

SOMATİK DENEYİMLEME

SOMATİK DENEYİMLEME SEANSLARINDA ÖFKE İLE ÇALIŞMAK ÜZERE BİR NOT

Raja Selvam, Ph.D. and Lori A. Parker, Ph.D.

Bir Somatik Deneyimleme seansında öfke ile çalışmaya özel bir dikkat verilmesinin birçok önemli sebebi vardır. Öncelikle, öfke muhtemelen bütün insani duygular içinde en çok yanlış anlaşılabilir duygudur. Travmatize olmuş danışanlar öfke ile ilgili eğitime ve öfkeye karşı geliştirilen tabular hakkında konuşmaya ihtiyaç duyarlar. Hatırlayın: Somatik Deneyimleme metodu kullanırken, sıkışıp kalmış, kesintiye uğramış biyolojik modelleri tamamlamış olmuyoruz. Biz ayrıca, doğal savaş-kaç, donma tepkilerini yeniden organize ediyor ve onarıyoruz. Öfkeye dair tabular (bilinçte ya da bilinç dışında) savaş tepkisini onarmaya engel olabilir.

İkinci olarak, ‘Öfke biyolojik olarak kaçınılmazdır.’ diyebilirsiniz. Öfkeyi hissetmek, bir şeylerin yanlış gittiğini anlamamızın bir yolu- kendilik hissimiz bir şekilde tehlikede. Bu, zarar gördüğümüze, haklarımızın ihlal edildiğine, ihtiyaçlarımızın ya da isteklerimizin yeterince karşılanmadığına ya da en basitinden, bir şeyin doğru olmadığına dair bir mesaj olabilir. Bazen öfke, hayatlarımızdaki önemli duygusal durumları göremediğimizde, ya da bu durumlar kendimiz- inançlarımızı, değerlerimizi, arzularımızı, hırslarımızı bir ilişki içinde tehlikeye attığında bizi alarma geçirir. Dr. Harriet Lerner’in, New York’ta çok satanlar listelerine girmiş, *Öfkenin Dansı*, kitabında belirttiği gibi “öfke, ne meşrudur ne de meşru değildir; ne anlamlıdır ne de anlamsızdır. Öfke, basit bir şekilde öfkedir. ‘Benim öfkem meşru mu?’ diye sormak ‘susamış olmakta haklı mıyım?’ sorusuna benzer... “Öfke, hissettiğimiz bir şeydir. Bir nedenden ötürü oluşur ve bizim saygımızı ve ilgimizi hak eder.”

Üçüncü olarak, New York Üniversitesi Tıp Fakültesi Klinik Rehabilitasyon Profesörü Dr. John E. Sarno’ya göre: “Birinin duygusunu genel olarak bastırması, özellikle öfkeyi bastırması, çoğunlukla kronik ağrı bozukluklarının ve ‘sendromların’ altında yatan sebeptir.” Fibromiyalji, Fibrozit, Miyofibrözit, Myofasiit, Ülser, Spastik Kolon, Huzursuz Bağırsak Sendromu, Astım, Migren, Tinitus hastalıklarının da örnek olarak ekler. Dr. Sarno diyor ki; “(Bu sendromlarla) uzun zamandır çalışınca, öfkenin rolünden daha çok etkilendim.”

İlk sayfa bitti

Somatik Deneyimleme bakış açısıyla eyleme dökme ya da korku ve çaresizlikle çökme olmaksızın danışanın öfke ile oturması bir fikir olabilir. En nihayetinde, sıkışmalı öfkeden ziyade rahatlamalı öfkeye bakıyoruz. Eğer danışan öfke karşısında sıkışıyorsa sonuç olarak sağılım yapmak zorundalar. Ama öfkeleri güç olarak hissetmeyi öğrenirse ve bedeninin bununla kaplanmasına izin verirse, danışanı korkutan insanlar kimse artık onu korkutamaz ve bu nedenle

'diğerine' karşı atağa (sözel yada fiziksel) daha az geçecektir. *Öfke bağımlıları* denen kişiler öfkeyi güç olarak hissetmezler ve kendi güçlerinin sahibi değildirlirler. Gerçek şudur ki,- kişi kendi gücüne sahip çıkabildiğinde- ortada daha az çatışma olacaktır. Somatik Deneyimleme seansında öfke ile çalışırken bazı insanların öfkeyi bir maske gibi kullandığını aklınızda bulundurun-bu maske diğer katlanılmaz duyguları kapatan bir maske. Bu bir çok "*öfke bağımlısı*" için doğrudur. Öfkelenmek, çaresizliği, yetersizliği, utancı ve/veya güçsüzlüğü dışa vurmaktan çok daha kolaydır. Bu bireyler için de bu tür duyguların ifade edilmesi öfkenin kendisinden daha dayanılmazdır.

