

心窗  
片羽

## 关系的滋养

◎朱朱

近几年读书的索引大多源于小说,男女主角因为一本书的指引,改变对事对人的态度,而观念又对生活起到决定性的作用,那些故事令人深思,主观能动性之于人生的意义不言而喻,由此路径去读的书果然是很有意思。

《戏剧疗法》这本书就是这样被找到的,作者多洛丝·兰格丽是英国普利茅斯大学应用心理学院的讲师,从理论核心再讲到实践,包括前期准备和运用,都呈现了一种系统而全面的以戏剧为核心的创造性心理疗法。加上大量的案例,描绘了这种独特疗愈的神奇之处。

前两天跟朋友吃饭,因为大环境不好,无一不在慨叹生存艰难,而解决的途径除去天上掉馅儿饼直接破局以外,心理学知识可以解决很多问题。

人们常常觉得不舒服,上班迟到了被批不舒服,没有完成KPI不舒服,任何与以往不同或没有按照人们期望的那样发展时,人们的感受和感觉都会出现运转的紊乱,于是疗愈成了人生的必修课。这并不代表需要的人本身很脆弱,恰恰相反,一个真正的勇士从来都会直面自己的问题并积极去应对。这本书看上去专业性较强,但从另一种角度来看,每一个戏剧治疗师都是一个导演和编剧。而隐喻则是这种方式的核心。那些公开放映的各种影视剧,本质上是一种社会集体治疗,用故事表现某个社会现象,以完善社会结构并优化制度。落在个人身上,类似于一种镜照,剧中的主角就是千千万万个自己,由于“身在此山”而暂时无法看清,即时回放能让人有种更客观的认识。

成年人推崇“看破不说破”,这其实并不算优点,只是高高挂起的一种傲慢。而戏剧治疗中的隐喻核心则创造了与现实的距离,这其实更有利于对真实情况的表达。隐喻当中的角色,类似于一种容器,装满了我们在现实世界和幻想世界里对我们自身及他人的所有想法和情绪。于是,在半开放剧本当中的即兴表演,能有效显现隐藏的情绪和潜在的问题。可以在剧里看看那些想法和幻想的走向,虚构身份和真实身份之间的张力,正是疗愈的基础。每个人都会在情感宣泄的输出过程中寻回自我。

所以,遇到问题就去听个故事或者看故事,也可以自己去参与故事。自古以来,故事中使用隐喻都是交流思想的一种方式。任何一种艺术方式都具有教育作用,故事的本质就是提供给大众一个客观看待问题和认识人际关系的机会。除此以外,人们其实已经在用各种各样的模式去达到与这个世界联结,去创造一种关系的产生,不管是与人的关系,还是与物的关系,抑或是面对一只可爱的小动物,所有正向的关系都是滋养。



暮色山影

◎薛华娟

## 一江碧水皆“濠”缘

◎马国福

早饭吃得早,经过三元桥荷塘,且停停,且亭亭,且听听。无数人思维定式,把濠河比作南通的翡翠项链,那我就写濠河是南通的文化脐带,涌动着古典的灵秀,与长江母亲保持着天然的眷恋,源源不断地孕育着美和诗意。长江,让南通厚实有底气;濠河,让南通锦绣有自信。南通,既有北方的宽阔,又有南方的灵秀,南北之气因一条河融和奔涌,于是古典南通、青春南通、未来南通因此风姿绰约。

水是一个城市的文脉。水之清澈,是城市的内心。一个城市对水的态度就是它的生命态度和胸襟。一个城市河流的不同宽度是这个城市的包容度。水清则城兴,水活则城旺,水宽则城广,水畅则城亲,水美则城和。水的表情,就是城市的美学表情。水善则城善,水浊则城恶。

一个城市的河流与水域在四季

轮回中从容呼吸,与生于斯、终于斯的苍生命运与共,构成一道命运共同体风景线。水,是慈母,是导师,是哲学家、慈善家、音乐家、美学家,是画家,也是城市兴衰的见证者。亲水润心,近水和心,乐水智心,阅水厚心。倚几处亭榭,独坐黄昏,钓一钩斜阳,问几朵碧荷,濯几片流云,衔几只小舟,看几粒闲人,观几条游鱼,是生活,也是风情;是停顿,也是出发。是眷恋,更是信仰。常在水边,水滋养心性和灵感。

