

CAMILLA
CAVENDISH

ΚΕΡΔΙΖΟΝΤΑΣ
ΣΤΗΝ ΠΑΡΑΤΑΣΗ



Επίμετρο
Πλάτων Τήνιος

10 μαθήματα για έναν κόσμο
όπου ζούμε περισσότερο

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ

Camilla Cavendish

ΚΕΡΔΙΖΟΝΤΑΣ ΣΤΗΝ ΠΑΡΑΤΑΣΗ

10 μαθήματα για έναν κόσμο όπου ζούμε περισσότερο

Μετάφραση: Ρηγούλα Γεωργιάδου

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ

ΚΕΡΔΙΖΟΝΤΑΣ ΣΤΗΝ ΠΑΡΑΤΑΣΗ

Τίτλος πρωτοτύπου: *Extra Time*

Συγγραφέας: Camilla Cavendish

Μετάφραση: Ρηγούλα Γεωργιάδου

Επιμέλεια-Διόρθωση: Βασιλική Αντωνάκη

© 2019, HarperCollins Publishers

© 2019, Camilla Cavendish

© 2021, Εκδόσεις Κυριάκος Παπαδόπουλος Α.Ε., για την ελληνική γλώσσα

Η πνευματική ιδιοκτησία αποκτάται χωρίς καμιά διατύπωση και χωρίς την ανάγκη ρήτρας απαγορευτικής των προσβολών της. Κατά τον Ν. 2387/20 (όπως έχει τροποποιηθεί με τον Ν. 2121/93 και ισχύει σήμερα) και κατά τη Διεθνή Σύμβαση της Βέρνης (που έχει κυρωθεί με τον Ν. 100/1975), απαγορεύεται η αναδημοσίευση, η αποθήκευση σε κάποιο σύστημα διάσωσης και γενικά η αναπαραγωγή του παρόντος έργου με οποιονδήποτε τρόπο ή μορφή, τμηματικά ή περιληπτικά, στο πρωτότυπο ή σε μετάφραση ή άλλη διασκευή, χωρίς γραπτή άδεια του εκδότη.

Πρώτη έκδοση: Ιανουάριος 2021



ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ

www.epbooks.gr

Καποδιστρίου 9, 144 52 Μεταμόρφωση Αττικής

τηλ.: 210 2816134, e-mail: info@epbooks.gr

ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΟ

Μασσαλίας 14, 106 80 Αθήνα, τηλ.: 210 3615334

ISBN 978-960-484-621-4

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή.....	7
Κεφάλαιο 1: Ο θάνατος της γέννησης.....	18
Κεφάλαιο 2: Νεότερος απ' όσο νόμιζες.....	40
Κεφάλαιο 3: Just do it!.....	65
Κεφάλαιο 4: Να αποσυρθώ; Όχι ακόμη!.....	97
Κεφάλαιο 5: Νέοι νευρώνες.....	136
Κεφάλαιο 6: Στο εσωτερικό των γονιδίων.....	173
Κεφάλαιο 7: Έξοδος από το γκέτο.....	200
Κεφάλαιο 8: Επανάσταση στην υγεία.....	229
Κεφάλαιο 9: Βρίσκοντας το <i>ικιγκάι</i>	257
Κεφάλαιο 10: Μια καταραμένη γενιά;.....	275
Επίλογος.....	290
Επίμετρο.....	293
Σημειώσεις.....	318
Πρόσθετη βιβλιογραφία.....	341
Ευχαριστίες.....	343

Στη μνήμη του *Richard Cavendish* (1930-2016)

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο νέος κόσμος της παράτασης

Το 2018, ένας Ολλανδός ξεκίνησε δικαστικό αγώνα προκειμένου να γίνει και με τον νόμο είκοσι χρόνια νεότερος. Ο Εμίλ Ράτελμπαντ (Emile Ratelband), 69 ετών, δήλωσε στο δικαστήριο του Άρνεμ στις Κάτω Χώρες ότι δεν ένιωθε «άνετα» με την επίσημη χρονολογική του ηλικία, η οποία δεν αντικατόπτριζε τη συναισθηματική του κατάσταση και τον εμπόδιζε να βρει δουλειά ή σύντροφο μέσω διαδικτύου. Ήθελε να αλλάξει την καταχωρισμένη ημερομηνία γέννησής του από 11 Μαρτίου 1949 σε 11 Μαρτίου 1969.