Ancak çoğu zaman belirtildiği gibi, öfkeye karşı tabuları veya engelleri çalışmak zorundasınız. Bu çalışma sürecine danışana şu tür soruları sorarak başlayabilirsiniz: "*Öfke sizin için ne anlama geliyor?*" ya da "*Öfkenin sonuçları nedir?*" Doldurmaları için şöyle boşluklu sorular sorabilirsiniz: "*Ben öfkeli olduğumda _____.*" Örneğin, genellikle şöyle cevaplar gelir: "... *'onlar'* gibi olurum. (buradaki 'onlar'la onu istismar eden/taciz eden ya da ona saldıran insanları ima eder). Kendilerini onlara saldıran insanlarla özdeşleştirmek istemezler- böylece kendi agresyonlarını engellerler.

Öfkeye Karşı Tabular & Engeller

Öfkenin çoğu insan için zor bir duygu olduğunu akılda bulundurmamak önemlidir- travmatize olup olmadıklarına bakılmaksızın. Bu büyük ölçüde böyledir çünkü öfkelendiğimizde ve bunu dışarı vurduğumuzda, diğerleri tarafından reddedilme ya da onaylanmama riskini alırız. Bazı insanlar için öfkeye karşı "tabu" çok güçlüdür, öfkeli oldukları zamanı bilmezler bile. Ve hatta bu reddedilme riskini alan kişiler bile bilinçli bir şekilde öfkeyi inkar etmezler veya bilinçsizce bastırırlar, genellikle etkili olmayan bir şekilde dışa vururlar- suçlayıcı bir tonla, adeta bir düşman edasında öfkelerini gösterirler.

Bu zor bir duygu olduğu kadar, insanların sıklıkla kontrolü kaybetmiş hissetmesine neden olan, güçlü de bir duygudur. Çünkü kontrolü kaybetme korkusu temel bir korkudur, birçok insan kontrolü kaybettiklerini hissettiren şeylerden kaçınır- öfkeleri ve kendi agresif içgüdüleri dahil. Bunun travmatize olmuş bir birey için özellikle böyle olması muhtemeldir. Çünkü bu öyle güçlü bir duygudur ki kişilerin "travmatik semptomlar" geliştirmesine sebep olur (örneğin; baş ağrısı ya da spontane, kontrol dışı, spastik hareketler ya da mimikler). Bu nedenlerden dolayı, danışanlar öfkeleri ile ilgili derin bir korku taşıyor olabilirler.

Ek olarak, bir çok görüşe göre öfke yıkıcı bir enerjidir- bütün düşmanca saldırganlık, şiddet, ve bugün dünyamızda olan bölgesel anlaşmazlıkların sorumlusudur. Sizin danışanınız da bu tür bir şiddete tanıklık etmiş ya da bu tür bir şiddetin tehtidi altında olabilir. Kısacası, öfke başkalarını incitmeyi çağırır- genel bir çatışmayla ve özellikle şiddetle. Haberlerde duyduğumuz veya tanık olduğumuz bütün canavarca davranışlar için öfkeyi suçlarız. Kısacası, bir insanın diğerine yaptığı fiziksel, psikolojik ve duygusal zararların çoğunun merkezinde öfke yatıyor gibi görünüyor.

Öfkeyi ruhsal olgunlaşmama işareti olarak görmek de ayrıca oldukça yaygındır. Bazı insanlar için öfke dışı vurmaktansa bastırılması gereken bir duygudur- kabul edilmektense inkar edilmeli- benimsemektense kaçınılmalı. Bazı insanlar için utanç duygusu bile öfke ile bağlantılıdır çünkü onlar öfkeyi zayıflık olarak görürler. Sabırlı, nazik ve şefkatli olmak için çabalayan insanlar içinse öfke ile ilgili hisler onlara ruhsal standartlara göre yaşamakta başarısız olduklarını düşündürür.

