



变老也没关系 我准备好了， 上野千鹤子：

年岁的增长是种必然，但我们该如何面对老去？当你“越过巅峰”，试着不去抗拒重力，而是从山顶顺势下坡，衡量剩余的时间和精力，思考自己还能做些什么，审视自身的局限，当初的那个自己渐渐地变得陌生，你将遇见一个未知的自己。上世纪末，日本出现了“向老学”这个全新概念，认为“人的一生都是走向老年的过程”。日本作家上野千鹤子在《我准备好了，变老也没关系》一书中直面自己的衰老，以平实易懂的方式讲述了老年生活、照顾、自立、护理工作和家庭等问题。在她看来，未经省思的衰老是令人担忧的，但当我们准备好以后，或许会发现，逐渐变老也没什么关系。

“向老学”是一门新兴的学问，1999年由高桥真澄发起成立的首个学术协会标志着这门学问的诞生。高桥女士是我的一位老朋友，担任非营利组织“WIN女性计划”负责人，影响力很大。

“向老学”这个名字很好。在此之前，学界普遍使用“老年学”一说，从未有“向老学”的说法。在日语中，甚至本没有“向老学”这个词，应该是由高桥真澄首创的。在向老学学会的成立宗旨中这样解释道：“向老学认为，人的一生都是走向老年的过程。”呱呱坠地来到这个世界，我们每一个生命都在朝向老年迈进。

随着女性主义的兴起，人们开始主张凡是男人能做到的，女人都可以做到。我作为这一进程的参与者，当然对此也深以为然。但是在内心深处，我却有些惴惴不安，有时候也会偷偷怀疑，这样的认知是否绝对正确。这些嘴上强悍的女人，将来总是会上年纪的。无论眼下如何强大，终究摆脱不了日渐弱小的规律。这些女强人年老体衰之后，就成了争强好胜的老太婆。等到卧床不起、行动不便时，就不得不咬着牙，强忍着接受女儿或儿媳的照料。刻薄老太婆的难堪晚景，仿佛就在眼前。

强大，是一种价值观。然而，现在越强大，将来就越不能忍受自己不再强大。理想和现实之间的差距会不断扩大，这是明摆着的道理。那么，我们难道不可以从一开始就找到一种能与自己的弱点相处并生活下去的方式吗？

我在《老年问题与老后问题之间的差距》一文中讨论的究竟是什么问题呢？在“老年问题”的语境中，老年人是研究的对象，也就是将老年人作为客体来进行研究。同时，在这个语境下，“老年人”是棘手的，是成为负担的老年人，是作为“问题”而存在的老年人。相较而言，在“老后问题”的语境下，人人无法避免的老年后则成了一个主体性的问题，不再是由第三者来谈论老人，而是我们对自己的体验进行讨论。

所以，老年问题与老后问题是两个截然不同的领域。一个是将老年人作为研究的客体来对待，而另一个则是从主体的经验出发来研究老后问题。如果把研究老年人问题的学问称为老年学的话，那么另一类学问则是研究老后问题的，不，不是将老年后视为一个问题，而是以一种积极的姿态来理解老后的体验。因此，把这门学问命名为“向老学”，是一个多么明智的创见啊！

那么，老年人的地位在怎样的社会里比较高？又是在怎样的社会中比较低呢？比较老年学领域的专家片多顺举出了以下八条指标：

第一，老年人在社会中的地位高低与现代化的程度成反比。

第二，老年人在人口中的比例越

低，他们的地位就越高。

第三，老年人的地位与社会变化的速度成反比。也就是说，越是发展停滞的社会，老年人的地位越高；而在快速变化的社会，情况就恰恰相反。例如在IT社会，是否拥有IT知识成为人们代际的分别。这一分别也被称作数字鸿沟，用来指代如今年过五十的这一代人面临的困境。无法跟上技术革新脚步的老年人被时代抛下。

第四，在人口不流动的社会中，老年人的地位高，在流动性高的社会中，老年人的地位低。

第五，越是在缺少文字的社会中，老年人的地位越高。这一指标在现代社会中不适用。

第六，越是在大家庭中，老年人地位越高。在现代社会中这一指标同样不适用。

第七，个人主义越发展，老年人地位越低。

第八，在拥有财产的情况下，老年人地位较高。这一点我也认同。最近，我还发现有的老人将财产赠与作为手段，让子女通过竞争来承担照顾自己的任务。当然，这样的做法只限于拥有财产的老年人。

