם התעלמו מגבולות ומכללים מחייבים. מבחינתם, המטרה קידשה את האמצעים. החיים נחוו כחיים

חזרתם לקהילה (Timor, 1998; Tutton et al., 2012). חלק מהמרוויינים מציינים שביקורי המשפחות בכלא מעצימים ומחזקים אותם, משמשים מקור כוח ותקווה, ומגבירים את רצונם לגרום למשפחותיהם נחת בעתיד. חלקם האחר ביקשו מקרוביהם שלא יבקרו אותם בכלא (בשל הטרחה והכאב הנגרמים למשפחה או בשל הקושי בעת הפרידה), אך סיפרו כי עצם הידיעה שמישהו מחכה להם בחוץ ומאמין בהם שימש להם עוגן והמריץ אותם לבחור בדרך של שינוי ושיקום.

מקום העבודה מוזכר על ידי כל המשתתפים כמסגרת מחייבת המעניקה להם סדר יום וכללים, ולעומת זה חייהם בטרם נכנסו לכלא אופיינו בחוסר סדר, בבלגן ובהיעדר ודאות. העבודה נתפסת אצלם כהכרחית לא רק כמקור פרנסה, אלא כמקור לביטחון ולשיקום. חייהם הקודמים הביאו אותם לידי סטייה מדרך הישר בגלל היעדר גבולות, תחושת כאוס, בלגן וחוסר סדר יום, ואילו עבודתם כעת מספקת הזדמנות לשגרה ברורה, צפויה, מאורגנת ובעלת כללים, גם אם ההכנסה הכספית נמוכה יותר (Ruddell et al., 2010).

## שאיפות לעתיד

בדומה לממצאיה של שדוויק (Chadwick, 2014), גם ממצאי מחקר זה מלמדים כי אחד המרכיבים המרכזיים שעשו להעיד על תקוותו של האדם הוא ציפיות לעתיד טוב יותר. כל המשתתפים במחקר מביעים שאיפות ומשאלות לעתיד. המטרות נוגעות לאדם עצמו, לעיסוקיו ולמשפחתו. כדי שהשיקום יישא פרי והאדם לא ישוב לסורו, עליו להאמין ולרצות בכל מאודו לעבור שינוי שאינו קל. אחד הדברים המרכזיים שהביאו את המשתתפים במחקר זה לדבוק בדרכם החדשה, היה לדבריהם היכולת לחזות עתיד אחר לעצמם. כל אחד מן המשתתפים סיפר כיצד חיים טובים אפשריים בעבורו. נקודה חשובה זו מתיישבת עם מודל החיים הטובים, שלפיו עבריינים, ככל בני האדם, תרים אחר מטרות, אך מגשימים אותן בדרכים שליליות, והמטרה השיקומית היא ללמדם לשאוף לעתיד טוב יותר ולהגשימו באמצעים חיוביים (Cullen, 2012);

ומקור להזדהות עם חבריה (ראו גם ממצאיהם של שוהם ואדד, 2004, שדווחו על ידי מטופלים בקבוצות NA, וכן ממצאיהם של אמיר, דיאמנט וקרנות, 2012, לגבי אסירים משוחררים בתכנית הפיקוח "קשר מחייב"). ממצאים אלו מתיישבים עם דבריהם של פרום (1968), גרופמן (2006) וסניידר (Snyder, 1994; 2000), שלפיהם תקווה מכילה רצון וציפייה לעתיד טוב יותר, וכן אמונה שעתידי כזה הוא בר השגה. אנשים שיש להם מחשבות של תקווה, ישיגו את מטרותיהם וימצאו דרכים להגשמה יותר מאנשים מחוסרי תקווה (Snyder et al., 2006).