Υποστήριξε ότι οι γιατροί τού είχαν πει ότι είχε σώμα σαρανταπεντάχρονου. «Όταν λέω ότι είμαι 69 ετών, περιορίζομαι», δήλωσε. «Αν λέω ότι είμαι 49 ετών, βρίσκω περισσότερες δουλειές. Όταν είμαι στο Tinder και γράφει ότι είμαι 69 ετών, θεωρούμαι “αρχαίος”». Οι φίλοι του τον παρότρυναν να λέει ψέματα, αλλά, «όταν λες ψέματα, πρέπει να θυμάσαι όλα όσα έχεις πει».

Ο Ράτελμπαντ συνέκρινε τον αγώνα του να καταγραφεί επίσημα ως νεότερος με τον αγώνα των ανθρώπων που επιθυμούν να δηλώνονται ως τρανσέξουαλ – υπονοώντας ότι και η ηλικία πρέπει να είναι κάτι ρευστό. Επιχειρηματολόγησε λέγοντας ότι οι γονείς του δεν ζούσαν πλέον, οπότε η επιθυμία του να γυρίσει πίσω το ρολόι δεν θα τους στενοχωρούσε. Προσφέρθηκε ακόμη και να παραιτηθεί από τη σύνταξή του.

Ο Ράτελμπαντ, «γκουρού της θετικότητας», είναι ένας προβοκάτορας που του αρέσει να τραβάει την προσοχή. Το δικαστήριο απέρριψε το αίτημά του, κρίνοντας ότι η αλλαγή ηλικίας θα είχε «ανεπιθύμητες επιπτώσεις» στα νομικά του δικαιώματα, όπως το δικαίωμα ψήφου. Ωστόσο, αυτή η φαινομενικά ρηχή υπόθεση απεικονίζει κάτι βαθύτερο: βρισκόμαστε στο μεταίχμιο μιας εντελώς νέας περιόδου στην ιστορία μας, που πλησιάζει ολοταχώς.

Το παιχνίδι της ζωής παίζεται πλέον στην παράταση.

Αν είστε γύρω στα πενήντα ή στα εξήντα σας σήμερα, έχετε πολλές πιθανότητες να ζήσετε ως τα ενενήντα. Αν παίζετε τα χαρτιά σας σωστά και έχετε την τύχη με το μέρος σας, πολλά από αυτά τα χρόνια θα μπορούσαν να είναι υγιή και παραγωγικά. Η χρονολογική μας ηλικία αποσυνδέεται από τις βιολογικές μας δυνατότητες.

Στο ποδόσφαιρο, η παράταση (με άλλα λόγια, ο επιπλέον χρόνος) είναι η περίοδος όπου ακόμα όλα παίζονται. Το ίδιο θα ισχύσει για πολλούς από εμάς. Πλήθος ανθρώπων «αποσυνταξιοδοτούνται» και επιστρέφουν στη δουλειά. Η πρόοδος της βιολογίας και της νευροεπιστήμης θα μας βοηθήσει να παραμείνουμε νεότεροι για περισσότερο χρόνο. Ωστόσο, οι θεσμοί και οι κοινωνίες μας είναι ακόμα πίσω. Η εμφάνιση, η σωματική δύναμη και οι φιλοδοξίες του Ράτελμαντ είναι ανακόλουθες προς όσα παραδοσιακά συνδέουμε με την ηλικία των 69 ετών. Εκείνος αισθάνεται την ανάγκη να φτάσει στα άκρα και να αλλάξει την ημερομηνία της γέννησής του. Όμως γιατί να μην το δούμε διαφορετικά και να αλλάξουμε την άποψή μας για το τι σημαίνει να είμαστε 69;

Η άγρια επέλαση των 100

Το 1917, ο βασιλιάς Γεώργιος Ε΄ της Αγγλίας έστειλε το πρώτο στα χρονικά τηλεγράφημα σε άνθρωπο που γιόρταζε τα εκατοστά του γενέθλια. Ήταν χειρόγραφο και παραδόθηκε με ποδήλατο. Το 2017, η βασίλισσα Ελισάβετ Β΄ έστειλε χιλιάδες ευχετήριες κάρτες σε εκατοντάχρονους, έργο που ανέλαβε να διεκπεραιώσει μια επταμελής ομάδα.¹

Η εποχή της Παράτασης θα δει τον αριθμό των αιωνόβιων να αυξάνεται. Η Εθνική Στατιστική Υπηρεσία εκτιμά ότι ένα στα τρία μωρά που γεννιούνται σήμερα στη Βρετανία θα φτάσει τα 100. Κάποιοι επιστήμονες μάλιστα πιστεύουν ότι θα μπορούσαμε να φτάνουμε ως τα 150 (όπως θα δούμε στο Κεφάλαιο 6).

