



■戴安娜·阿西尔

■上野千鹤子

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无多，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自传奖”。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，“我对男人没有期待。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”……

或许只有像阿西尔这样一生都在肆意生活的离经叛道者，才能真正做到在人生的后半程“舒服地长久地享受自己”，而我们中绝大多数依靠惯性过活的人，早已在循环往复的日子里丧失自我，甚至从未思考、意识到迫近的问题，不得不面对老之将至的迷茫与无措。

实际上，我们从未像现在这样关注老去的问题。据说早在2011年《暮色将尽》的译者曾嵘就被这本书的英文原版深深打动，并完成了翻译，当时的《译林》杂志刊载了译文，但很快便随着杂志的式微被遗忘。真正由“后浪”策划的新书出版已是2022年。2023年，这本书已经第五次加印。日本社会学家上野千鹤子的《在熟悉的家中向世界道别》在2021年日本本土面世时，一年之中也加印14次，由此催生了她的另一本书《一个人的老后》面世……

“现在有这么关于保持青春的书，还有更多有关生育女详尽的、实验性的经验分享，但有关凋零的记录却不多见……为什么我不来记录？”这是戴安娜·阿西尔在书的开篇中所言。无论东西，老去的知识女性总会给予我们具有价值意义的经验传承和向死而生的勇气。

为什么凋零抑或老去的书写者和主角多是女性？戴安娜·阿西尔的解释是，女人在逐渐变老的过程中所经历的种种巨变都要超过男性。而人们对“一个人”孤独终老的女性的偏见和刻板印象亦远胜于男性。

2021年，72岁的上野千鹤子写就新作《在熟悉的家中向世界告别》，作为女性、作为老年人，她称自己的研究是“为一己私利写书”，并坦言“我没有家人，基本上是一个人生活。现年72岁。未来也会继续走着人生的最后一段路，被认定为需要看护的级别，然后一个人静静地死去。如果某天我的死亡被人发现，我不希望被人们认为是‘孤独死’。这就是我写这本书的动机。”

数年前网间曾有一个“孤独级别”的测试，一个人看电影，一个人吃饭都在无法容忍的级别内，而将这个孤独级别累加，可能就是我们认为无法承受的一个人的老去，直至“孤独死”。实际上现在看来，科技的进步正在默默增加我们对于孤独级别的承受力。

“独自一人真的不可以吗？”“当然可以！”上野千鹤子的“一个人”论述贯穿她的两本书《在熟悉的家中向世界告别》和《一个人的老后》。在她看来，每个人都会是独居者，“因为和别人组建家庭只是人生的一个阶段，一旦过了这个阶段，大家都一样，都会变成独居者。或早或晚，每个人都要回到独自一人的状态。”不得不承认，伴随老龄化和不婚主义的日益盛行，“一个人”，正在成为越来越多受过高等教育的女性的选择，而她们正为此积蓄精神上的准备。

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，无疑抚慰了“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”

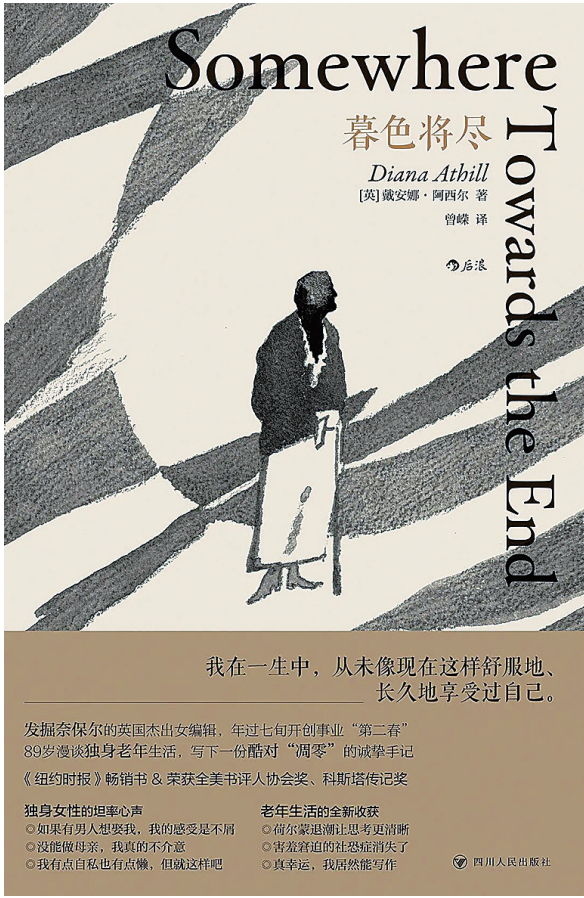
通常我们会认为，一个人要如何度过她的凋零时光，不是一个自己可以决定的，而是由一个家庭甚至整个社会文化共同构建的环境所决定。然而在这些环境的限定背后，则是个人意识与观念的觉醒。这是阿西尔与上野千鹤子共同的态度。

“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凋零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意外界的目光，更少会受尴尬困扰，这令她们感到更加自由。



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“第二季”89岁漫谈独身老年生活，写下一份酷对“凋零”的诚挚手记《纽约时报》畅销书 & 荣获全美书评人协会奖、科斯塔传记奖

独身女性的坦率心声
○如果有男人称赞我，我的感受是不屑
○我慷慨激昂，我有时不介意
○我有点自私也有点懒，但就这样吧

老年生活的全新收获
○得尔豪斯大学哲学系退休教授
○我最近开始思考死亡了
○真幸运，我居然能写作

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：“你對自己沒有孩子，沒有孫輩真的不覺得遺憾嗎？”答案依然是“是的，不遺憾”。正因為我沒有，也做不到承擔和這些孩子們近距離相處的麻煩，我才能不受約束地去理解他們的愛和希望。

自私嗎？不，我希望不是，但我內心缺失有一個頑固的自私的節點，讓我小心翼翼地避免需要我奉獻全部自我的任何事情，比如母親需要將自己全部奉獻給孩子。

因此，總的來說，我確實有個很大的遺憾，不是因為沒孩子，而是我內心深处的自私。

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》