

孤独没有反义词,如果有,那必然是人类最需要的东西——

孤独,一种“被发明”的现代情感

□青岛日报/观海新闻记者 李 巍

成也孤独,败也孤独

一位历史学家为孤独立传,听起来有点匪夷所思,但英国国家科研与创新署未来领袖学者费伊·邦德·艾伯蒂决意这样做。在她看来,从宗教的衰落到工业革命,再到数字革命以来社交媒体与线上社区的蓬勃兴起,孤独观念的历史演变,也是人类文明的演化史。理解了孤独如何“被发明”,才能理解为何如今孤独盛行,也只有理解了孤独,才能理解自我。

那么什么是孤独?华兹华斯所寻觅和渴望的美好的孤独其实并不常有。在孤独作为形容词存在的二百多年时间里,它已演变为“某种方便我们将一连串不满悬挂其上的挂钩”,“它是情绪的收纳箱:一种表达快乐缺乏、断裂感、抑郁与疏离,以及社交孤立的简称”,这种痛苦的体验可能是身体上的、情感上的、象征意义上的,或者感官和态度上的。

《孤独传》的作者费伊·邦德·艾伯蒂自己的人生履历恰恰体现了人们对于孤独的体验与认知的不同,她在威尔士一个与世隔绝的小山丘上长大,20世纪80年代,那里没有网络,甚至连一部电话也没有,最近的邻居在一英里之外,她孑然一身,与众隔绝,但即便如此,她也没有觉得自己在忍受孤独,相反还甘之如飴。作为一个天生内向的人,她终日独自在森林里,编故事,活在属于自己的世界里。

有时,孤独的确有其积极意义和教育功用,能留出思考、成长和学习的空间。这里不是指孤寂或是独处的状态,而是深刻地意识到自我的边界。适当的情境中,孤独具有疗愈功效。有的人踏入孤独的境地,而后又很快抽离,孤独于他就像是一滩浅浅的水洼。

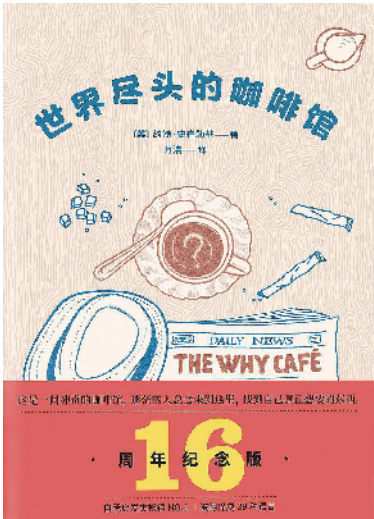
不过对另外一些人而言,孤独则是无边无际的汪洋。当一个人在社会和情感上与他人隔绝,他可能会得病,甚至死去。慢性孤独可不会挑三拣四,它常常栖身于那些饱经折磨的人身上……

艾伯蒂承认孤独可以是积极的也可以是消极的,能够产生从未被探索的情感体验的深度。为此她梳理了19世纪至今的信件与日记、文学与哲学文本,还有政治论述、医学文献,英国历史上的大人物,包括维多利亚女王,作家弗吉尼亚·伍尔芙,还有青少年、独居者、老年人、无家可归者等不同群体的孤独体验,跨界融合文学、哲学、社会学、心理学、经济学,每一章都聚焦孤独的某种形态,探究孤独与个人和社会、情感和身体之间的关联。