Κανονικά, κάτι τέτοιο θα έπρεπε να μας φαίνεται ονειρεμένο. Αντίθετα όμως, πολύ συχνά εκφράζονται φόβοι ότι καθόμαστε πάνω σε μια «δημογραφική ωρολογιακή βόμβα», με ορδές ηλικιωμένων που ετοιμάζονται να οδηγήσουν κυβερνήσεις σε χρεοκοπία και να βλάψουν το ΑΕΠ. Εάν οι άνθρωποι γίνονται λιγότερο δημιουργικοί καθώς γερνούν και σταματούν να εργάζονται γύρω στα 60 τους, οι οικονομίες κινδυνεύουν να μπουν σε ύφεση και οι νεότερες γενιές να επωμιστούν δυσβάστακτους φόρους.

Ωστόσο, αυτό δεν είναι αναπόφευκτο. Όλο και περισσότεροι άνθρωποι, όπως ο Εμίλ Ράτελμπαντ, δεν επιθυμούν καθόλου να συνταξιοδοτηθούν. Οι φόβοι για τη φθίνουσα αναλογία εργαζομένων προς συνταξιούχους βασίζονται στην επίσημη τοποθέτηση της «παραγωγικής ηλικίας» μεταξύ 15 και 64. Όμως ο Ντέιβιντ Χόκνι (David Hockney) άρχισε να πειραματίζεται με τη ζωγραφική στο iPad στα 76 του, η Τίνα Τέρνερ (Tina Turner) έγινε εξώφυλλο της *Vogue* στα 73 της, ο Γιοσίρο Μιούρα ανέβηκε στο Έβερεστ σε ηλικία 80 ετών, ο Γουόρεν Μπάφετ (Warren Buffett) εξακολουθεί να επενδύει στα 80 του, και ο Ντέιβιντ Ατένμπορο (David Attenborough) έκανε επιτυχημένες τηλεοπτικές σειρές στα 90 του. Εκτός από αυτούς υπάρχουν πολλοί απλοί άνθρωποι που βλέπουν την παράταση ως ευκαιρία, που ιδρύουν επιχειρήσεις και είναι ιδιαίτερα παραγωγικοί. Αυτοί οι άνθρωποι έχουν τη δύναμη να απενεργοποιήσουν την ωρολογιακή βόμβα.

Θα έχουν την απαιτούμενη φυσική κατάσταση; Όταν ένας αγώνας ποδοσφαίρου πηγαίνει σε παράταση, η φυσική κατάσταση παίζει κρίσιμο ρόλο. Εδώ, οι οιωνοί είναι αρκετά καλοί. Οι σημερινοί εβδομηντάχρονοι είναι πιο θαλεροί από ποτέ, και η συχνότητα προσβολής από άνοια μειώνεται. Υπάρχει, ωστόσο, πολλή δουλειά που πρέπει να γίνει σχετικά με τις ανισότητες στην υγεία. Η αύξηση του προσδόκιμου ζωής έχει επιβραδυνθεί στο Ηνωμένο Βασίλειο,² όπου το μέσο προσδόκιμο ζωής κατά τη γέννηση είναι τώρα τα 82

έτη για τις γυναίκες και τα 80 για τους άντρες. Στην Αμερική, το προσδόκιμο ζωής κατά τη γέννηση έχει μειωθεί για τρία συνεχόμενα χρόνια,³ εν μέρει λόγω της επιδημίας των οπιοειδών.* Και οι δύο χώρες δίνουν επίσης μάχη κατά της παχυσαρκίας και της φτώχειας (βλ. σ. 29 και 33).⁴

Σε παγκόσμιο επίπεδο, οι δημογράφοι πιστεύουν ότι αυτή η μείωση του προσδόκιμου ζωής είναι πιθανότατα πρόσκαιρη. Οι άνθρωποι του 21ου αιώνα θα ζουν περισσότερο, σε κοινωνίες που γερνούν πολύ πιο γρήγορα απ' όσο έχουμε συνειδητοποιήσει. Αλλά γερνούν όντως γρηγορότερα; Μόνο αν επιμένουμε σε ξεπερασμένες αντιλήψεις για το τι σημαίνει να είσαι 50, 65 ή 80.

