

出院后,27岁的她开始生前整理了

除了整理物品,更多的也是整理自己的心态

一场大病让她对于生命突然有了忌惮,而不再像同龄人那样觉得一切理所当然。因为年轻,理所当然还会活上很久,理所当然能做所有自己想做的事。

去年年底,网友“奥斯宁”感染肺结核,病情比预想得严重,她经历了一次抢救。

躺在救援车上一路赶往医院的途中,她人生中第一次感受到了生命的不可预测性。“我当时不禁想起自己还有很多事情没有做,以及一些秘密来不及及隐藏。”她向晨报记者回忆。

出院后,27岁的她开始了自己的生前整理。生前整理是她此前从网上了解到的概念,它来源于日语“终活”,指的是为了准备自己的人生终点所进行的一系列活动和作品。在中文里,“终活”可以理解为“生前整理”或“人生终点准备”。

这种行为如今在日本越来越普遍,它可以帮助个人在临终前把事务安排得更加有序,从而减轻亲友的负担。

起初,是老年人或者身患绝症的人们在做生前整理。现在,越来越多像“奥斯宁”这样的年轻人也开始热衷于生前整理。

在他们看来,整理的不仅是物品,更是人生的态度。



日常(生前)整理

零散的化妆品

“整理完社交账号后,再没有任何东西可以威胁到我”

“奥斯宁”站在家中四顾,她感到有些困惑,为什么毕业短短几年,自己竟会积攒起这么多东西?

她决定分几步进行生前整理的工程。

“第一步是从我拥有的个人物品入手,因为之前经历过好几次搬家,发现有一些东西虽然来来回回地搬,但实际上却从来没有打开看过。比如以前去旅行带回来的纪念品,以及相册,同学录和很多信件。”

“我问自己,是真的需要这些东西吗?答案是否定的,我保留它们其实只是怀念自己曾经经历的那段时期而已。”

和生活用品不同,个人相册和信件等物品无法转售、转赠。如果顺其自然,它们注定要陪一个人走完自己的一生,然后在他或她离开这个世界后,被亲友一把火烧掉,或被卖到旧货回收站。

想象自己的人生将来就这样暴露在一个或者是一群陌生人面前,她觉得最好是自己预先把这部分物件处理掉。处理前,她先将它们一一拍照留念。

然后是处理衣物等日常用品。

“当时一口气整理出来20双鞋,我定了三条选鞋原则:上脚舒服、上脚率高、百搭。结果符合标准的只有七双,就把这七双保留了下来。其实我们真正需要的就是四双鞋,分别适用于四个场合:通勤、约会、逛街和旅行。在一堆包包中,也是按照使用场景选出三四只使用频率最高的留了下来。”

最多的是衣服,理出100多件。

“先放到闲鱼上卖,看一下有没有人买。我一般会给一个月时间挂在上面,能卖的都会卖出去。如果一个月以后还没有卖出去,就发到自己的社交平台账号上,粉丝里有喜欢的就给人家。反正能卖就卖,能送就送。”都处理不了的话,就通过回收平台捐出去。她介绍,这种平台在支付宝和美团上都可以找到,捐出去以后,还可以收获能量。

“这样的话想到自己的东西对别人还有用,心理也不会有很大的负担,觉得浪费了。也许人家反倒很喜欢,那这样就是物尽其用了。”

处理完一波自己的私人物品后,她发现内心非但没有预想的那样不舍,反而更轻松了。“你让我现在搬家或者移居到另外一个城市,我好像随时可以出发。”

“我的私人物品不再是我的牵绊,而实际上它们所承载的回忆还在我的手机相册里,我觉得这样就好。”

第二步是财务整理,注销所有不用的、多余的卡,资金归结到主要的一到两张卡里。将银行账户、保险单、理财产品、资产等都整理在一张清单上,并且注明自己的继承者。

第三步是社交整理,她注销了所有自己不再使用的社交账号,把不想告诉大家的秘密从手机里删除干净,并将重要的、想留下来的账号和密码整理好进行存档。

“等到这一步做完,我突然间就觉得这个世界上好像没有任何东西可以威胁到自己,我不再有任何软肋。”她告诉我们,“我可以更从容地去度过接下来的生活,而不是说内心总记挂着到了生命终结的那一刻,会有什么不愿分享的东西担心被人看到,怕被揭开自己的秘密,知道这一点让我更乐观了。”

第四步,遗嘱整理。以一个老者的的心境,用一种长期主义的心态为自己的生命做一个长久的规划,将这辈子想要做的事一项一项写下来,然后开始逐一去实现它们。

生前整理是整理物品,同时更是整理自己的心态

在“奥斯宁”发布的一则关于生前整理的帖子下,有网友提到了一个反例:

一个同事的妈妈,因为家人没有告知她真实病情,她完全没有准备死亡的到来。在她去世后,留下了一堆待处理的琐事。大至各类银行卡账户的密码,小至她参加的购物群……假设她提前知悉自己的身体状况,至少会把账户的密码告知家人。

在网上的讨论中,更多做生前整理的人还是老年人和身患重症但行动暂时还不受影

响的患者群体。但像“奥斯宁”这样开始生前整理的年轻人也并不少见,为什么越来越年轻人开始“轧闹猛”了?