לפי סניידר וחבי (Snyder et al., 2006), ב"תקווה" נכללים המרכיבים האלה: מטרות ויעדים מאתגרים, תחושת היכולת של האדם ואמונתו כי יוכל להתוות דרך כדי להגיע למטרותיו, ואמצעים המשקפים את המוטיבציה שיש לאדם כדי להגשים את דרכו ומטרותיו. ממצאי המחקר עולה, כי המשתתפים רואים לנגד עיניהם מטרות קצרות טווח וארוכות טווח, הקשורות הן לעצמם כאנשים נורמטיביים והן למסגרת שאליה הם משייכים את עצמם (עבודה, משפחה). הם רואים בעצמם אנשים בוחרים, היכולים לבחור דרך שבה ילכו לקראת יעדיהם, ומאמינים ביכולתם להגשימה כאנשים בעלי "עצמי" המועצם על ידי "יש" פנימי חיובי, ולא על ידי "עצמי" הזקוק לחיזוק ולהעצמה חיצוניים באמצעות סטטוס, כסף או כוח. הם מביעים מוטיבציה לשינוי ומודעים לקשיים האפשריים שבדרך, אך שלא כבעבר, הקושי נתפס כאתגר ולא כמכשול, ואת עצמם הם תופסים כאנשים שיכולים לבחור כיצד להתנהל ולא כמשתנים התלויים בסביבה כזו או אחרת.

מרכיב נוסף שנמצא במחקרים קודמים ואף במחקר זה כבעל תרומה בעלת משמעות לתקוות האסיר המשוחרר, הוא תמיכה חברתית ומתן הזדמנות לשינוי (Bales & Mears, 2008; Laub & Sampson, 2001; Ruddell et al., 2010). דברי המרוויינים במחקר זה מלמדים, כי תמיכה מצד בני משפחה (הורים, אחים, בני זוג, ילדים ואחרים) ומצד אנשים בקהילה (עובדים סוציאליים, רבנים, מעסיקים) משפיעה לחיוב על



ולומר כי תקווה יכולה להתעורר כאשר האדם מכיר באפשרויות הבחירה העומדות בפניו. התחושה כי הוא יכול לשלוט בעצמו ולכוון את עצמו למטרה טובה יותר, מאפשרת לו לחוש תקווה ולהאמין שהיא תתגשם (Snyder et al., 2006; Tutton et al., 2012). תקווה עשויה להתגשם כאשר האדם מאמין ביכולתו לחולל שינוי מיטיב בחייו (Cullen, 2012; Ward et al., 2007). האדם מגיע לכלל תובנה שמעשיו משפיעים על עתידו, ושעומדות בפניו הזדמנויות חדשות המאפשרות חיים מלאים ובעלי משמעות יותר מבעבר. הגשמת התקווה דורשת מהאדם לפתח רוח איתנה ולהעצים את ביטחונו. האמת והתקווה, כשהן מלוות זו את זו, מעצימות את עצמיותו של האדם ומחזקות את ביטחונו ואת אמונתו בעתיד חיובי יותר, אשר יאפשר לו להוציא אל הפועל את מטרותיו בדרך נורמטיבית. "עצמיותו החדשה" מנטרלת את הווייתו הקודמת ונעשית חלק ממנו. רבי פנחס מקוריץ, מתלמידיו של הבעש"ט, אמר כי כל ימיו התאמץ לשלוט בכעס ולהוציאו אל הפועל רק בשעת הצורך. המרואיינים מתארים את "עצמיותם החדשה" במסוגלותם להתגבר על תכונות שליליות (אימפולסיביות, כעס, חיפוש ריגושים) ולבלום את עצמם, וזאת למען יחזרו חלק מהקהילה הנורמטיבית. המשתתפים מצויים כיום במקום בעל משמעות וחיובי יותר מאשר היו בעבר. כולם מביעים מוטיבציה לשינוי, ובמקום הייאוש שאפיין אותם בעבר והפחד מהתמודדות, יש להם תקווה להגשמה חיובית. פרק הזמן שחלף מיום שחרורם של רוב המשתתפים במחקר ועד להשתתפותם בו, פחות משנה, לא מאפשר לנו לנבא רצידיביזם, אך נוכל לומר כי מהמקום שבו הם נמצאים אפשר לצמוח ולא לחזור לחיי עבריינות. זוהי נקודת התחלה בלבד בדרך שיקומית ארוכה ולא קלה, וחשוב כי בנקודת אור זו, כשרוחם מלאה תקווה, הם יזכו להמשך הטיפוליים המקצועיים ולהכוונה כדי למנוע הישנות של עבריינות וחזרה לכלא, כדאי לדעתנו לחייב אסירים משוחררים להשתתף במסגרת טיפולית, קבוצתית או פרטנית, לפרק זמן ארוך יותר מחודשים ספורים (כלומר מעבר למסגרת המחייבת בתקופת השליש), מסגרת אפשרית ומתאימה להם,

הממצאים (Ward et al., 2007; Ward & Marshall, 2007). אף מחזקים ממצאי מחקרים קודמים, שמצאו קשר בין תקווה לבין בריאות ורווחה נפשית בקרב מטופלים (Choe, 2014; Noh et al., 2008).

