

ספקטרום התנועה האגרסיבית

כתבה: ענת גיחון.

ההסתכלות על אגרסיה בעולם הטיפול ובספרות הפסיכואנליטית מאד מגוונת – רוב התיאורטיקנים מזהים אגרסיה עם רגשות שליליים כמו זעם, שנאה, אלימות, הרסנות, קנאה, נקמנות ועוד. מצד אחד בקטגוריה זו אגרסיה נתפסת כדחף ראשוני מולד והרסני. (פרויד, קליין ואחרים). פרויד אף זיהה בין אגרסיה ליצר המוות. קליין ראתה באגרסיה יצר מולד והרסני, שהרבה מההתנהלות של התינוק מתרחשת סביבו. ומכיוון שבניגוד לפרויד היא כבר השתייכה יותר לזרם יחסי האובייקט, היא חשבה שיצר זה מאד משפיע על יחסים אלה. בצד השני של הספקטרום יש את קוהוט ותיאורטיקנים אחרים של ה-self, שראו באגרסיה טעינה שאינה מולדת, אלא תגובתית לכשל סביבתי, בעיקר לחסר בפונקציה מספקת של זולת עצמי וכשל אמפאתי של האובייקט שממלא פונקציה זו, או כהגנה מפני השפלה או נרקיסיזם פגוע.

העמדה שאני אציג במאמר זה היא תפיסתם של וילהלם רייך ואחריו אלכסנדר לואן, כמו גם התפיסה הוויניקוטיאנית, ותפיסתם של תיאורטיקנים נוספים, שרואים באגרסיה כוח מולד, עם תפקיד מאד משמעותי בהתפתחות העצמיות שלנו. תיאורטיקנים אלה שמסתכלים על אגרסיה מנקודת מבט אנרגטית, מזהים אותה עם תנועה וחיות.

בספר "The function of the orgasm", שנכתב ב-1942, וילהלם רייך, שמסתכל עדיין על אגרסיה מנקודת המבט של תיאוריית הדחף, מזהה אותה עם חיות, מעוגנת במיניות. "כל ביטוי של חיים הוא אגרסיבי – האקט של הנאה מינית כמו גם של שנאה הרסנית, אקט סדיסטי כמו גם האקט של חיפוש אחר מזון. אגרסיה היא ביטוי החיות של מערכת השרירים ושל מערכת התנועה.. והיא תמיד מהווה ביטוי למאמץ למילוי של צורך ויטאלי." (רייך, 1973, עמ' 156).

השורש לפאן היותר שלילי של אגרסיה, כמו הרסנות, פרברסיה ובעיקר שנאה, נתפס בעיניו כטעינה מינית חסומה: "אם ביטוי של מיניות אגרסיבית נחסם, הצורך בסיפוקה למרות החסימה ממשיך לבוא לידי ביטוי. האימפולס עולה כדי לחוות את סיפוקו המענג בכל מחיר. הצורך הזה גובר על הצורך באהבה. שנאה מתפתחת כשהאקט של אהבה נחסם. זה הכוח שמכניס כוונה הרסנית שמעוגנת במיניות לתוך הפעולה האגרסיבית. רייך, 1973, עמ' 157).

בשנים מאוחרות יותר, עם העברת מרכז הכובד בתיאוריות האנליטיות מראיית הדחף כגורם מרכזי בהתפתחות העצמי ליחסי אובייקט ובעיקר לדפוסי התקשרות מוקדמים, ההסתכלות על המקור להרסנות, זעם, שנאה ואלימות הוזזו ממיניות מתוסכלת לכשלים בהתייחסות של הדמויות המשמעותיות בסביבת הילד, התייחסות שביטויה משתנה בשלבי התפתחות שונים. כשלים אלה יכולים לקבל צורה של כשלים אמפאתיים, התנהגות משפילה או מקטינה, פולשנות ועוד. המקור להרסנות, זעם או שנאה יכול לנבוע גם מהזדהות או הפנמה של הילד עם ההרסנות שבהורה.

הפורמולציה של אלכסנדר לואן, ממשיכו של וילהלם רייך, נשענת על המשמעות המילולית של המילה. פירוש המילה "אגרסיה", לפי מילון וובסטר הבינלאומי, היא "לזוז קדימה או לקראת". (אג- קדימה. לעומת רג – אחורה). "אנחנו מחשיבים מישהו כאגרסיבי כשהוא יוצא

החוצה, (reaches out) לשם סיפוק הצרכים שלו". (לואן, 2005, עמ' 297). נשימה, מציצת הפטמה, הושטת ידיים לקשר, כמו גם מיניות, נחשבים כפונקציות אגרסיביות. (לואן, 2005, עמ' 299, 302).

התפיסה של וויניקוט לגבי אגרסיה לא שונה כל כך מזו של לואן ורייך. וויניקוט רואה באגרסיה כוח חיובי, שתומך בתהליך הנפרדות והאינדיבידואציה, (שהוא לתפיסתו אינדיקציה לבריאות נפשית), ביצירתיות ובאמיתיות. האגרסיה היא התשוקה, חלק מהביטוי הפרימיטיבי של האהבה.

ד"ר אוסנת אראל, פסיכואנליטיקאית שתרגמה את המאמר של וויניקוט "**התוקפנות** (זה התרגום שניתן למילה אגרסיה – ע.ג.) **בהתייחסותה להתפתחות הרגשית**" מדגישה אספקט זה במבוא לאותו פרק וגם היא מדגישה את נקודת המבט האנרגטית: "ויניקוט רואה את התוקפנות כאש שבתוכנו. היא המנוע, היא האנרגיה ההתפתחותית המוצאת את ביטוייה בפעילות, בתיאבון, בתנועה, בספונטניות ובאהבה. קיומה היא עדות לחיים... " (אסנת אראל בוויניקוט, 2009, עמ' 92). לפי וויניקוט כוח ביולוגי מולד זה צריך להחיות באופן מלא כחלק מהמסע לכיוון אינדיבידואציה, יצירתיות ואמיתיות. וויניקוט קושר את התפתחות האגרסיה לתגובת הסביבה. המרכיב המשמעותי בשמירת אגרסיה חיה, ובמניעת הפיכתה להרסנית, היא קיום סביבה תומכת, קשובה, "טובה דיה".

בספרם **של ריזון, מייזנר ודן בואי "The Dynamics of Human Aggression"** מוגדר המונח "אגרסיה" כ"יכולת שמושרשת בביולוגיה שלנו.. להוציא לפועל פעילות פיסית או נפשית שמטרתה להתגבר על מכשול שפוגם בהשלמה, מילוי, של פעולה מכוונת, פנימית או חיצונית". (ריזון, מייזנר, ביואי, 2004, עמ' 69, 104).

