



■戴安娜·阿西尔



■上野千鹤子

“个体出生、长大、生儿育女、凋零死亡让位给后来者。不管人类做着怎样的白日梦也无法幸免这样的命运。我们想要尽力延长凋零过程，以至于有时候凋零甚至比成长所经历的时间还长，因此，在这一过程中会遭遇什么，如何能尽力过好这一凋零时光，确实值得深思。”

英国20世纪最杰出的文学编辑之一戴安娜·阿西尔在她的漫谈式回忆录《暮色将尽》中写下这番话时，时年89岁。她用不足八万字探讨死亡、爱情、性、宗教，与年轻人的相处，兴趣、阅读以及写作等等与老去并置的命题，让我们看到，一位知识分子女性，如何以其特有的洒脱与理性看待衰老，如何在人生的暮色中，维护好自己的精神世界，“让自己好好地成长，也让自己好好地变老”。

如果说阿西尔的现身说法是一位女性独特的人生样本，另一位知识女性、日本的社会学家上野千鹤子在年过六旬之时写下的《一个人的老去》，则可以看作是无数个体样本归纳之后的老去生活指南。她事无巨细地告知我们如何在不得不面对孤身一人的情况中做好物质和精神上的准备，包括接受逐渐被遗忘的现实，被护理的勇气以及面对孤独死的必然……

或许我们无法选择一个正视、宽容衰老，被赋予有尊严地老去权利的完美世界，但我们依然有选择自己以何种方式老去的自由，正如2009年92岁的戴安娜·阿西尔与78岁的艾丽丝·门罗（2013年的诺贝尔文学奖得主）在进行一场对话时，笑着认同的那样：年纪大了之后很少会在外界的目光，更少会受尴尬困扰，这令她们感到更加自由。

既然凋零的过程漫长且不可避免，就要在欣然接受之余对之有所深思和建树，这是戴安娜·阿西尔和上野千鹤子试图告诉我们的——

一本讲老年的书不一定要以呜咽收场

□青岛日报/观海新闻记者 李魏

当生命进入“舒服地长久地享受自己”

粉碎关于“独自一人”的刻板印象

《暮色将尽》的开篇，戴安娜·阿西尔订购了一棵树蕨，小苗在一个三英寸大小的罐子里脆弱生长，只有四片叶子，尽管预感树蕨的存活时日不多，她还是希望看见它能坚持到从罐子移植到地上。书的末尾，她特地附言：树蕨已经长出九片叶子。“它们一旦长出就朝向末端飞快地生长，她一度觉得自己永远也不可能看到它长成参天大树了，但却低估了观察它成长的乐趣。”在这里，阿西尔提出了她的暮年生活哲学——感知，感知生命本身的美好。或许正因为拥有此种通透的感知力，她才会在书中说出令人动容的那句话：“我在一生中，从未像现在这样舒服地、长久地享受过自己。”

在英国出版界，没有人不知道戴安娜·阿西尔的名字，她是20世纪英国“最杰出编辑”之一，更是那个时代少有的女性编辑。“二战”期间她从牛津大学毕业，并未像多数同时代女性那样考虑婚嫁，而是去了BBC新闻部，在那里结识了此后一生的工作伙伴、出版商安德烈·多伊奇，他们共同创立了20世纪英国知名的独立出版公司。在她耕耘至76岁的超过半个世纪的编辑生涯中，正是凭借敏锐的感知，发掘了人们所熟悉的诺奖得主奈保尔，并与波伏瓦、玛格丽特·阿特伍德、菲利普·罗斯、约翰·厄普代克等杰出作家保持合作。

当她开始写作《暮色将尽》时，已经89岁高龄，凭借这本书，她摘得了“2008年科斯塔图书传记奖”和“2009年美国国家书评人协会传奖”，而我们从这本回忆录中得知，她见证了一个世纪的风雨人生，比之事业上的成就更显传奇。

