

華人身心整合工作初體驗 Rubenfeld Synergy Method之理論與個人實務反思

The First Time Experience on Chinese Body-Mind Integration Work-Theory of Rubenfeld Synergy Method and Feedbacks from Individual Practice

蔡欣妤¹
Hsin-Yu Tsai¹

摘要

在許多學者強調身心靈合一的概念時，筆者有緣至美國學習Rubenfeld Synergy Method（簡稱RSM），特以本文整理並分享華人體驗此療法的過程與感受，以及與更多有興趣之讀者一起交流。筆者接受RSM第一階段訓練——Somatic Synergy，焦點在於身心一體的概念，透過聆聽的接觸（listening touch）與個案工作。根據個案於療程後的回饋，有以下幾點發現：1.多數個案能於四十五分鐘的療程紓解全身的緊繃感，並且獲得放鬆，整個人充滿新的能量。2.在療程中，個案有機會能夠傾聽自己身體的話語，專注於身體的覺察。幾次的體驗後，多數都能夠增加身體覺察的敏感度。3.個案學習到和自己的身體對話是很重要的，進而開始主動關懷自己。4.人與人之間能量的流動。治療者與個案身體的碰觸能夠重新帶動體內停滯的能量，使之再度活絡。身體是我們最忠實的夥伴，透過治療者溫和、輕柔的撫觸，不僅獲得放鬆的機會，也增加了個案對身體的覺察力，更懂得愛惜自己。

關鍵詞：Rubenfeld Synergy Method、身心整合工作、身體心理學

壹、前言

學習諮商的過程中，接受的訓練主要在服務個案的「心」，無論是個別或團體諮商，目的無不是使個案能夠以新的眼光看待自己的過去和未來；而「身」的部分則多由各美容院、按摩店、甚至中醫診所來代勞，透過治療者使勁地推、拉、拔，來舒緩身體各部位

的肌肉緊繃感；至於「靈」，在臺灣的大小城鎮總是少不了一座座的廟宇、神壇、或教堂等各信仰中心，皆能滿足個人對於靈性的需求。此現象使我不得不懷疑，人們口中的身、心、靈是分離的嗎？

近年來，台灣有許多學者專家開始強調身心靈合一的概念及其重要性，從嬰兒時期開始，我們所有經驗都是從身體展開的，用身體去了解周圍環境、體

¹國立屏東大學教育心理與輔導學系研究生／新北市新莊區榮富國小專任輔導教師
通訊作者：蔡欣妤，（908）屏東縣長治鄉瑞光路一段677號，Email：c223354780@yahoo.com.tw

驗新事物。故而，當整體健康出了狀況，要復原當然也要從身體著手，亦即從感官、呼吸和動作展開（Caldwell, 1999/2004）。生理與心理是相輔相成、互相影響的，並非能夠全然地劃分為不同領域，分別治療，有一定程度的限制。

在某次的課堂中，聽聞Rubenfeld Synergy Method（RSM）治療法，使我感到非常好奇，透過治療者與個案身體的接觸，就能夠達到治療效果？這是什麼樣的療法，很想一探究竟。待所有機緣匯聚，去年（2011）暑假便赴美學習RSM。據老師所言，亞洲地區還沒有RSM的治療師，似乎意味著這一套方法對華人而言幾乎可說是初體驗，成果如何大家都屏息以待，因此，本文主要整理出華人體驗第一階RSM療法的過程及感受，透過此實務經驗的反思分享，以期能吸引更多讀者的興趣及思考，有更多的交流。

貳、Rubenfeld Synergist Method簡介

一、身體接觸的重要性

由於RSM主要是透過身體的接觸，引導個案覺察自己的內在狀態，因此在進入RSM的介紹前，先簡單說明身體接觸的重要。生理層面，皮膚是全身最大的器官，它擁有的功能非常多，不僅可以傳送環境中的狀態讓大腦有所反應，也能夠傳遞我們內在神經系統的訊息到環境中，所有新生動物都很需要溫柔的撫觸，才能健康地生存下去。對新生兒來說，刺激其深層呼吸的最佳方式是放置在媽媽懷中哺餵母乳，母親能夠懷抱著嬰孩、提供寶寶最棒的營養以及物