יונה שחר – לוי, מטפלת בתנועה, בספרה "**מהגוף הגלוי לסיפור הנפש הסמוי**", (שחר-לוי, 2004) משתמשת בשפה כדי לתאר אספקטים שונים של אגרסיה. היא קוראת לאספקט החיובי של אגרסיה "עוצמיות" – שילוב של עוצמה, עצמי, ועצמאות, בהנחה שיצר העוצמיות הוא יצר חיוני וחיובי שאינו מיועד להרוס את האחר אלא לבנות את העצמי בהתמודדותו מול האחר. עצמי "עוצמתי" חותר להשגת משאלותיו ואינו נרתע מלהביע את עצמו באופן ישיר. הרשות לביטוי עוצמיות תומכת בבניית חוסן וביטחון עצמי, אסרטיביות ומוטיבציה להתמודד מול מכשולים ואתגרים. את הסוג השני של האגרסיה – תוקפנות – (מלתקוף) – שמתקשר אולי למשמעות היותר נפוצה של אגרסיה, שחר-לוי קושרת לגילויים של שיבוש או סטייה של התנועה האגרסיבית החיובית.

למעשה ניתן לראות את האגרסיה כאנרגיה, כוח ליבידינאלי, שנמצא על פני רצף, שמתואם עם המערכת התנועתית שלנו. הוא מעוגן במערכת הנשימה, שהיא ליבת תנועת החיים הפעילתית שלנו. בהינתן כמות מספיקה של אנרגיה, האגרסיה מניעה את היכולת לרצות וליזום תנועה לשם יצירת קשר עם החוץ. זו היא הטעינה שמהווה מעין מנוע, רכב, לשם מילוי של משאלות אותנטיות לבוא לידי מימוש. פן חשוב בתנועה האגרסיבית הבריאה היא בתמיכה שלה באסרטיביות, שהיא היכולת להביע את הצרכים והרצונות שלנו בבהירות ובכוח, כמו גם הכוח שמסייע בשימת גבול, גדר סביב עצמו, שמגן על הנפרדות, האינדיבידואליות וההכלה העצמית. אגרסיה תומכת בשמירה על האינטגרטי שלנו, בין היתר דרך היכולת לבטא באופן ישיר תסכול או כעס, שהן התגובות למקרה של איום על השלמות, על החופש, הרגשי והפיסי, ועל כבודנו העצמי. כל זה הוא למעשה אספקט חשוב בביטוי של

העצמי האמיתי, ה-true self, שהוא מונח מרכזי בתפיסה הוויניקוטיאנית. בהתפתחות בריאה יש לאגרסיה, במובנה הרחב, תפקיד חשוב בבניית מיכל מאוזן, יציב ומווסת לעצמו, שתומך בעצמי שחווה חיים תוך תחושת בעלות עצמית, ביטוי עצמי, החלטיות ובטחון עצמיים - (self-possession, self expression, self assertion), (לואן, 1983, עמ' 111-112), ותוך תחושת כבוד – עצמי (self-respect) (הלפר, 1998, עמ' 55). כל אלה מרכיבים הכרחיים, בראייה של האנליזה הביואנרגטית, לבניית עצמיות בריאה, ולקיום יחסי קירבה ואינטימיות תקינים.

כשהיכולת לבטא את התנועה האגרסיבית נחסמת, נאסרת, באופן ישיר או עקיף, הטעינה או שתפנה כלפי פנים, כנגד העצמי, בסוג של שגאה עצמית, אשמה, בושה וכו', ולא שתצטבר, ותבוא לידי ביטוי בזעם, שהוא כוח הרסני, שמכוון פעמים רבות לא כלפי אובייקט פוגעני ממשי, אלא כלפי אובייקטים שמזכירים במשהו פגיעה קדומה, ובכך יש להם ערך "העברתי".

אגרסיה ופעימתיות.

כשמסתכלים על אורגניזם אנושי, ולמעשה על כל בעל חיים, אנחנו רואים שני צירי תנועה בסיסיים, שנמצאים ביחסי גומלין – ציר אחד מהליבה החוצה, לכיוון מעטפת הגוף והחוצה ליצירת קשר עם העולם, לסיפוק איזה שהוא צורך, ובכך מתאים להגדרה הבסיסית של לואן את התנועה האגרסיבית. והשני – בציר האורכי - של הרפיה, התמוססות, היסמכות ע"י הקרקע, תנועה שמושפעת מכוח המשיכה. ציר אורכי זה הוא למעשה הציר המקרקע, גם הוא מושג בסיסי באנליזה הביואנרגטית. המשמעות של קירקוע היא "היכולת של גל אורכי לזרום דרך הגוף, שמאפשרת לאדם לחוות את עצמו באופן מלא ביחס לבסיס תמיכה". (לואן, 1975, עמ' 195). תמיד יש יחסי גומלין בין אגרסיה וקרקוע – כל תנועה החוצה זקוקה לקרקע כמשענת. במונחים התייחסותיים – זקוקה ל"אחר".

הדיאלוג בין תנועות מהליבה החוצה לבין אלה שבציר האורכי, הוא למעשה בסיס הפעימתיות, שהיא תנועת החיים הכי בסיסית – זו היא התנועה של כל תא בגופנו, של המערכות הבסיסיות כמו מערכת הנשימה, עיכול, דם ומין, וגם התנועה שלנו כישות. בתנאים אופטימאליים האורגניזם מתרחב לעבר מעטפת גופו, כדי לצאת למפגש עם החוץ, ואחרי זמן מתכנס לעכל את אותו מפגש. אחרי התכנסות זו, בתנאים אופטימאליים, הוא יצא למפגש מחודש רק מתוך צורך פנימי שיתעורר בו, ולא בתגובה לצפייה שמופנית אליו מבחוץ. זהו למעשה הבסיס האנרגטי לקיומו של עצמי אמיתי (true self), אותנטי ומווסת, כזה שמונע מבפנים, שבא בד בבד עם קיום של כבוד לעצמי. זה גם תיאור הבסיס האנרגטי ליחסים בריאים עם אחר.

