

面对 年老的 勇气

〔日〕岸见一郎 著

陈令娴 译

中信出版集团

面对 年老的 勇气



いた親を愛せますか？

れでも介護はやってくる

「日」岸见二郎 著

陈令娴 译

图书在版编目 (CIP) 数据

面对年老的勇气 / (日) 岸见一郎著 ; 陈令娴译

北京 : 中信出版社 , 2017. 10

ISBN 978-7-5086-7915-0

I. ① 面… II. ① 岸…②陈… III. ①老年心理学

IV. ① B844.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 180648 号

老いた親を愛せますか? それでも介護はやってくる (岸见一郎著)

OITA OYA WO AISEMASUKA? SOREDEMO KAIGO WA YATTEKURU

Copyright © 2015 by Ichirou Kishimi

Original Japanese edition published by Gentosha, Inc., Tokyo, Japan

Simplified Chinese edition is published by arrangement with Gentosha, Inc.

through Discover 21 Inc., Tokyo.

Simplified Chinese translation copyright © 2017 by CITIC Press Corporation

本书仅限中国大陆地区发行销售

本书中文译稿由台湾远见天下文化出版股份有限公司授权使用。

面对年老的勇气

著 者 : [日] 岸见一郎

译 者 : 陈令娴

出版发行 : 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

承 印 者 : 中国电影出版社印刷厂

开 本 : 880mm × 1230mm 1/32

印 张 : 5.25 字 数 : 99 千字

版 次 : 2017 年 10 月第 1 版

印 次 : 2017 年 10 月第 1 次印刷

京权图字 : 01-2017-5726

广告经营许可证 : 京朝工商广字第 8087 号

书 号 : ISBN 978-7-5086-7915-0

定 价 : 42.00 元

版权所有 · 侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线 : 400-600-8099

投稿邮箱 : author@citicpub.com

/ 自序 /

有一天，我看到父亲年轻时拍摄的照片。父亲的兴趣是摄影，相簿里贴了好几张没有家人入镜的风景照。我现在喜欢在假日带着相机去拍摄花鸟虫蝶、自然风景，也许是不知不觉中受到父亲的影响。

在父亲拍摄的照片当中，也有我的身影。那是在我上小学之前，和父亲一起出去游玩时拍的照片。虽然，后来我和父亲的关系变得很紧张，但看到照片，还是能回想起当时兴奋的心情与幸福的感受。

成年后，我曾因为过劳而病倒，也为了照顾父母而吃了不少苦头，然而我仍会时时想起童年时代感受到的幸福。

与人相处，不免遭人憎恨或厌恶，甚至有人因此想要离群索居。人际关系虽然可能给我们造成痛苦，然而脱离了人群，也就无法感受到生命的喜悦与幸福了。正如事业成功并非人生的目标，因为人不是为了工作而活，是为了生活而工作，如果无法感受到幸福，工作就一点意义都没有。

就在我们为了生活营营役役时，双亲正一点一点地老去。就算有一天，父母彻底遗忘了过去，子女也不可能抛下他们不管，尽管对于子女而言，承认父母忘记过往是件残酷的事，但若拒绝面对现实，便无法与他们共处。

最后，双亲可能会连子女都不记得，以往备受父母呵护的子女，现在应该趁他们还健康时，思考当年迈的双亲连自己都忘了时，究竟该如何面对。

母亲在三十年前她四十九岁时，便因为中风而撒手人寰，留下父亲与我相依为命。父亲在母亲离世之后虽然得享高寿，晚年却罹患阿尔茨海默病。

我原本专攻哲学，现在也持续翻译柏拉图的著作，年轻时接触到阿德勒心理学，于是它成为我研究工作的另一条主轴。其实与其说是研究，不如说是在与子女相处的日常生活中，不断借由尝试错误而理解哲学与心理学。

当时父亲一个人住在横滨，偶尔会来我家。父亲想象中的亲子关系，与我和子女相处的实际情况大相径庭，困惑的父亲还曾经要求我改善。

但是之后照顾父亲时，通过与子女相处而领会的阿德勒心理学，使我得以轻松重建与父亲之间的关系。

现在回想起来，年纪轻轻便过世的母亲，并不知道什么是阿德勒心理学，却始终以平等的态度和子女相处。等到我学习阿德勒心理学时，发现自己对它的接受度之所以这么高，就是

因为不知不觉中从母亲身上学会如何建立人际关系与生活态度。如果我的父母读到这本书，可能会笑我在说大话吧！

本书就从我照顾母亲与父亲的经验出发，介绍成年子女照顾父母时的心理建设，如何与他们重新建立良好的亲子关系，进一步讨论从照顾双亲的过程中所学到的道理，该如何应用于人生的其他方面。