世界尽头的咖啡馆

□张芝萌

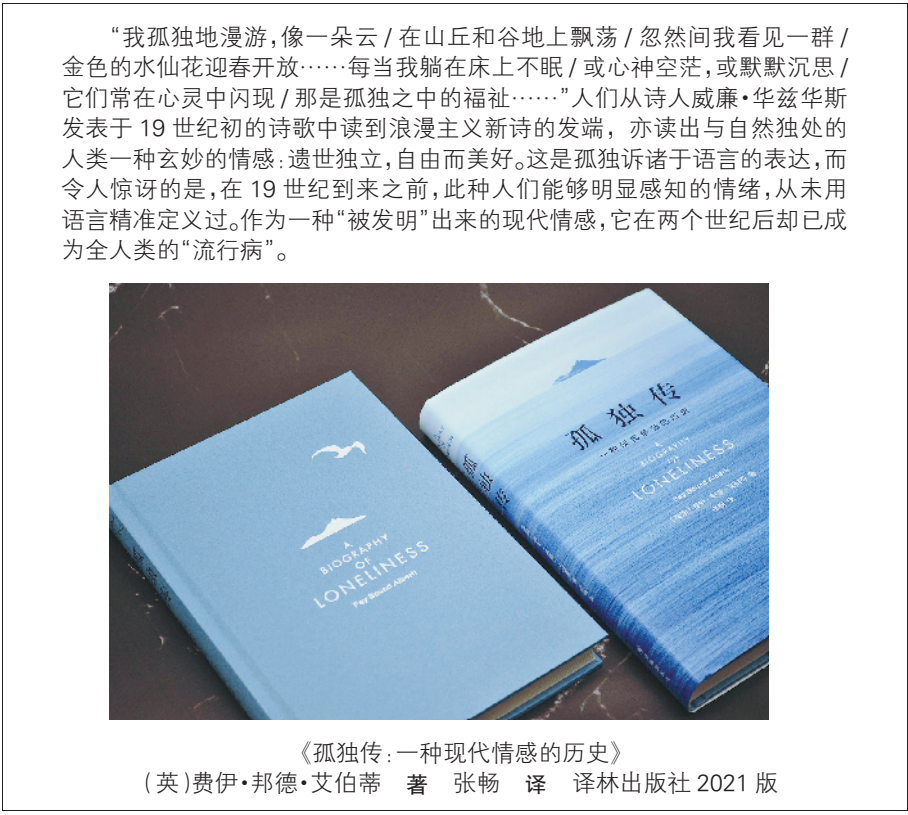


“我丢下工作,给自己放了一周的假,想要逃离与工作相关的一切。其实,我的工作不算糟,尽管它有时候确实令人沮丧。但比这些更关键的是,我每天坐在格子间里,工作十到十二个小时,以后升了职,顶多就是搬进独立办公室,工作时间变成十二到十四小时,我忍不住开始想,人生就该如此,再无其他选择了吗?”这句话写在约翰·史崔勒基的《世界尽头的咖啡馆》中。

故事里的约翰事业有成,然而他依然对生活感到迷茫,于是他开始停下来给自己时间重新思考,一次偶然的机会他来到一家咖啡馆,在菜单背后,点单者需要在等餐时思考三个问题:“你为什么来这里?”“你害怕死亡吗?”“你满足吗?”这三个问题看似没有关联,但却串联在我们的每一天中。

我们生活在有史以来信息量最大的时代,但很少有人会去思考自我存在的意义,我们在日复一日的学习、工作中作出的大部分决定都是在回应他人的期待,如果我们一旦知道了他们为什么来,为什么存在,找到了活着的目标,就不会因为其他人或事失去对自己命运的掌控,才可能积极地选择自己的人生道路。

事实上,对于人应该如何度过一生,历史上或生活中会给你无数个答案,这本书的意义也不在于给读者一个做自己的生命范式,它更像悬在犹豫不决者头上的一把剑,在必要时推你一把,让你感觉到“我与别人”“我与自己”之间的拉扯。你不必认同作者的观点,但重要的是,你要参与生命其中——在每个塑造自己的瞬间,你的选择不必遵从某种范式,而是能真正点亮自己的生命。