כל תנועת חיים מתנהלת בתוך קשר, החל מהרמה הראשונית ביותר, התאית, ועד לזו של אורגניזם שלם. מכיוון שהצורך בקשר חי ותומך, החל מראשית היווצרותו, הוא תנאי חיים ראשוני, (אחרי אספקת חמצן וחומרים מטבוליים לגופו), ותנאי לקיום אגרסיה בריאה, כשהקשר הזה מאוים, למשל כשנרגיש שהתנועה שלנו מאיימת על האובייקט, – התנועה תחסם. אפשר לאומר שזה הבסיס האנרגטי ל"עצמי כוזב".

ניתן לאומר שהאופן שהחיות זורמת בגופנו היא דיאלוג בין תנועה רכה לתנועה אגרסיבית. (אביגיל שחר, פרטי). אנחנו רואים שהדיאלוג בין תנועה אגרסיבית ורכה הוא הטבע של תנועת החיים מרגע ההפריה והלאה. – הזרע נורה קדימה בעוצמה אחרי שנח בתוך האשכים, כל הדרך לאברי הרבייה של האישה, שם הוא פוגש את הביצית שמתגלגלת מתוך החצוצרה לרחם. כדי לחדור לביצית תא הזרע משתמש בכוח מסוים. אחרי שהזרע חודר לביצית, שני התאים מתמזגים לאורגניזם אחד. האורגניזם הזה, ראשיתו של עובר, נדחף לדופן הרחם, שם הוא משתרש ונח. מתוך הקרקע הרחמית הוא יתפתח לבן אדם חי, מלא בתנועה. (גם איכות ועוצמת התנועה שלו תושפע מאיכות הקשר שנוצר עם גוף האם כבר בשלב הזה.) חלק משמעותי מתנועת העובר ברחם היא תנועה אגרסיבית חזקה, שכוללת בעיטות, דחיפות וכו'. כעבור תשעה חודשים הרחם יתחיל להתכווץ בכוח, יחד עם תנועות הדחיפה של העובר. יתכווץ וירפה. כשהעובר נדחף לדוחף את עצמו החוצה, הוא יבצע את התנועה האגרסיבית הראשונה מחוץ לרחם – ישאף אוויר, ואז יבכה בקול. (לואן, מונוגרף). במידה והתנאים יאפשרו זאת – הוא יושם על גוף אימו, יחפש את השד ויתחיל למצוץ את הפיטמה, שזו התנועה האגרסיבית השנייה מחוץ לרחם, אח"כ ירפה לתוך גופה, ויירדם. תנועת היניקה מורכבת מתנועות חזקות אגרסיביות, ומתנועות עגולות ורכות לחילופין. כמו הרבה שנים מאוחר יותר – ההתנשקות המינית. וכמובן האקט המיני שבתנאים אופטימאליים משלב תנועות אגרסיביות ורכות.

בתקופה המוקדמת של כתיבתו אלכסנדר לואן הבחין בין יציאה רכה לבין יציאה אגרסיבית לקשר. הוא מזהה את היציאה הרכה עם רגש של געגוע, כמיהה, ש"מאופיין ע"י תנועת אקסיטציה לאורך החלק הקדמי של הגוף, בעוד שהאגרסיה נחוות ע"י זרימת אקסיטציה למערכת השרירים, בעיקר לשרירים הגדולים שבגב, ברגליים ובזרועות, שמעורבים באקט של תנועה קדימה." (לואן, 1958, עמ. 79, 81).

בכתביו המאוחרים לואן מזהה את המרכיב העמוק ביותר באגרסיה עם היציאה החוצה ליצירת קשר עם החוץ, בין אם בתנועה רכה או חזקה יותר.

ניתן אם כן לראות אגרסיה כטעינה שמתדלקת כל יציאה למפגש עם החוץ, גם את התנועות הרכות. ניתן לראות במקרים קליניים בהם יש פגיעה מוקדמת ועמוקה, שהיכולת ליזום כל יציאה החוצה, כולל זו של יצירת קשר עין או שאיפת אוויר, קשה עבורם. ניתן אם כן להגיד שהחיות בגופנו היא דיאלוג בין תנועות רכות וחזקות יותר, אבל שמידה מסוימת של אגרסיה, לפחות בביטויה כנשימה עמוקה, דרושה אפילו בשביל התנועות הרכות לבוא לידי ביטוי.

פן גופני.

כאמור, אגרסיה מכוונת ליציאה החוצה לסיפוק הצרכים שלנו. רוב הפונקציות של "לקיחה פנימה" (אוויר, מזון, חושים) ממוקמות בחלק העליון של הגוף, בזמן שאלה של שחרור ופריקה (הפרשות, פריקה מינית) – בחלק התחתון. כאמור הנשימה היא התנועה האגרסיבית הראשונה שאנחנו עושים, והיא אחראית, יחד עם המטבוליזם שלנו, לתדלוק חיינו. יש קשר ישיר בין נשימה לרגש – החיות של תאי גופנו תלויה בכמות החמצן והאספקה המטבולית שיקבלו. ככל שהגוף שלנו חי יותר – נרגיש יותר, נחוש יותר, וחשיבתנו תהיה צלולה יותר, ולהיפך. כלומר יש קורלציה בין עומק ופתיחות הנשימה שלנו ליכולת של גופנו לפעום באופן חי ואגרסיבי.

מכיוון שאגרסיה היא פונקציה של תנועה, היא מערבת את שרירי הגוף. פרט לגפיים, קבוצת השרירים שמעורבת בצורה המשמעותית ביותר בתנועה האגרסיבית ממוקמת בחלק הגבי שלנו, לאורך עמוד השדרה. כמו יונקים אחרים, זרימת אנרגיה לטעינה רגשית כלפי מעלה, לאורך הגב, דרך העורף ולתוך הראש, העיניים, הפה, שיניים, גרון וזרועות מוביל לפעילות אגרסיביות בחלק העליון של הגוף – נשימה, מציצה, יניקה, נשיכה, הושטה, דחיפה, הדיפה, זריקה, הכאה, שימוש בקול וכו'. כשהאנרגיה או טעינה רגשית אגרסיבית זורמת כלפי מטה, לתוך האגן והרגליים, היא מפעילה פעילות אגרסיבית בחלק התחתון של הגוף, שחלקן קשורות בפריקה. הפונקציות האגרסיביות בחלק התחתון של הגוף, פרט לבעיטה, דחיפת ההפרשות, בעיקר צואה, הן הפונקציות המיניות. (לואן, מונוגרף, 2005).

