



每个人都需要一个故事，在无法抗拒的别离到来时聊作慰藉——

面对人生中唯一确定的事

□青岛日报/观海新闻记者 李魏

《你想活出怎样的人生》中，宫崎骏借苍鹭之口说出那句“再见了，我的朋友”，也完成了他与逝去的母亲以及逝去的友人真正意义的告别。在这个清明假期，一个回溯个人记忆的异世界故事之所以动人心魄，或许不在于故事本身说了什么，而是它背后充溢的情感与哲思，它所洞穿的我们共有的讳莫如深的思虑。

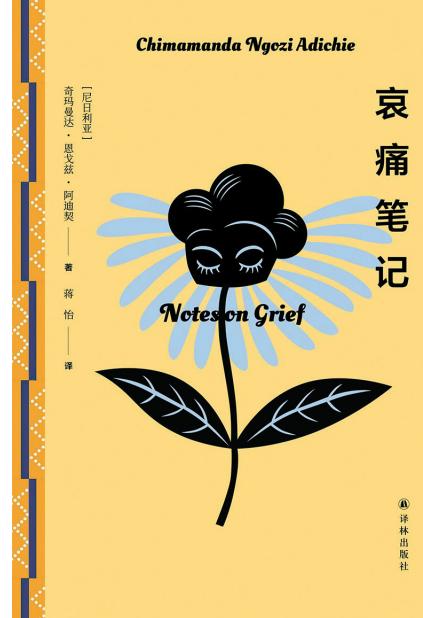
存在主义心理学将人的问题归因于四个主题：死亡、孤独、自由和无意义。死亡虽是其中唯一确定的事，却是人们刻意回避的命题，在一本讨论时间、生死与机制的书《生死有时》中，作者说，我们可以将死亡像排泄物一样隔离于日常场所之外，但死亡不仅是一个现场，一个瞬间，而且是一个漫长的过程。宫崎骏终于在83岁时透过奇幻演绎的平行世界，与逝去的母亲、友人重聚，进入另一种人生，这是一种慰藉，也是我们每个人都需要的故事——现实世界生命只有一次，无法“重开”，所以，琼·狄迪恩说，“丧失与悲伤是一种病，一种严重的疾病。我们只能等待时间之手抚平创伤，很多时候伤痛就永远地停留在那里，好像白雪下的岩石”——而故事，无论虚构抑或真实，总会以某种共通的情感温度超越时间，让白雪融化，岩石裸露、风化……

在《奇想之年》里，琼·狄迪恩写下每个身处哀恸中的人的感同身受：“生活改变很快。生活瞬间改变。你坐下来吃晚饭，而你熟知的生活结束了。”丧失所带来的哀绝是没有地域界限的，尼日利亚女作家阿迪契的《哀痛笔记》同样在撕心裂肺后尽力保持着克制：“回忆并没有治愈我，它在我的伤口上撒盐：‘这是你再也无法拥有的。’有时，回忆会让我哈哈大笑，但是笑声犹如灼热的煤块，很快就在悲痛中迸发出火苗。我希望时间能抚慰我的伤痛——但现在就期待回忆仅仅带给我慰藉，这未免太早了些，早得不合情理。”纳博科夫在自传《说吧，记忆》中则是完全理性的口吻：“摇篮在深渊之上轻摇，常识告诉我们，我们的存在只是两团永恒黑暗之间，一道短暂的光隙。尽管这两者是同卵双生，但是人在看他出生前的深渊时总是比看他要去的前方的那个深渊要平静得多。”……

如同塞斯·诺特博姆在其诗意的小说集《狐狸在夜晚来临》中说的那样：“某些人就此从你生命中消失，这真让人难以承受。你非得有百倍的人生同时展开，才说得过去。”人类是如此息息相关，所有的困境都有人英勇地经历和跋涉过了，不是吗？此刻，在他人的讲述中，我们足以获得抵抗丧失与悲伤的百倍的人生。