目录

自序 /I

第一章

父母教会我的“人生意义” /1

母亲是我的盟友：“孩子做的一切都是对的” /3

病倒的母亲教会我“生命的意义” /7

母亲不让儿子看到临终时的自己 /11

鼓起勇气，承认做不到 /15

最好的孝顺就是不孝 /19

亲口告诉父母，活着就有价值 /23

父亲过世之后依旧对我诉说 /27

尽管死亡逼近眼前，依旧想活得像自己 /31

第二章

接受现实的勇气 /35

鼓起勇气，接受父母最真实的模样 /37

父亲心中对于战争的愤怒，不曾消失 /41
面对接受现实的痛苦 /45
如果无法想起过去，从头再来就好 / 49
承认“活在当下”的父亲，不强求过去或未来 /53
就算忘了过去，重新建立关系就好 /57
尊敬，就是看着对方真实的模样 /61
接受现实的双亲，而非理想中的双亲 /65
注意父母最好的一面 /69

第三章

与年迈的双亲建立良好的关系 /73

子女无法让父母幸福 /75
子女不要阻止父母想做的事 /79
不要期待父母说“谢谢” /83
待在身边，就是一种支持 /87
不需要勉强父母想起过去 /91
不需要对父母激动 /95
与父母争执，不会改变与父母的关系 /99
放弃争权，并非“认输” /103

认为对方“动机纯良”，便能改变人生的看法 /107
发现行为背后的心声，便能改善亲子关系 /111
人人都戴着角色的“面具” /115
子女无法报答父母的付出 /119
持续“当下、眼前”做得到的事，不要放弃 /123
感受昨天与今日相同的喜悦 /127
父母活着，便是对家庭有所贡献 /131
与其等别人对自己说“谢谢”，不如自己开口说“谢谢” /135
做得到的事，在做得到的时候互相帮助，才是可以安心养老的社会 /139

终章

乐在“当下、眼前” /143

有效率的人生，没有意义 /145

不需要为了“下半辈子”而改变生活方式 /150

人生不要拖延 /154

后记 /158

/ 第一章 /

父母教会我的“人生意义”

母亲是我的盟友：“孩子做的一切都是对的”

母亲进入旧学制的女校时，正是要转换成新学制高中的过渡期。她曾经告诉我，她很想上大学，却因为双亲强烈反对而放弃。母亲还说她在战争时曾经学过薙刀^①，这令我大吃一惊，没想到理性的母亲居然相信可以用薙刀和敌军一较高下。

由于自己的切身之痛，母亲深切期盼子女能按照他们的意愿升学。我上初中时，学校老师告诉母亲，如果想让我进高中，最好请家庭教师指导。家境贫穷的我当时居然并未拒绝，而母亲也真的请来要价不菲的家庭教师，我现在想起来还是觉得不可思议。等到我自己有了孩子才明白，子女不会了解、父母也不会告诉子女家庭的财务状况。

当时的家庭教师在京都大学的文学部学习佛学。对双亲而言，请来这位家庭教师可能是一大失误。父亲是普通的上班族，

① 薙刀：日本长柄武器的一种，柄长，刀幅宽，顶端部分有很大弧度。“女子薙刀”曾作为女子专用的武术在日本盛行。——编者注

我本来以为自己将来会和他一样，也成为上班族。但是遇到这位家庭教师之后，我发现了和父亲截然不同的人生。我很羡慕这位老师大学毕业后，辞掉工作重新回到校园学习佛学的经历，因此比之前更加努力用功念书。

母亲从未干涉过我的生涯规划，我只记得她曾经对我说：“总之不准当律师。”因为她认为律师的工作必定会频繁接触到人性黑暗面。无论是否如她所想，我后来选择的工作——心理咨询师，可能也不符合母亲的理想。