בכדי שהאגרסיה תנוע בחופשיות, המעטפת החיצונית שלנו, הצינור הגופני החיצוני, והצינור הפנימי צריכים להיות משוחררים יחסית ממתחים. – לא רק בחלק האחורי של הגוף, היכן שהטעינה האגרסיבית נבנית, אלא, בגלל הקשר התמידי עם התנועה הרכה, גם בחלק הגוף הקדמי. אירועים שקשורים ליחסים מוקדמים ישפיעו על מידת הפתיחות או השריון של מערכת זו, ולכן על האפשרות לזרימה חופשית.

חיות בטבע לא יתקיימו ללא אגרסיה. האבולוציה בנויה על אגרסיה. ככל שבעל חיים אגרסיבי יותר – בחיפוש אחר מזון, אחר בן-זוג בריא להזדווג איתו, ואחרי טריטוריה מוצלחת – כך סיכויי ההישרדות שלו גדלים.

סוגיות בהתפתחות התנועה האגרסיבית בתוך קשר.

אם נסתכל על יונקים אנושיים, המכונים בני-אדם, התפתחות התנועה האגרסיבית קשורה להתפתחות הלכידות של הפונקציות הגופניות, ושל עצמיות. כאמור, כבר החל מהשלב הפרה-נטלי האגרסיה באה לידי ביטוי בתנועות הזרע אל הביצית ואח"כ תנועות העובר; ולאחר שהעובר דוחף/נדחף החוצה, לעולם, והופך לתינוק, בהינתן תנאים טובים-דיים, הוא יבטא את צרכיו העמוקים והאותנטיים ביותר בביטוי קולי ותנועתי, ביטוי שעם התפתחותו יהיה מורכב, ברור וחזק יותר.

במאמרו "אגרסיה בהתייחסותה להתפתחות רגשית" וויניקוט ממשיך להזכיר לנו את החשיבות של הסביבה התומכת להתפתחות של אגרסיה בריאה. בתנאי התפתחות בריאים, דהיינו הורות, אמהות טובה דייה, שבה האם מצליחה להוות קרקע פיסית ורגשית חיה, פועמת וקשובה שלתוכה התינוק ואח"כ הפעוט והילד יוכל להרפות באופן מלא, באופנים המשתנים עם התפתחותו (הכוונה להרפיה פיסית בשלב הראשון, ולתחושת בטחון מעגנת בשלבים מאוחרים יותר); שבהם האם יודעת איך להתאים, "להשאיל" את עצמה לצרכי הילד (כלומר במונחו של קוהוט ותאוריית העצמי – להיות זולת עצמי לילד, או במונחי האינטרסובייקטיבים – להשהות את הסובייקטיביות של עצמה) - בתנאים אלה, ורק בתנאים אלה, הילד יכול להתקיים ולהרגיש את החוויה של "היות" (being). חשוב להדגיש את הקשר שוויניקוט עושה בין אגרסיה, תנועתיות, והביטוי של העצמי האמיתי (true self), לבין התנאים ההתפתחותיים שמאפשרים את ההיווצרות של הפונקציות האלה.

הפאן הרך על הרצף של יציאה לקשר מתחילת החיים, ששייך לספקטרום האגרסיבי כפי שהוגדר כאן – של יציאה במבט, השמעת קול, הושטת ידיים, יניקה ועוד, מוכר ומובן מאליו. וויניקוט מדגיש במאמרו את הפאן ששייך לביטוי החזק, הכביכול תוקפני שמתקיים מתחילת קיומו – גם בשלב העוברי, שבו התינוק בועט, לפעמים בכוח רב, לעיתים מכאיב לאימו;

בשלב החיים המוקדם, שמכונה PRE CONCERN, כשהאישיות עדיין לא אינטגרטיבית, התנועות מכוונות לעבר האובייקט, אבל בלי ידיעה של המחיר שלהן. כשהתינוק מתרגש – הוא מושך, דוחף, יונק בכוח רב, מבלי להיות מודע לכך שהוא מכאיב. למעשה האהבה שלו כוללת "התקפות" על גוף האם. כלומר כאן אגרסיה שכוללת תוקפנות, היא חלק מביטוי אהבה. אם הרשות לביטוי זה תיפגע, היכולת ליצור קשר עם אובייקטים, בשלב מאוחר יותר, תיפגע גם היא. בשלב מאוחר יותר, השלב שקליין קוראת לו השלב הדפרסיבי, ושוויניקוט מכנה the phase of concern, הילד כבר מודע לכך שהוא מכאיב ומרגיש אשם. אשמה זו היא כנראה בלתי נמנעת, והיא חלק מהלמידה וההכרה בקיומו של האחר. (וויניקוט, 2009, עמ. 96-94).

