

不為人知的優雅



2007年,沉寂已久的法國文壇,被一本僅15萬字的哲理小說,激起了不小的浪花。出版兩個月內,這本書便以200萬冊的銷量,橫掃國內外3項大獎,還令默默無聞的作者享譽全球。《巴黎人報》稱其為“全民公認的、最愛不釋手的小說”。這本書,就是法國女作家妙莉葉·芭貝里的《刺猬的優雅》。

小說中的故事發生在巴黎最高檔的住宅區。54歲的勒妮,在高檔公寓里做了27年門房。這幢大樓里住着國會議員、外交官、律師、美食評論家等。上學時,同學躲着她走,老師瞧不起她。她跟隨丈夫來這里做門房,活得像縮頭縮腦的老鼠,只要不被使喚,就躲在昏暗的雜物間,不出一點聲兒。後來,丈夫病逝,勒妮則在眾人的冷漠中,陷入死一般的孤寂。

她向僂着身軀坐在門房里,目光默滯地看着大伙進進出出,時常會一整天都沒人和她打招呼。甚至有人住了十幾年,都不知道她的存在。勒妮好似角落裏蒙塵的過時擺件,沒有誰會為她駐足。

除了她,公寓里還有個堪稱奇葩的另類——12歲的女孩帕洛瑪。她雖不像勒妮這般卑微,卻因為自幼天賦異稟,同樣被拋棄在無人的荒原。她因為太聰明,在學業上無人能及,時刻有種“高處不勝寒”的淒涼;她太敏銳,對生活的奇思妙想,往往沒幾個人能理解。她做夢都想有個玩伴,卻無法在周圍找到同類。

理解是什麼?理解是穿上你的鞋,走你走的路,體會你的悲喜。但這世上,根本不存在“感同身受”這種事。命運的參差、際遇的順逆、三觀的差異是橫亘在人與人之間的鴻溝,難以逾越。

作家劉亮程說:“每個人都在自己的一生里,孤獨地過冬。”人生的寒冬里,誰都有無處取暖、無人照拂的時刻。只不過,勒妮的寒冬顯得尤為漫長。丈夫去世後,她像一個蚌,迅速縮回自己的世界,將一切關在殼外。一個人做飯吃飯,和貓咪大眼瞪小眼,看看書,聽聽音樂,盯着窗外發發呆,開着電視播放新聞……

她將家中收拾得一塵不染,當午後的陽光穿過薄霧般的窗簾,她就躺在搖椅上,冥想、禪思、打個盹兒,做個夢。不面對任何人,也就不會被罵“醜八怪”“蠢女人”,不會被拿去作比較,襯托出別人的優越。這種自在的寧靜,令勒妮上癮般沉浸其中。為此,她不惜偽裝自己,裝傻充愣。

她佯裝成悍婦,令人避之不及,但她倒也樂得清靜,心中竊喜。只不過,意外還是發生了。因為一個人的突然闖入,她陡然落下神秘面紗,露出自己的“真實面目”。一天,公寓樓里搬來

了新住戶——音響設備商小津格郎。當小津格郎第一次在門房碰見勒妮,就被她隨口說出一句“幸福的家庭都是相似的”驚掉了下巴。

他詫異於這個又醜又老的婦人,竟能將名著《安娜·卡列尼娜》中的句子信手拈來。於是他抱着一份好奇心,開始靠近勒妮。他邀請勒妮共進晚餐、聽音樂會、看畫展,而勒妮也敬佩他的風度,不再拒人于千里之外。小津格郎聽勒妮賞鑒名畫與音樂,聽她闡述對文學藝術的理解,看她與女伴在雜物間悠閒地喝下午茶,不由得發出一句贊嘆:“您優雅得像個女王。”

事實證明,勒妮並不是人們眼中的糟老太婆,而是一個極具思想與智慧的體面人。她珍惜生活,酷愛藝術。她“將生命的每一分鐘都用于讀書、看電影和聽音樂”,能欣賞馬勒、莫扎特的音樂,荷蘭畫派和意大利畫派的畫作。門房後面那片狹小的天地,那個勒妮蝸居了27年的低矮窩棚,是她為自己營造的秘密花園。在這個靜謐柔軟的角落,她卻卸掉了一切煩惱與恐懼,達成了自我和解,收穫了內心安寧。

在外人眼中,勒妮生下來就不受待見,生活里一片孤苦,最後又消失得無聲無息。小說的最後,在一個極其普通的早晨,她為了救一個流浪漢,喪生於車輪之下。她去世時,連個像樣的葬禮都沒有,就會促地遠離了所有人。

勒妮,就這樣結束了她的一生,將優雅的餘味留在人世間。在書里,作者妙莉葉·芭貝里寫道:“我們都是孤獨的刺猬,只有頻率相同的人,才能看見彼此內心深處不為人知的優雅。”