質、改善呼吸功能、增強免疫系統以避免許多的疾病和氣喘發生（Ashley, 1905）。

新生兒聽不懂語言深層的涵義，但是當他們體驗到照顧者的接觸時，便可以了解成人的訊息和意圖。常被撫摸的孩子，皮膚較敏感，可以感受到父母、醫生或其他人的溫暖及友善的意圖。Rubenfeld（2001）曾提到，接觸的訊息取決於觸摸者以及接受者的意圖和目的，透過傾聽的接觸（listening touch），我們可以彼此溝通。身體、心理、情緒和靈性是相互連結的，形成一個整體的系統，任何一個部份改變，都會影響其他的要素，包括治療師與個案的行為和經驗（Nevis, 2000/2005）。因此，RSM透過身體的覺察進而帶動內在情緒的表現，並處理埋藏在心理層面的議題，正所謂牽一髮而動全身呀！

所有的事件和經驗的第一印象並非由我們的語言編碼記錄下來，而是藉由我們皮膚感官來儲存：嗅覺、聽覺、觸覺、味覺、動覺等等，因此有很多記憶都存在感覺之中，每當有類似的感覺出現時，過去的記憶便會被引發出來（Babette, 2000）。事實上，有很多皮膚的疾病可能是源自於內在心理層面的困擾。學習RSM時，印象最深的是身體像「黑盒子」的比喻。我們的身體就是飛機上的黑盒子，記錄了生命過程中所有的一切，唯有透過溫柔的接觸，使當事人覺察身體所透露出的訊息，解決壓抑其中的不適感。

二、RSM的起源

RSM的創辦者Ilana Rubenfeld曾體驗過亞歷山大（Alexander）治療法，但在某一回的治療體驗中，身體工作的當

下，情緒突然湧出，但卻必須找另一位心理治療師幫忙解決塵封心底的問題，她突然感受到：「為什麼治療師不能夠將語言和非語言融合在一起工作呢？」因此，RSM油然而生。某位學者曾說，人都有基本需求，包括身體的接觸和撫摸；也有學者提到「身體是神聖的容器」，聆聽身體訊息是通往治療的道路。以身體為主的治療，就是要把治療病徵提升到由內而外的改變，當注意力的焦距放在自我尋求之旅時，一定會懷念用身體和感官直接體驗世間種種的滋味（Caldwell, 1999/2004）。

RSM目前在台灣被譯做「盧本飛德能量同步療法」（Nevis, 2000/2005），當筆者回到台灣開始招募體驗個案（practice client）時，的確遇到翻譯上許多不便之處。因為語言上的不同，向華人同胞們解釋時也更加有挑戰性，可能也增添了許多神奇（祕）感。例如：Synergy這個字，就像「完形」一般抽象地使人難以理解，它是整合，更像是融合，將整個人包含自然、神性、與靈性整個統合在一起。

三、RSM的各訓練階段

目前筆者所接受的是Somatic Synergist的訓練（為RSM第一階訓練）。Soma是身體，psyche是心智，身體心理學就是研究身體和心智之間的關係。不再是頭痛醫頭、情緒不好醫情緒，因為身心是一體的，不可兵分兩路分段診斷醫治。身體心理學就是要尋找身心之間的共通關係，再加以整合（Caldwell, 1999/2004）。

RSM的訓練課程主要分為三個階段：第一階訓練，主要針對RSM的基本技巧與原則，包括如何有效使用「聆聽

的接觸」（listening touch）與個案工作。第二階的重點放在從不同的觀點及看法產生的情緒，依然是從全身感受而得來的情緒經驗為主。受訓者需要學習如何存在於當下，當你帶領著個案的情緒流動時，注意身體的感受。第三階段則是RSM技術的加深及加廣，使受訓者能夠準備好與更廣泛的心理／身體議題工作（RSM網站資料）。每一階段的訓練，除了學習之外，也需要親自感受與體驗。無論任何一個階段，都強調以身體的覺察為出發點，當然，每個人對於身體的感覺會因為多次的療程而變得越來越敏感，時時能聆聽身體所傳遞出來的訊息，學習更加疼愛自己。