לתנועה האגרסיבית תפקיד משמעותי בבניית תחושת נפרדות וגבולות העצמי. מרגע היווצרנו אנחנו חיים בדיאלקטיקה שבין לבדות וביחד. תהליכים התפתחותיים שמעורבים בצורה ברורה יותר בהתפתחות זהות נפרדת ממשיכים מבערך גיל שישה חודשים עד בערך שנתיים וחצי, או אפילו מאוחר יותר. כשתינוק מתחיל, בגיל שישה חודשים, לדחוף את גוף אימו עם הגפיים שלו, כהתחלה של מה שמרגרט מהלר קראה לו שלב הספרציה-אינדיבידואציה, (מהלר, פיין, ברגמן, 1975, עמ. 226) זהו למעשה התחלה של הצורך לראות את האימא באופן חד יותר ממרחק מסוים, יחד עם הצורך שלו להפנות את תשומת ליבו יותר החוצה. בבריאות, ההתנהגות נעשית יותר ויותר מכוונת מטרה, וכך גם התנועה האגרסיבית. הרפרטואר התנועתי כולל יותר תנועות עם כוח ועוצמה, תנועות בליסטייות שמערבות בעיקר מוטוריקה גסה, של זריקה, דחיפה, בעיטות, יריקות נשיכות וכו'; תהליך זה מתפתח תוך שימוש בקול שלו באיכות שמנכיחה את עצמו מחד, ודוחפת ומוחה מאידך, תוך שימוש בשפתו המתפתחת. עם ההתפתחות, התנועות האגרסיביות עוזרות לאורגניזם להגדיר את עצמו, את העצמיות שלו, ביחס לאחרים המשמעותיים, וליצור בהדרגה את תחושת הגבולות שלו. כאמור, אגרסיה מסייעת ליצור נפרדות מאחרים, ואינדיבידואציה. אגרסיה בריאה קשורה ביכולת לאומר "לא", וגם לאומר "כן", זה אני, אני -אני, אני לא אתה, יש לי גוף, מחשבות רצונות ודעות משל עצמי. זה מה שאני רוצה. בדיוק את זה". בשלב הזה, בסביבות גיל שנתיים, הפעוט עסוק בלדחוף, למחות, לזרוק, נכנס ל-temper tantrums. רוצה לעשות דברים לבד; אלה מאיתנו שגידלו ילדים יודעים איך ילד נראה ונשמע כשהוא מתרגל בדיוק את היכולת הזו, רוצה ולא רוצה את אותו דבר כמעט באותו זמן; כמה סבלנות נדרשת מהורה בשלב הזה... חשוב לזכור שביטוי של אופוזיציה, התנגדות, הכרחי לתחושת זהות. בשלב הזה יש צורך בהורה שיכול להכיל את המעברים האלה שלפעמים נחווים כבלתי אפשריים, הורה שיכול לעשות אינטגרציה ביניהם, ובכך לעזור לפעוט לחבר בין החלקים התוקפניים, הזועמים, לבין העוצמה שלו. חוסר יכולת של אינטגרציה מצד ההורה תשאיר את הילד בפיצול שיצור זהות בין העוצמה והכעס שלו לבין תחושת רוע. וויניקוט, במאמרו "השימוש באובייקט" (The use of the object), מדגיש את החשיבות העמוקה של היכולת של הורה "לשרוד" ביטויי כעס, זעם, שנאה ואף הרסנות שהפעוט מפנה כלפיו מבלי לנקום בו, כתנאי לבניית עצמיות נפרדת. (וויניקוט, 1971, עמ. 89-90). כשההורה יכול לשרוד ביטויים אלה, תוך יצירת סביבה בטוחה שמכילה את ביטויי התוקפנות של הילד, גם הילד וגם ההורה הופכים אמיתיים יותר, נפרדים יותר, ובכך יכולים להיות בקשר מלא יותר. כשלו של ההורה לספק מיכל מיטיב לאגרסיה ולביטוי הרגשות השליליים וההרסניים של הילד, מכריח את הילד להסתיר את האגרסיה שלו. המידה והאופי של הסתרה זו, תוך שימוש בבילוגיה של עצמו, והפגיעה שתיגרם בעקבותיה, כחלק מהמבנה הקרקטורולוגי, משתנה מילד לילד. אך בכל מקרה תהליך זה ישאיר את הילד עם רגשות רעים, עם אשמה ועם דרגות שונות של

מערכות שנה עצמית. וויניקוט טוען שבמקרה כזה פיצול בין טוב לרע, בין אובייקטים אידיאליים מחד לאובייקטים רעים או שליליים מאידך, מקל על רגשות אלה, ובכך הוא הגנתי. (ויניקוט, 2009, עמ. 97).

אגרסיה שמופרדת מהאנרגיה החיובית שבה הופכת הרסנית, ויכולה לגרום לילד לחוש שהוא מלא שנה ורוע, לחוש הרסני ולעיתים להחוות ככזה ע"י אחרים. בדרך כלל רגשות אלה מופנים בסופו של דבר כלפי העצמי, וגורמים לילד ומבוגר שיתפתח ממנו תחושות קשות עד כדי חוויית מפלצתיות. זה למעשה יכול להיות הסבר התפתחותי ודינמי לפורמולציה של רייך שהזכרה קודם, (רייך, 1942, עמ. 156), על איך הרסנות ושנה נוצרים ע"י אגרסיה שמרוקנת מאהבה.

כעס.

באורגניזם אנושי בריא, כשיש מכשול בביטוי של הצרכים והרצונות שלנו – נחוה כעס, שהוא זרימה של רגש שכמו אצל כל יונק אחר נועד להרחיק את המכשול ולמחות כנגד האיום על השלמות שלנו. (שבבני אדם קשור גם לרגשות כמו בושה, השפלה, שפוגעים בתחושת העצמיות והכבוד העצמי שלנו). בלי האפשרות לחוות כעס בריא אנחנו עשויים לקפוא בפחד. בסיטואציות טראומטיות, בהן בעלי חיים תוקפים, בורחים או קופאים, היכולת לתקוף היא ערוץ תגובה הכרחי. כשהוא חסום או מעוכב – תחושת הביטחון בעולם יורדת. רייך ומאוחר יותר לואן ראו בכעס כוח חיים חשוב בחיי כל היצורים החיים, בעל כוח מרפא, "משקם ומגן". "ללא כעס אנחנו חסרי אונים כנגד פגיעות שהחיים חושפים אותנו אליהם" (לואן, 1995, עמ. 103).

בתנאים טובים דיים, כעס נחוה כנחשול של אקסיטציה כלפי מעלה לאורך הגב ולתוך הזרועות, שעכשיו טעונות מספיק כדי להכות. האקסיטציה זורמת מעבר לראש ולתוך העיניים, ללסת ולשיניים, שנטענות לנשיכה. נשיכה היא אימפולס טבעי עבורנו כאוכלי בשר. השימוש בקול מרעיד את הצינור המרכזי של הגוף ומעלה את הטעינה האנרגטית של הפעולה. (לואן, joy, עמ. 122). תגובה גופנית לטראומה היא שוק או דיסוציאציה, שהרבה פעמים יוצרת מתח בבסיס הגולגולת שעוצר את זרימת האנרגיה כלפי מעלה. נתיב זרימת פחד בגוף הוא הפוך – מהקצוות למרכז הגוף, לכן כעס ופחד לא יכולים לדור בכפיפה.

כדי שיהיה גוף שיכול לבטא כעס באופן חופשי, אנחנו זקוקים להימצאותו של גוף אחר נוכח, קשוב ואמפאתי, שיכול לא רק להיות שם עבור העולל המתפתח באופנים המתפתחים ומשתנים להם הוא זקוק, אלא גם מישהו שיכול לשאת ביטוי של כעס, על כל מורכבותו, מבלי להתכווץ או לסגת בתגובה לביטוי זה. לעולם לא אשכח מפגש עם בני כשהיה בן שנתיים, כשעמד מולי, גופו הקטן ופניו אדום מכעס מסיבה שכבר מזמן שכחתי, נופף את אגרופיו מולי ואמר: "שמשאית תדרוס אותך" ... לקח אוויר, חיפש אחר עוד גורל נוראי, והמשיך: "ו... שזבוב יעקוץ אותך!!!" למרות שהבטחתי לו שאף אחד מהדורלות האלה לא יתממש, בתוכי הרגשתי הנאה מסוימת מהיכולת שלו לבטא רגש שאני לא העזתי, לא בגילו ולא שנים לאחר מכן.

