

(美) 莱诺·费舍尔 著
李晓燕 译
陕西师范大学出版社

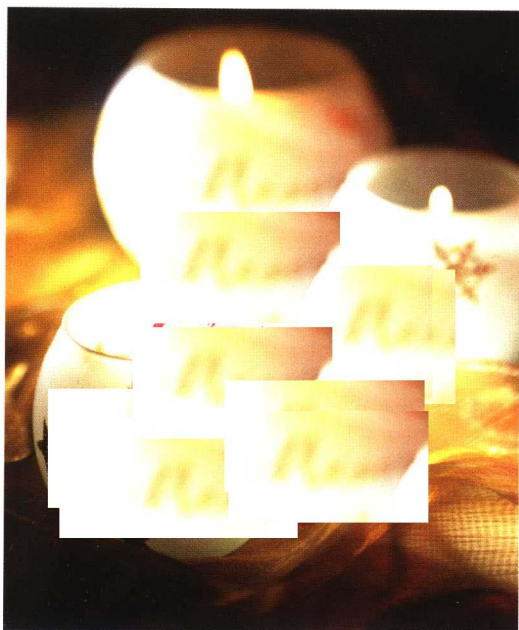
享受 独处时光



享受
独处时光

享受独处时光

(美) 莱诺·费舍尔 著 李晓燕 译



独处是一种绝美的心境

陕西师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

享受独处时光 / (美) 费舍尔著; 李晓燕译. —西安:
陕西师范大学出版社, 2007. 5
ISBN 978 -7 -5613 -3515 -4

I. 享... II. ①费... ②李... III. 随笔—作品集—
美国—现代 IV. 1712. 65

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 002096 号

图书代号: SK7N0038

享受独处时光

责任编辑: 周 宏

装帧设计: 回廊设计

出版发行: 陕西师范大学出版社

(西安市陕西师大 120 信箱 邮箱: 710062)

印 刷: 北京雷杰印刷有限公司

开 本: 787 × 1092 1/16

印 张: 13. 875

字 数: 110 千字

版 次: 2007 年 5 月第 1 版

印 次: 2007 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978 -7 -5613 -3515 -4

定 价: 33. 80 元

致 谢



很久以来我是唯一对此书感兴趣的人。然后，接二来三地这些特别的人加入了我的队伍：对于他们，我谨此致以真诚的敬意、发自内心的爱意以及由衷的感谢：

苏珊·特拉维斯来自加州伯班克，是我的代理人。看看这句话：“我的代理人说……没有我的代理人，我就做不了啦……我的代理人很棒哟！”我的代理人让我放心。

感谢毕扬沃资出版社（Beyond Words Publishing）的不厌其烦和明察秋毫的众编辑们：罗斯玛丽·瑞，你“首肯”了我的写作提纲，并以你的果断和敏锐之手帮助理清本书的题材，使之更扣题，更连贯，更写实。朱莉·史泰沃迪，你尽职尽责，从不让人失望。劳拉·卡斯密，你极高的创造性和职业风范为本书增色不少。版权编辑大卫·艾伯尔，你既忠于职守又不失尊重本书极隐秘的思想和感情。最后，最需要感谢的是善良、开朗，还有勇气的辛迪·布莱克。你决定本书的生与死！很高兴如果我的房子失火了我不用给出版社打电话，因为我实在不知道还有谁象你们一样团结有力的出版队伍！

感谢波特兰的女伯爵们：卡瑞恩，你鼓励我联系毕扬沃资出版社，向我推荐说该出版社一定对这本书感兴趣。否则，本书将永远沉睡于我的脑海和心中。珍妮特，你的热情帮助对于本书的构思和整体性大有裨益。

感谢非林·科伦波！是你鼓励了我记录我的海滩忘忧之旅，并向《新作家》季报投稿，由此孕育了本书！

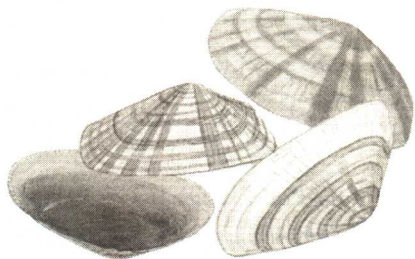
感谢简！你多年来无论我相聚还是分离仍然分担我的一切。除了我们的孩子，就只有你最了解我，关心我。对于你，我有很多的歉意没有向你说出，很多的遗憾没有向你表白！在此，我一并表达我的歉意和遗憾。