四、RSM的基本原則

在治療的過程中，治療者除了協助個案覺察、處理身心的狀況之外，還有很重要的教育功能。Rubenfeld（2001）曾提到十八個能夠使治療更深入的原則：1.每個個體都是獨特的；2.身體（body）、心理（mind）、情緒（emotions）和精神（spirit）是不停變動又相互關聯的系統；3.覺察是改變的第一把鑰匙；4.改變發生在此時此刻；5.改變的主要責任在於你；6.人們擁有天生的能力可以自我療癒（self-healing）和自我調節（self-regulation）；7.身體的生命力及能量場可以被感覺到；8.接觸（touch）是可養育（viable）且準確的溝通系統；9.身體是個隱喻（metaphor）；10.身體說實話；11.身體是靈魂的庇護所（sanctuary）；12.愉悅感（pleasure）需要被支持以平衡痛楚；13.幽默可以治癒、減輕（痛苦）以及啟發個案；14.反映個案的言語表達以確認他們的經驗；15.困惑容易使人改變；16.改變意識狀態可以增強治療；

17.整合對於持久的結果是必要的；18.照顧個案前，自我照顧是第一步。每一項原則不僅是治療者需融會貫通的基本概念，也需要配合著個案當下的狀態，透過自然的方式告訴（教育）個案，使其能有更多的學習。

訓練過程中，很強調治療者觸摸時的意圖（intention）。個案能夠感受到治療者所傳遞出來的意圖是否良善，如同Gordon（2008）所提：治療工作與愛有關，觸摸的真正價值在於生命能量，以及觸摸時所蘊含的愛，能量隨著意念而動，治療師要學習去保持這份愛的震動場域。基本上，治療者使用的是「如蝴蝶般的接觸」（butterfly touch），乍聽之下還挺有趣的。這種碰觸不只傾聽他人的內在，也告訴個案我們的關係是平等的，似乎意味著你能夠（無顧忌地）揭露內在的壞情緒，當然，前提是需要個案與治療者間良好的信任感（Rubenfeld, 2001）。

五、RSM治療的過程（步驟）

對於抽空讓受訓者練習的個案，我們非常的感謝，也特別的謹慎。在台灣南部，甚多民眾沒有體驗過身心整合的治療法，更是需要花費一些時間，以平易近人的語言簡單地介紹，讓個案得以放鬆心情與治療者共譜愉悅的樂章。

筆者目前接受RSM level one的訓練，著重在身體覺察的部份，因此多將焦點放置在身體的感受以及處理不舒服的感覺。首先，治療者會請個案具象化其感受，例如：「這個酸的感覺像什麼？」；若是不夠明確時，則讓個案針對此感覺多做描述，接著才會進行處理。運用幾種不同的方式來協助個案與自己的身體做交流：1.請個案與身體產生

的不適感作對話；2.兩個不同的身體部位對話；或者3.傳送影像或顏色進入身體內。過程中，治療者不需要出力去按壓個案的身體，單純使用「listening touch」搭配輕柔的語調，並隨著個案所描述的情況做些變化，以增加其覺察。

以下簡單描述第一次與個案見面時，從說明到體驗完成的步驟：

1.向個案介紹RSM的基本概念

受訓時，老師曾請受訓者思考如何以簡潔明瞭的方式講解讓個案知道，當時，筆者腦海中只浮現一句話來形容一次的療程—「與身體的下午茶約會」。開啟療程的第一步必須讓個案能夠安心，故需告知其時間長短、過程中治療者會觸碰到身體哪些部位、以及個案的基本權利等等，有任何的疑惑和擔憂都應在此步驟解釋清楚，避免個案無法放鬆體驗。

2.邀請個案躺在按摩床（table）上準備體驗

治療師的思考和感覺都是透過雙手與個案溝通的，開放和傾聽的手傳遞一種敏感度和接收的態度（Nevis, 2000/2005）。RSM的療程都在table（國外的稱法，一張高度約在治療者腰際的按摩床）上進行，一開始先讓個案感受身體與床的貼合度，再加入治療者的碰觸，過程中，由個案的身體感受帶領著整個治療的進程，治療者的引導也可以增加個案對自己的覺察。

3.結束：坐、站、走

這個步驟看似簡單，卻很重要。如同Ilana所言，工作結束時，會有一個再進入的過程：慢慢從按摩床上坐起來，使自己能夠感受身體的狀態；離開床站起來，嘗試讓雙腳重新與地面接觸；最後在四周圍走一走，返回現實世界，回到自己的角色位置（引自Nevis, 2000/2005）。平凡的動作，個案也會有不同

