

死前斷捨離

讓親人少點負擔，給自己多點愉悅

瑪格麗塔·曼努森 Margareta Magnusson —— 著 / 繪

陳錦慧 —— 譯

The Gentle Art of
Swedish Death Cleaning



前言

對於生命，我們只知道有一天我們都會死。不過，那一天到來之前，我們能做的事無限多。

這本小書也許是孩子送你的，或者某個處境類似你的人給你的禮物。

你會拿到這本書不是沒有原因：你這一生收集了非常多美好物品，而你的家人和朋友沒辦法評估這些東西的價值，或沒辦法處理。

容許我幫你一個忙，好讓你的家人日後對你懷念特別多，而不是想起你就搖頭嘆息。

M
·
M

整理遺物一點也不悲傷

我在整理遺物。這種事我們瑞典話稱之為 *döstädning*。

其中的 *dö*，意思是「死」，*städning* 是清理。在瑞典語裡，這個字的意思是，當你覺得自己就要離開地球的時候，先把用不到的東西清理掉，讓你的家變得舒適又整齊。

這件事實在太重要，所以我不得不寫本書告訴你，也許我還能提供你一點訣竅。畢竟這是我遲早都要面對的事，如果我們希望離開人世後，親愛的家人不必浪費太多時間，那就真的必須這麼做。

那麼何謂整理遺物？以我的認知，它代表逐項檢視我擁有的物品，仔細想想該如何處理那些我已經不想要的東西。轉頭看看你的屋子，很多東西可能已經擺在那裡太久，你根本視而不見，或者不覺得它們有何重要。

döstädning 應該算是滿新的單字，不過，它傳達的概念卻行之已久。如果你或某人很用心、很徹底地把房子打掃一遍，扔掉一些東西，讓你的生活多點輕鬆，環境少些擁擠，那麼你就是做了 döstäding。這個字跟年紀或死亡未必相關，但通常有關係。有時候你發現抽屜已經關不上，或衣櫥幾乎爆開來，那麼就算你才三十幾歲，也一定得採取對策。雖然你距離死亡還有很多很多年，這種整理也可以稱為 döstäding。

整理遺物的責任好像落在女人身上。只不過，女人做的事通常很少受到注意，也沒得到應有的讚賞。有關整理遺物這件事，在我這個年代或之前那

些年代，女人多半得幫另一半整理遺物，然後趁自己還在人世，先整理好自己的遺物。我們常說「自己收拾善後」，這回情況特殊，我們要在離開人世「前」就給自己收拾善「後」。

有些人不喜歡思考死亡這件事，最後留下一堆爛攤子讓別人收拾。難不成他們以為自己永生不死？

很多成年子女不敢主動跟父母討論死亡這個話題。其實不需要害怕，我們應該多談談死亡。如果不知從何說起，就先聊聊該怎麼整理遺物吧。

幾天前我告訴兒子我在整理遺物，也在寫一本這方面的書。他問我，這本書會不會很悲傷，我寫書的時候會不會很難過。

不，不。我說。一點都不悲傷。整理遺物和寫書都不會。

我想擺脫某些東西的時候，偶爾會有點良心不安，覺得自己太不珍惜那

些東西。畢竟那些東西曾經讓我受用。

後來我發現，處理掉那些東西以前，再花點時間感受一下它們，心情能得到撫慰。每件物品都有它的歷史，回味那些消逝的時光，總是樂趣無窮。年輕的時候我總是太忙，沒能坐下來好好思索某件物品在我人生中的意義，沒能想想它來自何方，或何時又如何來到我手上。整理遺物跟一般大掃除之間的差別在於，二者耗費的時間不同。整理遺物並不是揮揮灰塵或擦擦地板，它是一種固定式的整理，可以讓你的日常生活運作更為順暢。

如今，我不再經常出門，比較少在斯德哥爾摩到處趴趴走，看看這個玩玩那個，因而更有時間賞玩我公寓裡的一切，那是一種生命的回顧。

這個世界有太多煩心事。洪水氾濫、火山爆發、地震、火災和戰爭，接二連三發生。聽新聞看報紙很叫人沮喪。如果不能跟好友相聚，或接近大自

然、聽音樂、欣賞美好事物，甚至只是享受燦爛陽光（這在我們的北方氣候裡，有時是相當難得的事）這麼簡單的事，調和一下那些負面新聞，我一定
會枯萎凋謝。

我絕不會想寫悲傷的文字，外面已經有太多哀愁了。所以，我希望你會覺得接下來的文字與觀念對你有用，讀來舒心遣懷，甚至有點幽默。

整理自己的遺物有時真的很困難，因為你還沒死……但你還是可以開始動手去做。也許你基於某種原因必須把家裡的東西變少，比如你又變成孤家寡人，或者你必須搬進養老院。我們大多數人都會碰到這些事。