还有，感谢所有本书中慷慨无私的先生和女生们！你们毫无保留地分享你们的思想、喜好、切肤之情以及无畏的诚实。没有你们对待生活的勇气和激励精神，就没有这本书。你们了解自己。

Preface
前言

我们独自写作，
但不是与世隔绝的写作。
无论故事多么精彩，它仍然来自于我们
活在其中的世界以及发生于自己身上的所思所想。

——科幻小说作家麦迪林·兰格



这是一本故事集。故事中的人物都是真实的。他们所讲的也是真实的。

于他们真实的于你不一定真实，他们选择的你可以放弃，他们走过的路也许与你的大相径庭。不过，他们的某些真话，某些方法可以变成你的。

这些无畏的男女主角讲了他们的故事，敞开了他们的挣扎、心痛、失败和成功——这些都不是为了评论别人，而只是为了自己以及自己的确信：了解、证实、庆祝他们找到自我。

因为他们，本书没有那些常有的职业治疗者的希腊处方：是，不是，这个不正常，那个不对。

如果他们的故事中有一点东西（渴望、痛苦、胜利和懊悔）可以触动你的内心，帮助你找到自己的答案，自己的路，自己的满足，那么，就有理由写下此书。

导 言




单人纸牌……宝石，
特别是金刚石，自己立定。

除了死亡，孤独最令人恐惧。
一个人的生活。

我们害怕孤独如此根深蒂固，
即使选择独处或与他人同住，我们
还是选择安全的数字，即使以令人
痛苦、厌烦、不能反悔的同伴为代
价。

可是，我们越来越多的人的确
独自一人。



现在许多美国人被
迫孤身一人：死亡、离
异所致。越来越多的人
群开始选择独处。

1955年，美国十分之一的家庭
只有一个人。到1999年，比例变成
了三分之一。在全国一亿多家庭中
有将近四千万的单身男女，其中
60%的人在65岁以下，大约60%的
单身人士是妇女。

根据美国人口调查局调查，本

世纪初，大约有一千四百万的美国妇女和两千四百万的男士超过了25岁，仍然单身。

到1999年，带着18岁以下孩子的单身父母亲占全国七千万家庭的27%。其中，有两百万的孩子由父亲带，将近一千万的孩子由母亲带着。单身母亲中42%从来没有举行过婚礼仪式。

同时，更多的美国人离婚了。在不到三十年内，美国人口调查局报告说，离婚男女的数目翻了四倍还多，在1996年达到一千八百万，而在1970年还只有四百万。

还有更多的美国人不结婚。成年男女仍然单身的在过去三十年内翻了一倍：1970年只有两千万，到了1996年，达到近四千五百万。

人口统计分析专家切偌·路赛尔观察道：“美国历史上从来没有过单身成为主流生活方式。”他估计到2005年单身家庭会成为美国主要的家庭模式。

可是，我们坚信的是独处生活是生活给予我们的最严厉的惩罚。我们厌恶孤独，无论何时，无论何地，无论多久，无论任何理由。

自从儿童时代我们就被培育成了不能忍受孤独：一旦独自一人，就本能希望有人陪伴。我们还相信独自一人的人是圈外的人，同时也是渴望进入圈内的人，而不是喜欢独自一人的人。

独处，我们浪费了生命，因为我们没有接受生活的全部内涵，浪费未尽的应许。独处，我们相信未经分享的经历几乎没有价值，独自一人欣赏日落就不是风景，所度过的时光就是空洞就是无益。

这样，我们一边变老，一边想着我们是多么没有价值，一边回避发现自我的机会，个人成长的机会，这些就是独处可以给我们的。

我们为那些喜欢独处的人造了一个词：反社会，就好像他们是社会的敌人。他们被看作是无依无靠的人，两三人一群在社会上晃来晃去的嫌疑犯。要小心孤独的游客。

孤身一人的人需要陪伴，却遭受不需要陪伴的人的威胁。因为全社会的坚固信条就是我们的完全在于别人，选择独处就被视为异端邪说。

相反，我们彼此相依，获得安慰、舒适和安全感。我们相信我们一旦独自一人就毫无用处：无意义、无发挥、迷失。我们相信即使只有一丁点的独处，也是悲剧，因为它拒绝了上帝赐给我们的宝贵生活礼物。

具有讽刺意义的是我们大多数人渴望得到的亲密关系和陪伴比我们能够承受的要多得多。我们舍不得给予自己、配偶、伴侣足够的身体和情感的呼吸空间，然后又叹惜我们的关系正在窒息。


