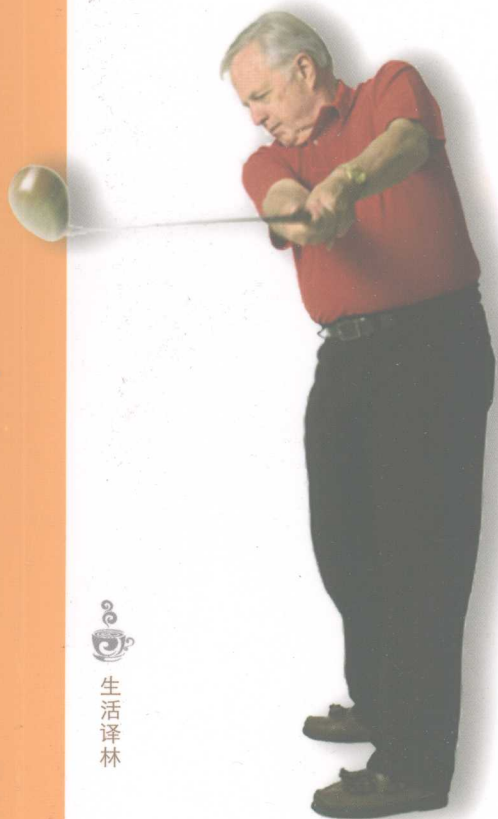


Don't Call Me Grumpy

Francis Macnab



生活译林

▶ [澳] 弗朗西斯·麦克纳布 著
俞方也 译

不要叫我怪老头

凤凰出版传媒集团 译林出版社

Don't Call Me Grumpy

Francis Macnab

► [澳] 弗朗西斯·麦克纳布 著
俞方也 译

不要叫我怪老头

图书在版编目(CIP)数据

不要叫我怪老头/(澳)麦克纳布(Macnab, F.)著;俞方也译.

—南京:译林出版社,2009.5

(生活译林)

书名原文: Don't Call Me Grumpy

ISBN 978-7-5447-0788-6

I. 不… II. ①麦… ②俞… III. 老年人-心理保健-通俗读物 IV. B844.7-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第199253号

- 书 名 不要叫我怪老头
作 者 [澳大利亚]弗朗西斯·麦克纳布
译 者 俞方也
责任编辑 孙 峰
原文出版 Pluto Press Australia, 2006
出版发行 凤凰出版传媒集团
译林出版社(南京市湖南路1号 210009)
电子信箱 yilin@yilin.com
网 址 <http://www.yilin.com>
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
印 刷 江苏新华印刷厂
开 本 850×1168 毫米 1/32
印 张 6.75
插 页 4
字 数 147 千
版 次 2009年5月第1版 2009年5月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5447-0788-6
定 价 18.00 元
译林版图书若有印装错误可向承印厂调换