以上的命题从学术上证明，作为一种历史发展的趋势，老人被视为麻烦这一认识是不争的事实。

在日本，一般认为孩童和老人是自由的，这里所说的自由其实是指他们无须承担社会责任的自由。老年人真的和婴儿一样吗？当护工对着你说，“来，奶奶，张口，啊——”你会是怎样的心情呢？

老年人不是婴儿，而是经历了漫长的岁月、满载着经验智慧的人生专家。即使外表看起来有些像婴儿，但实际上绝不是婴儿。这种将老人与婴儿等同视之的做法，来源于一种文化装置。日本就拥有这样的文化装置，即所谓的“翁童文化”。这是一种将老人等同于儿童的文化现象。在这样的思路下，对女性来说就会出现一种文化理想，希望自己老了之后“能成为可爱的老奶奶”。如果能够变成可爱的老奶奶，就可以依靠着别人生存。这是一种“生存战略”，也可以将其称为一种“文化狡智”。

然而，每当我接触到这样的“狡智”，我就想反问，“难道不可爱，就无法生存吗？”

“可爱”，作为一种生存战略，是女性长期以来一直在使用的一个字眼。若是可爱，就可以得到别人的照顾；若是可爱，就会给自己带来好处。如此说来，长相并不可爱的我难道就不是女人吗？成为老太婆的我就不是女人吗？长相并不可爱的老奶奶就无法生存了吗？如此这般的问题接连不断地浮现在我脑海中。

应该说，“想成为可爱老奶奶”的想法是女性作为一种依赖性存在的生存战略。在年纪不断增长的女性中，有

谁是出于自己的意愿想要去成为一位可爱的老奶奶呢？被称为“不可爱的女人”的我本人，就在当下都不可爱，难道会在未来变成可爱的老奶奶吗？考虑到以上问题，我认为创建一个无论可爱与否，人人都能很好地生存的社会是至关重要的。

把老人当作儿童一样来对待，是将老人和儿童一样视为没有责任能力的人，这种做法无非就是将老人当成麻烦，当成累赘。拒绝被当作儿童来对待，这正是向老学存在的意义所在。

随着赤濑川原平的《老人力》一书成为畅销书，“老人力”一词仿佛在一瞬间普及开来。不过，现在流传开来的“具备老人力”的概念，与赤濑川当初在书中所提倡的主旨并不相同，“具备老人力”的说法应该是对赤濑川所说的“老人力”的一个彻头彻尾的反用。健忘，想不起人名，同样的话说过十遍……赤濑川把这些负面倾向的衰老现象正话反说式称为“具备老人力”。我本人也时常会在教室黑板前因为想不起脑海中的书名或是作者名字而茫然不知所措；有时候怎么也想不起来某个汉字。对于这些变化，赤濑川先生表示不要为此感到难堪，这正是“具备老人力”的表现。在他这样的表述中，包含着面对着逐渐老去和衰弱，面对着自己朝着所不期望的方向变化时，要以积极的心态来接受衰老的一种姿态。

向老学的目标，我认为也是女性主义曾经为之努力的目标，不是去宣扬因为老年人同样拥有能力，所以老年人有价值的观点，而是去创建一个社会，可以让老年人即使没有能力，依然可以不被任何人排斥地生活下去。一般来说，价值是指别人带给自己的某种价值。一个人可以有益于他人，这样的价值可称之为社会价值。当一个人不再具备这种社会价值，但依然可以保持为人的尊严时，这样的社会才是我们要追求的目标。

（本文摘自《我准备好了，变老也没关系》，内容有删节，标题为编者所加）



《我准备好了，变老也没关系》
[日]上野千鹤子 著
张慧 译
灯塔 | 湖南文艺出版社

编辑：曲鹏 美编：陈明丽

“不要塑料袋，我自己有布袋。”

少用一个塑料袋减少碳排放0.1克。



“讲文明树新风”公益广告