כל המשתתפים הביעו מוטיבציה רבה לא לחזור עוד לעולם הפשע והעבריינות ותקווה לשקם את חייהם. המשתתפים חושבים כי בעתיד יתקדמו בעבודתם, יבנו תא משפחתי תקין וינהלו חיי קהילה נורמטיביים. חלקם אף מאמינים כי בעתיד לא יצטרכו עוד לשאת את הסטיגמה של אסיר או עבריין. הפשע נתפס כלא משתלם, ככאוטי וכמסוכן. לדבריהם, הם בחרו להתנתק מהסביבה ומחבריהם בעבר ולהתחבר לאנשים חדשים וחיוביים וללמוד מהם, למרות הקושי להתחבר מחדש לקהילה הנורמטיבית. ממצא זה מתיישב עם גישתם של סת'רלנד וקרייסי (Sutherland & Cressy, 1970), שלפיה אדם בוחר עם מי להתחבר וממי ללמוד בהסתמך על האוריינטציה שהוא מגבש לעצמו.

למרות האמור לעיל, המשתתפים במחקר מביעים גם חשש מהמשך הדרך. החיים לאחר הכלא דורשים מהם להקנות לעצמם הרגלים חדשים ולשנות עמדות כלפי עצמם וכלפי העולם, ומזמנים קשיים. שלא כבעבר, הם מאמינים ומקווים כי ישרדו גם מכשולים בדרך, וזאת בזכות בחירתם במטרות ריאליות ובדרך נורמטיבית להגשמתן. כל המשתתפים מביעים צורך בגורמי תמיכה בקהילה (עבודה, משפחה, גורמי טיפול, חינוך ודת), וכולם מציינים שהתקופה שבה שהו בקבוצה טיפולית, בכלא או בקהילה, מספקת להם כוח. הם למדו לשתף, לבקש עזרה, להקשיב ולדחות סיפוקים. בעבור רובם, התקופה שבה קיבלו טיפול מסודר בקהילה הייתה קצרה, וכעת היא חסרה להם. הקשר עם איש טיפול ועם אנשים כמותם ש"מבינים אותם" ויכולים לתמוך בהם, שימש להם מסגרת מחזקת. חלקם מציינים כי היו שמחים להמשיך בכך, אך שעות העבודה לא מאפשרות זאת. אחרים מציינים כי היו מעוניינים להשתתף במסגרת "מתקדמת" שמתאימה ל"בוגרים", קבוצתית או פרטנית.

לנוכח הממצאים של המחקר הנוכחי, נוכל לסכם



## מקורות

אדד מ', וינגנסקי א' וחימי, ח' (2008). היש, האין, הריק הקיומי וההתנהגות. בתוך ד' יגל, א' כרמי, מ' זכי וע' לבני (עורכים), סוגיות בכפיכולוגיה, משפט ואתיקה בישראל - אבחון טיפול ושיפוט (עמ' 335-357). חיפה: אוניברסיטת חיפה.

אדד מ', וינגנסקי א' וחימי, ח' (2014). האיון כפתח חטאת רובץ: הסכנות הפוטנציאליות שבריק הקיומי. צוהר לבית הסוהר, 16, 148-162.

אמיר, מ', דיאמנט, א' וקרנות, פ' (2012). תעסוקה לאסירים משוחררים - מחקר מערך-2011. ראשון לציון: המכללה למנהל והרשות לשיקול האסיר.

אנטובסקי, א' (1988). המודל הסלוטוגני כתיאוריה מכוננת בקידום בריאות. מגמות, ל"ט, 2-1, 170-181.

בן זאב, א' (2001). בסוד הרגשות לוד: זמורה ביתן.

בן צבי, ק' וולק, ד' (2011). חוזרים למאסה רצידיביזם של אסירים פליליים משוחררי 2004 בישראל. צוהר לבית הסוהר, 14, 10-28.

בנד-וינטרשטיין, ט' (2008). כמו יונה כצועה: סיפורי חיים של נשים מוכות זקנות. ירושלים: אשל.

