

【心之路】

□李秀珍

说起广场舞,或有人嫌其躁乱,或有人嫌其凡俗,排斥之、褒贬之。作为凡俗之人,当广场舞和大妈连在一起,我觉得只要不扰民,在晨光里,在夜幕下,女同胞们伴随着欢快的音乐翩翩起舞,怡然自得,是一种难得的“平民之乐”。

据说,广场舞兴起已经有20年了。这20年中,我一直是个旁观者,有时看着看着也有蠢蠢欲动之心。可是,广场舞看似简单,也不是想跳就会跳,想跳就能跳得好看的,你得有持续之“闲”,还得有谐调优雅之身姿,我好像都没有。

今年的四五月份,新冠疫情骤然趋紧,堂食停止了,外出减少了,各种娱乐能停下的一概停了下来。晚饭后只能在附近散散步,好在,济南的城市之中就有山有水,休闲去处比较多。在一个暖风徐徐的夜晚,当行至佛慧山附近的一处广场时,悠扬的音乐声中,看到有人戴着口罩在跳舞,我不禁驻足观赏。一位大姐好像看出了我的心思,对我说:“一起跳跳吧,很好学,跟跟就会了。”是呀,伴着音乐走走都快乐,何不跟着跳跳呢!仔细观察一下,秧歌步是最基本的舞步,两脚跟着音乐跳个十字,因此又叫“十字步”。别讲,音乐真是个奇妙的东西,伴随音乐舞之蹈之,沉入其中,人立马忘记心头一切烦恼,满血复活一般。那一晚,不知不觉地竟然跟着跳了一个多小时,淤积在心的郁闷瞬间飞到了九霄云外,多日失眠的余悸在那一晚还没来得及“悸”,头沾枕头就沉沉地一觉睡到天亮。

呵呵,广场舞不仅让人快乐,竟然能治失眠,只这好处,也得跟着跳下去。于是,第二天、第三天……吃过晚饭我便兴致勃勃地赶往那个跳广场舞的地方。快乐的事情确实容易让人上瘾。而且我发现,广场舞音乐很有特点,所选歌曲都是流行一时的,既欢快又动听,节奏感很强,重复的三步四步,很有规律,的确跟跟就会跳了。

跳广场舞的团队,虽为民间极松散的一群“大妈”,几乎“无组织无纪律”,来去自由,但总有几位热心人成为团队的核心。有的热心人负责音响,有的热心人负责教舞。每天,只要不下雨,即使刮着大风,音响师也背着音响按点赶到这个大家约定的地点。我非常敬佩这样的热心人,一天我对被称为“华华”的大姐说,感谢您为我们服务,音响又得充电,又得下载歌曲,很麻烦的。她说,大家在一起快乐就好,一点小事,算不得什么,一脸的风轻云淡。带着我们跳的是一位退休幼儿教师,大家喊她“郭老师”,高高的个子,体态端庄,动作优美。凡把某种事情做到高超甚或极致的,都有天赋在身,一举手一投足自带舞蹈范儿。这位郭老师,舞动起来肢体大开大合,潇洒灵动,容易模仿,她还能教小学生一样把动作难点拆解开,耐心向大家做示范。有天赋者,超人之处还在于,不管什么曲子,从电脑上或从手机上看两遍就会跳。还有一位贾老师,跳得也特别好,她在一个接近专业的广场舞团队里,是附近社区的公益达人,有时也来教我们跳几支新曲子。当一个比较难的动作掌握了,不论教的,还是学的,都沉浸其中快乐无限。因此,每天晚上,一个多小时不知不觉就过去,刻满岁月的脸上都洋溢着笑容,幸福感爆棚。我先从双脚跟节拍开始,脚步跟上后再学双臂怎么舞动,当掌握了跳法,再尽力跳得优美好看一些。

慢慢地,我发现,自己身上还是有点音乐感的,从开始的笨手笨脚,到把四肢充分伸展开,只要踏准节拍,就能获得音乐的快感。一天晚上,我们竟一气跳了37首曲子,近两个小时,真叫一个爽。怪不得有人说:广场舞,谁跳谁快乐!