的反應，端視當次的療程進行狀況而定。

4.個案填寫回饋單；治療者填寫身體圖（body man）

由於接受督導的需要，個案得花些時間填寫回饋單，簡單寫下或畫出體驗前後的身體感受，以及療程中印象最深刻的事情。治療者則需將當次的重要身體感受以及處理方式，撰寫於身體圖上，以供督導時能討論細節。

參、實務經驗分享與反思

準備進行第一階段證照考試前，受訓者需實作二十五人次的治療，其中需要有兩人連續五次，兩人連續三次，其餘次數可隨意安排。個案來源多為高屏地區的婦女，也有少許男性個案，以下筆者整理出個案們在療程過程中出現的特殊狀況以及結束後的回饋，最後則是治療者針對這些反應的反思。

一、個案的體驗與感受

由於此療法對於許多華人而言很新鮮，另一方面，華人之間的身體接觸並非如此頻繁，導致有些個案躺在按摩床上有些緊張，難以完全放鬆。筆者將個案每一次的回饋做簡單的整理，以下幾點為工作中個案們共同提到的部分：

1.放鬆vs.緊張懷疑

多數的個案都能夠從這四十五分鐘的療程中紓解全身緊繃的感覺，甚至有些個案躺上按摩床後沒多久就睡著了；或是呈現恍惚狀態。結束療程後，個案會覺得睡得飽足，獲得許多能量。不過，也有些個案未能夠享受如此美麗的時刻，反而全程繃緊神經，使得自己無法完全感受身體訊息。

試想一張全灰的紙張，除了紙張中間留一個圓圈外，其餘的部分塗點白色，那麼中間的灰色圓圈將看起來較原本色彩為深。因此，當身體一部分一部分漸漸地放鬆，原本感覺輕微不舒服的地方便會更加凸顯其痠痛感，有的個案較無法接受，只當作是治療出現問題，而因此產生些排斥或懷疑感。由於心中既定的偏見，使得個案無法再放鬆體驗，效果自然不彰，也失去了這感受關愛自己的機會。

2.身體無聲的抗議

我們的身體儲存了許多的往事，以及過多的工作壓力，若不多加關心它，它就會讓我們感覺痠痛來表達它的需求。某位女性業務員，每天被忙碌的工作壓得無法喘息，唯有此時此刻能將關愛專注在自己身上，她也看到自己使用身體的狀況，警覺到太過於理所當然地使用身體，其實它已經不堪負荷。在結束第一次的體驗後，很訝異自己當天晚上竟然能夠立即睡著（長久以來都需要在床上翻一陣子），但是腰部卻痠了好幾天；第三次的療程後感覺更累，全身像是要感冒一般地酸痛，這正是身體在向她吶喊，需要多些時間休息的警鈴。

另有位個案在某次療程中，當治療者將手放置在腰際時，她說道：「每次碰到這個部位的時候，我的肚子就開始動……我發現好像療程結束後，排洩都順暢耶！」（她是個會便秘的人）平常忙錄的工作中，她並沒有注意到自己的緊張已經造成身體的負擔了，療程中，特別將注意力放置在身體上，才突然察覺身體承擔太多壓力了。

3.和身體（或不舒服的感覺）對話

不知道有多少人曾經與自己的身體對話呢？個案們透過治療者的引導，和自己的身體交流，了解它的辛苦、它的抱怨，也藉此機會好好慰勞它一番，使

得自己更加明白如何與身體好好相處，彼此互敬互重。某些個案回饋中提到，很訝異感受到治療者輕柔的語言與碰觸，加上自己與身體的對話的過程，就能夠立刻讓不舒服的感覺消失。

許多個案一開始都會被治療者的引導嚇一跳：「如果這個酸想對你說話，它會說什麼？」起初藉由提供選項帶領個案漸漸去感受、進而說出自己的想法，幾次療程後，個案對於身體的覺察程度也提高了。最特別的是某位女性工人經驗，某次的療程中，她與自己的身體起了點「口角」，沒想到身體所回應給她的竟然是「無法動彈」，她感到非常緊張，從此之後，她對於身體所給予的訊息都不敢大意，也釋出善意，表示自己一定會找時間好好的放鬆，不再虧待身體（見下段過程對話）。