在人生這趟旅途中,孤獨會一直相伴左右。與其被動接受孤獨,不如主動與之相擁,將其點綴成生命華服上的明珠。在內心築起庇護所,哪怕在外界無處可去,也可走回自己豐盈的內心世界。

作者:瑾山月



一杯蜜煉過幾只蜂

住處附近有一家賣野蜂蜜的小店,夏日里,我常常到那里飲蜜茶。我常覺得,在炎熱夏日喝一杯冰鎮蜜茶,甘涼沁脾,是人生一樂。

今年我路過小店,冬蜜已經上市,喝了一杯蜜茶,付錢的時候才知道價格漲了一倍有餘。

我說:“怎么這樣貴?比去年漲了一倍。”

照顧店面的是個眉目清秀的小女孩,講得一口流利的普通話,馬上應答道:“不貴,不貴,一杯蜜是煉過幾只蜂的。”

這句話令我大惑不解,驚問其故。

小女孩說:“蜜蜂釀一滴蜜,要飛很遠的距離,要採過很多花,有時候採蜜,要飛過一整座山頭哩!還有,飛得那么遠,說不定會迷路,說不定被小孩子捉了,說不定飛得疲倦累死了。”

聽了這一番話,我欣然付錢,離開小店。

回家的路上,我一直想著那個可愛的小女孩說的話,任由想象力馳騁。

也許真的是這樣,一杯在我們手中看起來不怎麼樣的蜜茶,是許多蜜蜂歷經千辛萬苦才採集得來的,我們一口飲進一杯蜜茶,正如飲下了幾只蜜蜂的精髓。蜜蜂是一種奇怪的動物,飛來飛去,歷遍整座山頭、整片草原,蒐集花的精華,一絲一絲釀成,很可能一只蜜蜂的一生只能釀成一杯我們一口喝完的蜜茶吧。而在釀蜜的過程中,有多少蜜蜂會死去!未死的蜜蜂又要經過多少生命的熬煉,才能煉出一杯蜜茶啊!光是這樣想,就夠浪漫,夠令人心動了。在實際人生中也是如此。

生命的過程原是平淡無奇的,情感的追尋則是千難萬險的,在平淡無奇、千難萬險中釀出一滴滴的花蜜,這花蜜還能讓人分享,還能流傳,才算不枉此生。雖然煉蜜的過程一定是痛苦的,一定要飛過高山平野,一定要在好大的花中採好少的蜜,或許會疲累,或許會死亡。

可是痛苦算什麼呢?每一杯蜜都是煉過幾只蜂的。 作者:林清玄

看畫的女孩

畫廊里,一對夫婦饒有興致地對着一幅名為《腳印》的油畫看了又看,似乎有意要把它買下來。畫名是《腳印》,但畫的是黃昏的海濱景色:

黃昏退潮時,暮色漸濃,潮聲細碎。幾塊體積碩大的礁石以各種不同的姿態,立在潮水浸不到的沙灘上,遮住了大部分的海面,只有遠處的海平面閃動着浪花的白光。整幅畫的氛圍可用“寧靜”二字描述。然而,畫家的巧思在于安排了清晰可見的腳印,把觀畫人的目光從畫框外一直引向大海的方向。好像剛剛有一個人,一步一個腳印地往大海中走去了。這些腳印是這幅畫的

“畫眼”,有着巨大的想象空間。

這時,媽媽低下頭來問站在身旁的女兒:“我和你爸爸都很喜歡這幅畫,想把它買下來。你喜歡嗎?”

“我不喜歡,這些腳印令我擔心。”“為什麼?”夫婦倆幾乎異口同聲地問道。

“因為那個走向大海的人,不知道發生了什麼事情,一直沒有回來。”

作者:(新加坡)張揮



你有沒有發現這樣一個現象,在公共場合,人們總是先隔開坐,只有相隔的座位被坐滿了,才會挨着坐。你很少發現,一輛公車上只有一位乘客時,第二位上車的乘客會直接坐在第一位乘客身邊,除非他們認識。這其實就是每個人對邊界的需要。這是顯性的,是看得見、摸得着的身體上的界限。

有兩位心理學家做過一個實驗,叫作“空間侵入者”,來測試人們到底需要多少物理上的空間。實驗者在公園里找到那些單獨坐在長椅上休息的人,故意很靠近地坐到他們身邊,觀察他們在陌生人突然靠近時會有什麼反應。實驗者發現,約30%的人會在2分鐘之內起身離開,約70%的人會在20分鐘之內離開。實驗者還發現,60厘米是一個人的私人空間邊界,當你和一個陌生人的距離小於60厘米時,對方會感到不舒適。

大多數人需要一定的個人空間,不喜歡別人靠得太近。而且人們不只需要物理空間,還需要心理空間。

一個好的狀態,是你的心理空間有一個非常靈活的大門,允許一部分人進來,看到你內心的一部分,又能把另一部分人阻擋在外,讓他們只能遠遠地看到你的表面。

最重要的是,你要非常清楚允許哪些人看到哪些部分,而且能夠很好地對此進行管理。這樣的個人邊界就是靈活且具有彈性的。在非常親密的關係中,保持邊界的清晰、靈活和彈性,不是一件容易的事情。

情侶間有一個非常刺激驚悚,又能極大地促進親密度的小遊戲,叫“挨個介紹微信好友”。有些人會很樂意向另一半介紹自己所有的社交情況,但有些人會覺得這太可怕了,想保留一些隱私,這就是一個邊界問題。類似的還有,你們在親密關係中,會互相看對方的手機嗎?