■春鸟纸鸢图 齐白石



《哀痛笔记》
(尼日利亚)奇玛曼达·恩戈兹·阿迪契 著
蒋怡 译
译林出版社 2024.03

们并未将之视作禁忌，而是作为生命的必修课，早已做好了一切准备，特别是心理建设。

正是在如此文化背景中，薛舒的书堪称“艰难之书”。这份哀痛的亲身经历，作为基本的情感学习、生命学习读本，不仅给予那些有同样经验的人，更是给予那些尚未抵达这一确定情境的人的一次预演。在李敬泽看来，我们所学习的，并非面对生命中唯一确定的事的态度，而是要据此深度地思考，我们终将如何度过此生。

在尼日利亚女作家阿迪契的《哀痛笔记》里，更明确地提出，“哀痛，是一种残酷的教育，它逼迫我们蜕壳重生。”与薛舒一样，阿迪契也以个人经验为切入点，细腻地记述了至亲记忆与家族生活。她在书中说：“我正用过去式记录我的父亲。可我实在无法相信，我竟然在用过去式记录我的父亲。”在这位堪称“最接近诺贝尔文学奖的70后”非裔女作家的哀痛回忆录中，悲伤抹去了语言，并消除了自我身份和时间的界限。这些来自他者的创作也为我们的文学提出了要求，那就是如何书写不可避免的衰老、病痛与死亡。

在文学中学会爱并向死而生

面对衰老、病痛和死亡，文学能做什么？这在西方文学叙事中似乎早已不能称之为问题。2005年，琼·狄迪恩的《奇想之年》获得了美国国家图书奖的非虚构类奖项，这个真实的伤恸故事至今打动着数不清的读者。书中，已逾古稀之年的她接连遭受了两次生命重创：先是女儿突发疾病，进入重症监护室，而后是爱人的离世，……陈年往事浮上心头，而她也在书中收获了面对困境的勇气。

她写下哀痛中体悟的生命箴言：“爱与死的纠结便成就了生命的一切矛盾、悲哀，同时也有精彩。这种精彩来自于一种奋而相争的力量，与死神争，与时间争，与命运争。其实这就是生命。”关于爱与死亡的纠结，远在荷兰的塞斯·诺特博姆在小说集《狐狸在夜晚来

最终释怀：“我知道终有一天，我会重新将照片挂回墙上，平静而愉悦地凝望。当我们四目交汇，眼神里都会充满着爱意和感激，感激此生曾相伴厮守。”正如书名：生命是一份礼物。生命与生命的相遇是一份礼物。对这份相遇的叙述也是一份礼物。

狄迪恩是对的，如其所说：“当我们哀悼逝世的亲友时，我们多少也在哀悼自己。哀悼我们的曾经。哀悼时间的一去不复返。哀悼我们终有一天也将不在人世。”从这个意义上说，文学所做的如此重要，它将所有这些写下来，将私属经验转化为公共经验，让更多的人获得宽阔与释放的力量，如此我们才能从容地有准备地带着爱度过此生。

从科学维度看“生命的最后一公里”

书写者给予读者的并不只有文学的生命观照，实际上，近年来更多的社科类图书将目光转向了人类面对死亡的具体的服务机制上，即所谓的临终关怀，从海德格尔所谓的“有死者”的视角，观照生活、调整着人类的价值观。

在《生命的最后一公里》这本今年出版的新书中，吉安·波拉西奥提出，我们应该以一种自然的态度来看待死亡。“正如我们把出生当作一件自然的事情。将非必要的、可能引起过多痛苦和副作用的措施减少到最低限度，我们才能走好生命的最后一公里。”为此，吉安·波拉西奥着重介绍了诞生自英国，至今仍然非常年轻的“安宁疗护医学”的概念。在他看来，安宁疗护团队的作用，就是在生命的终点，陪伴患者走好生命的最后一公里，还生命以应有的尊严。目前，德国和瑞士的所有医科学生都必须学习有关安宁疗护的知识，这主要得益于波拉西奥；也是在他的倡议下，《德国民法典》中包含了有关患者意愿声明的法条，这也令他在这一领域享有了盛名。