Νησιά της παράτασης

Στο νησί Οκινάουα του Ειρηνικού δεν υπάρχει η λέξη συνταξιοδότηση. Οι πιο μακρόβιες γυναίκες του κόσμου εξακολουθούν να φροντίζουν τα εγγόνια τους, ακόμα κι όταν έχουν φτάσει στα 100 τους. Οι κάτοικοι της Οκινάουας σπάνια είναι μοναχικοί, επειδή στηρίζονται από ένα δίκτυο φίλων, τους *μοάι*, που έχουν δεσμευτεί να μοιράζονται τόσο τις καλές όσο και τις κακές στιγμές. Το τυπικό σπίτι της Οκινάουας δεν έχει πολλά έπιπλα: οι άνθρωποι συνήθως τρώνε καθισμένοι στο πάτωμα, οπότε κάθονται και σηκώνονται πολλές φορές την ημέρα. Επίσης, έχουν μια ισχυρή αίσθηση του *ικιγκάι*, που μεταφράζεται χοντρικά ως «λόγος ύπαρξης». Οι Ιάπωνες φίλοι μου μου λένε ότι το *ικιγκάι* σου βρίσκεται στο σημείο όπου οι αξίες σου τέμνονται με αυτό που σου αρέσει να κάνεις και με αυτό που κάνεις καλά.

Η Οκινάουα είναι μια από τις Γαλάζιες Ζώνες, δηλαδή εκείνα

* «Επιδημία των οπιοειδών» ονομάστηκε η ραγδαία αύξηση της χρήσης συνταγογραφούμενων και μη συνταγογραφούμενων οπιοειδών φαρμάκων, κυρίως στις Ηνωμένες Πολιτείες και δευτερευόντως στην Ευρώπη, που ξεκίνησε από τα τέλη της δεκαετίας του 1990 και κορυφώθηκε το 2017, όταν σημειώθηκαν 47.600 θάνατοι εξαιτίας της χρήσης τους. (Σ.τ.Μ.)

τα μέρη του κόσμου που σύμφωνα με τον ερευνητή Νταν Μπιούτνερ (Dan Buettner), οι άνθρωποι έχουν χαμηλά ποσοστά χρόνιων ασθενειών και είναι εξαιρετικά μακρόβιοι. Αν και δεν είναι δυνατόν να βρεθεί ένα μαγικό συστατικό κοινό σε όλες τις Γαλάζιες Ζώνες, εντούτοις σε όλες συναντάμε κάποιου είδους φυτική διαίτα με ελάχιστα επεξεργασμένα τρόφιμα, ισχυρές φιλίες και αίσθηση σκοπού, πολύ ύπνο και έντονη σωματική δραστηριότητα.

Δεν γίνεται να ζούμε όλοι σε νησιά, να σηκωνόμαστε με το χάραμα και να καλλιεργούμε τη γη. Ωστόσο, οι Γαλάζιες Ζώνες υποδηλώνουν ότι αυτό που θεωρούμε «κανονικό» μπορεί να είναι μια πολύ κακή εκδοχή αυτού που θα μπορούσε να είναι η φυσική μας ύπαρξη. Και αυτό είναι απίστευτα θετικό.