如果你從來沒有想過這些問題,你可能

會發現,你和親密伴侶之間的邊界是缺失的。這里有3個方法,或許可以幫助你在親密關係中找回一些邊界。

第一,發展出自我分化的能力。也就是說,你要意識到,在和對方相處時,有些情感、觀念和態度是自己的,有些則是對方的。進入親密關係後,很多時候你會感覺你中有我、我中有

對這件事的看法,你或許會發現,你可能和對方想的不同,甚至觀察到的事件細節都不同。這樣你便會分化出自己的思想與感受。

日常生活中的很多事情也是如此。例如,你和伴侶幾乎總是一起出行,每次都是對方規劃行程,你手機里的出行軟件幾乎沒使用過,你偶爾獨自出行,竟發現自己連出



邊界在哪兒

你,逐漸搞不清楚什麼是“我的”,很多事情都成了“我們的”。比如,你們會一起看電影,或是關注同一條社會新聞,你的親密伴侶有很多觀點和故事想和你分享,當對方滔滔不絕地講完後轉頭問你:“你怎么看呢?”你可能一時不知如何回答,只能點頭應和。你的應和可能是脫口而出的,或者是在你大腦一片空白時唯一能找到的不引起爭執、不讓對方失望的回答。在這個瞬間,你融入了對方,對方剛纔滔滔不絕地表達的觀念就變成“我們的”態度和觀點,你自己的思想與感受卻被吞掉了。

如果你嘗試自我分化,獨立地想一想自己

行要注意的事情都不清楚。又例如,平時一直是你的伴侶在家做飯,當伴侶出差時,你連下碗麵都不會,只能點外賣。這些事情都意味着,由於生活變成了“我們的”,你對許多基礎的技能與信息一無所知,因此當生活又從“我們”變成“我”時,你感到茫然,不知道從何下手。

第二,“明確底線”,或者叫“討論禁忌”。你要在親密關係中分辨出哪些是你無法接受的行為。如果說自我分化是分清邊界在哪兒,“討論禁忌”就是把邊界的牆壁起來。有一篇報道曾講述了婚姻專家列出的

婚前必問的15個問題,其中包含了:我們要不要孩子,如果要,孩子主要由誰負責?我們的賺錢能力及目標是什麼,雙方的消費觀念和儲蓄觀念會不會發生衝突?我們有沒有詳盡地坦陳雙方的病史(包括精神病史)?臥室能否放電視機?我們永遠不會因為婚姻而放棄的東西是什麼?

這些問題之所以重要,正是因為它們討論了“禁忌”和“底線”。生活中出現分歧必然需要妥協和退讓,但被忽視的退讓會積累成無名的怒火,總有一天會爆發出來,毀掉表面的平和。所以,哪怕是退讓,也得是經過雙方討論和明確的事情。這樣,至少有一面清晰的牆被豎起來,讓雙方知道邊界在哪兒。

第三,拒絕或“關門”。自我分化能力不強的人會把拒絕和“關門”理解為“我要和你魚死網破”。其實,當豎起自我邊界的牆時,也可在“牆”上開一扇門,通常情況下適時“關門”並不會破壞關係,反而會讓別人清楚你的邊界,讓對方更加瞭解如何與你相處。很多時候,這樣的拒絕或“關門”有助於關係的發展。只要你的拒絕和不滿表達得清晰明確,不含糊,對方就會很清楚地發現你的邊界,懂得該如何對待你。這會為你們以後的交往建立很好的界限,讓彼此都更加清楚對方的規則。

不只是拒絕,有時善意的“以己推人”也要避免。我以前睡眠不好,住宿舍很容易被室友影響而難以入睡或被吵醒,於是我發展出一種善意,很注意不影響他人的睡眠。有時周末的早晨,我醒來後看見妻子還在睡,就會小心翼翼地避免弄出聲音,好讓她可以睡一個上午。我以為這是我的善意,可妻子告訴我,她睡覺時並不在意有動靜,讓我別擔心,更重要的是,她睡多了反而覺得難受,希望我能早些叫醒她。很多時候,“以己推人”的習慣是股巨大的力量,要時刻提醒自己,經常與對方溝通,這樣才能減少它對自己的錯誤影響。

作者:曾曼