Kısacası öfke “kötü bir paket”te verilir. Çoğunlukla olumsuz dışavurumları çağrıştırır. Bu yüzden, öfkelerini “yeniden çerçevlendirme”leri için danışanlarınıza yardım etmelisiniz. Bu süreci, öfkeye dair bilinç dışı korkuları bilinç düzeyinde farkındalığa getirerek başlatabilirsiniz. Örneğin, akıllarına toplum için problem olan bir kişiyi getirsinler. Kendilerini o kişi gibi hissetmelerini sağlayın. Ayrıca şöyle sorular sorabilirsiniz: Kontrolü kaybedersen olabilecek en kötü şey ne olurdu?

Danışanlarınız öfkelerinden utandıklarının farkında olmayabilirler. Öfkelerini güç gibi görmek kendileri ve diğerleri için öfkeyi inkar etmekten ya da alışkanlıkla duygusal bir rahatlama olarak öfkeyi dışarı salmaktan çok daha yararlıdır. Öfkelerini dönüşümsel enerji (daha derin bir seviyede kendilerini anlamak üzerine yönlendirilen bir enerji) olarak görmenin değerinin farkında olmayabilirler. Ve öfkeyi motivasyon verici bir güç (arzu edilen ya da ihtiyaç duyulan bir değişime doğru onları harekete geçiren bir güç) olarak görmenin değerinin farkında olmayabilirler.

Öyleyse, Somatik Deneyimleme uygulayıcıları olarak, danışanlarınızı seviyelerden herhangi birinde eğitmek için zaman ayırmalısınız. Buna ek olarak, yukarıda söylendiği gibi, burada bazı olasılıklar var. Ne seçeceğiniz danışana ve danışanınızla olan ilişkinize bağlı olacaktır.

Danışanı Eğitmek:

- ❑ Öfke saldırganlığın bir formudur ve saldırganlık sıklıkla savaşmakla - diğer insanlara “saldırmakla”- düşmanca davranmakla- ilişkilidir. Ama burada çoğunlukla yok sayılan daha geniş bir anlam vardır. “Saldırgan” olmak ayrıca “hakkını savunan,” “gözü pek,” ve “dinç” anlamına gelir. Bu, “kararlılık sahibi olma ya da kararlılığını gösterme” anlamına gelir. Birinin kendisi ve diğerleri için kendi öfkesini bir güç olarak- onu dinç, gözü pek, kararlı, bilinçli hareket etmesine öncülük eden “*agresif enerji*” olarak- hissetmesi, onu inkar edilen ya da bastırılan negatif bir duygu olarak görmesinden çok daha iyidir. Ralph Waldo Emerson’ın dediği gibi : “*İyi bir öfke kişinin tüm güçlerini ortaya çıkarır.*” Ve Martin Luther King’in dediği gibi: “*Öfkeden ilham aldığım zaman kadar daha iyi çalıştığım bir zaman yok; öfkeli olduğum için, yazabiliyorum, dua edebiliyorum, ve daha iyi vaaz verebiliyorum, sonra tüm mizacım hızlandığı için, anlayışım keskinleşiyor, ve tüm dünyevi sıkıntılar ve şeytana uyma uzaklaşıyor.*”