《孤独传:一种现代情感的历史》
(英)费伊·邦德·艾伯蒂 著 张畅 译 译林出版社 2021 版

没有反义词的孤独,囚禁心灵

瑞典林雪平大学社会与福利研究系的拉尔斯·安德松教授给孤独下了一个有用的现代定义:“当一个人感到与他人疏远、遭受误解,或被他人拒绝,或者(以及)缺乏适当的社交伙伴来开展他期待的活动,尤其是那些能提供社会融合感和情感亲密机会的活动时,他所表现出的一种持久的情感困扰。”也就是说,孤独并不等同于独自一人的状态,尽管人们经常会这样理解。孤独是一种意识和认知层面的疏离,是一种情感上的匮乏,关乎一个人在世界当中的位置。正如诗人约翰·多恩在1624年所言:“任何人的死亡都是我的损失/因为我是人类的一员。”生而为人,我们必然是比们自身更庞大的人群中的一员。而相较于生理差异和缺陷的经历,社会性的孤立和孤独是多么普遍,又是多么难以了解。

心理学家认为人类存在八种基本情感,它们形成了两极对立:快乐一悲伤;愤怒一恐惧;信

任一怀疑;惊讶一期望。而《孤独传》告诉我们,孤独,没有反义词。如果有,那必定是人类最需要的东西。如果一定要找到反义词,那么在你勉强罗列的词语中,首先感受到的竟然还是孤独。人类的处境即如此,不是百年孤独,而是千年孤独。有关孤独现象和社会经济结构变化的研究表明,由于我们的社会从面对面的集体农业社会,向城市化、匿名化社区转变,人的孤独感与日俱增。

作者提示我们,像理解肥胖一样理解孤独,将之视作“文明之疾”。两者都是一种慢性的、病理性的状态,与人类在工业化的现代社会中的生活方式息息相关。都对健康服务提出了更高的要求,都与精神和身体疾病有关,并且都与个人无力达成普遍流行的社会期望相关……此外,在这两种“状况”之下,人都被病态地禁锢在自己的边界之内——病态肥胖囚禁了身体,孤独囚禁了心灵。

孤独引发的正向思考:我将如何存在

人向来这么孤独吗?孤独这种状态会不会一

跟随考古队长,重回十个中华文明现场——

考古遗址带你穿越历史细节

□青岛日报/观海新闻记者 马晓婷

为文明提供实证

中华上下五千年,每一个考古遗存都为中华文明的基因注入了自己的序列。

5000年前的神秘古国良渚古城、堪称“最早的中国”的二里头遗址、埋藏着真实商王朝的安阳殷墟、拨开古蜀故都迷雾的三星堆文明、罗布荒原上中西文明交融的小河墓地、中央集权制缩影秦始皇陵、布局清晰完整的汉代侯景墓园海昏侯墓、十三朝古都汉唐长安城、价值连城的沉船南海I号、璀璨的艺术宝库敦煌莫高窟、《了不起的文明现场》兼顾了时间的主轴和空间的圈层,带领者重回权威考古学者挖掘的“第一现场”,读者即便不能亲临这些文物所在的文博场馆,这段珍贵的文明之旅也足够熠熠生辉。

“我们常常说起中华5000年文明,但大部分人不了解什么是文明。在考古的概念里,文明实际上是指国家起源。”良渚古城发现者、考古主持人刘斌认为,要证明我们国家在距今5000年左右进入了国家社会,只有考古的实证才能得到国际学术界的认可,而良渚是中国到目前为止发现的最具说服力的文明之一。在刘斌看来,良渚文化中大型的工程、社会等级的分化、生产力的发展水平以及玉器反映出的统一信仰,足以证明它的社会发展水平绝不亚于古埃及、两河流域及印度河流域的文明。

二里头考古队第三任队长许宏同样是文明溯源人,他凭借自己的考古研究认为,“最早中国”诞生于二里头所处的洛阳盆地,从二里头开始,一个排他的、体系庞大的、向四周强势辐射的广域王权国家才屹立于东亚大陆。

