

生活轻哲学书系

阿兰·德波顿 主编

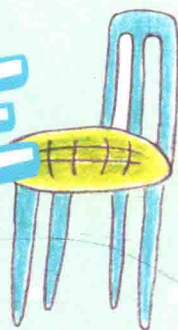
THE
SCHOOL
OF LIFE

HOW TO



BE

A L O N E



独处的艺术

[英] 萨拉·梅特兰 著 陈磊 译



上海文艺出版社

生活轻哲学书系

阿兰·德波顿 主编

THE
SCHOOL
OF LIFE



独处的艺术

[英] 萨拉·梅特兰 著 陈磊 译

图书在版编目(CIP)数据

独处的艺术/(英)萨拉·梅特兰著;陈磊译.—
上海:上海文艺出版社,2016
(“生活轻哲学”书系)
ISBN 978-7-5321-6217-8

I. ①独… II. ①萨… ②陈… III. ①随笔-作品集
-英国-现代 IV. ①I561.65

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 280017 号

Sara Maitland

How to Be Alone

Copyright © Sara Maitland, 2014

This edition arranged with Macmillan Publishers Limited.

Through Andrew Nurnberg Associates International Limited.

Simplified Chinese Copyright © Shanghai 99 Readers' Culture Co.,
Ltd., 2016

All rights reserved.

著作权合同登记号 图字:09-2016-266

责任编辑:秦 静
选题策划:张玉贞
装帧设计:赵 瑾

独处的艺术

[英]萨拉·梅特兰 著
陈磊 译

上海文艺出版社出版、发行

地址:上海绍兴路 74 号

电子信箱:csbcm@public1.sta.net.cn

网址:www.sbcm.com

新华书店经销 山东德州新华印务有限责任公司印刷

开本 890×1240 1/32 印张 6.25 字数 93,000

2017 年 3 月第 1 版 2017 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5321-6217-8/I·4963 定价:30.00 元

目录

- 一 前言 / 1
- 二 在21世纪独处 / 15
- 三 调整对独处的态度 / 59
- 四 独处之乐 / 135
- 五 结语 / 163

- 家庭作业 / 166
- 图片鸣谢 / 186
- 附录：中英文名称对照 / 187
- Notes / 192

Introduction

一 前言

你正要阅读的这本书将告诉你如何独处，至少宣称如此。

为什么？

独处再简单不过；用不着特地读书啊。这里有些建议：

进浴室；锁上门，洗个澡。这是独处。

钻进汽车，开起来到处转转（或者漫步，慢跑，骑行，甚至游泳）。这是独处。

午夜时分一个人醒来（睡觉时，你当然是完全绝对的孤身一人，即便是和别人同睡一张床，不过你可能完全没有意识到这一点，那么先暂且忽略）；不要开灯；只在黑暗中坐着。这是独处。

现在稍稍推进一些。考虑一下独自去做某件一般会和别人结伴而行的事——去看场电影，或者去餐厅用餐，去乡下走走，甚至是出国度假。策划一下；运作并不难。你知道该怎么做这些的。届时你将会独处。

那么问题何在？你为什么会上这本书？

我当然不知道答案。至少不知道你的原因。但我可能想象出一些可能的动机：

出于某个原因，无论好坏，其中以丧亲最为惨痛，你平

素的不孤独状态被打破；必须得应对突如其来的孤独，你自信不足，锲而不舍地探索可行的选择。你即将成为一个迅速增长族群中的一员——在英国，独居家庭在整个社会的比重已从 1961 年的 12% 上升到 2011 年的近 30%。

某些你自认为很了解的人越来越多地选择独处——他们会独自去做某件事而将你排除在外，无论是暂时之举抑或长期持续；你不能当真吃醋，因为所有人都被排除在外；你有点担心他们；你不明白他们为什么会如此古怪行事，他们怎么应付得来。你想要理解。