目录



愉快使生活质量大不一样。体验你的愉快，憧憬你的愉快，记忆你的愉快，与人分享你的愉快。

1 快乐在爱里生长——快乐给人什么 第一章

01 幸福 第二章

05 (1) 幸福是什么 第三章

15 快乐是什么——快乐给人什么 第四章

25 快乐是什么——快乐给人什么 第五章

001 快乐是什么 第六章

011 快乐是什么——快乐给人什么 第七章

011 快乐是什么——快乐给人什么 第八章

12 快乐是什么——快乐给人什么 第九章

12 快乐是什么——快乐给人什么 第十章

301 快乐是什么——快乐给人什么 第十一章

301 快乐是什么——快乐给人什么 第十二章

401 快乐是什么——快乐给人什么 第十三章

401 快乐是什么——快乐给人什么 第十四章

401 快乐是什么——快乐给人什么 第十五章

401 快乐是什么——快乐给人什么 第十六章

401 快乐是什么——快乐给人什么 第十七章

401 快乐是什么——快乐给人什么 第十八章



一个人没时间。
一失掉就寻找，一找到
就忘掉，一忘掉就要爱，当
他爱
他开始就忘掉。

纳胡达·阿米亥《诗选》



自从在伙伴中
寻求快乐时刻起
我们不怕
日日变老……

南·维基康娜《想念纳努什卡》

| 序 言

人一过了五十岁的年龄,同从前就大不一样了。他们的心态,他们对家庭、朋友和社会的看法,不再是年轻时候那个样子了。

当我们想知道,“老年男人需要什么?”我们立刻要问,“谁是老年男人?”有人会说他们年龄虽然八十岁了,但精力还是年轻的、旺盛的。可又有人看到许多人还不满三十五岁,却说他们已经是老年男人了!本书重点要谈的是年龄过了五十岁的男人,这些男人想的是以后的十五年,以后的三十年。

他们不断面临着体力健康的问题,而不太费心去关注自己感情健康的问题。二十岁和三十几岁时候的身心状况,同样会支配着以后的岁月。他们对退休以后的人生感到渺茫,幸福日子将是一去不复返了,因而不免经常陷于惋惜、焦虑和忧郁之中。

他们数十年中积累起来的人生智慧,一下子要被迅速发展和社会和日新月异的技术进步所抛弃。

许多老年男人说他们摆脱了工作的压力感到很快活,然而还是要带着挥之不去的紧张感进入人生的晚年。另外有人高兴地说比退休之前毕竟“不再那么忙碌了”。

老年男人们尽管情况各有不同,却都会遇到这样的社会问题:到底要过什么样的生活呢?是否意味着该在短短的生命中要挣多少钱呢,还是意味着只有对广大的社会作出某种有意义的贡献呢(以获取有益的回报)?换句话说,我们的生活是否本质上就是追求自我中心的利益,还是利他主义为大众谋利益?或者两

者兼而有之呢？

我们知道，许多老年男人回避这样的问题，否认年老的征象，任凭年华一天天逝去。有人起劲地寻找新鲜事儿，寄情于友谊，不断追求创造性的方法去解决难以解决的问题。事情总是这样。

但是在当今我们人类的进程之中，我们可以做得更好，人的生命可以活得更长。在过去的一百年间，人的平均年龄延长了整整三十年，再过五十年会怎么样呢？社会还将无视老年男人的智力、创造力和团队参与能力吗？

我们老年男人都是些什么样的人呢？为了避免我们还要怀念前几代人早已过时的陈腐观念，那些观念早已不再为今日令人心花怒放的新时代所需要，而这新时代还在不断扩展思想的疆域，扩展我们情感适应的基础，那么，什么样的心理情感对我们才是重要的呢？

老年男人心理学向来不受重视，被回避，遭否定。结果，数量庞大的老年男人，他们的最后三十年是在毫无目标、浑浑噩噩的粗陋生活状态中度过的，根本谈不上有人类精神的高度意识。我们应该改善这种状况。

现在已有充分的证据表明，在平时每天的生活中消极的情感、消极的情绪会影响健康状况，影响幸福生活和基本的安乐感。不管何时老年男人发现他们上了高速道正迅速驶向怪老头这个终点站，他们都应该及早识别一下交通信号灯——“走错了，快回头。”

本书提供一条正确的快速道——通向积极的感情、积极的精神状态，而得以延年益寿。外部环境的世事和内心世界的不安与焦虑，似乎可以证明清晨或黄昏的怪戾。这一正确选择使老年男人真正可以达到他们的最高目标——晚景享晚福其乐无穷，老当益壮老有所为——要摆脱一切负面影响，方可阅尽黄昏夕阳无限好。

目 录

序言 1

第一章	进入老年期：对老年晚景有期盼	1
第二章	琐事	19
第三章	老年男人需要什么？(I)	28
第四章	老年男人的智力——老年男人智力的特殊性	38
第五章	老年男人需要什么？(II)	51
第六章	老年男人想死	61
第七章	女人希望自己的男人与众不同	71
第八章	老年男人寻求心灵伴侣	92
第九章	老年男人与性	109
第十章	老年男人——同性恋	114
第十一章	孤独的老年男人	119
第十二章	老年男人的怀旧	133
第十三章	宗教	143
第十四章	怪老头们，他们要什么？	152
第十五章	生命真是值得活的吗？	162
第十六章	事事有终结	169
第十七章	振作 激励 有灵动	178
第十八章	老年男人抱有什么希望	187
第十九章	最后平和，我只要最后的平和	197
结束语		203
附录		206