לואן נזכר באמירה של רייך מסמינר שנתן ב-1945, שם אמר: " אישיות נירוטית מתפתחת רק כשהיכולת של הילד לבטא כעס בתגובה לפגיעה נחסמת. הוא טוען שכשיכולת זו נחסמת, האימפולס נסוג, ויווצר חסר בתחושת אינטגרטי (שלמות – ע.ג.) בגוף. האינטגרטי יכול

לחזור רק דרך המוביליזציה של האנרגיה האגרסיבית וביטויה ככעס. זה יחזיר לאורגניזם את תחושת הגבולות הטבעית ואת יכולתו לצאת שוב למפגש".

היכולת להכיל כעס היא חלק משלים ליכולת לבטא כעס באופן אפקטיבי. גוף אנושי בריא אמור להיות בעל יכולת לבטא כעס באופן חופשי, אבל עם הופכו לחלק מהחברה ורכישה כישורים חברתיים היכולת לוויסות הביטוי, כלומר יכולת הכלה, מעבר ליכולת לביטוי עצמי, אמורה להתפתח. גם התפתחות יכולת זו תלויה בקיום הורה שיודע להכיל מחד, ולשים גבול אמפאתי מאידך. בספרו "Pleasure", אלכסנדר לואן משווה בין היכולת לאומר "לא", להיות אסרטיבי, להציב גבול, לבטא כעס כלפי משהו שמרגיש כמכשול, לבין העור, שהוא הגבול שמשמש כפונקציה מגינה כנגד פלישה מבחוץ. ה"לא" מתפקד מהרבה בחינות כממברנה שמקבילה לממברנה הפיסיולוגית. זה עוזר לאינדיבידואל לא להיות מוצף ע"י לחצים חיצוניים, ועוזר להגדיר את גבולות האורגניזם. מניסיוני הקליני ניתן לעיתים לראות קורלציה זו באיכות של המעטפת הגופנית, של שכבת השרירים החיצונית. אני יכולה לחשוב על כמה ממטופלי שאפשר היה לזהות קשר בין מעטפת רופפת, לא מהודקת, של גופם, לבין קושי בביטוי כעס ובשימת גבול.

למעשה ניתן לאומר שהיכולת של היחיד לאפשר לטעינה אגרסיבית לנכוח בגופו היא הכרחית לחיות, יצירתיות וליכולת להוות מיכל בטוח, מקרקע ומעגן עבור עצמו; כדי להיות עצמי אותנטי, אסרטיבי אינטגרטיבי ובעל כבוד עצמי, וליכולת ליצור קשר אינטימי, רגשי ומיני עם אחר.

השאלה מה קורה אם התנאים ההתפתחותיים הנדרשים לקיום אגרסיה בריאה לא מתמלאים. מה אם האם לא מסוגלת להיות נוכחת עבור תינוקה; או נוכחת בצורה לא עקבית; אם, למשל, האם צריכה, בגלל חסרים שלה, שהילד יישאר קרוב אליה, יהיה קשוב לצרכים שלה, ובעצם ישאיל את עצמו, גם באופן סמוי, לצרכיה- יהווה זולתעצמי שלה; או אם היא לא מסוגלת לשאת את ההתרחקות שלו, את הכעס שלו, וחווה אותם כדחייה; במקרה כזה הילד יהיה לכוד – מצד אחד הצורך המולד שלו הוא לצאת החוצה למפגש מתוך צרכיו שלו, לדחוף, להיפרד ולהפוך לאינדיבידום, אבל מצד שני הצורך הכי עמוק הוא לא לאבד את הקשר בו הקיום שלו תלוי (כמו הגורל של הילד שאליס מילר מדברת עליו ב"דרמה של הילד המחונן" (מילר, 1979). במקרה כזה כל ביטוי של אגרסיה, של תנועה חזקה, תנועה שמונעת מבפנים, מתוך צורך או רצון אותנטיים של העצמי, או ביטוי של כעס, מחאה – הפכו בלתי אפשריים, כי יאיימו יותר מדי על הדיאדה-אם-ילד.

כשהביטוי האגרסיבי נחסם, הטעינה מצטברת בגוף. היא לעולם לא נעלמת. אם אין אפשרות לביטוי של כעס – הטעינה תופנה כנגד העצמי ולא תבוא לידי ביטוי בצורה של זעם, הרסנות, שנאה ואף אלימות. כשהביטוי של הכעס לא יכול לזרום במסלול שלו, והוא נחסם – הזרימה של האקסיטציה מתהפכת, והופכת הרבה פעמים לפחד. כמו שכבר ציינתי, כעס ופחד הן תגובות סותרות באופני הזרימה שלהם בגוף, ולא יכולות להתקיים ביחד. הרבה פעמים, אגב, בזמן חוויה של חרדה, אם נסייע לטעינה האגרסיבית לזרום, בעיקר בביטוי של כעס או זעם כמו שימוש בקול, הכאה, וסיוע לטעינה לזרום כלפי מטה בבעיטות או בקרקוע – נוכל להקל על תחושה זו.

אגרסיה שמופנית כלפי העצמי נחוות הרבה פעמים כאשמה או כבושה, ומלווה בתחושת שלילית כלפי אספקטים של העצמי.

כשכעס שלא נפרק מצטבר, הוא הופך לכוח הרסני, לשנאה, ביקורתיות, עוינות תמידית ולזעם. זעם בד"כ לא מתפרץ בתגובה לגירוי מידי, מציאותי, אלא הרבה פעמים בתגובה לגירוי שמזכיר לנו סיטואציה קודמת, הרבה פעמים מהעבר הרחוק. לעיתים קרובות בתגובה לכשל אמפאתי מידי, שמזכיר כשלים קדומים עמוקים. אנשים עם פגיעה עמוקה יכולים לחוש זעם כתוצאה מתחושת דחייה נוכח הנפרדות הקלה ביותר מצד האחר, או מול התבטאות לא מדויקת. למעשה זו תגובה למה שרייך ולואן מכנים זיכרון גופני, או מה שיונה שחר-לוי קוראת תלכידי זיכרון, ושבתוך קשר טיפולי מהווים בסיס לטרנספרנס. מייקל אייגן, פסיכואנליטיקאי ניוירקי, ממשיכי וויניקוט, כותב על זעם בספרו "הזנה מרעילה" toxic nourishment – "הזעם בחיי הפרט היא חוויה מצטברת. היא נערמת בגופו של היחיד ומרעילה שרירים, עצבים, כלי דם. היא לא רק מקשה את הגוף, היא גם מרעילה את מחשבותיו. היא גורמת לתחושת נקם מגיל צעיר, ... למרירות, לעיתים קרובות תחת מעטה של נחמדות שגורמת להפתעה מוחלטת כשמישהו כזה קופץ עלינו פתאום... בכל מקרה, זעם כרוני שקשור לפגיעה בנו יכול לנגוס בחיינו כמו חומצה ולפגום בשלמות הפסיכוסומטית שלנו."