我观察了一下,这二三十人的广场舞团队中,身处空巢期的“50后”和看大第三代或尚未看第三代的“60后”是主力。以本土附近居民为主,也有说着外地口音者,大都是跟着儿女来这座城市生活的。那位郭老师家就是外地的,退休后来给儿子带小孩儿,白天看孙子,夜晚跳广场舞,六十多岁的人跳起来热情洋溢,活力四射。音乐令人快乐,舞蹈让人忘记年龄,一点不假。我还注意到,广场舞所选歌曲不仅欢快动听,而且紧跟流行的节奏。比如今年的热歌《听闻远方有你》《还没有爱够》《逛一圈》等,都被编出了多种广场舞跳法。当广场舞和流行歌曲相交集,大妈们一下子就踏上了时尚与潮流的节点。这大概也是广场舞持久不衰的魅力之一。

年轻一族选快的复杂的,我们这个团队年龄偏大,就选节奏慢而跳法简单的。不管什么跳法,都需要学习,需要动脑。有一个可以跳20步的舞曲,两个人一起跳,行云流水一般流畅,好看得很。我看得眼花缭乱,可一个转身就把自己转迷糊了。一位大姐拉着我的手,一边喊着节拍,一边带着我做动作,在我做错了十次的转身动作后,终于在第十一次上掌握了要点。“呵呵,我终于会跳了!”我双手一拍,高兴地为自己点赞,并向这位颇具耐心的大姐连声说“谢谢”。“大妈们”本来就喜欢谈天说地,跳舞的歇息间,更挡不住交流的话语。那位郭老师说,通过跳广场舞,她交到了很多新朋友,在他乡找到了融入感。

跳广场舞的服装多种多样多姿多彩。比较讲究的团队会统一服装,鞋子都一个样。我参与的团队,虽不统一,但看得出大都注重仪表,有的还天天化着淡妆出场。自从开始跳舞,自己夜晚出门时不再像散步时那么随意,喜欢穿裙子,不管是长裙还是短裙,跳起来衣袂飘飘,自我感觉“美得很”。广场舞也是舞,舞是艺术,你的认真是在享受艺术也是对艺术的尊重。伴着春天的花香,跳过一个美好的夜晚,刚刚过去的夏天,大家依然有热练三伏的精神,跳得大汗淋漓时更觉畅快。不禁令人感慨,当广场舞和大妈相生相伴,有一种舞蹈在夜幕下展现,有一种灿烂在星光明月下绽放,有一种活法叫快乐的日子从夕阳西下时开启。

在即将告别职场的时候,喜欢上广场舞,看似随俗,又怎能说不是是一种极好的转身。人生如河,该拐弯时就拐弯。这两天,伴着《逛一圈》那首歌的旋律,大家跳得格外开心,歌词是这样的:“忘记了前世的恩与怨,我被下放到凡间。世上的美景千万,每处都让我留恋。体验过人性的冷与暖,我又闯过了几道关。平淡的日子穿成串,幸福住进我心田。我来到人间逛一圈呀,把名利呀放一边,不图发财不求做官,只想快乐每一天……”真的,依心而行,快乐就好!

情感投稿邮箱:
QLWBQG@163.com



扫码下载齐鲁壹点
找记者 上壹点

编辑:徐静 美编:陈明丽

心理师说

如果一个人真的做好了改变的准备,他一定不会只在宏观上寻找努力的方向,不会只给自己树立一个宏大的目标,而是要在微观上做出重要的尝试。如果能够看到具体的目标,完成一个具体的动作,对个人的改变都会十分重要。

□树辉

很多人抱怨实现成长和改变很艰难,可是你知道究竟难在哪里吗?不是缺少一个行之有效的办法,而是需要一个具体的目标,有时候甚至只是需要一个具体的动作。

存在主义团体治疗大师欧文·亚隆很好地诠释了这一点,如果你观摩过亚隆带领的团体,你就会惊叹,原来在一个团体中,带领者是需要抓住一切机会帮助成员找到适合他改变的具体目标的。