גרופמן, ג' (2006). אנטומיה של תקווה. אור יהודה: כנרת וייסבורג, ד', חסייסי, ב', שהם, א', אביב, ג', אלישע, א' וחביב, נ' (2014). הערכת התכנית שיקום קבוצתי - מחקר הערכת תכניות תקון בשב"ס. האוניברסיטה העברית בירושלים והמכללה האקדמית אשקלון.

יאלום, א. (2002). מתנת התרכיה. כנרת.

יאלום, א' (2011). פסיכותרפיה אקזיסטנציאליסטית. ירושלים: מאגנס.

כהן, א' (2007). מרפא פילוסופי-תרפיה פילוסופית הלכה למעשה. חיפה: אמציה.

מזרחי, ש' וטל, א' (2010). תוכניות לשיקום אסירים - רקע וסקירה משווה. ירושלים: הכנסת, מרכז המחקר והמידע.

פרום, א' (1968). מהפכת התקווה. רמת גן: מסדה.

פרנקל, ו' (1981). האדם מחפש משמעות. תל אביב: דביר.

שוהם, ש' ג' ואדד, מ' (2004). ריק ללא שובע - טיפול אקזיסטנציאליסטי בהתמכרות לסמים. תל אביב: משכל.

שוהם, ש' ג', אדד, מ', רהב, ג' (2004). קרימינולוגיה. תל אביב: שוקן.

וכך לסייע לאסירים המשוחררים לצלוח את החזרה לקהילה. ללא מסגרת טיפולית כזו, עלולה להתהוות בהמשך רגרסיה, ובעקבותיה עלול האדם לסטות מדרך הישר.

המשתתפים ציינו כי שמחו להשתתף במחקר והרגישו שהם "תורמים" וחיוניים. חלקם ביקשו להיפגש בהמשך שוב. כלומר התפקיד שהם מילאו במחקר וההשתתפות בפעילות תורמת, תרמו להרגשתם החיובית וליצירת משמעות.

מחקרנו זה כלל, כמקובל במחקר איכותני, מספר מראיינים מוגבל, שהיו בעת הריאיון משוחררים פרק זמן קצר - חודשים ספורים ועד שנה. אנו מקווים להרחיב את המחקר ולבחון את הסוגיות הנדונות בו בקרב אסירים אלו ובקרב אסירים המשוחררים פרקי זמן ממושכים יותר.

כותרתו של מאמר זה היא משפט מהסרט "חומות של תקווה", ומשמעותו היא כי הפחד מלקוות ולייחל לעתיד חיובי, עלול להביא את האדם לידי ייאוש. הייאוש יוצר איון ולא מאפשר לצאת מהמעגל המוכר של סטייה ועבריינות. משתתפי המחקר תיארו זאת כ"הרגלי" ו"נורמה" הנעשים עם הזמן דרך חיים. התקווה לעומת זה מאפשרת להשתחרר מהכלא ומהדרך השלילית גם מבחינה רוחנית ומבחינה נפשית, ולא רק מהבחינה הפיזית. ההתעצמות באמצעות ממד הרוח, מאפשרת לאדם לבחור בשינוי ולכנות את עצמיותו ואת "היש הקיומי" שבו בכיוון חיובי ובעל משמעות.