第一章

进入老年期：对老年晚景有期盼

我们工作自然是为了活得尽量又好又长久，还要帮助其他人也能够这样。身后会发生什么以及别人会怎样看待我们，那就不是我们所能掌控的了。时间如流水把我们大家都带走。我们所能做的一切就是现在。

比尔·克林顿《我的生活》

老年男人就好像是周六早晨市场上的水果。它们品种多种多样，也很容易辨认新鲜还是不新鲜，只要看外表好坏有无变质的斑疤就行。阿希亚·霍纳，作为一个老妇人她写了自己的观点，她文章的个人观点也引起了对老年男人的关注。她对老年妇女的思考反映出可喜的现实主义真实性。但是她有时候拿老年男人来做比较，则倾向于认为老年男人就仅有一类而已，不像（老年妇女）有许多种情况。

我经常踌躇地问自己到底有多老。有的人说“你自己觉得有多老就有多老呗”。也许这是个很聪明巧妙的办法，避开年月的流逝，如此大部分时间我就不觉得老了。然而，随着年龄的增长，我日益感到欣慰这些年来我所得到的阅历，与我早些年那些经历相比有很大的不同。

有一档电视新闻节目总要在最后播放为美国军人牺牲而默哀。在这些军人的照片下面我看到他们的年龄——十八岁，二十三岁，二十岁。除了深思这种抛置生命的悲剧之外，我心里受到很大的震动，因为这些年轻男女的生命从此不再有生活的广阔

领域中必然会有幸福和痛苦,从此告别了爱情和欢笑,也不再能探索知识和智慧的无边王国。

在另处我曾经写过,我们的晚年姑且可以划分成几个年龄段,人在六十至六十五岁时的生活同在八十五至九十岁时的生活有明显的不同。

应该注意到现实已经变得很明显,本文应该附加提到,我们常常可以发现一个八十八岁的人身体和精神状况都要比五十八岁的人还要好。他可能有很强的适应性,强烈地表现出自身的活力和激情,尽管不可避免他随时会有悲哀结局的降临。而五十八岁的男人可能还并不注意自己的身体健康、自己的外貌,不在乎社会对老年人的礼貌的行为。

然而事实上,男人一上了七十岁,他自觉到人生再也没有一个七十年可活了,这种意识会不可避免地以各种虚无主义的形式表达出来(“天命难违”,“人寿天定”),或者有意无意地拒绝接受年老和死亡的现实。我们有些老年男人会不自觉地陷于怀旧和抑郁,我们还有一些人则感到不知所措,并且不久就有点变化无常起来。

另一方面,老年男人能够接受这个现实,即到了七十岁,他们可能再活上两个月,或者再活三十年。他们生命长短的关键取决于对待生活的态度、方式主要是消极的还是积极的,或者两者兼而有之,在这些年内所确定、追求的目标是身外的财富还是身内的心情喜乐,或者还是所有这些内外一切都混杂在一起。大多数老年男人有时候用妒忌羡慕的眼光看待年轻人。

佐尔巴看着一个年轻男子在跳舞,他咕哝道,“啊,要是我能像他这样年轻有多好呀!”

进了七十年龄段的男人知道自己再也不会会有这些年轻男子的自由了。他们已上到了一个时代的台阶,那里的惧怕弥漫于道德和宗教。他们结婚很早,绝大多数是社会风俗习惯使然,有时

候也是因为父母的期盼。他们受职业道德的影响很深,恪守个人价值与个人成就两者之间必须紧密相关。曾经眼看自己的父母挣扎于贫困和社会底层之中,他们就要确保自己在世上的地位。许多人同妻子离异分手,另有人则让妻子早早就守了寡。