Γιατί έγραψα αυτό το βιβλίο

Άρχισα να γράφω αυτό το βιβλίο το 2016, μετά τον θάνατο του αγαπημένου μου πατέρα. Φοβόταν τόσο πολύ μη γεράσει που αυτός ο φόβος του κατέφαγε τη ζωή από πολύ νωρίς. Θυμάμαι τη θλίψη του στα πεντηκοστά γενέθλιά του. Καθώς καθόμασταν μαζί στον αγαπημένο του βράχο στην Κορνουάλη και κοιτούσαμε τα κύματα να σκάνε από κάτω, μου είπε ότι ένιωθε πως όλα είχαν τελειώσει. Ήμουν μικρή, και τα 50 μού φαίνονταν απίστευτα μακρινά. Ωστόσο, από εκείνη τη μέρα, παρατήρησα ότι ο πατέρας μου άρχισε να βλέπει τον εαυτό του με άλλο μάτι. Έλεγε «Αχ, είμαι πολύ μεγάλος γι' αυτό» και αναστέναζε. Όταν τον άφησε η μητέρα μου, αρνήθηκε να πάρει γάτα, αν και τις λάτρευε, με το σκεπτικό ότι μπορεί να πέθαινε πρώτος και να την άφηνε στον δρόμο. Ήταν 58 ετών όταν χώρισε, και οι δύο γάτοι μας, ο Άρθουρ και ο Μέρλιν, του έλειπαν τρομερά (μετά το διαζύγιο ακολούθησαν τη μητέρα μου, όπως και μια τραπεζαρία που έγινε το μήλον της έριδος). Εντέλει, έζησε υγιέστατος ως τα 86 και πέρασε όλο αυτό το διάστημα χωρίς γάτες, που θα μπορούσαν να του κάνουν συντροφιά.

Αφότου πέθανε, δεν έπαψα ούτε στιγμή να σκέφτομαι τον τρόπο με τον οποίο η ηλικία μπορεί να γίνει εμπόδιο.

Η μητέρα μου έλεγε ψέματα για την ηλικία της μέχρι τα 72, επειδή φοβόταν ότι θα χάσει τη δουλειά της ως γραμματέας και δεν θα μπορούσε να αποπληρώσει το ενυπόθηκο δάνειο που πήρε μετά το διαζύγιο. Αυτό της δημιούργησε ένα τεράστιο βάρος εξαπάτησης. Δεν τόλμησε να συμμετάσχει στο συνταξιοδοτικό πρόγραμμα της εταιρείας, επειδή φοβόταν μήπως αποκαλυφθεί. Επίσης, απεχθανόταν την αίσθηση ότι, όσο έχανε την ομορφιά της, γινόταν αόρατη. Δεν επέτρεπε στα παιδιά μου να τη φωνάζουν γιαγιάκα, ούτε να την αναφέρουν ως γιαγιά για κανένα λόγο, πράγμα που προκαλούσε αμηχανία στη σχέση τους.

Με συμβατικούς όρους, οι γονείς μου ήταν «μεγάλοι», σχεδόν 40 ετών, όταν με συνέλαβαν. Γνωρίστηκαν στο Πανεπιστήμιο της Οξφόρδης τη δεκαετία του 1950 – εκείνη μια γοητευτική Αμερικανίδα που είχε μεγαλώσει στο Γκρίνουιτς του Κονέκτικατ, εκείνος ο μελετηρός γιος ενός Άγγλου εφημέριου. Ο κόσμος τους ήταν ένας κύκλος διανοούμενων μποέμ καλλιτεχνών και ακαδημαϊκών για τους οποίους η δουλειά ήταν πάθος, οι καταθέσεις τους στην τράπεζα αμελητέες και η λέξη «σύνταξη» ανάθεμα. Ο πατέρας μου υπαγόρευσε το τελευταίο του άρθρο για το περιοδικό *History Today* από ένα κρεβάτι του νοσοκομείου Charing Cross. Η μητέρα μου έκανε μια καμπάνια για να βοηθήσει έναν φίλο να πάρει πίσω τη δουλειά του όταν έπαθε τη μοιραία καρδιακή προσβολή.

Οι σκέψεις μου για τους γονείς μου διαπίστωσα ότι συνάδουν με το γεγονός ότι, ως επαγγελματίες, συνειδητοποιώ ολοένα περισσότερο τον μοιρολατρικό τρόπο με τον οποίο σκεφτόμαστε τους ηλικιωμένους. Ως δημοσιογράφος, και μέσω της δουλειάς μου στο Υπουργείο Υγείας, έχω γνωρίσει πολλούς συμπονετικούς νοσηλευτές και φροντιστές που αγωνίζονται ενάντια στην κουλτούρα της γραφειοκρατίας και τις χαμηλές αμοιβές.⁵ Όταν συμμετείχα στο δι-