阿西尔很早就确立了独身主义的生活方式，“我对我没有期待。唯有独处时，我才真正感到完整。”她在书中坦率记录自己的“离经叛道”：开放式关系，衰老带来的性欲消退，并没有因为不要孩子而遗憾的“自私”，没有选择与同样长寿的母亲一起生活的罪恶感，直到70多岁仍未拥有一套属于自己的房子，没有宗教的“支撑”……

上野千鹤子粉碎了人们对于独自一人乃至“孤独死”的刻板印象，所谓独居就是独自一人生活、独自一人老去、独自一人接受护理……然后有一天独自一人去世。这并没有什么特别之处，反而是那些对于“孤独死”的恐怖渲染给人们造成了无谓的心理负担。“就算是独居，只要不孤独，也不算孤独死。”

在豆瓣上，上野千鹤子的这句话，无疑慰了“张迷”的心。长久以来，张爱玲在美国公寓里一个人孤独地死去，常被描述为“晚景凄凉”，令人唏嘘，而对于一位精神富足、识得进退，并书写了大量人间清醒的警句的作家而言，果真如此吗？或许对于这一点，102岁时独自一人在一家临终关怀医院离世的戴安娜·阿西尔更有发言权，她在《暮色将尽》的最后一章写道：一本讲老年的书并不一定要以呜咽收场，当然也不可能有锣鼓喧天。一个人的生命，可以同时包含宁静和骚动，心碎和幸福，冷酷和温暖，攫取和给予，甚至更加尖锐的矛盾……死掉的东西并不是生命的价值所在，但这内藏自我的破旧残损的皮囊，连同着自我对自我的意识才是，这一切，将与所有人一样走向虚无。

定义“一个好的生命状态”

通常我们会认为，一个人要如何度过她的凋零时光，不是一个人自己可以决定的，而是由一个家庭甚至整个社会文化共同构建的环境所决定。然而在这些环境的限定背后，则是个人意识与观念的觉醒。这是阿尔西与上野千鹤子共同的态度。

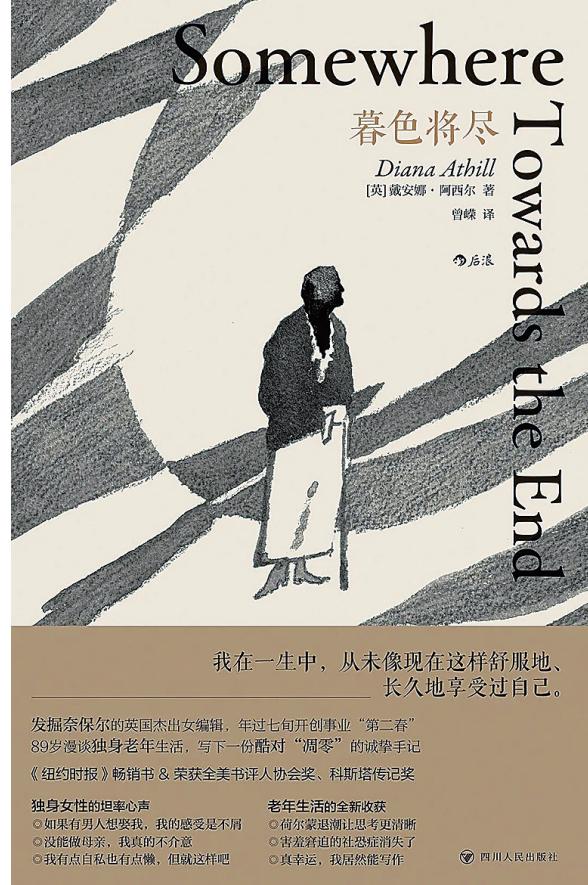
看看阿尔西是如何做的，她用她的“自我”诠释了一个充满生机的生命状态。70岁以前，可以自由自在恋爱、分手；到课堂学绘画，在培训班里学习缝纫，在家里做园艺；去发掘诸如奈保尔等文学天才，徜徉在托尔斯泰、福楼拜笔下的涓流与磅礴……70岁之后，往返两座城市照顾90多岁的妈妈；参加人生的第一次葬礼；即便患上白内障，依然享受开车的乐趣，直至事故连连，依然表示“下次还敢”；找出多年前停笔的小说，将泉涌般的灵感付诸笔端，顺便得几个奖……她告诉我们要遵从内心所思所想去打造自己想要的生活，“无论每个个体和自我如何渺小，他、她、它都是生命用来表达自我的载体，透过这样的表达，为世界留下某种贡献。”