（Synergist觸碰個案的右腰際）

CL：覺得麻麻又痛痛的

S：妳想要對這個感覺說些什麼嗎？

CL：不要動！！（很大聲）

S：它怎麼回應妳？

CL：它不會動！卡住了！（緊張的語氣）

（S請她再嘗試與身體對話）

CL：請你原諒我……

（D的右腿放鬆了，被束縛的感覺也消失了）

4. 能量的流動

人與人之間的能量傳遞很奇妙，有時候治療者僅僅觸碰著個案的雙腳，個案便能感受到一股暖流從腳底竄出；或是處理痠痛後，原本不舒服的地方感覺麻麻的，有時會感到血液重新流動等。曾有次療程中，處理個案痠痛的肩膀，他疑惑地說：「那個痠痛的點好像有薄荷塗在上面，涼涼的，很舒服。」很特

別的是，過程中治療者也會有感受，當個案真的完全放鬆時，治療者能夠感受到某種能量的流動在自己的手與個案身體之間流動，似乎在傳遞著能量，同時個案也能感受到此種微妙的流動感。這並非表示治療者會損傷精氣，而是正常的能量流動。有時處理不舒服的感覺後，個案也能夠重新感受到自己體內的生命力又再度復甦：

S：當我將雙手緩緩移開時，妳對肩膀上的酸大聲說「走開，離開我的身體」！

CL：走開！（S的手離開CL的肩膀）

S：現在感覺怎麼樣？

CL：好像…有什麼東西跟著妳的手被帶走了。現在感覺有些刺刺、熱熱的……

二、華人個案間的差異

筆者曾經好奇這樣的療法，男女之間是否會有差異？事實上，從個案的回饋中可知，男女之間是沒有太大差別的，反而是不同區域以及生活環境的個案在體驗上會有很大不同的效果。

因筆者於美國學習期間，曾邀請幾位華人進行體驗，返台後感覺有些差異，整理如下（見表1）：

三、個人省思

記得第一次親身體驗時，因為好奇與了解，很快地便進入治療狀況，身體對觸碰的敏感以及過程中產生的豐富圖像，使筆者感受到不同的心理治療樣貌。很想將這份溫暖和舒適感帶回讓華人朋友們也有機會接觸，每個人的體會有差別，也讓筆者遇到一些小小的障礙和挫折。

表1

華人個案間的差異

台灣人（高屏地區）	新加坡、中國大陸
<ul style="list-style-type: none"> • 結束療程後，約有半數的個案雖有感覺到放鬆，但卻表示沒有很強烈的不同。 • 能夠接受教育性的個案有限，有些個案依然以自己的想法為根據，不肯接受其他的訊息。 • 較容易緊張，常常無法專心地靜下心來感受。 • 男性個案較無法完全放鬆進入療程，往往是睜著兩隻大眼睛，似乎處於警覺狀態較多。 • 語言溝通比較沒有障礙，所描述的情景或者是語彙較無問題。 • 與個案的接觸較多，信任度比較足夠。 	<ul style="list-style-type: none"> • 結束療程後，身體感受有很大的不同（感覺整個放鬆，且當天晚上睡眠良好）。 • 教育性較佳。過程中治療者會適時地告知個案關於RSM的十八個原則，大多數個案都能夠認同，並努力嘗試。 • 較能夠完全放鬆，以開放的心去體驗新事物。 • 男性個案所感受到的身體變化比女性個案有過之而無不及。 • 語言用詞上有些不同，過程中治療者需要再度確認是否理解正確。 • 完全陌生的個體，在邀請時比較困難，需要多花些氣力。
<ul style="list-style-type: none"> • 擁有比較多元生活經驗的人，其想像力和感受力會比較強，療程中便較能夠順暢進行。 • 能夠放鬆心情、對治療者有一定信任感的個案，多數皆能夠將注意力放在自己身上，經過幾次的療程後，九成以上的個案都能夠對自己的身體有更敏感的覺察。 	