- ❑ Öfke olmadan- hiçbir bağlantı yoktur. Böylece basit bir şekilde bu içgüdüsel enerjiye erişimimiz olmadığında, sevdiğimiz, tanıdığımız insanlarla bile olsak güvende hissetmeyiz. Bununla ilgili bir söz vardır: “Eğer sana hayır diyemiyorsam, sana evet diyemem.”
- ❑ Birinin mevcut olma yeteneği hissettiği güvenlik derecesi ile ilgilidir. Ve hissettikleri güvenlik derecesi kişinin agresif enerjiye erişme derecesine bağlıdır. Tatmin ayrıca, agresif içgüdüler de dahil olmak üzere, kişinin içgüdülerine dokunulduğunda sıradan koşullarda bile daha mümkün hale gelir.
- ❑ Biri öfkeyle dolabildiğinde, incinme gibi diğer acı verici hisleri kapsayabilmek için göğüste daha çok alan yaratılır. Böylece kişi öfkenin agresif enerjisine eriştiğinde incinme hissi azalır. Eğer kişinin göğsünde çökme olursa incinme küçük bir alana sıkıştırılır ve böylece daha şiddetli hissedilir.
- ❑ Bir kişinin sağlığı için öfkeyi bastırması önem taşır. Dr. Daniel R. Coridron, *Kalıcı İyileşme (Permanent Healing)* kitabının yazarı, kişinin öfkesini bastırmasının belirli fizyolojik koşulların temelinde yattığını belirtiyor (ateşli hastalıklar/eklemle ilgili durumlar; Addison hastalığı, Cushing hastalığı ve diğer böbrek üstü durumları- bunlardan bazıları). Ve yukarıda belirtildiği üzere, Dr. John E. Sarno, kronik ağrı bozuklukları sendromların çoğunun değil ama birçoğunun genel olarak kişinin duygularını, özellikle öfkesini bastırması temelli olduğunu öne sürer.
- ❑ Alışkın olunan bir şekilde kişinin öfkesini dışa vurmasının da kişinin sağlığı için sonuçları vardır. *Öfke Öldürür (Anger Kills)* kitabında Dr. Redford Williams, sürekli olarak kişinin öfkesini düşmanca dışa vurmasının istenmeyen sonuçlarını tartışır. Her öfke patlaması olduğunda bedende tam olarak ne olduğunu titizlikle detaylandırıyor. Dr. Redford Williams, Yale’de yetişmiş bir dahiliye uzmanıdır ve 20 yılı aşkındır Duke Üniversitesi Tıp Merkezi’ndedir. Güncel olarak psikiyatride profesördür ve tıpta doçent doktordur ve Davranışsal Tıp Araştırma Merkezi’nin yöneticisidir. Kendisi şöyle der: “Nüfusun %20 si sağlık için tehlikeli olacak kadar yüksek düşmanlık seviyesine sahiptir.” Görece zayıf bir parasempatik sakinleştirici tepkiyle birlikte savaş-kaç tepkilerinin daha hızlı aktivasyonu, muhtemelen düşmanca insanlara acı veren sağlık problemleri ile sonuçlanır. Dr. Williams ayrıca, “başkalarını uzaklaştırarak veya desteği algılamayarak, kendilerini sosyal desteğin sağlık artırıcı, stres tamponlayıcı faydalarından mahrum olabileceklerine” dikkat çekiyor.

Varoluşsal Öfke:

Danışanın deneyimlediği şey *varoluşsal öfke* olabilir ve bu onlar için (ve sizin için) kafa karıştırıcı olabilir. *Varoluşsal öfke* farklı bir niteliğe sahiptir; sizin hissettiğiniz gibi bir öfke değildir, örneğin, belirli bir diğerine doğru öfke (sizin yolunuzu otoyolda kesen sürücü veya müdahaleci satış elemanı). Bu öfke deneyimleri “daha yüksek beyinler”den - limbik ve neokortikal yapılardan geliyor.

Bunun yanı sıra, *varoluşsal öfkeye*, limbik ya da neokortikal yapılardan ziyade sürüngen beyin dahildir. Hatırlayın: tarafsızlık, kayıtsızlık ve umursamazlık, tipik sürüngen beyin tutumlarına işaret eder. Doğası gereği *varoluşsal öfke*, genellikle belirli bir ötekine karşı hissedilmez, daha ziyade her şeyi *ayrım gözetmeksizin* yok etmek isteği olarak deneyimlenir.

Bu yüzden danışana size kızgınlık duyup duymadıklarını sorduğunuzda size öfkelenedikleri (görsel ipuçlarına veya rezonansa dayalı olarak) açık olarak görünse de “hayır” diyebilirler. Danışan size karşı dürüst olmayan bir tavırda değildir. Onlar gerçekten de öfke hissediyor olabilirler ama aynı zamanda sebebin siz olmadığını anlayacak kadar -yeterince bilinçli bir şekilde- farkında olabilirler. Bu yüzden, *size* kızgın olmadıklarını söyleyeceklerdir. Bu bir tür bilişsel farkındalık, bazı durumlarda yararlı olsa da, bu durumda savaş tepkisini yeniden canlandırma yoluna girebilir. Böylece yine danışanı eğitmeniz gerekebilir.