举个例子,一位年近七旬的女士来参加亚隆的团体,一开始她倾诉道:“我想我不属于这里,我的先生已经离开我三年了,这三年里我时刻都想着结束自己的生命,我们感情很好,我不想独自活在这个世界上……”亚隆整个身体前倾,弓着腰仔细地听她说着每一句话,等她说完,亚隆开口道:“你看这样好吗?你试着在这里呆上10分钟,你可以帮我观察一下这个团体里大家都在做什么,然后你再决定是否要离开这里。”

或许是被亚隆的真诚打动了,抑或是亚隆所说的话对她产生了一点影响,她坐直了身体,投入到了团体。10分钟过去了,亚隆把目光转向她,亲切地问道:“你感觉怎么样?”女士想了一下,说道:“我想我可以尝试一下,看能不能继续呆在这里。”一轮团体的时间是90分钟,当团体要结束时,女士说道:“我想我下次还可以准时来到这里。”

这可能在很多人看来并不算什么,然而对于一个失去了自己的爱人,三年来一直在想着结束自己的生命的人而言,这就是一份沉甸甸的改变。

爱人的离世给她带来了无尽的伤痛,其实女士并非只是觉得自己不属于这个团体,而是她感觉自己不属于这个世界。当她愿意尝试着在这个团体里呆着的时候,就说明她愿意重新寻找活下去的意义了。亚隆没有询问女士到底发生了什么,为什么她觉得自己不属于这个团体,亚隆只是在帮助她寻找一个具体的目标,或者是一个具体的动作,目标具体到试着在这个团体里呆10分钟,动作具体到只是帮助带领者观察这个团体即可。

如果一个人真的做好了改变的准备,他一定不会只是在宏观上寻找努力的方向,不会只是给自己树立一个宏大的目标,而是要在微观上做出重要的尝试。

我的一个来访者很想战胜自己的抑郁状态,尽快重返工作岗位,可是对他而言,每天早上起床后刷牙洗脸都

很困难,对此他感到很挫败。

在给他干预之前,我先肯定道:“你知道吗,对很多抑郁的人而言,早上起床都很困难,甚至是不可能的,你能说说你是如何做到每天早上早早地起床的吗?”

他跟我讲述了自己是如何战胜懒惰,早上准时起床的经历,我趁热打铁,继续问道:“你看,过去你早上也是不愿意起床,那时候你也想了很多办法,可是效果都不好,直到你自己愿意起床了,你才可以早早地起床,而且一直坚持着。”他点点头:“是这样的。”我继续问道:“那有没有可能你洗脸刷牙也和起床一样,你现在做不到是因为你不愿意做呢?”他听完后很好奇地问道:“为什么呢?”我耸耸肩:“我也不太清楚你为什么这样,反正我知道自己,早上一旦起床后洗脸刷牙完毕,那就要出门去上班了。”他使劲点点头:“是的,我还是不愿意去上班。”我紧跟上一句:“没关系,你一定愿意做点别的,你可以尝试一下,问问自己是否可以早上起床后做点什么?”他想了好一会儿告诉我,他会想一些东西,比如过去上学的时候发生的一些事儿,比如和女朋友分手时的场景。我邀请他把他想写的写下来,能写多少写多少,然后我们在咨询中一起讨论。

就这样咨询一点点向前推进着,一开始每一步都走得很慢,甚至有些艰难,但是每走一步都很扎实。慢慢地,他在早上起床写完东西后可以径直走进洗手间刷牙洗脸了,过了一段时间,他可以出去散步了……咨询持续了大半年,他终于实现了自己的目标,重返工作岗位了。你可能会觉得,这时间也持续得太长了,可是别忘了,在此之前他已经将近三年的时间无法正常工作生活了。

一个人如果想改变自己就要从大处着眼,从小处下手,如果能够看到具体的目标,完成一个具体的动作,对你的改变都十分重要。心理咨询的价值在于能够帮助来访者重新理解自己,看到自己曾经的付出,和来访者一起为他的改变寻找具体的目标,或是做一个具体的动作。

我们在平时的生活中太容易忽略自己已经做过的努力了,我们太容易忽视一些具体动作或者是具体目标了。如果对你而言,总是感觉成长和改变很艰难,那尝试看一下,你是否可以找到一个小目标,先来尝试着具体做点什么。

(作者为实战派心理咨询师,树辉心理创办人)

找到一个具体的目标,越具体越好