在阿尔西看来，年轻时的收获，不一定就比老年更多：人年轻时，很大一部分自我是基于别人怎么看待你创造出来的，这一特点通常会持续到中年。而年纪大了，你就超越了所有这一切。“在80多岁时，没有什么事情会对我的自尊心产生至关重要的影响了”，并且，“自己不再因害羞而窘迫了”。

而上野千鹤子以另一种更为现实的态度告诉我们何为凋零中良好的生命状态：一个好的生命状态就是你既跟他人能够有良好的互动关系，同时自己又可以解决独处，享受孤独这件事情。在《一个人的老后》这本书里，她提到一个观念，认为只属于自己的住所，是女性一个人生活的最低保障。甚至十分具体地说明一种最为青睐的户型——60平方米的单间房。据说，这是她从瑞士借鉴的一个标准：一间单间房，只有必备的家具，没有小的装饰摆设，因为老后会面临视力和行走上的不便。而多居室的房子，其他房间很可能变成无效空间，只为堆东西。

一个人的生活方式并不意味着没有他人的孤立生活。《一个人的老后》的编辑叶阳对于上野千鹤子提出的建立自己的“朋友圈”的观点十分推崇。“一个人的生活方式决定了我们应该警惕在孤独死之前很长一段时间的孤立生活，我们必须建立自己的朋友网络，或者是护理照顾的网络，让自己不要过这种孤立的生活。一个人的老后，并不是说跟外界完全失去联系，而是拥有完全属于自己的家，在这个基础上去发展一些友情甚至爱情，跟他人的亲密关系，重点强调的是后面这一部分。”叶阳认为，朋友是安全网，当我们觉得自己没有办法对抗寂寞，很需要朋友的时候，要大胆地跟朋友说：“我很需要你。这是女性的优势。反而对于男性来说比较可怜的地方，在于他们没有办法表达自己的软弱。

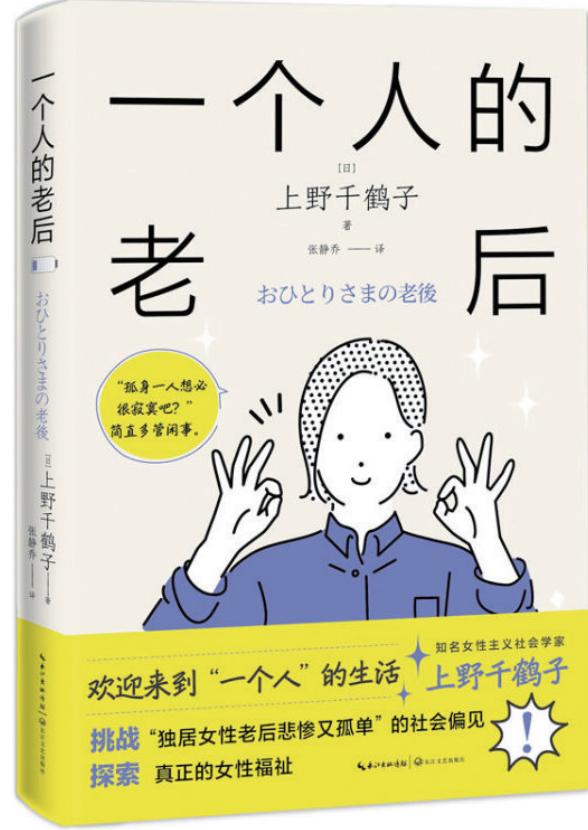
同样谈及交友，戴安娜·阿西尔则更倾向于与年轻人保持适当距离的交集。她写道：“和年轻人在一起的好处，不仅在于他们能激发情感，你能观察他们生活的趣味所在，而且，只要他们在你身边，就会产生一种反作用力，足以抵消老年生活中令人不快的因素……人永远反射在别人眼里，我们到底是傻还是理性？愚笨还是聪明？好还是坏？缺乏吸引力还是富有性魅力？我们从未停止感知，哪怕是最轻微的反应……所以当你老了，一个心爱的孩子偶然过来看你，好像他觉得（就算是误会）你又聪明又善良，这是多好的祝福啊！当然，物极必反，其中的尺度也应该把握好。一个老人永永远远不应该期望年轻人渴望他的陪伴，或声称自己是他们的同龄人。享受他们的慷慨付出吧，但仅限于此。”读至此，任何一个处于中老年状态的凋零中人都会心微笑吧。