- Choe, K. (2014). Development and preliminary testing of Schizophrenia Hope Scale a brief scale to measure hope people with schizophrenia. *International Journal of Nursing Studies*, 51, 927-933.
- Cullen, F. T. (2012). Taking rehabilitation seriously. Creativity, science, and the challenge of offender change. *Punishment & Society*, 14(1), 94-114.
- Cullen, F. T & Gendreau, P. (2000) Assessing correctional rehabilitation: Policy, practice, and prospects. In J. Horney (Ed.), *Policies, processes, and decisions of the criminal justice system: Criminal justice*, Vol. 3(109-175). Washington, DC: US Department of Justice, National Institute of Justice.
- Erickson, R. C., Post, R. D., & Paige, A. B. (1975). Hope as a psychiatric variable. *Journal of Clinical Psychology*, 34, 324-330.
- Frankl, V. (1967). *Psychotherapy and existentialism. Selected paper on Logotherapy*. New York: A Touchstone book published by Simon & Schuster.
- Frankl, V. (1969). *The will to meaning: Foundations and application of Logotherapy*. New York: The World Publishing Company.
- Frankl, V. (1978). *The unheard cry for meaning: Psychotherapy and humanism*. New York: Bantam.
- Frankl, V. (1984). *Man's search for meaning*. New York: Washington Square Press.
- French, T. M. (1952). *The integration of behavior: Vol 1. Basic postulates*. Chicago: University of Chicago Press.
- Good, M. D., Good, B. J., Schaffer, C., & Lind, S. E. (1990). American oncology and the discourse on hope. *Cultural, Medicine & Psychiatry*, 14, 59-79.
- Halleck, S. L., & Witte, A. D. (1977). Is rehabilitation dead? *Crime & Delinquency*, October, 372-382.
- Hanna, F. J. (1991). Suicide and hope: The common ground. *Journal of Mental Health Counseling*, 13, 459-472.
- Inciardi, J. A., Martin, S. S., & Butzin, C. A. (2004). Five-year outcomes of therapeutic community treatment of drug-involved offenders after release from prison. *Crime & Delinquency*, 50(1), 88-107.
- שוהם, שי ג', שביט, ג', קאבאליון, גי ועינת, תי' (2009). עבירות ועונשים: מבוא לפרונולוגיה. קרית ביאליק: אח.
- שקדי, א. (2011). המשמעות מאחורי המילים. מתודולוגיות במחקר איכותני - הלכה למעשה. תל אביב: רמות.
- תימוך, אי' (2011). לשקם את השיקום. הפיכת בתי הסוהר בישראל למוסדות משקמים סגורים. צוהר לבית הסוהר, 14, 72-85.
- Addad, M. (1987a). Psychogenic neuroticism and noogenic self-strengthening. *International Forum for Logotherapy*, 10, 52-59.
- Addad, M. (1987b). Neuroticism, extraversion and meaning of life: A comparative study of criminals and non-criminals. *Personality & Individual Differences*, 8(6), 879-883.
- Amanzio, M., & Benedetti, F. (1999). Neuropharmacological dissection of placebo analgesia: Expectation-activated opioid systems versus conditioning- activated specific subsystems. *The Journal of Neuroscience*, 19(1), 484-494.
- Amanzio, M., Pollo, A., Magg, G., & Benedetti, F. (2001). Response variability to analgesics: A role for non-specific activation of endogenous opioids. *Pain*, 90(3), 205-215.
- Bales, W. D., & Mears, D. P. (2008). Inmate social ties and the transition to society - Does visitation reduce recidivism? *Journal of Research in Crime & Delinquency*, 45, 287-321.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Beck, A. R. (2001). *Recidivism: A fruit salad concept in the criminal justice world*. Kansas City, MO: Justice Concepts, Inc.
- Bucklen, K. B., & Zajac, G. (2009). But some of them don't come back (to prison!). *The Prison Journal*, 89, 239-264.
- Chadwick, A. E. (2014). Toward a theory of persuasive hope: Effects of cognitive appraisals, hope appeals, and hope in the context of climate change. *Health Communication*, 30, 598-611.
- Chetan, A. J. (2009). *An empirical validation of Victor Frankl's logotherapeutic model*. Kansas City: Dissertation, University of Missouri.