你想完成某件事——某件于你而言很重要的事。这很有可能是一次创作。但你却发现很难集中精力；接二连三的干扰，来自他人的要求，自身的忙碌和好交际的个性，无休止的联络、碰面、谈话，集中注意力成为不可能的任务。你意识到，除非独处，不然就不可能集中精力，但你又不确定独处是否就能成事。

你想完成某件事——某件于你而言很重要，并且基于其本质就必须独自完成的事（单人航海，独自登山，隐居，这只是三个常见案例，但并不仅限于此）。独处于你而言次要却

必不可少，因此你想得到一次概要陈述。我想这样的情况相当少；绝大多数真正想要做这种事的人，在投入项目之前，一般都曾经历过一定程度的独处，并且能坦然面对。

你已经不快地意识到，自己不是太喜欢与人共处的人；但又感觉莫名其妙地沉溺其中，情况不可能改变；无论陷入怎样的穷困状态，如何令人不满，多么缺乏价值和意义，但只要和人有交往，就总比毫无联系要好；总比孑然一身要好。但你并不确定。只要提起这个话题，你就担心得到否定的回应。

你对环保的热情越来越高，对大自然的爱与日俱增。你想摆脱，而且日益希望独自离开。你不确定为什么这一新的爱好似乎要将你与社会隔离开来，想要找出原因。

你是一名敢于生活的勇敢之士；要做到这样，相信你必须深度探索自我，不为社会既定规范所干扰，也不受其保护。你赞同美国海军少将探险家理查德·伯德的观点，对于1934年只身在南极极地冰盖越冬之举，他曾这样解释道：“我想体验；想要完完全全地了解那种体验……能够完全按自己的选择来生活，不屈从任何必需，除了凄风、冷夜和严寒，不屈

从任何人类律法，除了自身。”当然，你无需一路走到南极来实现这一理想，但你确实需要直抵内心。你感觉到，如果不是独自一人过活，那就不算毫无保留地活过。你想寻得一些头绪，在这样的孤绝境地会遭逢什么。

你感觉——而且并不是完全明白这种感受——自己失去了什么东西。这种感觉才刚刚萌生，尚无法道明，你仍在暗中摸索，你觉得应该有另外一些什么，应该有更多，那事情也许令人恐惧，但也可能很美。你知道有些人，多少个世纪以来，来自各个不同的文化和国家，他们找到了这样的事情，而且一般都是独自一人，在孤独中找到。你想要。无论那是什么。你之所以会读这本书，并不是想知道如何独处，因为只要你想，独处就很容易实现，你是因为想明白为什么希望独处；为什么这个话题让你既充满渴望又深深不安。你想知道这究竟是怎么回事。

但实际上你之所以会读这本书（就和绝大多数书一样）最有可能的原因是好奇——怎么会有人写作这样的书啊？

这个问题我可以回答，那么就从这里开始说起。

我一个人住。迄今为止，我已经独居超过二十年。这不

仅仅是说我单身——我住的地方在许多人看来，可能用“与世隔绝”来形容要比简单描述为“孤独”更贴切。我住在苏格兰一个人口密度为欧洲最低的地区，住所在其中最荒凉的一个部分：英国平均人口密度为每平方英里 674 人（合每平方千米 246 人）。而在我居住的山谷，（平均）超过三平方英里才有一个人。最近的商店距离有十英里，最近的超级市场则超过二十英里。这里没有移动电话信号供连接，住所下方四分之一英里处的单行道路上极少有车辆通行。我经常一整天见不着一个人。我爱这种生活。

但我并非一直独居。我成长于一个大家庭，兄弟姐妹六人，年纪隔得很近，很多方面看来都有点像是一窝小狗。这不是一个经常思考或内省的家庭——我们常情绪激动，好争辩，待人热情，互动频繁。我们会一起行动。至今我仍深爱着所有的兄弟姐妹，与他们保持密切联系。1968 年我踏上求学之路，全情投入那些所有激情和狂热的乐观主义氛围之中。接下来，我结了婚，生下两个孩子。成为作家。我有朋友——友情仍是我人生的核心价值之一。这样的生活看上去一点也不孤绝，也丝毫没有搬迁到苏格兰环境恶劣的广袤荒