阿希亚·霍娜说:“老年男人……专和年轻妇女调情是自讨没趣。”其实并非一直是这样的。所谓“调情”可能是寻找一种前已失去了的或者没有付出足够的耐心去拥有的亲切感情。其他的人畏惧这样的亲密感情,但是要从他人的经验中或从怀念往事中去寻求——另外有人使我们惊异,表面上“摒弃”着所有这类并非赤裸裸的事,但时常去光顾妓女和向导社。

老年男人的调情(尤其与年轻妇女)会遭到许多的批评和谴责。调情一词的应用,是指对不妥当对象进行不被接受的性追求;人的性轻浮行为有意或无意地进而作完全的性征服;象征性性勾引。老年男人的调情行为可能是真正的调情,是一种方式,在否认自己已是老年,对自身虚弱无力、内心惧怕的一种焦虑。但是调情——姑且这么说——可能是追求人与人之间相当程度的贴近,而这是无法从别的男女关系中获取的。年轻妇女对老年男人有吸引力,也如同老年男人对年轻妇女有吸引力是一样的。再没有什么能比互相温存体贴更让人有幸福感了。老年男人把它视为一种可能——会使相当撩人的——来充实他生活中的情感空白。的确,他可能不敢承认自己害怕衰老,害怕失去活力,或者,也许是大胆寻求某种他知道已不属于他的事物和他将永远不会有的事物。

罗格·麦戈的诗《可怜滑稽相》描写了八十高龄的布朗先生拒绝被强迫送去老年福利院。他逃走了,上了伦敦的火车,但是人们发现了他,把他带了回来,绑在了他的床上,结果布朗先生很快就在床上一命呜呼。“他那夜就完了,发中风死在床上。宁死不屈不住地叫,可怜滑稽相。”

同样的好奇和谴责言词围绕着那些光顾妓院的老年男人。经调查表明这种嫖妓情况比想象的更为普遍。为什么老年男人会这样做呢？可能是因为老年男人要寻求不同的性体验，无需顾及婚姻配偶之间的要求和日久生厌的情绪。他们可能在寻找年轻妇女的柔顺温情，双方得到慰藉，抚慰彼此未表露的无意识中的哀伤和孤寂。有些老年男人说他们很高兴付钱得到不包括性服务的陪伴，他们在别的地方无法得到。

对老年男人的性欲望和性行为所作的社会调查绝无可能给出一个精确的结论。老年男人很有一些被证明是恋童癖患者，祖父、父亲、年长的叔伯，在对儿童的性骚扰、性侵害中所占的比率是很高的。难以确定老年男人的所谓正常性生活是怎么样的情况。从我诊疗的人来看，我听到好多回，但同时也常常听到八十好几的男人说他们自己比早年时候的性欲更旺盛了，很是想念享受其中的乐趣。即便是那些视自己在二三十岁年纪时是“野犊子”的人，如今已经七十好几了，却说他们早年那个劲头是苍白无力的，比比老来的劲头那是小巫见大巫了。性欲是个说不尽道不完的题目：性行为、性享受取决于外部的伴侣和环境，也取决于内在的情态和依赖，还取决于对人体的知识程度和对性欲的理解程度。有的老年男人对他们的配偶隐藏起性感方面的失望。另有的人用各种各样的方式表现出他们的怨恨，一些人无情嘲笑对方，一些人回避和假装，还有些人另觅它途去寻欢作乐。

和阿希亚·霍娜一样，我从中年到老年一直过着中产阶级的城市生活，但同阿希亚不一样的是，我从未和邻居有深入的交谈（除了日常打打招呼以外）。当我清晨散步或晨跑时，我难得看见有其他人。即便遇到，他们也不与我眼光相对，只作视而不见。除非他们牵着狗，狗伴侣给他们信心说声“早晨好”，便擦肩而过。多少出于自我陶醉，有时候会想，“不知他们是否知道我是什么人？”每逢星期六早晨，在市场上我总会看到许多熟悉的面孔，他

们总是去那里挑选蔬菜水果。有时候我打个招呼表示认识他们，但是下次他们就回避我。那卖鱼的摊主夫妇俩是个例外。他们有一回在报上看到过我的照片，从此见到我就打招呼，指导我什么鱼好，推荐我买，还给我出主意，教我怎么样烹调才好吃。