长江是我们的母亲河,而濠河就是她在入海口分娩的一条女儿河。长江是中华文明的亘古基因,濠河是南通城市的文化脐带。水善利万物而不争,水是慈善家。而南通涌现出张謇这样的实业家、教育家、慈善家。文脉相承,环濠河有了博物馆群,而慈善博物馆就是水文化、善文化的点睛之笔。

一个城市,因一个个伟大的灵魂而兴盛;一个城市,因一条条静水深流的河而灿烂。那些载入史册的名字,照亮了南通城的星空,他们的精神光彩滋养一代代喝濠河水长大的人因水而荣、因水而强、因水而旺、因水而灵。

城不在大,有水则灵。水流花开,唯水年轻,水是能量的聚合,是力的法度。水是奔放的青春,是文明的乳汁,是诗歌的酵母,是美学的导师。

从长江源头的青海来到长江入海流的南通,定居生活24年,这是天意,也是福分。我曾在一首诗歌中写道,“故乡青海乐都是我的左心房,江苏南通是我的右心房,不同的时空里,澎湃着心灵最深沉的回声”。一江春水皆濠缘,这就是我,一个来自青海乐都的外地人,这几年对南通之水最真切、最忠实、最朴素的情怀。

玉兰  
一瓣

## 画作中的音乐课

◎展颜

喜欢观赏一些小众画展。展出的画家里,没有像梵高或莫奈那种人尽皆知的大咖,因此,观展的人不会很多,反而能让我静下心来仔细看展。也有足够的时间和空间在每幅画前逗留良久,收获一些走马观花会有所遗漏的细节。

曾看到过一幅名叫《音乐课》的油画,是用乌贼墨绘就出来的。乌贼墨绘画兴起于18世纪末。这种呈浓黑色的自然墨汁,着色能力非常强,运用乌贼墨绘画,人们很难看出画家的笔触。当乌贼墨加水稀释变浅淡后,会呈现出棕色偏蓝的色彩,这种冷色调可以制造出奇特的画面效果。

《音乐课》的绘者叫什么名字,我没有记住,外国人名很长一溜,委实难记。不过,画面中的两个人物我倒是牢牢记住了。一位是音乐老师,手里拿着把小提琴。一位是妙龄少女,侧坐在钢琴边,正在听老师讲课。单纯看画面,呈现的

不过是音乐课堂的一个寻常场景。看过油画边上的介绍牌才知道,画面中隐藏着18世纪贵族的风俗习惯。那个时代,贵族孩子们学习钢琴,都是由教师用小提琴为学生演奏出曲调,然后学生再用钢琴跟着弹出旋律。难怪画面上老师手里拿的是小提琴,而少女则坐在钢琴旁。于是想到一个问题:当我们在看名画时,究竟在看它们的什么?色彩?线条?构图?人物表情?还是绘画背后隐藏的故事?如果你要问我,我的回答应该就这三个字:看细节。

另记得有一幅画名叫《庞贝风光》。画上的女人正在吹奏一种乐器。这种乐器我之前从来没有见过,一眼就被吸引了。它由两根长笛模样的长管组成,顶部的吹奏口交汇在一起,女人把吹奏口含在嘴中,左右手各把着一根长管。我拍下了图片。回家后查询了网络,它的名字叫:阿夫洛斯管(希腊语称

Aulos),神话传说中是由雅典娜发明和拥有的。阿夫洛斯管侧身有指孔,管底不封口,由于它发出来的声音极具穿透力,并带有野性的力量,所以成为酒神狄俄尼索斯崇拜仪式中的重要乐器。

在《一个男人拿着里拉,一个女人拿着乐谱的室内》里,看到一种形如Ω的琴,名叫:里拉琴。画作中,男人一手拿着里拉琴,双眼专注地注视着身边的女子。女子正聚精会神看着手里的乐谱,面带微笑。整幅画面弥漫一种温馨而心有灵犀的“无声胜有声”的情感交流。

里拉琴和阿夫洛斯管,原来是古希腊最为重要的两种乐器。里拉琴是一种弦乐器,是祭祀阿波罗仪式中的主要乐器。如果说阿夫洛斯管代表狂野而放纵的音乐,里拉琴则代表平静而节制的音乐,二者诠释对立的性格和气质(阿波罗性格文明而娴静,酒神狄俄尼索斯性格纵情而放荡)。

芬芳  
一叶