等到我上了高中，高中的哲学老师又带给我巨大的影响。班主任曾经在面谈时要求母亲，不要让我阅读哲学书籍，而母亲当时的回答是：“请让他做自己喜欢的事吧！”

一直以来，父亲对我的未来表现得毫不关心，等到我决定专攻哲学时，终于忍无可忍。不过他并未直接对我说，而是通过母亲表达反对。我觉得父亲并不了解哲学是什么样的学科，也许他想到的是，留下“人生不可解”的遗言后，跳华岩瀑布自杀的藤村操^①。后来母亲过世，父亲看到我送母亲的遗体回家时，还以为我会伤心到追随她一起走。

父亲要求母亲阻止我学哲学时，母亲却这样回答：“孩子做的一切都是对的，我们就支持他吧！”

^① 藤村操：生于北海道的精英学生，十七岁时由于厌世而于华岩瀑布投水自杀。——译者注

母亲也不了解哲学，只是从自己的经验得知，双亲不应该代替子女决定进大学要学什么。如果父母干涉子女的选择，之后一旦子女人生受挫，可能会怪罪父母。我不认为父母能为子女的人生负责，所以听到父母代替子女决定就学、就业，甚至是婚姻时，总是非常惊讶。

虽然母亲说“孩子做的一切都是对的”，其实我也曾经迷惘和做过错事，只是在学哲学这件事情上，我的决心异常坚定，而母亲愿意做我坚强的后盾，这让我十分开心。

我一直到现在都还感受到母亲的影响之大，想要以母亲对待我的方式，对待自己的子女。

就算是父母，
也无法负责
子女的人生。



🌀 病倒的母亲教会我“生命的意义”

母亲和我生日是同一天，生肖也相同，大我两轮的母亲，一直与我维持相同的年龄差距，迈向老年。

某天早上，母亲起床时发现自己无法动弹。前一天晚上她刚在女儿女婿家度过快乐的时光，待到很晚才回来，第二天醒来时想说话却说不出口，自己也觉得很奇怪。她马上前往医院接受诊断，结果发现是中风。

当时我对中风一无所知，从没想过母亲会这么年轻就中风。之前母亲虽然说过好几次头很痛，却坚持那只是更年期症状而不愿就医。母亲的确从年轻时便很健康，除了流产失去弟弟那一次，我从未见到母亲因病卧床，所以只要母亲说她不去医院，无论身边的人如何劝说都没有用。相反的，父亲常常抱怨不舒服，年轻时就曾经三更半夜紧急请医生来家里看诊，两人简直是天壤之别。

当时母亲就诊的医院只有一般的内科，诊断之后马上住院。住院的第二天便开始复健，恢复情况良好，我以为母亲马上就

能痊愈出院，没想到一个月之后却再度中风。当时治疗中风的唯一方式是打溶解血栓的点滴，以对症治疗。

母亲二度中风之后，转往有脑神经外科的医院，但是转院没多久便罹患肺炎，最后失去意识。我每天守在病床边十八个小时，母亲却再也无法回应我的呼唤。除了打完点滴后通知护士，并且把母亲的病况写在笔记本上之外，我无事可做。

每一天我总是不断思索：“人类的幸福究竟是什么？当人无法动弹、失去意识时，还能找到生命的意义吗？”

母亲病倒的那一年，我正好进入研究所就读。才刚踏上学者之路的我，虽然认为自己和金钱无缘，荣誉感却驱使我立志，有朝一日一定要站上大学的讲台。可是看到母亲病倒无法动弹、失去意识的模样，我觉得这一切好像都失去了意义。

千辛万苦考进了研究所，我却为了照顾母亲而无法上课，结果母亲对抗病魔失败，四十九岁便过世了。我虽然在半年后复学，心境却已经大幅改变，茫茫然在人生轨道中失去了方向。

已故的母亲年龄永远停留在四十九岁，我终有一天会追上母亲，和她同龄，再超越她，迈入母亲从未体验过的五十岁。对我而言，五十岁之后的人生宛若一片处女地，感觉自己将要孤单走进母亲不曾到过的地方。

我以为自己会活过母亲的年龄，长命百岁，没想到才过五十岁，我就因为心肌梗死而病倒。当医生在我面前看着心电图，告诉我是心肌梗死时，我认为自己会和母亲一样，年纪轻