把家裡的舊物一樣一樣拿出來查看，想著自己最後一次用到它們是什麼時候的事，順便跟其中幾件告別。對我們很多人來說，這種事做起來一點都不容易。我們常常習慣把東西存放起來，捨不得丟掉。

我幫不少人整理過遺物，如果我死後要勞動別人幫我整理一屋子亂糟糟的東西，那實在不像話。

人的死亡，經常會衍生各種混亂場面，這種事我見多了。我們都聽過這種不幸案例，比如兄弟姊妹為了爭奪某件物品大動肝火。這種事原本可以避免的，只要預先規劃好，就能減少這種不愉快的場面。

比方說，我有個相當貴重的手鐲，是很久以前我父親送給我母親的禮物。我母親在遺囑裡指定要把手鐲留給我。為免將來我的孩子們為了這只手鐲發生糾紛，最簡單的辦法就是賣掉它！我覺得這個點子棒極了。

後來我跟孩子們討論賣手鐲的事，他們都贊成我的決



定。他們手上都有爺爺奶奶的遺物。再者，手鐲終究是我的，我有權決定如何處置它。浪費寶貴時間跟孩子們討論區區一只手鐲，實在有點沒道理。整理遺物就是為了省下這種時間。

我為什麼寫這本書

我的年紀八十頗有餘、一百尚不足。身為高齡老人，我認為我有責任跟你分享我的經驗，因為我相信整理遺物這種觀念非常重要，大家都應該知道。也許你父母、朋友或家人年事已高，或者你自己也到了該整理遺物的年紀，這都無所謂。

我搬過十七次家，也在國外定居過。所以，不管你是搬家、遷居外國，甚至駕鶴西歸！有關哪些東西該留、哪些東西該丟，我應該也算半個專家了。

根據統計，女人比丈夫或伴侶更長壽，所以通常也是由她們負責為另一半整理遺物。當然，喪偶的也可能是男人，像我母親就比我父親先走一步。

如果你在同一間房子裡住了很久，家裡有大孩子小孩子，也常有親戚或客人留宿，和樂融融，那麼你會經常處於忙碌狀態，壓根兒不會想到是不是該把家裡的東西清理掉一些。

於是，時間一年一年過去，物品累積越來越多，速度也越來越快。直到某一天，情勢突然失控，滿屋子的東西開始讓你心力交瘁。

這種疲憊感也許會無預警冒出來。比如原本預定來度週末或吃晚餐的客人臨時取消，你不但不失望，反倒覺得慶幸，因為你太累，沒有力氣打掃房子。問題就在於，你家裡東西太多。你該改變生活方式了，任何時候開始都不嫌遲！

寶貴的時間、體貼的父母

這個年代很多事都跟我年輕時大不相同，我可沒說大有改善。這年頭生活步調無比快速，很多年輕家庭規劃行事曆時得要分秒必爭，才能擠出一點時間，去做那些他們認為最重要的事。

永遠別期待任何人會願意——或能夠花時間去處理那些你自己懶得處理的事。不管你的孩子們有多愛你，千萬別把這種麻煩留給他們。

我第一次整理遺物，是在我母親過世後，我必須清空我父母住的公寓。我父母結婚四十六年，我父親要搬到小一點的公寓，卻沒辦法獨自整理家裡

的東西。我陪著他一起挑選家具、織品、家用器皿、各式擺設和畫作，用來為他布置一個雅致溫馨的新家。

我母親是個做事有條理、聰慧又務實的女性。她病了一段時間，或許已經猜到自己日子不多了，所以開始思考死後的事。

我動手整理他們的家以後，發現我母親的衣服和許多物品都貼了小字條，都是手寫的指南，說明那件東西該如何處理。某些已經裝袋的東西要送去慈善機構，某些書本要物歸原主。有一套舊式騎馬裝的外套翻領別著字條，上面說這套衣服要送到歷史博物館，還註明該跟館方哪個人聯繫。