我讲这些事实并非要摆脱我们所有的亲密关系。医疗机构的调查表明大多数独处的老人，仍然常常与亲戚朋友保持联系，身体和情感健康的指数为“优秀”。正如他们小的时候一天一个苹果，免得看医生一样，现在他们保持活跃的日程也能起到同样的作用。

但是，我们也需要善待自己，享受自己。

那首老歌怎么唱的？“我到过天堂，但是从来没有做过自己……”

“我们必须重新学会独自相处。”安娜·莫柔·琳达白在她那充满灵感的书《海中礼物》中如是说。“我们没有在独处中让梦想开花结果，反而把空出的时间给了循环播放的音乐、喋喋不休的聊天以及我们听都不听的人的陪伴。那简直就是消磨时间。”

“我们就是受不了沉默。”安吉·德·米勒说，“因为沉默就要思考，一旦思考就要面对自己。”



我们学习吧。我们向这些追寻自我的人学习。他们过去没有能够在压力之下找到自我：头脑冷静、内心平和、精神安宁、天天快乐。我们向这些掌握了飞向独处，冲向人类最高潜能的人学习。

那些明白了解他人、爱他人、对别人有价值的人首先一定要了解自己、爱自己、看重自己。要想寻找在世上的路，必须始于找到自己。

托马斯·麦尔顿指出，“我们在放弃自我之前必须做我自己，因为没有人能够放弃自己不拥有的东西。”

他们有男有女，在面临生活的难处之时，首先从自身找原因——失败了，不抱怨别人。

谁明白了沉默是金，远不是无声？

谁发现了独处可以促成我们生活中令人吃惊的清晰？达成只有损失惨重苦难临头之时我们才会有的反思？

谁相信独处，让他拥抱培育独立的个体，以自己特有的方式庆贺自己？

谁成为了他们最好朋友大有裨益的陪伴呢？猜猜是谁？

谁独处生活得有滋有味，甚至美妙非凡，充分享受了宝贵生命所赐的一切？

本书的前提无时间限制，通俗易懂：有些礼物只能送给我们自己；有些教训别人无法教给我们；有些胜利只能独自争取。

的确，独处好，打算独处好，独处但不孤独 - 偶尔独处也很好，因为独处的回报值得这样的清静。

独处庆贺独自一人发现不可思议的恩典。

本书中令人鼓舞的故事和充满盼望之语充满了乐观、勇气、力量。他们优雅地，甚至是英雄般地面对生活，即使生活并非如他们所愿。如果不这样生活，他们的生活就会重蹈覆辙。

他们带领我们踏上寻找被埋没的自我之路。

要向他们学习就要愿意做最令我们恐惧的事：独处。

解开肩上的轭，放下重担，调低音量。安静吧。

同时，听！

最重要的是我们必须对沉默举双手欢呼！



第一章 找到一条心灵之路：新独处者之路 1

独处，新千年最具影响力的生活方式。甩掉重负，不顾生计，品尝寂静，全力探险，重定生活次序，为自己超级负责。苏珊的基本生活，爱德的个人情感；尼克耐心等待，威廉卸下重负。

第二章 到茵湖岛去：世外乡村之旅 20

退隐海滩六年，自由得晕眩，也有最基本的矛盾，有力的答案，分离的和平。大胆孤独一回，对往事不再耿耿于怀，喜欢寂然。追寻上帝，意义，自我，真正的美国梦。情感拆除和重建，甚至重拾旧情，明智适时，最终评估。安，孤独女人的恐惧。

第三章 关于时间：惟一的真财富 30

像狗一样按天性生活。时间延长了，改变了，丰富了，照亮了。极目远眺。办事事不成。海滩上的显灵节。与密友旅行。乔安妮一天的礼物。苏珊的爱达荷瓦尔登湖，在圣·达菲寻找答案。

第四章 经过失落、忧伤和自欺：踏上回家的漫长旅程 49

擦面霜，讲公开的秘密，留心清晨2点的声音，少年男孩的愤怒，一生排斥两点，一个老人的最后的醒悟。拥抱悲伤，忍耐难过。上帝的三个方法：记住，接受，原谅，及其渴望有所归属。美国的白人，黑人和黄皮肤的人。