עבודה טיפולית עם אגרסיה.

כמטפלת באנליזה ביואנרגטית, החשיבה הטיפולית שלי כוללת חשיבה גופנית-אנרגטית, תוך כדי התמקדות בתהליך הגופני – נפשי שנחשף בתוך הקשר הטיפולי.

1. Character Analysis

אחד הכלים המרכזיים בטיפול הביואנרגטי הוא החקירה של הקרקטר, ארגון הגנתי מעיקרו שנבנה בתגובה לחוויות טראומטיות משמעותיות במהלך התפתחותנו. ארגון זה הוא בעל אספקטים רגשיים – גופניים – אנרגטיים ומנטאליים, שמשפיעים על האופן שאנחנו מתנהלים בעולם. בעבודה הטיפולית עם אגרסיה, חשוב לחקור איך התנועה האגרסיבית מראשית קיומו של המטופל נפגשה ע"י הסביבה המשמעותית, ואיך מפגש זה השפיע על מהלך תנועה זו – איפה התאפשר ביטוי שלה, איפה הוא הופסק, ואיזה מעקפים העצמי נאלץ לבנות לביטוי זה. חקירה זו צריכה להתקיים בכל הרמות – פיסית, רגשית, מנטאלית והתנהגותית. חלק משמעותי בתהליך זה קשור להיחשפות אספקטים אלה בקונטקסט של הקשר הטיפולי, בחלקם דרך העברה, העברה נגדית והזדהות-השלכתית.

2. עבודה גופנית-אנרגטית.

כאמור, התנועה האגרסיבית זורמת כלפי מעלה בעיקר לאורך השרירים הגדולים של הגב, דרך בסיס הגולגולת, הקודקוד, ולתוך העיניים והלסת, לזרועות עד לכפות הידיים, וכלפי מטה דרך שריר הישבן והרגליים עד לכפות הרגליים. ככל שגופנו יהיה משוריין פחות, זרימה זו תהיה יעילה יותר.

העבודה הגופנית – אנרגטית כוללת כמה אספקטים, שמתקיימים לא בהכרח בסדר זה:

1. עבודה על המסת השריון השריר הגופני לאורך הגוף. שריון זה נוטה להיות מאורגן במעין סגמנטים רחביים, ומטרת חלק מהעבודה היא לעזור, בדרכים שונות, לשחרר

סגמנטים אלה מהמתח שעצור בהם ובכך לאפשר לזרימה מחודשת. בעבודה עם אגרסיה יותר דגש מושם על איזור הגב, העיניים, הלסתות, הזרועות הרגליים. מכיוון שגם המיניות כלולה בספקטרום זה, תשומת לב תושם גם לעבודה עם האגן.

2. נשימה היא התנועה האגרסיבית הראשונה בחיינו, והיא גם הדרך המשמעותית ביותר לתדלק את גופנו באנרגיה. יחד עם זאת הנשימה הוא אחד המנגונים הגופניים שנוטים להגיב לחוויות רגשיות – להתרחב בתגובה לרגשות נעימים, ולהצטמצם בתגובה לחוויות שמעוררות רגשות קשים, עד כדי השתיינות של מערכת הנשימה. כמעט בכל עבודה ביואנרגטית, ובעיקר בעבודה על אגרסיה, יש חשיבות רבה להתמקד בעבודה גופנית שתסייע בהעמקת הנשימה ובכך בהעמקת החיות בגופנו. ככל שגופנו חי יותר – כך תועצם התנועה האגרסיבית הבריאה.

3. מכיוון שכל תנועת יציאה החוצה זקוקה לקרקע, עבודה על קרקוע גם היא חשובה בעבודה על אגרסיה.

4. אחד האספקטים המשמעותיים בעבודה הגופנית הקשורה בתנועה האגרסיבית, היא פתיחת ערוצי הזרימה של **ביטוי** תנועה זו, החל מהזמנה ל-reaching out, ביטוי של תנועות חזקות יותר, ופריקת טעינה עודפת שהצטברה בגופנו, כמו כעס, זעם, ביטויי שליליות והצבת גבול שלא קיבלו בעבר רשות לבוא לידי ביטוי. עבודה זו תהיה עבודה תנועתית וקולית. מבחינה טיפולית יש חשיבות עצומה לאפשר זרימה מחודשת לכעס ולתנועה אגרסיבית שנחסמה. ביטוי זה צריך לקרות ברמה הגופנית, אבל גם, ובעיקר, מכיוון שהמקורות שלו תמיד קשורים לקשר – בתוך הדיאדה הטיפולית.

ד"ר מרגיט קומדה – לוז, מדגישה את החשיבות של שחרור הביטוי של כעס או זעם כדי להעצים תחושת אסרטיביות והנכחה של זכותנו להתקיים, או להגדיר את גבולות העצמי וחויית נפרדות באופן ברור יותר. יחד עם זאת, בהקשר זה, היא מדגישה את החשיבות של הקשבה זהירה להתאמת התערבויות כאלה, בקונטקסט של הקשר הטיפולי. "למטופלים בעלי מבנה אישיות חלש, בעיקר בתחילת קשר טיפולי, טכניקות כאלה, שמיועדות לפריקה חזקה של רגשות כמו כעס וזעם, פחות מומלצים. מטופלים אלה צריכים קודם לבנות אמון כלפי המטפל, והקשר הטיפולי צריך לשמש כמיכל נפשי (psychic container) גדול מספיק כדי להתמודד עם רגשות אינטנסיביים.(קומדה – לוז, 2006, p. 120-121).

חשוב לציין שעבודה גופנית כמעט אף פעם לא עומדת בפני עצמה, ותמיד תלווה ותשולב בעיבוד תכנים רגשיים ואחרים שיעלו מתוכה.

3. אספקטים משמעותיים בקשר הטיפולי.

