

主题探索：将空间力效作为管理健康关系和边界的工具

Rotem Hornedo

翻译：沈妍 Katee

介绍

大家好，我非常高兴也很激动能来到这里。我是 Rotem Hornedo，一名认证动作分析师和注册躯体动作治疗师及教育者。我还有社会工作的学位，也是一位资深的卡波耶拉教练。

两年前，我与我的丈夫以及三个孩子从以色列搬到了新泽西。在过去的 20 年里，我创造了用于治疗、教练和教育的 Balansa 方法。如果我们最后有时间，我们可以聊一聊这个方法。

今天，我将谈谈我们如何通过将“空间力效（Space Effort）”作为一种工具，用来促进我们的福祉并创建健康的关系，在个人层面和专业层面都管理好自己。

为了理解空间力效的含义，让我们从一个简短而有趣的练习开始。请选择你面前的一个物体，一支笔、一个杯子、一封信，或者你屏幕上的一张图片，让它在你的面前放大，专注于它。现在，慢慢地向后倾斜身体、吸气，这个物体或这张图片开始缩小。每一次吸气，让越来越多的物体进入你的视野。扩展你的视野，不再只是专注于一个特定的对象。

我们来简化一下这个概念：聚焦意味着你在使用直接的空间力效（Direct Space Effort），当你扩大视野获得大局时，你就是在使用宽阔的空间力效（Broad Space Effort）。就像这两张 GPS 图片。在这一张图片中，你对你的车和它周围的细节有很好的概念。在另一张图中，你对于自己与世界的关系有一个全面的了解。

拉班的力效讲的是动作的动态性。这个动作是如何完成的？空间力效与拉班定义的其他力效不一样的地方在于其没有中间状态。在空间力效的连续体上，没有一个地方可以让我们在宽阔空间力效和直接空间力效之间达到和谐。我们的大脑让我们没法在身体层面同时处于直接和宽阔的空间力效。这就是为什么练习它们之间的过渡以及学习它们各自在何时能够支持到我们，是非常重要的。

我与“空间力效”之间的小插曲是在拉班/芭特妮芙动作体系（LBMS）课程快要结束时开始的。当时每个学生都被分配了任务，去观察、分析另一位同学，并为其建立一份档案。被分配给我的同学是一位有才华、有趣、冷静又超级自信的女士。这就是为什么我惊讶地注意到她大部分时间都待在教室的角落或两侧，几乎从不在中心位置。

我开始模仿她。当我无法理解一种模式、一个动作或者另一个人时，我就会这样做。几天来，家庭聚餐时，我坐在桌子的尽头；搭乘公交车，我坐在后座；教课和带领团体时，我减少了在参与者之间走动的时间，而是坐在旁边的一把高椅上或者站在一旁。这样做了几天之后，我意识到自己更平静了，身体和情绪都没有那么疲惫，也不像平时那样需要很多恢复（Recuperations）。我感觉非常奇妙，当即决定继续我的探索。

我们来多聊一聊空间力效。

在《每一个个体都是一个机体》一书中，Karen Studd 列举了一个孩子和一个成人玩游戏的例子。他们两人对游戏有不同的看法。对成人而言，玩游戏只是他今天要做的其中一件事情，因此我们看到更多的是他用双手和手臂移动玩具。而那个孩子，在那个时刻，游戏就是整个世界，他全身心地投入到游戏中。他的内在意图全部

投注到了游戏上，也很可能会使用更多的“全身姿势（Postural Gestures）”。孩子的焦点是游戏，而成人看到的是更大的画面。

让我们想象自己正在投喂一只你很喜欢的小鸡，你会怎样喂它？喂它的时候你会用怎样的姿势？你的身体会经历哪些感觉？我猜此时此刻，你会非常投入到投喂小鸡的这个时刻。

现在，想象一下自己正在投喂院子里的 40 只小鸡。又会是什么样子的？你要做什么样的姿势才能投喂所有的鸡？你对每一只鸡的投入程度如何？此刻的你在情感和认知层面是否非常临在？或是你已经在思考今天还剩下的任务了？你在关注每一个细节吗？还是你看到的是更大的画面？

那么我们要如何在工作中应用这一点呢？

在创建同学的动作分析侧写并模仿她的那个时期，我主要在做与儿童相关的工作，我的一些治疗团体包括经历过严重创伤和丧失的孩子。我有时很难把自己从她们的故事中抽离出来，我觉得我的界限模糊了，我在不断地妥协自己的安乐。

我注意到，当我与别人交流时，我使用的是在矢状平面（学习趋向）的全身姿势，并且有大量的眼神接触，有点像玩游戏的那个孩子。不管是个人还是专业方面的交流，我 90% 的时间使用的都是直接空间力效。

“一次一只鸡”，我参与并投入到他人的感受、想法和感觉中，而这样做消耗（Exerted）着我的能量。当我们不断关注细节时，我们就只注意到情境的部分而忽视了整体。我们缺乏对大局的关注，所以我们无法知道周边的情况，也不知道接下来会发生什么。这会损害我们的稳定感，因此我们可能会变得不那么有移动性，还需要更多的恢复。