Ayrıca, danışanın bunu öfke olarak değil, daha ziyade onları düzensizleştiren baskın, yoğun, kontrol edilemez bir enerji olarak deneyimlemesi de mümkündür. Bu durumlarda danışan disosiye olarak durumdan uzaklaşabilir. Enerjiyi boşaltmak için ağlayabilirler. Kontrol edilemeyen bedensel sarsıntılar ve hareketler gösterebilirler. Ya da, basitçe daha da dağılılabılır ve daha yüksek beyin işlevlerine (konuşma gibi) erişimi geçici olarak kaybedebilirler.

Ya Öfke Tamamlanmazsa?

Eğer danışanları öfkeye karşı tabularla ilgili çalışmak için eğitirseniz, öfkelerinin farkında olmalarına ve öfkelerini güç olarak hissetmelerine yardım ederseniz, ama öfke tamamlanmazsa bu şu yüzden olabilir: 1) Danışanın taraflardan herhangi birine karşı ifade ettiği öfkede yeterli suçlama yoktur; 2) Öfke doğru tarafa yöneltilmiyordur. Birden çok yer değiştirmede yayılıyor- doğru bağlantı ise orada değil; 3) Bir sıkışma vardır (örneğin çenede) ve danışan bu sıkışmanın öfke ile bağlantılı olduğunun farkında olmayabilir. Öfke ve saldırganlığı “zaptetmek” için kaslarını (bilmeden) kullanıyor olabilir.

Bununla birlikte, *Somatik Deneyimleme*’de, hareketin kendiliğinde ortaya çıkması tercih edilir; harekete davet edilebilecek çok az zaman vardır. Örneğin, çenedeki bir sıkışma nedeniyle öfke tamamlanmıyorsa danışana aşağıdakilerden bazılarını yapmasını söyleyebilirsiniz.

- Çenelerini bir taraftan öteki tarafa yavaşça çekmelerini ve bunu yaparken çenelerinde gerilimi hissetmelerini söyleyebilirsiniz. Çenelerini sağa çektiklerinde sola bakmaları ve sola çektiklerinde sağa bakmaları şeklinde olabilir. Bu çenedeki alışılmış olan modeli kırar ve gözler- öfkeyi serbest bırakmaya hizmet edebilirler. Sonra, basitçe aktivasyon izlenir.
- Bir diğer alternatif ise gözleri ile aşağı bakarken alt çeneyi öne almalarını istemektir - yine meydana çıkan neyse takip etmek.
- Gözlerle ayrıca tek başına çalışabilirsiniz- onlara sahip olma- kapalı gözlerle- basitçe aşağı göğse doğru ve yukarı tavana doğru bakma. Harekete eden gözlerdeki gerilimi

hissetmelerini sağlayın- ve gözlerindeki gerilimi serbest bırakacak herhangi bir hareketi kullanabildiklerini görün. Yine, öfke sıklıkla gözlerde tutulduğunda bu biraz aktive edici olabilir. Gözler rahatlamaya başladığında, öfke ortaya çıkar. Bu yüzden titrasyon yaptığınızdan emin olun- bir oturumda çok fazla yapmadan.

- ❑ Hem terapist hem danışan için mükemmel bir kaynak olan ses kaydı serisi *Ağız ve Çene için Duyu-motor Eğitimi*, Mark Reese, Ph.D. ve David Zemach-Bersin, M.A. tarafından. Bu ses kaydı serisi size danışanların yüz, ağız ve çenelerindeki öfke ile bağlantılı olabilen kasılmalarını rahatlamaları için yardım etmenin birçok farklı yolunu sunacak. Bu ses kaydı serisi MCHI Press'te erişilebilir: (www.integrationforall.com)

Öfkelerini ve saldırganlıklarını zaptetmek için danışanların kaslarını kullandıklarını fark ederseniz *latissimus dorsi* ve *posterior deltoid* kaslarını da harekete geçirip hissetmelerini sağlayabilirsiniz. Bu onlara güçleriyle ortaya çıkmaları için ihtiyaç duydukları alanı ve desteği vermeye yarayabilir. Özellikle *latissimus dorsi*'yi algılamak, onların bilinçli farkındalıklarına oluşan "zaptetme" eylemini getirmeye de yarayabilir. Ya da, danışanın sürecin neresinde olduğuna bağlı olarak, *latissimus dorsi*'yi algılamak, savaş tepkisine bağlı diğer kas dürtülerini (örneğin ısırma veya yumruk sıkma) ortaya çıkarabilir; böylece savaş tepkisinin daha da tamamlanmasına izin verebilir.