我在一生中，从未像现在这样舒服地、长久地享受过自己。

发掘奈保尔的英国杰出女编辑，年过七旬开创事业“第二春”
89岁漫谈独身老年生活，写一份酷对“凋零”的就挚手记
《纽约时报》畅销书 & 荣获全美书评人协会奖、科斯塔传记奖
独身女性的坦诚心声
◎如果有人想要我，我的感受是不屑
◎没能做母亲，我真的不介意
◎我有点自私也有点懒，但就这样吧
◎荷尔蒙退潮让思考更清晰
◎荷尔蒙退潮让社交渐渐淡了
◎真幸运，我居然能写作
◎后浪 四川人民出版社

《暮色将尽》
(英)戴安娜·阿西尔 著
曾嵘 译
后浪/四川人民出版社



《一个人的老后》
(日)上野千鹤子 著
张静乔 译
长江文艺出版社



关于生育

如果再次问自己：“你对自己没有孩子，没有孙辈真的不觉得遗憾吗？”答案依然是“是的，不遗憾”。正因为我没有，也做不到承担和这些孩子们近距离相处的麻烦，我才能不受约束地去理解他们的爱和希望。

自私吗？不，我希望不是，但我内心缺失有一个顽固的自私的节点，让我小心翼翼地避开需要我奉献全部自我的任何事情，比如母亲需要将自己全部奉献给孩子。

因此，总的来说，我确实有个很大的遗憾，不是因为没孩子，而是我内心深处的自私。

关于心境

没有什么事情会对我的自尊心产生如此至关重要的影响，对此，我有一种奇怪的解放之感。我想这大概也意味着我会损失一些东西吧，比如不再会有令人心灵颤抖的各种可能性了，但同时，却能让一切经验变得愉悦，以一种简单的方式，其实也就是简单的好玩而已。我在一生中，从未像现在这样舒服地、长久地享受过自己。

我觉得，如果能够学会不在意别人的看法，放下对别人看法的执念，或许就不会再有窘迫、不安与自我怀疑。虽然生活中可能会缺乏跌宕起伏的刺激感，但长久平稳的舒适已经很让人羡慕了。

关于信仰

宇宙的百分之九十由什么组成我们并不了解（科学家用“暗物质”来称呼他们不了解的东西，我非常喜欢这个词），所以不管是谁，把自己的所思所想当作放之四海而皆准的规范，这想法也太可笑、太以自我为中心了吧？

我并非什么也不相信，而且这种信念不会驱使我去残杀任何人。就像一种无限可能性，既充满刺激又充满乐趣，未必能给你安慰，但却可以接受，因为这就是真相。当我带着自己去思考我理解范围内最可怕的事，即总有一天人类也会有末日，如果灭绝方式与恐龙不同，也仅仅是因为我们对命运的贡献比恐龙好一些。当我思考自己的末日，情况也一样。

我有一次将死亡想象成一次习惯的入眠，这是个我很喜欢的意象，关灯前，我花了一两分钟，聚了聚神，准备迎接即将到来的黑暗拥抱，然后将脸转向下方，手脚摊开，我的床立刻变成了一艘载我漂向黑夜之海的小舟。

——摘自戴安娜·阿西尔的《暮色将尽》