野上的偏僻小道旁居住的迹象。

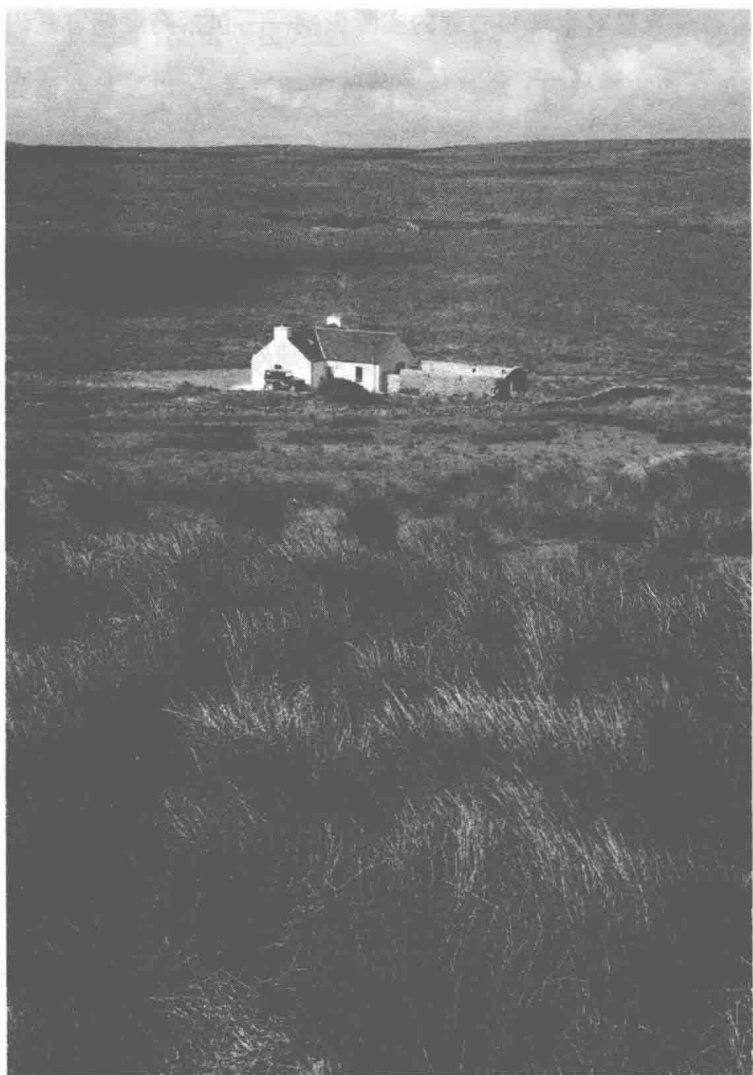
导致变化的原因是我迷恋上了寂静；迷上了当谈话停止之时，当你按下停止键，当你投身巨大的虚空之时，精神、身份和性格中所发生的种种变化。我对寂静生出兴趣，它作为一种失落的文化现象，一种美的事物，一片空间，曾被不同的人、出于不同原因一次又一次地探索和使用，并产生出截然不同的结果。我开始把自己的生活当成某种实验，用以测试一些想法，弄清楚那种感觉。我发现自己热爱寂静，这一结果几乎让我大吃一惊。它适合我。于是我开始渴求更多。在追求更寂静的所在之时，我找到这座山谷，在其中一座牧羊人旧屋废墟上建起这座房屋。我于2007年搬来居住。

2008年，我出版了一本关于寂静的书。《寂静之书》注定是一本“杂交”书籍：它既是一本文化史，也是我的私人回忆录，叙述上融合两种文本的形式和传统于一体，但最后呈现出的另一种超乎我原本计划的杂交形式。书籍本来是探讨寂静，但最后也涉及孤独——而且篇幅巨大，现在想想，公正说来，两者其实从未明确区分开来。寂静和孤独被模糊在一起，其形式令读者迷惑。例如，在《寂静之书》中我曾