οικητικό συμβούλιο της ρυθμιστικής αρχής νοσοκομείων και οίκων ευγηρίας, μου έγινε σαφές ότι οι ασθενείς «αποθηκεύονται» σε μεταπολεμικά σιλό. Ως επικεφαλής της συμβουλευτικής ομάδας του πρωθυπουργού, εργάστηκα για την επιβολή φόρου στη ζάχαρη και άλλων μέτρων για την καταπολέμηση της παχυσαρκίας, μιας κατάστασης που γερνά τους ανθρώπους πριν από την ώρα τους αλλά παρουσιάζεται ως «επιλογή». Και ένιωσα ότι ο ενθουσιασμός που έδειχναν τα μέσα μαζικής ενημέρωσης για την ιδέα ότι σύντομα οι άνθρωποι θα ζουν ως τα 100 ερχόταν σε σύγκρουση με μια έλλειψη φιλοδοξίας ως προς το τι θα έπρεπε να σημαίνει αυτό.

Έγραψα αυτό το βιβλίο με στόχο να ανατρέψω τις αντιλήψεις μας για τα γηρατειά και να ανακαλύψω με τι τρόπο διάφορες χώρες χτίζουν έναν νέο κόσμο για την παράταση. Είχα την τιμή να γνωρίσω πολλούς υπέροχους πρωτοπόρους, τους οποίους θεωρώ «επαναστάτες ενάντια στη μοίρα», που αρνούνται να ντυθούν σεμνά, να πάσουν να δουλεύουν ή να κλειστούν σε οίκους ευγηρίας.

Οι επαναστάτες ενάντια στη μοίρα αντιλαμβάνονται διασηθητικά ότι κάτι θεμελιώδες έχει αλλάξει. Λένε όλοι τους, με διαφορετικούς τρόπους, ότι η ηλικία δεν πρέπει να μας καθορίζει. Ο στόχος μου σε αυτό το βιβλίο είναι να διαδώσω το μήνυμά τους, να σας πείσω να σκεφτείτε το μέλλον σας πριν να είναι πολύ αργά και να προσπαθήσω να αλλάξω τον τρόπο που σκέφτονται οι κοινωνίες μας, καθώς και το τι εννοούμε με τη λέξη «ηλικιωμένος». Επειδή σίγουρα δεν εννοούμε τον πενηντάρη, όπως νόμιζε ο πατέρας μου. Ωστόσο, πολλά από τα δεδομένα σχετικά με τα «γηρατειά» ξεκινούν από τα 50 – ηλικία κατά την οποία πολλοί από εμάς βρίσκονται στο μέσο της ζωής τους.

Αυτό το βιβλίο δεν είναι ένα εγκώμιο που τα παρουσιάζει όλα ρόδινα. Δεν προφητεύω ότι θα φτάσουμε όλοι χαρωπά στα 120. Αντίθετα, το έγραψα εν μέρει ως προειδοποίηση.

Κατά τη γνώμη μου, το να ζούμε περισσότερο δεν είναι ευλογία,

εκτός αν ζούμε όχι μόνο περισσότερο, αλλά και καλύτερα. Οι γονείς μου δεν είχαν την παραμικρή επιθυμία να φτάσουν τα 100. Αυτό που τους ενδιέφερε ήταν να ζήσουν μια όσο το δυνατόν πιο γεμάτη ζωή και στο τέλος να φύγουν όσο πιο γρήγορα γίνεται.

Ένα από τα πιο συγκλονιστικά πράγματα που επιβεβαίωσα κατά την έρευνα γι' αυτό το βιβλίο είναι πόσο δραστικά αποκλίνει το μέλλον των πλουσίων από το μέλλον των φτωχών, το μέλλον των πολύ μορφωμένων από των λιγότερο μορφωμένων. Μόνο η Ιαπωνία έχει αρχίσει να αντιμετωπίζει αποτελεσματικά τα προβλήματα υγείας που σχετίζονται με το γεγονός ότι κάποιοι άνθρωποι είναι αυτό που οι Ιάπωνες αποκαλούν «νεαροί ηλικιωμένοι» στα 80, ενώ άλλοι είναι «γηραιοί ηλικιωμένοι» στα 65. Για μένα, αυτή είναι μια από τις μεγαλύτερες ηθικές προκλήσεις της εποχής μας. Αν δεν λύσουμε το πρόβλημα, οι πλούσιοι, οι μορφωμένοι και οι τυχεροί μπορεί να συνεχίσουν να ευδοκιμούν στα 90 τους, αλλά θα ζουν σε κοινωνίες που δεν θα είναι σε θέση να φροντίσουν όσους είναι λιγότερο τυχεροί. Αυτό πρέπει να το αποτρέψουμε, καθώς ένας από τους δείκτες μιας πολιτισμένης κοινωνίας είναι ο τρόπος με τον οποίο αντιμετωπίζει τους ηλικιωμένους της.