比司马迁更幸运

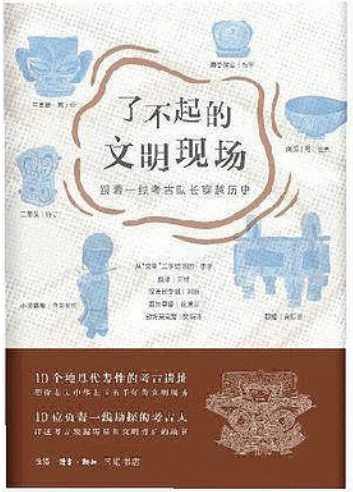
文明在时空交错中绵延,考古学者田野调查的第一视角,带我们在时间的隧道里着力求真。

“经过四十多年的考古发现与研究,我们对秦始皇陵有了相对深入的了解,有时我们感觉非常幸运,我们比古人,甚至比司马迁幸运,因为我们了解了秦始皇时期更多的问题、知识。”西北大学考古学教授、原秦始皇陵考古队队长段清波在秦始皇陵考古中发现,至少在部分程度上,改变了对原来司马迁所述的历史的认知,而秦始皇陵的修建或不到十年。

《了不起的文明现场》所选考古遗址里

第32届夏季奥林匹克运动会期间,奥运与考古擦出的火花让人意外又欣喜:中国体育代表团每日赢得几块金牌,南昌汉代海昏侯国遗址管理局官方微博“海昏侯”就对应晒出几块出土的金饼为奥运健儿助力。这些黄澄澄、金灿灿的“家当”块块不重样,吸引了不少年轻网友主动了解海昏侯国遗址背后的故事。

让文物活起来,丰富全社会的历史文化滋养,是弘扬中华优秀传统文化、增强文化自信的坚强支撑。正是因为对脚下的土地有了了解、有敬畏,人们的胸中才有豪情,眼中才泛起泪水。《了不起的文明现场》选取十个独具代表性的考古遗址,由考古负责人带队重回这些珍贵的文明现场,为读者带来一堂难得的文明通史课。



《了不起的文明现场:
跟着一线考古队长穿越历史》
生活·读书·新知三联书店
李零 刘斌 许宏 等著

然蜚声海外,但许多细节却是人们未曾了解过的。以篇头提到的海昏侯为例,海昏侯墓考古队队长杨军也在考古中发现了一位真实的、活生生的、与文献记载不完全相同的刘贺。该处出土文物中的孔子镜屏,上面画有目前我们能看到的最早的孔子画像。

考古学家们对考古的热爱让人动容。曾担任安阳殷墟考古队队长的南方科技大学讲席教授唐际根在谈到自己的老师郑振香先生发现妇好墓时提到,老师发现了妇好,“认出”了妇好,这对于一个考古学家来说,是最幸福的时刻,自己天天盼着这个时刻的到来。段清波教授也曾说,“这辈子,除了考古我没想到要做别的事情。它是我生命的光,照亮了我一生的梦想。”曾多年守护世界艺术宝库敦煌莫高窟的敦煌研究院名誉院长、中央文史研究馆馆员樊锦诗也把莫高窟视为“活了千年的生命”,而非“死了千年的标本”。

今天怎样看考古

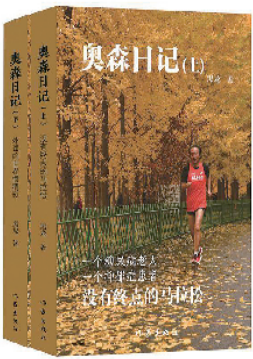
“用中国眼光看世界,用世界眼光看中国,一定前途无量。”对于中国考古的重要性,北京大学中文系教授李零在为本书所作的序言中如是说。近年来,“三星堆”等成为网红,考古“盲盒”热卖,文博场所接待量持续走高……虽然考古热中混杂着非理性的洪流,需要我们去辨别,但不可否认的是,“公众考古”覆盖面越来越广,正在成为公民公共素养的一部分,人们与考古距离的拉近,实则是与文化传统和文化自信的距离越来越近。