审视过寂静对生理和心理的实际影响——包括高度感官意识（美食的味道如何，冷热体验的极限是怎样），以及某些诸如听觉和重度抑制感丧失的少见现象。这些现象在其他一些于寂静中生活的人中经常有报告，我个人在沙漠或山中等特定场所中也有亲身经历。然而，许多评论认为这些并不是寂静本身的影响，而是因为孤独——因为独处。那本书出版之后，开始有读者写信前来寻求建议……但超乎预料的是，更多来信并不是关于寂静，而是想要得到独处的建议。

这部分是因为“寂静”一词至少有两种不同的含义。即使是《牛津英语词典》也收录了两条互相排斥的释义：寂静被同时定义为所有声音的缺失和语言的缺失。对于许多人，经常也包括我在内，“自然界的聲音”，例如风声和水声，并不会“打破”寂静，只有说话声会。而情绪体验则介于其中某处，人类制造的噪声（头顶飞过的飞机声，远处道路开过的汽车声）会扰乱寂静，但同样音量的自然之声并不会。

但问题并不仅仅在于定义。我发现，对我来说，寂静和孤独虽然如此紧密地联系在一起，但我从来不需要加以区分，它们不需要区分，但对许多人来说，情况却完全不同。例如



/ 萨拉的家。

在有些团体中，人们会无声地共处一处，比如特拉比斯特派修道士或贵格会教徒的集会。

贵格会的基础是默思礼拜集会。我们追求共同沉默，于其中我们可以敞开接受上帝圣灵的启示，找到心灵的宁静，更新人生的意义，惊喜于上帝的创造。

礼拜集会期间，有人可能会受到触动想发言：所有人都有这项权利，因为所有人都被视作平等。贵格会无牧师，也不设层级制度，因为我们相信所有信徒皆可与上帝直接联系。

贵格会集会对所有人开放，非信徒也可参加。集会在任何地方，任何时间皆可举办，但一般于周日在贵格会集会厅举行。如果有意加入，参与默思，我们将致以最诚挚的欢迎。

（摘自贵格会官网 www.quaker.org.uk。）

但是从一个远比这简单且自然的层面上来说，绝大多数人经历过的都是寂静，而非孤独。举例来说，当你和某些人

关系非常亲密，和他们在一起哪怕不说话也能尽享欢乐时光；母乳喂养婴儿，或是坐在某个弥留的人身旁，所经历的是一种共融的寂静。同样地，你也可能孤独但不寂静——例如，你在看电视；或是邻居制造出吵人的噪音，你却独自一人待在隔壁。

也有些情绪不那么激烈的时刻——同某人一起去骑行之时，你通常保持寂静，但显然并不孤单；你自顾自唱歌，或是带上狗出门独自散步，你虽孤单却并不寂静。

我最爱的童话故事之一是《六只天鹅》，女主角为了解救被施了魔法变成天鹅的哥哥们，发誓七年不讲话（同时还得用水马齿草为每个哥哥缝一件衬衫）。劳作的前半程女孩独立完成——她孤身待在密林深处，坐在一个树枝上缝纫。后来一位国王骑马经过，爱上了女孩，将她迎娶回宫。他们一起生下三个孩子，但女孩仍然不能说话。大祸临头，但她仍然恪守诺言，直至她因为拒绝讲话而被宣判为女巫，被绑上火刑柱即将被烧死，此时正是七年承诺完成之时；哥哥们解除咒语获得自由前来营救她。女主角经历了两项试炼——其一是离群索居，其二则形成鲜明而巨大的反差，那就是要置身

于高度社会化的背景之下——但两种情况下，她都是寂静的。

这两种寂静显然并不相同。但我仍然迷惑，仍然难以将二者区分。因此，写完有关寂静的书后，我想着要写一本有关孤独的书。就是这样。写作这本书是因为，我认为围绕着孤独有一个严重的社会和心理问题，我们需要注意。写作这本书是因为，我想缓和人们的恐惧，然后帮助他们主动地享受独处的时光。但写作这本书的更主要原因还在于，我喜欢写书，喜欢独处。对我来说，这是一举两得的事。