在我用宽阔的空间力效（当时我并不熟悉）体验了生活之后，我开始改变我的教学风格以及我促进 Capoeira 治疗团体的方式。我放慢了脚步，深呼吸，后退几步，扩大了视野，并学会了在情况需要时再使用直接的空间力效进行沟通，而不是把其视为默认的沟通风格。

多年来，我针对公司的管理者制定了一个结合顺应-推-伸够-拉的动作链（Yield Push Reach Pull chain）使用空间力效的项目，让管理者提高他们的积极领导力。因此，我的这个想法不止适用于治疗师和教育者，任何人都可以使用它。我也会鼓励我的来访者确认他们的空间力效模式并练习两种力效元素之间的过渡。

让我们从主题性的视角来谈一谈空间力效：

拉班的主题说的是二元性，他将其定义为每个人的生活和宇宙中存在的普遍模式。人们很容易将它们视为两个极端，但事实是，当我们寻求和谐以及幸福的时候，它们通常是互相支持、彼此依赖的。

因此，我们能为自己和我们的来访者做些什么呢？

部分-整体（Part-Whole）

有时，当我们面对一个特定的情况时，我们需要将其分解为几个部分，才能理解它。

例如，如果你管理一个项目，你就需要知道所有的细节。如果你是一位治疗师，你有时候就需要专注于在你的来访者的旅程中出现的具体事件或状况。这就是我们要注意细节的时候——使用直接的空间力效。

但是如果我们想要创建一个成功的进程，我们就需要从微观移动到宏观，并整合所有的信息以此才能理解整体。这就是我们要注意使用宽阔的空间力效的时候。

要激活过渡变化的能力，并充分地利用两个选项，就需要能够在我们一开始尝试的那个练习——在放大和缩小之间转换，把注意力放在每个选项相伴的身体感觉和过渡本身上面。

自我-他人/内在-外在和努力-恢复 (Self-Other/Inner-Outer and Exertion-Recuperation)

模糊的界限可能会让人筋疲力尽，让我们情绪化并在认知上卷入到他人和情境当中。当我们的边界不清晰时，我们可能会让别人进入到我们的个人空间中并影响我们的内在空间。另外可能消耗我们的能量的事情还有为了保护我们的边界而进行的不断的探索和尝试，以及了解其他人的边界是什么。

有一件非常简单的事情，可以每天做，以唤醒你那天生就被赋予的边界，这样我们就可以很容易地识别并使用它们：用你的双手摩擦、敲打或按摩你的皮肤。从你的脸、头皮、颈部、肩膀和手臂等部位开始。确保也要唤醒那些你看不到的地方，比如你的后背和头顶。这样做能够帮助你唤醒自己天生的身体边界，告诉你哪里是你的终点，哪里是世界其他地方的开始。

现在你对自己的边界有了清晰的认识，后退一步，放大（视野），吸气，花几秒钟的时间确定自己在房间里的位置。看看自己位于这幅大的画面中的位置。

宽阔的空间力效给了你一个视角，了解自己作为部分、与整体之间的关系；它是确定你的身体和情感边界的重要资源，因为它给了你关于空间和你在空间中的（动作）模式的信息。

有了这些信息，你可以选择你所想要的个人空间的大小，以及它与你所在的地方或与你在一起的人之间的关系。你可以决定对自己来说最安全或最好待的地方在哪里，并决定下一步去哪。

我们现在没有时间，不过我还是想鼓励你把“边界唤醒”与核心末端连接的练习结合起来。它可以帮助你定义和了解你的内在空间以及它的长度。

我的一个来访者和他妈妈住在一起，他们之间保持着没有边界的有害关系。他曾经遭受过严重的焦虑发作，当时他觉得自己的皮肤好像在燃烧，以至于他觉得自己好像要死了。他的身体在哭泣，要求他要界定并保护自己的边界。而我们今天所做的练习对他来说是非常有支持性的。

通过后退一步、关注宽阔的空间，我们获得了信息和方向，节省了寻找和测试边界及局限的能量。

后退、走出当下的情境，使我们能够恢复、呼吸并收集我们的想法，关注我们的福祉，以便让我们获得稳定（Stability）。

稳定-移动 (Stability-Mobility)

稳定和移动是相互依赖的两个极端。

我们来想象一下，站在一艘摇晃的船上。要稳定住自己你需要做些什么？你必须创建属于自己的动作，对吧？如果你停止了动作，会发生什么？你会跌倒。因此，为了找到稳定感，我们必须有移动性，而为了创造移动性，我们又需要稳定。

稳定赋予了我们一种安全感和连续性，让我们能够成为移动者并创造动作和流动。

因此，为了强调这一点，我想鼓励你将空间力效的探索与呼吸支持（Breath Support）、重量和流动感知（Weight and Flow Sensing）、核心-末端连接（Core-Distal Connection）的练习结合在一起，以支持并提高你感知扎根和中正、保持清晰的边界的能力，还能在个人及专业层面拥有良好的关系。