הקשר הטיפולי הוא הפאן המשמעותי ביותר בעבודה הטיפולית שקשורה בסוגיות שקשורות בספקטרום האגרסיבי. החל מהאלמנט הבסיסי ביותר של התנועה האגרסיבית, זה של השמעת קול ומבט עיניים והושטת עצמי לאחר, דרך ביטוי של אסרטיביות וכעס, עד להתמודדות עם הטווח השלילי יותר של ביטוי אגרסיבי, כמו זעם, שנאה ואף אלימות – חשוב

לזכור שמחוות אלה מתרחשות בקונטקסט של קשר. ביטויים אלה, שנחסמו בילדות, נאלצו לשנות את מסלולם בגלל תגובה לא תואמת מהאחר המשמעותי, בין אם תגובה ישירה או עקיפה – כיווץ, הסגת ביטויי אהבה, חוסר כבוד, השפלה, נקמנות, עוינות, שנאה וכו'.

מפגש עם הרגשות השליליים – זעם, שנאה ותחושת מפלצתיות בעצמנו הם אחד האספקטים הקשים והבלתי נסבלים ביותר במסע הטיפולי. חוויה זו ודאי מוכרת למי מאיתנו שעבר מסע כזה ולמי שליווה מטופלים שהעזו לגעת במחוזות אלה. לעולם לא נוכל להגזים אם נדגיש, שוב ושוב, את הקריטיות שבאופן שבו המטפל ממצב את עצמו מול המטופל בעבודה על סוגיות אלה – עם חמלה, אמפתיה ויחס מכבד. כל זה בניסיון לעזור למטופל להבין את מקורות רגשותיו והאופן שהם באים לידי ביטוי, ובמתן רשות ועידוד לאפשר ביטוי מחודש של רגשות ומחוות אלה, שהפעם ייפגשו איכות אחרת של מבט, מגע ויחס מקבל. עמדה זו קריטית כיוון שאם המטופל, שמעיד, כמו צב שמציץ משריון, להרשות לעצמו ביטוי מחודש, יפגוש שוב תגובה דומה ולו במקצת לזו שחווה בעבר, אפילו מידה קטנה של שיפוטיות, יש סיכוי שעצירת התנועה האגרסיבית תוגבר. אם המטפל, בגלל הפגיעות וחוויות העבר שלו עצמו, יגיב באופן מגנה, סדיסטי או משפיל, הוא למעשה ישחזר בכך את הדינאמיקה ההיסטורית שעצרה את התנועה האגרסיבית של המטופל.

הפרדיגמה שוויניקוט מציג במאמרו "The Use of the Object", לוקחת אספקט זה צעד אחד קדימה. וויניקוט טוען שכפי שיכולת ההורה לשרוד ביטויי כעס, זעם ושנאה שמופנים אליו ע"י הפעוט הם תנאי הכרחי להתפתחות וגדילה, הרי שכדי ששינוי אמיתי יתרחש בטיפול, על המטפל להרשות למטופל לבטא רגשות אלה כלפיו, ולשרוד זאת. הוא אומר: "שינויים אמיתיים לא תלויים בעבודת פרשנות. הם תלויים ביכולת המטפל לשרוד את ההתקפות מצד המטופל, מבלי להגיב באיכות נקמנית." (וויניקוט, 1971, עמ' 91).

יחד עם זאת, חשיפה לביטוי של אגרסיה שלילית – זעם, ביקורתיות, ואפילו כעס, הוא רגע קשה עד בלתי נסבל למטפל, בעיקר כשרגשות אלה נוגעות בסוגיות היסטוריות להם המטפל נחשף בכור ההיתוך ההתפתחותי שלו עצמו. זה הרגע שבו כישוריו המקצועיים והאינטגרטיבי שלו, יחד עם יכולתו להכיר ולהכיל את תגובות ההעברה הנגדית שלו, כמו החרדה, חוויית דחייה ופגיעות נרקסיסטית שלו באים לידי ביטוי ועומדים למבחן. אין זה אומר שהמטפל לא יכול להציב גבול למטופל, או לשתף אותו בתחושותיו למול הביטוי האגרסיבי שלו, אך רק במידה ושיתוף זה יתרום למטופל, ולא ישמש כנקמנות של המטפל כלפיו.

- Helmer, Phillip (1998): *Sex and Self-Respect*. Praeger Publishers, Westport, CT..
- Kohut, Heinz (1984): *How Does Analysis Cure?* The University of Chicago Press, Chicago.
- Komeda-Lutz, Margit (2006): *Is there Healing Power in Rage?-The Relative Contribution of Cognition, Affect and Movement to Psychotherapeutic Processes*. The Clinical Journal of the IIBA. Vol. 16, P. 103 – 127.
- Lowen, Alexander (1975): *Bioenergetics*. Penguin Books, N.Y.
- Lowen, Alexander (1995): *Joy*. Arkana – Penguin Books, N.Y.
- Lowen, Alexander (1958): *The Language of the Body*. Macmillan Publishing Co. Inc. N.Y.
- Lowen, Alexander (1970): *Pleasure*. Arkana – Penguin Books. N.Y.
- Lowen, Alexander (1983): *Narcissism: Denial of the True Self*. Macmillan Publishing Co. Inc. N. Y.
- Lowen, Alexander (2005): *Aggression and Violence in the Individual*. In: *The Voice of the Body – The Role of the Body in Psychotherapy*. Selected Public Lectures, 1962-1982. Bioenergetic Press.
- Lowen, Alexander. Lowen Lesley (1977): *The Way to Vibrant Health*. Harper & Row, N.Y.
- Mahler, Margaret. Pine, Fred., Bergman, Anni (1975): *The Psychological Birth of the Human Infant*. Karnack Books, Great Britain.
- Miller, Alice (1979): *Das Drama Des Begabten Kindes, und die Suche nach dem wahren Selbst*. Hebrew translation (2000), Dvir Publishing House, Tel Aviv.
- Reich, Wilhelm (1972): *Character Analysis*. Touch Stone, N.Y.
- Reich, Wilhelm (1973): *The Function of the Orgasm*. Farrar, Straus and Giroux. N. Y.
- Rizzuto, Ana-Maria., Meissner, W.W., Buie, Dan (2004): *The Dynamics of Human Aggression*. Taylor & Francis Books, N.Y.
- Shahar-Levy, Yona (2004): *A Body-Movement-Mind Paradigm*. Jerusalem, Israel.
- Winnicott, D.W. (1971): *Playing and Reality*. Tavistock Publications, London & New York.
- Winnicott, D.W. (1950-1955): *Aggression in Relation to Emotional Development*, in: *True Self – False Self – collected Essays* - Hebrew Translation (2009). Am-Oved, Tel-Aviv.