值得一提的是,《了不起的文明现场》这本书的缘起,是《三联生活周刊》策划的新媒体同名精品课。十位负责一线勘探的考古人——刘斌、许宏、唐际根、高大伦、伊弟利斯·阿不都热苏勒、段清波、杨军、刘瑞、崔勇、樊锦诗在媒体搭建的新场景下,满足了读者不同的求知需求。三联书店总编辑肖启明在推荐这本自家出品的书时坦言:“考古学让我们看到另一个与古籍文献所载的中国相似又不同的华夏,也许难说二者谁更‘真实’,但可以肯定的是,我们所能见到的中华文明景观,得益于考古学的襄助,已经殊为精彩,蔚为大观。”

虽然这些文明现场距今已久远,然而这些珍贵的“超级国宝”和从中梳理出的家国情怀、生活情志、商贸往来等,千丝万缕又与我们的生活息息相关。因为考古科学的发展,我们得以走向不断被认知的历史,我们展望未来,也回望过去,不断走向未知。

荐书

关于跑步那些事



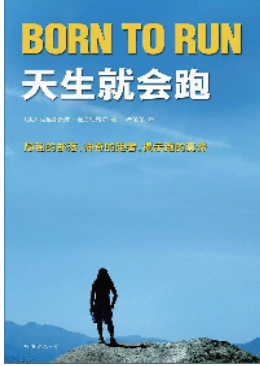
《奥森日记》黑龙 著
作家出版社

一个糖尿病老人,一个抑郁症患者,没有终点的马拉松。该书以日记的形式记录了作者14年的“跑步生活”:通过坚持不懈的努力,从上楼都困难,到能够在4小时内完成马拉松全程,并在60岁达到国家三级运动员成绩。作者不仅有效控制了血压以及被认为不治的糖尿病,重新拥有健康的生活,还治愈了抑郁症,结识了很多朋友。作者将跑步生活的人事见闻和人生思悟,融于细腻感人的文字,展开了一幅炫丽壮美的“人生晚霞图”,被跑友盛赞为“中国版的《跑步圣经》”。



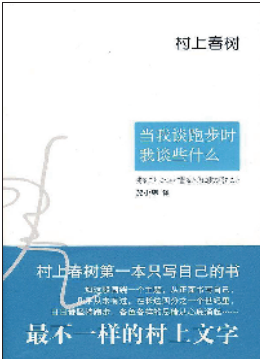
《马拉松名将手记 42.195公里的孤独之旅》(日)大迫杰 著 温焜 译
中信出版社

日本马拉松名将、日本马拉松纪录创造者大迫杰的跑步手记。大迫杰讲述了在独自奔跑的过程中学会与自我对话、应对外在的纷扰,进而让自己内心变强大的心路历程。此外,也面向大众跑者分享了关于饮食、训练、睡眠与恢复的实用建议,针对跑者感兴趣的31个问题作出了解答。



《天生就会跑》(美)克里斯托夫·麦克杜格尔 著 杜冬冬 译
南海出版公司

一本跑步小说,曾经风靡一时的赤足跑、极简跑都受这本书影响。虽然是小说,但对于跑步的知识渗透却很全面,比如人体的结构为什么适合长途奔跑?因为人类的跟腱、颈部的肌腱等是只有善跑动物才有的特征,另外直立减少日晒,皮肤毛发少更易散热,呼吸可以改变频率等等,都是人类进化中所得的长跑专属配件。书中的故事也非常精彩,对于我们深刻理解跑步对人的意义有巨大帮助;奔跑,在原始人眼里是一种与生俱来的能力,也是社交、协作、打破隔阂的美好仪式。



《当我谈跑步时我谈些什么》(日)村上春树 著 施小炜 译
南海出版公司

这是作家村上春树的一本长篇散文集,也是他第一本只写自己的书,讲述通过跑步悟道的过程,记录了作家在长达四分之一一个世纪里,日日坚持跑步的所见所闻、所惑所思,不只是悟出一个小说家的真实,锻炼出一个小说家的身体、精神和意志,还锻炼出一个人之所以为人的境界。

李巍 整理