第五章 泰然地自我放纵 61

知足的单身汉，付出与回报，成功的结合。凯西对于生活方式的自私，以一种生活方式取代多种生活方式。亚历克西斯的最新好友，让自己享受，快乐无愧。随时有爱随时取。狗的问题。伊莉斯的修身养性。威廉以寂静为伴。辛西娅不再放弃自我。找到病根，不惜一切守住自我。

第六章 盘踞在孤身人士门前的巨龙：孤独 74

接纳孤独灰色鬼，挥起白色投降旗，欢迎孤独进门。莱斯利最大的痛苦。比安卡的新生活格言，丽塔失去平静，罗伊的简单逸闻，凯利的矛盾。维多利亚折磨人的胜利。寻找自我之旅的休息，好地方，小憩，一生的保证。

第七章 两个人的独处：让两个人的世界变得最美好 88

与人相处保持自我，手拿自己的糕点自己吃。赫丽爱独处的丈夫，海伦孤独的婚姻，威廉姆半斤八两的两性关系，简又依赖又独处。尊重个人空间、个性和独立的结合。付出我们拥有的，得到我们没有的。

第八章 当前的道学：对此时此刻充满激情 102

点滴幸福也快乐。使每一个瞬间奇妙，使平凡事不平

凡，使每一秒值得珍惜！布朗的“再生”，布朗失而复得的童年。做一颗树，耐心祷告。杰瑞一心追求简单，安静，沉默，和一个人的秘密。海伦绝对的醒悟。大美国颂歌。活着清醒，死也明白。

第九章 性和独处：没有肌肤之亲的生活 115

真正的女人生来就知道。几乎没有男人承认。小人物也要隐居。赫特艾维计划。玛格丽特世上之乐。莎朗大胆的个人广告，要感官体验不要性生活。性之战中挥起倒数第二妙术迎战！保持欲望，依靠各种方式！你要想一想性给你带来什么，是否可以用仿真器具？

第十章 独处的标志：没有惧怕！没有遗憾！ 128

知道为什么要独处，了解后悔的本质。对错误的选择坦然接受。从别人身上吸取教训。失去的梦，莎朗最大的痛！茹斯最大的心愿！简最后的再见！戴安娜延后的文凭！简所爱的婶婶！接受吧，理解吧，饶恕吧，将遗憾变成希望！

第十一章 追求忘我：走出自我 139

朴素自由，自然的快乐。对付自我。可有可无的“自我艺术”。麦德林对女儿的忠告。公众形象，个人成功，要逃离自负！离开“此路不通”，摇动生活万花筒！交换的世界，不要回报的礼物有价值！

第十二章 探索有效性：真理、真实性和自我 150

萨拉管理杰出。劳拉城市解压。切瑞简化生活。杰瑞重定生活次序。玛格丽特绝对低调，最终高调。肖恩漫长而痛苦的追寻自我之旅！罗伊美国梦醒。自动自发、集中、真实、完全愿望达成、每天快乐！日趋复杂的社会中需要

评估，重新确认！

第十三章 古怪人的方式：与众不同更美好 166

为什么独处使“古怪人”有如此美妙的意思？对自己坦率对别人也坦率；冲动地随口而出，被认为是傻瓜也不难过。美国最大的社会矛盾就是“感觉好”与“真的好”之间的矛盾。阿尔伯特沉稳的原则，十诫变成三诫，付出不求回报，彼此依赖的网球，10分制原则。

第十四章 为生命的旅程做准备 176

但·史密斯在海边独自守候死亡。佐伊·韦伯斯特出人意料的无畏。凯莉·艾姆斯遭受突如其来的打击。琳达想像的“红雨”。就像马克斯兄弟经典喜剧《歌剧院之夜》中包厢里的旅客一样，死得无声无息。死就像和颜悦色的强盗，该到就到。生活是珍贵的也是脆弱的。该料理的就料理。把上帝看成老人。

第十五章 寻找自我：漫长而充满挑战 200

向独处超人学习。为什么他们甘冒如此风险？他们从终究得到了什么？自己品尝吧。如果有决心和勇气，就自己开始发现自我和自尊的旅程。成为心中向往的英雄。罗伯特在澳大利亚沙漠几乎送命的寻找上帝的旅程。爱达荷州男人的临终感想。孤独之神的教导是什么？

第一章

Chapter One

找到一条心灵之路：新独处者之路

Finding a path with Heart:

The New Hermits

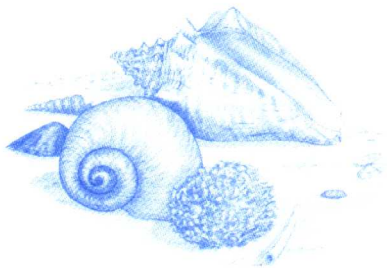


让寂静进来，
它会很少说话或喵喵叫，
它会睡在我的床上。
让我所有曾经的对与错，
再次在脑中鲜活起来。

——梅·沙通

*Let silence in.
She will rarely speak or mew.
She will sleep on my bed
And all I have ever been
Either false or true
Will live again in my head.*

——May Sarton



1996年春天，萨拉·霍尔布鲁克搬到一个新的地方，那里的生活基本就是她想要的。

这位44岁的企业家凭其聪明智慧和个人魅力已成功地拿到近六位数的年薪，但是她卖掉了在大城市的房子，放弃了蒸蒸日上的事业，在位于华盛顿崎岖的卡斯克德山脉的一个偏远峡谷，买下了六英亩的田地和一座占地长15英尺宽30英尺的小屋。

萨拉出生在一个英国家庭，家里有三个男孩和两个女孩，她排在中间。她所有的兄弟姐妹都出生在伦敦特洛普大街工人住宅区的同一座房子里，而现在她独自一人在山里了。

萨拉的新家坐落在浓密的枫树和高耸的冷杉中间——尽管原来的主人已经砍伐了一些树、修理了树根并清理了现场，最近一场暴风又吹倒了八九棵树，萨拉还需要去清理。

“这个地方真乱，”看着眼前的一切，她沮丧地说，“但是第一眼我就爱上了这个地方。”

小屋原来的主人是一个离过两次婚的母亲，有一个已经长大成人的儿子——他如今已经自立，就居住在对面的村子里。那位母亲告诉萨拉，小屋上半部是一个阁楼。考虑到冬天下雪，屋顶的坡度修建得很大。在这座孤零零地趴在那里的房屋中，萨拉只有站在房屋的中央才能挺直身体。

小屋没有地基，而是建在混凝土桩子上，如今桩子已陷入地里。她必须要顶起小屋，将其置于地基之上。小屋没有厨房，她得从一口井里往外压冷水；小屋也没有浴室；她自己装了一个旱厕，旱厕是从缅因州一个制造商那里订购的。

“电是有的。”她笑着说。

镶嵌着明亮百叶窗的温馨小屋，小屋旁边是一个被翠绿的树林包围的郁郁葱葱的大花园，屋内到处是白色花边和衬花织物。这是霍尔布鲁克想象中大功告成后的景象。

“让我来照看这个地方，”她暗暗发誓，“这个地方也会照看我。”

我问了一个不可避免的问题，毫无疑问，这也是她的朋友和家人不断地问她的问题：为什么在生命的鼎盛时期，要独自跑到这样一个与世隔绝的地方？

霍尔布鲁克沉默了一会儿，我感觉她大概在斟酌用词，以说明原因说服自己，而不是别人。这些原因，她以前可能已经解释过很多次了。

“我的梦想就是过平静而有尊严的生活。”她最后说。

“尊重自然，并探索我自己人性中有创造性的一面。在这儿，我能犯自己的错误。我不会介意犯这些错误，因为这些都是我犯的错误。而且，我可以从中学到东西。”

接着她停顿了一下，“我甚至不在意这里的修复工作，虽然令人生畏，但我能够对付。”

她会找人帮忙么？回答很简略：“要别人接管好了。”我仿佛看到硬汉约翰·韦恩大步走过来，有派头地向右侧着身子站在那里，两手叉腰，干练而又自信：“让开，小女子，这个交给我来办。”

我明白她到底是什么意思，但不管怎样霍尔布鲁克总算让人明白了她的意思。“我在这里修建的任何东西今后都属于我。”

她耸了耸肩，做了个鬼脸，手指迅速地穿过已经斑白的黑发。她再次开口的时候，声音轻柔了一些，淡褐色的眼睛也温和起来。“我把生命中的大部分时间花在学习赢取他人的尊重和认可上，首先是我的母亲。但现在，这个地方是我自己的。这是我自己的地方和自己的生活，我完全拥有它们。我已经认识到没有人来救我，我要自己保护自己。没有人会为我这样做，所以我下定决心要靠自己。不能依靠任何人，只有我自己。这会是个好办法。”

“你一旦接受了独处，坦然面对，不再惊慌，独处的生活就像你发现的一个奇妙的秘密。你就知道了独处不会伤害你。独处也因此变得宝贵无比。”