在广大的职场上，老年男人是有自知之明的，知道已不再处于“舞台中心”。虽然我继续保有我的地位，但是听到有人提醒我应该是下台的时候了，多是暗示提醒我年纪大了，“你还撑得住吗？”“你还没退休吗？”“也真亏你还做得了你那份活儿。”而且我还注意到许多年轻的同行对我持怀疑态度，照我的年龄或从事我这工作的时间，明摆着我已不再适宜，我已不能处于事业的前沿位置。他们当然都不至于这么说，但是我心里明白，我很着急，迫使我确信面对如此的责备是难以支撑的。

我注意到许多处于高层位置的老年男人到了退休的时候会讲，“我应该早几年退休才好”，或者说，“我现在比以前更忙了。”其他的人，我怀疑他们很难退出舞台中心，他们热切地抓住职位和工作，他们频频回忆，丢不掉过去的岁月、过去认识的人和过去的业绩，所有这些，他们希望日后成为自己祭文、讣告的内容。

通过精神分析训练，我很快理解了影响力的巨大价值，就是父母的养育之恩、同胞手足之情，受我执拗偏爱支持（是我喜欢的）的价值，这都是最早最基本最良好的“内在目的”，因而是贯彻始终的影响力。怀着相当矛盾的心理，我既抵制而后又拥抱这些影响力，进而又认定为我自身的特质。我进入了老年，正如我听到有如此多的人苦苦挣扎于他们早年好的和坏的、外部的和内部的种种影响，我倒是很敏感地又是一般地——也许还是怀旧地——赞赏我一生中那些早年独特的影响力。年龄大容易让我们故步自封于一向以来的状况，或者年龄大在多方面能展得开，继续挑战我们人格的异化（我们是什么人，我们做什么事），在当前的环境中区别于那种颓势，退回到各种幻想梦境中去寻

求依靠。

这一过程并非畅通无阻。老年男人强烈渴望的是外界的人与外界的期待,老年男人他仍然是一个固定的可对话的个体。探究、进化和增长,过了六十岁就停止了,许多老年男人听凭命运和运气为他们安排一切。有些人在环境中“随遇而安,得过且过”,或者看到他人生活是如何的不同,但是在有些人这并非是他们的心愿受了阻,而是体质下降的阻挠以及病痛将他们击倒。由于这种状况,老年男人即便可以得到支持与慰藉,仍会陷于程度不同的抑郁症。

老年男人在晚年的日子里总希望看见自己劳碌一生的成绩。埃里克·埃里克森写到人的最后成就是一种“生殖力”感情,在他看来一个人有子孙就有骄傲,是一种做人活了一辈子子嗣硕果累累的感觉,内心有一种意识和慰藉,对生命卓有贡献。

老年男人易于陷入幻灭的心境。他们退休后“把大量时间花在家事上、花园里(或者打高尔夫)”,他们往往忽视了一个现实,即他们的妻子对丈夫在家这种行为感到惊奇,因为丈夫的生活方式向来是远离家庭、出门在外,妻子们有自己的兴趣爱好,而成年的孩子们也有他们的一套。孙儿一辈见到祖父来探望,自然欢迎,但是回头就很快去做他们喜欢的事,自然要和小朋友一道去玩耍。我见过老年男人们执意试图做点他们觉得可以调剂心境的事,但是当他们把孙儿们的照片放进皮夹子时,孙儿们却不会在他们的皮夹里放进爷爷的照片。确实是这样,现实是哪一天孙儿们看见爷爷的照片就会说:“这是爷爷吗?他身上穿的是什么衣服呀!他是个什么样的人呀?”对此,《圣经·诗篇》有言:“经风一吹,便归无有。他的原处,也不再认识他。”

祖父母们试图为自己的孙儿们做点事,是他们为儿女们没有做、没能做的事。教训、规矩、不许和生气,如今被温存、娇纵所取代,这在早年是不允许的。我承认这现实虽是悲哀但又是必