Ένας διαφορετικός, καλύτερος κόσμος

Αυτό το βιβλίο καλύπτει πολλές πτυχές ενός τεράστιου θέματος. Προσπάθησα να το χωρίσω σε δέκα «μαθήματα», καθένα από τα οποία αντικατοπτρίζει όσα έχω μάθει από εμπειρογνώμονες, ακαδημαϊκούς και υπεύθυνους χάραξης πολιτικής, αλλά και από αυτούς που βρίσκονται στην πρώτη γραμμή. Έχω πάρει συνεντεύξεις από βιολόγους που αμφισβητούν την ίδια την ιδέα ότι η γήρανση είναι αναπόφευκτη, από νευροεπιστήμονες που βρίσκουν τρόπους για να αποτρέψουν την εξασθένηση του εγκεφάλου, και κοινωνικούς επιχειρηματίες που προσπαθούν να φέρουν κοντά τις γενιές αντί να τις αφήσουν να απομακρυνθούν.

Ξεκινώ μελετώντας τις δημογραφικές τάσεις, την αύξηση του προσδόκιμου ζωής και την πτώση των γεννήσεων, που αποτελούν μια βαθιά και απροσδόκητη πρόκληση για το είδος μας. Η ηθελημένη ατεκνία θεωρούνταν ανέκαθεν εξελικτικά ανέφικτη. Ωστόσο, τα ποσοστά των γεννήσεων πέφτουν τόσο γρήγορα που ορισμένες χώρες σύντομα θα συρρικνωθούν. Η Κίνα γερνάει πιο γρήγορα απ' όση πλουτίζει. Αν η Αμερική παραμείνει δραστήρια, αυτό θα μπορούσε να αλλάξει τη γεωπολιτική ισορροπία ισχύος.

Σχεδόν χωρίς να το καταλάβουμε, δημιουργήσαμε ένα εντελώς νέο στάδιο ζωής – μια εκτεταμένη μέση ηλικία. Παρουσιάζω αυτό το νέο στάδιο στο Κεφάλαιο 2, καθώς και το πώς τα μέσα ενημέρωσης και οι κυβερνήσεις στέλνουν λάθος μηνύματα. Εξετάζω εναλλακτικούς τρόπους υπολογισμού της υγιούς διάρκειας ζωής και το διευρυνόμενο χάσμα ανάμεσα στους πλούσιους και μορφωμένους και στους λιγότερο τυχερούς. Στο Κεφάλαιο 3 διερευνώ τη μορφή που μπορεί να έχει η πραγματική βιολογική γήρανση χωρίς το πρόχειρο φαγητό και την καθιστική ζωή, και υποστηρίζω ότι η παχυσαρκία γερνά κάποιους ανθρώπους πριν από την ώρα τους. Δεν προωθώ κανένα συγκεκριμένο προϊόν ή φάρμακο σε αυτό το βιβλίο· δείχνω, ωστόσο, ότι τα στοιχεία υπέρ της αερόβιας άσκησης και κατά της ζάχαρης είναι συντριπτικά.

Κάποιοι δισεκατομμυριούχοι της Σίλικον Βάλεϊ αναζητούν το μυστικό της αθανασίας. Η έρευνά τους είναι συναρπαστική. Ιδιαίτερα ενδιαφέρουσες είναι οι περιπτώσεις των «υπεραιωνόβιων», για τους οποίους ο κίνδυνος να πεθάνουν μετά την ηλικία των 105 ετών σταθεροποιείται. Αλλά το κύριο ενδιαφέρον μου είναι η βελτίωση της ζωής, όχι η παράτασή της. Στο Κεφάλαιο 5 περιγράφω τις εξελίξεις στον τομέα της νευροεπιστήμης που δείχνουν ότι ποτέ δεν είμαστε υπερβολικά μεγάλοι για να μάθουμε. Εξετάζω τι είδους εγκεφαλική άσκηση μπορεί να βοηθήσει το μυαλό μας να παραμείνει κοφτερό και πώς το «γνωσιακό αποθεματικό» μπορεί να