在全世界，尤其在人口老龄化日趋明显的中国，有越来越多的老人和病人需要长期护理、安宁护理和临终关怀，越来越多的子女和家属也开始关心相关问题，迫切需要指导。这也成为波拉西奥写作的重要动力。他反复观察到一个现象：许多人在面对死亡时变得极其不理性，这包括那些受过良好教育、非常聪明的人，如果这出现在濒临死亡者及其家属身上，也许尚可理喻，但那些在职业工作中面对生命终结的人，尤其是医生，在面对死亡时也变得不那么理性了。书中列举了许多个案，明确了这种非理性行为的根本原因，那就是恐惧。恐惧，是形成错误的决定、导致死亡的过程充满痛苦的主要原因。波拉西奥说，尽管关于这一主题有大量研究资料，但我们仍然可以看到，我们的社会还充满对死亡的禁忌，而这些禁忌都与一种根本性的恐惧连在一起，即自会在死亡中消失。此外，人们普遍还有一种具体的恐惧，害怕死亡的过程充满折磨和痛苦，那些延长生命的医学手段让死亡过程无必要地延展，而患者本人无法自行决定。

波拉提奥在书中得出结论，如果一个人要为自己的生命终末期做充分准备，那么就需要注意到三个具有核心意义的先决条件：认知、信息、对话。“面对死亡有备而行，就是对生活最好的准备。”

其实两年前，生活·读书·新知三联书店就引入过一本同类题材的书《如果不得不离开：关于衰老、死亡与安宁》，在不得不离开这个世界的时候，怎样的与世长辞才是好的选择？有超过30年从医经验的塞缪尔·哈灵顿博士，通过自己与其父母、病患的亲身经历，给予了详尽且深入浅出的分析。全书分三个部分：第一部分定义了何谓“更好的死亡”，以及医疗体系的战无不胜的神话的虚假；第二部分描述了六种主要慢性病的进程和临终阶段的状况，第三部分提出了临终关怀和具体的准备工作。

除了科学的实用价值，如何科学地重新看待“死亡”，是这本书给予我们的另一个维度的重要价值。“或许现在就为最后的时刻做准备为时尚早，但对于一个已经成年的人来说，说这最后一步做出打算永远都可以再早一点。如果你依然觉得有些困惑，那么对来说，可能还需要一些时间才能迈出这一步。等到了恰当的时机，你自然就会明白：为最后一程做好规划，就能让自己保有哪怕一点点自主和一点点尊严。”医学博士的忠告比之文学家，同样振聋发聩。



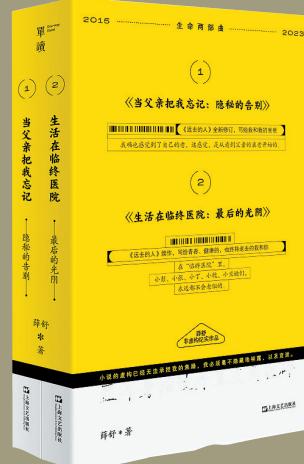
《生命的最后一公里》
(德)吉安·波拉西奥 著 悅实 译
生活·读书·新知三联书店 2024.03



《死亡日志》
伍祥贵 著
单读/上海文艺出版社 2024.01



《生命的礼物：
关于爱、死亡和存在的意义》
(美)欧文·D·亚隆 / (美)玛丽莲·亚隆 著
童慧琦 等译
机械工业出版社 2023 版



《当父亲把我忘记：隐秘的告别》
《生活在临终医院：最后的光阴》
薛舒 著
单读/上海文艺出版社 2024.01