Onlardan ayrıca "Hayır!" demelerini isteyebilir ve sonra aktivasyonu izleyebilirsiniz. "Hayır" ı bir hareketle söylemelerini sağlayabilirsiniz (örneğin, bedenlerinden iterek- eller, ayaklar vb.). Ayrıca sizin ellerinize ya da bir topa karşı itmelerini sağlayabilirsiniz. Ya da onlara doğru yürüyebilir ve "Dur!" ya da "Hayır!" dan birini demelerini sağlayabilirsiniz (sözel olarak ya da hareketlerle) ve aktivasyonu takip edersiniz.

Eğer öfke tamamlanmazsa, orada ayrıca "kayıp" bir element olabilir- bu kayıp element SIBAM'ın elementlerinden biri de olabilir (örneğin duygulanım-utanma, çaresizlik, dehşet) ya da SIBAM'ın elementleri arasından olabilir (örneğin, imge veya anlam). Yukarıda tavsiye edildiği gibi, öfke sıklıkla bir maske olarak kullanılabilir - diğer acı verici aşamaları kapatan bir maske. Danışan için öfkelenmek ve bunu dışa vurmak, korku, çaresizlik, yetersizlik, utanç ya da güçsüzlük gibi duyguları hissetmekten çok daha kolay olabilir. Bu vakalarda, iki kutup arasında salınım yapmaya ihtiyaç duyabilirsiniz: güç ve güçten yoksun olma arasında- güç ve utanç, yetersizlik, çaresizlik veya dehşet arasında.

Kişiler arası dinamikler de bu süreçte olabilirler. Bu yüzden onlara şu sorulara göre kendilerini ifade etmelerini sorabilirsiniz: Kişiler arasında öfkesini dışa vurabiliyor mu? Öfkelerini kişiler arasında nasıl ifade ediyorlar? Rahatsızlıklarıyla birlikte öfkelerini ifade edebiliyorlar mı? Bu sıklıkla erken dönem travma vakalarıdır. Bu bebeklikle ilgili stratejiler bilinçdışıdır. Örneğin, travmatize olmuş çocuk öfkesini ifade etmenin bir yolu olarak hasta kalabilir. Bu özellikle çocuğun hissettiği öfkenin yeri olmadığında geçerlidir. Ya çocuk için çok rahatsız edicidir ya da

ilişki ifadeye izin vermiyordur (örneğin, eğer öfkelerini ifade ederlerse, ebeveynleri tarafından dövülürler).

Bu stratejiler sıklıkla yetişkinlik dönemine taşınır ve kronik ağrı semptomları olarak açığa çıkarlar. Danışanlar bilmeden - bilinçaltında- enerjiyi bağlamak için öfkenin etrafında sıkışabilirler- böylece dayanılmaz görüneni hissetmek zorunda kalmazlar. Öfkeyi ifade etmenin olası sonuçlarından kaçınmak için bir girişim olarak böyle yapabilirler. Ama ayrıca, bilinç altında, kendilerini acı verici durumlara öfkeyi ifade etmenin bir yolu olarak sıkıştırabilirler.

Bu yüzde onların bundan da öte şunları ifade etmesini sağlayabilirsin: Onların öfkesi ruh hallerine mi dönüştü? Ruh haline dönmesi nasıl oldu? Kendilerini eleştiriyor ve yargılıyorlar mı- ve sonra değersizlik ve depresyon gibi hissiyatlara düşüyorlar mı? Öfkelerini çevreye yönetiyorlar mı ve bunu zayıf yollarla ortaya çıkarıyorlar mı? Onlara bunun için izlemek isteyebilecekleri ve kendi öfkelerini nasıl ifade ettiklerini takip edebileceklerini söyleyin.

Hatırlayın: *Somatik Deneyimleme* bakış açısından, ana fikir danışanın öfkesi ile oturmasını sağlamak- eyleme dökme olmaksızın ve korkuya, incinmeye, çaresizliğe veya depresyona kapılmadan. Eninde sonunda, bizler sıkışmış bir öfkeden ziyade rahatlamış bir öfkeye bakıyoruz. Biz danışanların öfkelerini güç olarak hissetmeyi öğrenmesini istiyoruz ve bunu bedenlerinde genişletmelerine izin veriyoruz- böylece onlara öfkeyi etkili bir biçimde ifade etmeleri veya bilinçli bir şekilde onu kapsamaları seçeneğini veriyoruz.