- Scherer, K. R. (2001). The nature and study of appraisal: A review of the issues. In K. R. Scherer, A. Schurr, & T. Johnstone (Eds.), *Appraisal processes in emotion: Theory, method, research* (pp. 369-391). Oxford: Oxford University Press.
- Slifer, S. (April 23, 2014). Once a criminal, always a criminal? *CBS News*.
- Snyder, C. R. (1994). *The psychology of hope: You can get there from here*. New York: Free Press.
- Snyder, C. R. (2000). *Handbook of hope: Theory, measures, and applications*. San Diego: Academic Press.
- Snyder, C. R., Haris, C., Anderson, J., Holleran, S., Irving, L., Sigmon, S. ... Harney, P. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual difference measure of hope. *Journal of Personality & Social Psychology*, *60*, 570-585.
- Snyder, C. R., Lehman, K. A., Kluck, B., & Monsson, Y. (2006). Hope for rehabilitation and vice versa. *Rehabilitation Psychology*, *51*(2), 89-112.
- Snyder, C. R., Shorey, H. S., Cheavens, J., Pulvers, K. M., Adams, V. H., & Wiklund, C. (2002). Hope and academic success in college. *Journal of Educational Psychology*, *94*(4), 820-826.
- Stevens, A. (2013). Prisoners' motivations for therapeutic community treatment: In search of a 'different' approach to offender rehabilitation. *Probation Journal*, *60*(2), 152-167.
- Sutherland, E. H., & Cressey, D. R. (1970). *Criminology*. Philadelphia: Lippincott.
- Thompson, C., Locander, W., & Pollio, H. (1989). Putting consumer experience back into consumer research: The philosophy and method of existential-phenomenology. *Journal of Consumer Research*, *6*, 133-146.
- Timor, U. (1998). Constructing a rehabilitative reality in an anti-rehabilitative setting: Rehabilitation of prisoners in special religious wards in Israel prisons. *International Journal of Offender Therapy & Comparative Criminology*, *42*(4), 340-359.
- Landenberger, N., & Lipsey, M. (2005). The positive effects of cognitive behavioral programs for offenders: A meta analysis of factors associated with effective treatment. *Journal of Experimental Criminology*, *1*, 451-476.
- Laub, J. H., & Sampson, R. J. (2001). Understanding desistance from crime. *Crime & Justice*, *28*, 1-69.
- Lazarus, R. S. (2001). Relational meaning and discrete emotions. In K. R. Scherer, A. Schurr, & T. Johnstone (Eds.), *Appraisal processes in emotion: Theory, method, research* (pp. 37-67). Oxford: Oxford University Press.
- May, G. G. (1991). *The awakened hear: Living beyond addiction*. San Francisco: Harper Collins.
- Maruna, S. (2001). *Making good: How ex-convicts reform and rebuild their lives*. Washington, DC: American Psychology Association.
- McGuire, J. (1995). *What work: Reducing reoffending guidelines from research and practice*. Chichester: John Wiley & Sons.
- McGuire, J., Mason, T., & O'Kane, A. (2000) Effective interventions, service and policy implications. In J. McGuire, T. Mason, & A. O'Kane (Eds.), *Behaviour, crime and legal processes: A guide for forensic practitioners*. Chichester: John Wiley & Sons
- Menninger, K. (1959). The academic lecture: Hope. *The American Journal of Psychiatry*, *116*, 481-491.
- Merriam G. & C. Company (1971). *Webster's third new international dictionary*. Chicago: Encyclopedia Britannica. Inc.
- Noh, C., Choe, K., & Yang, B. (2008). Hope from the perspective of people with schizophrenia. *Archives of Psychiatric Nursing*, *22*, 69-77.
- Ochs, E., & Capps, L. (1996). *Narrating the self*. *Annual Review of Anthropology*, *25*, 19-43.
- Ross, E. H., & Hoaken, P. N. S. (2010). Correctional remediation meets neuropsychological rehabilitation - How brain injury and schizophrenia research can improve offender programming. *Criminal Justice & Behavior*, *37*(6), 656-677.
- Ruddell, R., Broom, I., & Young, M. (2010). Creating hope for life-sentenced offenders. *Journal of Offender Rehabilitation*, *49*, 324-341.



Tutton, E., Seers, K., & Langstaff, D. (2012). Hope in orthopaedic trauma: A qualitative study. *International Journal of Nursing Studies, 49*, 872-879.

Van Gestel-Timmermans, H., Van den Bogaard, J., Brouwers, E., Herth, K., & Van Nieuwenhuizen, C. (2010). Hope as determinant of mental health recovery: A psychometric evaluation of the Heart Hope Index Dutch version. *Scandinavian Journal of Caring Sciences, 24*, 67-74.

Ward, T., Mann, R. E., & Gannon, T. A. (2007). The good lives model of offender rehabilitation: Clinical implications. *Aggression & Violent Behavior, 12*(1), 87-107.

Ward, T., & Marshall, B. (2007). Narrative identity and offender rehabilitation. *International Journal of Offender Therapy & Comparative Criminology, 51*(3), 279-297.

Ward, T., & Stewart, C. A. (2003). Criminogenic needs and human needs: A theoretical model. *Psychology Crime & Law, 9*(2), 125-143.

Williams, V. L., & Fish, M. (1971). Rehabilitation and economic self-interest. *Crime & Delinquency, October*, 406-413.

Wormith, J. S., Althouse, R., Simpson, M., Reitzel, L. R., Fagan, T. J., & Morgan, R. D. (2007). The rehabilitation and reintegration of offenders - The current landscape and some future directions for correctional psychology. *Criminal Justice & Behavior, 34*(7), 879-892.