1. 感受不深，沒有感覺

華人朋友多半從小被教導要隱藏自己的需求及情緒，因此當治療者詢問個案的感覺時，多半都直接回應「不知道」、「沒感覺」。太習慣身體的存在與它不停地協助我們度過生活中的每一刻，其實身體很喜歡我們提供溫暖的撫慰以及支持、感謝，每當個案感受到溫暖時，治療者多會請個案花點時間停留在此時此刻，讓身體好好享受。漸漸地，個案會從沒有感覺變得敏感，而身體感受到被關懷和照顧後，便能夠放鬆，重新準備和你繼續奮鬥。重點就是得讓個案願意繼續嘗試，而非被第一次的無感而結束覺察。

2. 認知vs. 感受

治療者常詢問個案：「這個感覺像什麼？」、「若能傳送一個影像進去

（身體），你會想要傳什麼？」一些個案能夠輕易地將自己的身體感覺具像化，處理不適感的過程也很彈性、有趣味性。相較於這少數個案的豐富意象，「沒感覺」的個案就需要治療者更多的引導，漸漸使其能夠靜下心來關注自己的內在感受；也有個案會尷尬地說自己的譬喻能力很差；或者有人開始努力用腦袋思考。事實上，這些問句並非透過思考產生答案，全部都是身體的感覺，因為我們身體的語言是影像和色彩。若遇到無法立即產生感受的個案，是該多留些時間讓其體驗，少一些口語的問句，以免個案太多於焦慮，反而無法放鬆。

3. 關愛自己

多數的個案在體驗後都有深刻的發現與思考，無論經驗過幾次的療程，從

回饋中，可以看到許多人很感慨地表示要好好珍惜自己，或者是開始學習提醒自己得隨時覺察身體的狀態。對筆者而言，這是此階段重要的目標之一，看到個案們有不一樣的體會與學習，真的很感動，也期待這樣的歷程感受能夠時時提醒著個案們一身體有話要說！

開始學習「手口並用」時，真的挺困難的，畢竟整個治療的型態與方式和一般口語諮商不太相同，很感謝個案們願意給予雙方機會，一次又一次的實務經驗，使筆者在運用上越來越熟練，也比較能夠接受華人朋友們的多元反應。

肆、結語

每個人都該尊重身體的感受，因為身體是我們最忠實的好朋友，它絕不可能說出任何假話，因為它永遠都傳遞著來自內在最真實的聲音（張鴻玉，2007）。身體不斷和我們對話，透過感官，我們找到蛛絲馬跡，不須話語，身體提供了豐富的身心訊息（Caldwell, 1999/2004）。其實台灣女性比較常提及的壓力處理方式便是「按摩」、「揉、壓」等字眼，甚至有些個案真的會以為她提出這樣的要求，治療者就會幫她馬殺雞。事實上，當我們信任身心顯示出來的每個徵兆，就可以多了解內在的自己。

身心整合工作在諮商領域中還是待開發的部份，從筆者自身體驗的過程，以及個案給予的回饋中，可看出由身體撫育心靈的可行性。溫和、輕巧的撫觸，以及柔軟的引導，帶給個案不同的體驗，漸漸開啟個案對於自身的覺察力，也更懂得愛惜、關懷自己。歡迎對此有興趣想進一步了解的讀者，與筆者聯繫。

參考文獻

- Caldwell, C. (2004)。身體的情緒地圖（廖和敏譯）。台北市：心靈工坊。（原著出版年：1999）
- Gordon, R (2008)。量子觸療好簡單（蔡永琪譯）。台北市：橡實文化，大雁文化出版。（原著出版年：2006）
- Nevis, E. C. (2005)。完形治療—觀點與應用（蔡瑞峰、黃進南、何麗儀譯）。臺北市：心理。（原著出版年：2000）
- 張鴻玉（2007）。愛他，就讓他做自己：「LOVE症候群」身心靈無痛治療法。台北市：賽斯文化。
- <http://www.rubinfeldtouch.com/training/overview.html>
- Rubinfeld, I (2001). *The listening hand: self-healing through the Rubinfeld synergy method of talk and touch*. New York: Baker & Taylor Books.
- Ashley, M (1905). *Touching: the human significance of the skin*. New York: Harper & Row.
- Babette, R (2000). *The body remembers: the psychophysiology of trauma and trauma treatment*. W. W. Norton & Company.