“奥斯宁”在接受我们采访时强调,生前整理这件事没有早与晚的区别。也许越早经历,对于将来的老年生活越有帮助。

她解释,自己进行生前整理出于两个原因。

一场大病让她对于生命突然有了忌惮,而不再像同龄人那样觉得一切理所当然。因为年轻,理所当然还会活上很久,理所当然能做所有自己想做的事。

“因为害怕自己会突然死掉,所以不想给任何人留负担。如果我这个人没了,那我留下的所有东西还有什么意义?也就是说,我意识到自己其实有很多放不下的东西,还没有来得及去整理和规划。所以想提前规划好自己的身后事,让他人安心,也让自己安心。”她说,“同时,也是出于一种乐观的悲观主义,随时提醒自己生命有限,应该珍惜时间去做更多想做的事。不要把光阴浪费在没意义的事情上,培养一种更加宏观和洒脱的生活态度。”

她先花了一个星期做了一次全面整理,然后每隔一段时间进行一些小规模的断舍离。渐渐的,她发现自己进入了一个人生的新阶段,她开始过起了一种之前向往但并未实现的极简生活。

或许每一次的生前整理,都是通往极简生活的必经之路。

“几年前的某一天,我打开衣橱找出门穿的衣服。但是我望着满橱的衣服,却不知道穿哪一件。突然间,我觉得自己很累,有一种深深的无力感。我想过要彻底整理一次,但好像一直也没有一个促使你采取行动的机会。”从医院回来后,她才终于下定决心进行一次彻

底的断舍离。

“留下的东西少了,就意味着每件物品的利用率高了。现在我挑东西的时候会更注重品质,注重它的长期主义。我会更看重一件物品能不能陪我更久,而不是说它的款式多新颖。”

在她的影响下,她的男友也从原本喜欢买买买的极繁主义渐渐转变了。“我说服他相信,不是东西越多就越能解决问题。如果你觉得自己穿搭不好,那不是靠衣服的堆叠就能改善的,真正会搭配的人用那么三件衣服四条裤子就可以搭出很多套来。”她自豪地表示,“我过去一年只买了一条裤子!”

“奥斯宁”通过实践体会到,所谓的生前整理,除了整理物品更多的也是整理自己的心态。

“我觉得自己因此成了一个更有勇气的人,好像即使面对突然而至的死亡也不会太害怕,因为我已经把一切都安排好了。现在我就只要更大胆地去追求我的梦想,做我想做的事情就行了。”

什么该丢什么该留,极简生活中怎样考量感情价值?

每个经历过为亲人整理个人物品的人都会深有感触。

网友Doris回忆,90岁高龄的舅舅搬到养老院生活后,自己曾经花了一个月清理老人留下的物品。她的舅舅一辈子在医科院工作,留下三个大书柜。里面除了各种书籍,还有自己出版的著作,获得的奖状和证书。此外,他还珍藏着大量的家人照片和旅行纪念物。

“这些在年轻时断然不会舍弃的、充满个人情感和回忆的物品,此时说扔也就只能扔了。终于理解了,万物不为我所有……”她感慨。

沿着这层思路想下去,现实继而向我们所有人提出了以下问题:所谓的生前整理,是否应该将所有寄托情感的无用之物进行处理?所谓的极简生活,是否应该尽可能剔除个人情感而活?

在很多极简生活方式的实践者都推崇的一部日剧《我的家里空无一物》中,导演在作为“丢物狂魔”的女主角麻衣和节俭的外婆之间设置过一场激烈的冲突,冲突的导火索是她把外婆洗干净用来装鸟食的布丁杯扔了。

外婆气愤地教育她:“在贫穷的时代,想扔也没东西可扔。那种情形下,过去的人们把东西收集起来,重复利用。然而,你们这些生在富裕时代的孩子,不断地得到东西,所以不思考物品的价值,什么都扔掉。”

后来,外婆去世。面对老人留下的遗物,麻衣第一次茫然不知所措。什么是该丢的,什么是该留的?她无法再像从前那样快、准、狠地作出判断。

至此,她终于懂得外婆此前执意保留那些看似无用的先人遗物,其实珍藏的不是物品本身,而是一份感情。在外婆所说的“物品的价值”中,感情占了很大的比重,老人并非仅仅以实用性赋予物品以全部价值。

这部电视剧也让我们得以更辩证地对“断舍离”的行为进行思考,“断舍离”或者生前整理,随便你怎么命名,它们的目的都不应该是为了清理而清理。

文/晨报首席记者 沈坤或
图/受访者提供



扫码阅读更多