即使這些小紙條並沒有特別指名給我，它們同樣帶給我很大的安慰。我覺得媽媽在幫我。她真的幫自己整理了遺物。我充滿感恩。她的做法為我樹立了良好模範，教會我該如何避免在死後留給孩子太多麻煩。

當時我的五個孩子年紀最小的才一歲，最大的十一歲，我自己的家就夠我忙的了。也因為我騰不出太多時間，我們決定找拍賣公司來清空屋子，把我父親不想要或不需要搬到新家的東西都拍賣掉。找拍賣公司聽起來好像很花錢，而且極少人這麼做。但其實並不會，拍賣公司的費用會直接從拍賣所得扣除，所以我或爸爸都不必自掏腰包。在那種情況下，這是我們最好的選擇。如果你有兄弟姊妹可以幫忙，或許就不需要找拍賣公司。

拍賣公司會幫你處理很多事。我記得他們開始動工後，進展無比神速，偶爾我得快手快腳阻止那些搬運工，否則某些東西一溜煙就被他們搬下樓，從此消失在我眼前。不過，就算拍賣公司搬走的東西超出我的預期，我也不會放在心上，我手邊還有太多更急迫、更複雜的事情等著我處理，比如照顧孩子，關心我剛失去老伴、馬上又要換新環境的父親，以及我自己的喪母之

痛。這實在不是操心身外之物的時刻。

再者，我已經把我父親新家需要的基本用品和家具保留下來了。就算我們不小心拍賣掉太多東西，也不是什麼世界末日。最重要的是，確認我父親想搬到新家的東西都還在。我們留了一張他最喜歡的桌子（他在桌上擺了我母親的肖像畫）、他最喜歡的椅子，以及幾幅他割捨不下的畫作。



該從哪裡下手？

請注意，整理家中物品是很費時的事。老人家通常會覺得時間過得太快，其實是我們動作變慢了。所以，別再蹉跎了……

如果你繼續等下去，這個新任務永遠完成不了。但只要稍加練習，將來你處理不需要的物品時，肯定更加得心應手。相信我，你花越多時間檢視你的物品，就越容易決定什麼要留，什麼要丟。工夫下得越多，速度就越快。也許還會發現有個額外好處，那就是趁自己還有體力心力的時候，親自把家裡的無用之物丟棄，原來是非常痛快的事。

就從地下室、閣樓和前門的櫥櫃開始，這些都是我們暫時存放多餘物品的好地方。

雖說是「暫時」，可是，有很多東西可能已經待在裡面無限久了。或許你根本已經忘了那些地方放了些什麼東西。

這樣也好，因為這下子你總該明白，就算你當時隨手把那些東西扔了，事後也不會懊悔。

走到這些收納區，把藏在裡面的東西挖出來。也許有個娃娃屋，或冰上曲棍球具，多半都是些你自己不想要的東西。有時候你家閣樓已經塞滿，只好把東西放到別人家閣樓！實在糟糕至極！哪天你撒手人



裏，有誰能幫你清理那些東西？

讓你的家人和朋友知道你打算怎麼做，也許他們會想幫幫你，甚至拿走你不需要的東西，或幫你搬動一些太重的東西。你會發現陸陸續續有你喜歡

（或不喜歡）的人過來，帶走一些像書本、衣物或器皿之類的東西。

也許你哪個孫輩或某個人剛好搬進人生第一間公寓。邀請他們過來，讓他們看看你家裡的東西，跟他們說說那些東西（甚至你的人生）的精采故事。別忘了事先準備好袋子或紙箱，邊聊天邊把東西裝起來，好讓他們隨時可以帶走。

照片和信件

先別急著處理照片，信件或其他私人文書也可以慢慢來。

瀏覽舊照片或信件的過程往往妙趣橫生，不免也帶點感傷。有一件事可以確定：如果你選擇從照片下手，結果一定是卡在回憶的長廊繞不出來，最後什麼都整理不成。

你必須先把家具和其他物品的去處安排妥當，再來處理那些你基於某些原因保存下來的照片和書信。一般說來，整理遺物的時候，物品的體積是優先考量。先從家裡的大型物件開始，把小東西留到最後。照片承載著太多情感，會阻礙你的進度。但它們又太重要，所以這本書裡有一章專門討論它們。