要,我不能用对待我儿女的办法对待我的孙儿,那是不可能了,孙儿的生活不一样了。我过去不曾预想,但现在深感愉悦,我充分享受了、参与了我的成长中的孩子们的生活,甚至当我有个阶段在两个高级职位上要严格做好工作不能脱身时,也不失天伦之乐。

我今天看他们,看到了从前那些早期的历练使他们增强了独立的品格,充满自信心,活出个人样,愉快地实践了人生价值和追求,对这些他们深有体会,视为人生要义。我打心底里羡慕他们,毕竟他们比我强得多了。他们拥有友谊、自由,有自己的体育成就和娱乐享受,都远胜于我当年。我很乐意他们一直脱离我能够自立,能筑就自己的生活方式,同时仍与我保持积极温情的交流。每当交流因环境关系,因我的生活方式和行为的古怪而变得疏远起来,我就注意到我的焦虑,迫使我赶快加以纠正。这位老者可绝不喜欢失去同他的孩子们(现在也老了)那种很高价值的毕生的亲情联结。

一个人的儿女和孙儿绝不可以取代为其他的社会关系,也不可成为填补日常空虚的方式。可是社交关系现在也变得困难了。我将在以后讨论我自己职业生活中特殊的环境,职业生活分明的局限性,使得指望社交生活有悠闲自在便无处可得。老年男人们一般都知道这点困难,尽管他们对此多以不说为好,不予公开承认。由于我的职业关系,有所方便,故而听到些故事,比如:与一个不理不睬或恶语相加的妻子不得已一起生活,一个妻子全身心地只想去外头如何抛头露面,而对家中伴侣的一切生活与情感关系很不满意。有位老人以前工作的时候朋友众多,但是一退休下来便遭忽视,想维持友谊不得不用点功夫。还有的老年男人同他的妻子都彼此厌烦,有些老年男人只愿意同男性(有时候是年轻男性)交朋友。

我是属于上流社会的人,在那里我看到老年男人在俱乐部

里能坐上好几个钟头，盼望会有人（重要人物）注意到他们，他们很满意有钱可以在俱乐部炫耀的这种场合，得到归属上流的身份感，常常在那里想入非非，一声问候，回应一个招呼，就勾起了自恋情结而陶醉起来，足以给他们充作谈资津津乐道。他们会到处去说“我那天在俱乐部里见着某某大法官了”，顿时身价飙升，攀上了大关系，沾上了光，成了重量级。这种情况可能使俱乐部常常与金钱和地位联系在一起，可能成为同仁福利社（扶轮社，校车社），还有那些同各种各样的体育明星相联系的俱乐部。

我个人的处境已经表明，那种深厚、贴切的真正友谊实际上已经不存在了。我的两份职业——以及我所从事的途径——将我排除在正常的社交圈子以外，有时候我想别的老年男人倒是有这种社交生活的。然而我明白这并非完全属于正当。大多数老年男人还是孤独的。他们可能有婚姻关系，但精神状态还是孤寂的，没有一个人可以与之共同交流内心世界，没有一个人会足够地、客观地对他们需要过一种不同意义的生活表示同情和共鸣，没有一个人对他们的记忆和焦虑能毫无条件地不加否定地帮助做出解释。因为我的职业角色，我是他们可信赖的人，是他们最可信的朋友——尽管他们未必是我的朋友。我可以知道他们有关的“所有”的事，晓得他们最隐私的秘密。但他们只能通过猜测、假设、传闻和想象来了解我。

我的早年生活是与社会隔离的，我所上的学校都是有定向目标的学校，孤零零的校舍没有旁的配套建筑，也就培养不起长久稳固的校园友谊。我的大学课程也是相似疏远的经历。我被看做是个挑战者，总在挑战早已被公认为肯定的信条和否定的神话，随着我的职业生涯的发展，我因投入重建生命意义的工作而闻名，而这竟引起我个人更进一步地陷于分离。这需要发展独特的自我意识力量和哲理上的坚定信念，因此恰恰被看成是傲慢、孤高甚至狂妄。