μας προστατεύσει από το Αλτσχάιμερ. Στο Κεφάλαιο 6 ξετρυπώνω χάπια που ισχυρίζονται ότι έχουν αντιγηραντικές ιδιότητες και αξιοποιούν τα γονίδια και τις πρωτεΐνες του σώματός μας. Αυτές οι ανακαλύψεις εγείρουν ένα ερώτημα που μπορεί να ακούγεται περίεργο: Μήπως θα έπρεπε να αντιμετωπίζουμε τη γήρανση ως ασθένεια; Όμως, σε μια άλλη δεκαετία μπορεί να φαίνεται εκκεντρικό το να θεραπεύουμε μία ασθένεια τη φορά αντί να χρησιμοποιούμε τα θεμελιώδη κυκλώματα του σώματός μας προκειμένου να αντιμετωπίζουμε πολλές διαφορετικές καταστάσεις ταυτόχρονα.

Αυτό δεν σημαίνει ότι δεν θα αρρωσταίνουμε. Στο Κεφάλαιο 8 συναντώ ψυχρά αλλά χρήσιμα ρομπότ στην Ιαπωνία και θερμές συγκινητικές νοσοκόμες στην Ολλανδία, και υποστηρίζω την ανάγκη για πιο συμπονετικά συστήματα υγείας και φροντίδας, που θα βασίζονται σε ένα μείγμα τεχνολογίας και ανθρωπιάς.

Η πρόκληση για τους διευθύνοντες συμβούλους είναι σημαντική. Η δημιουργία ενός εργατικού δυναμικού που θα αποτελείται από πολλές διαφορετικές γενιές έχει δρομολογηθεί ήδη, αλλά αυτό δεν θα είναι εύκολο να διοικηθεί. Παρόλο που οι εργασίες αυτοματοποιούνται, οι μπέιμπι μπούμερ που συνταξιοδοτούνται αφήνουν κενά σε πολλούς τομείς δεξιοτήτων. Χρειαζόμαστε ένα τέταρτο στάδιο εκπαίδευσης για να συμβαδίσουμε με την τέταρτη βιομηχανική επανάσταση. Ευτυχώς, υπάρχουν πρωτοπόροι που απορρίπτουν την ιδέα ότι η συνταξιοδότηση είναι καλό πράγμα και ξεκινούν επιτυχημένες επιχειρήσεις (Κεφάλαιο 4). Άλλοι δημιουργούν ήδη κοινότητες που θα τις χρειαστούμε όλοι, για να φροντίζουμε ο ένας τον άλλο (Κεφάλαιο 7). Άλλοι αξιοποιούν την ενεργητικότητα και τον αλτρουισμό των ηλικιωμένων για να κάνουν κάτι καλό, είτε πρόκειται για γιαγιάδες στη Ζιμπάμπουε είτε για εθελοντές νοσοκομείων στην Αγγλία (Κεφάλαιο 9).

Η επιμήκυνση της ζωής και η συρρίκνωση του αριθμού των νέων ασκούν πίεση στην κοινωνική σύμβαση. Πώς θα φροντίσουν

οι κοινωνίες μας τους ηλικιωμένους χωρίς να χρεοκοπήσουν τους νέους; Στο Κεφάλαιο 8 προτείνω έναν νέο διακανονισμό για τη χρηματοδότηση της κοινωνικής περίθαλψης, με βάση τα παραδείγματα της Γερμανίας και της Ιαπωνίας. Στο Κεφάλαιο 10 υποστηρίζω ότι η νέα διάκριση δεν γίνεται απλώς μεταξύ νέων και ηλικιωμένων, αλλά μεταξύ των ειδικευμένων και των λιγότερο ειδικευμένων, σε όλες τις ηλικίες.

Ένα από τα μεγαλύτερα εμπόδια στην πρόοδο είναι η προκατάληψη μας. Πρέπει να αλλάξουμε τη στάση μας και να συνειδητοποιήσουμε ότι δεν είναι το γήρας που επιμηκύνεται, αλλά η μέση ηλικία. Η πρόκληση δεν σηκώνει αναβολή. Ο κόσμος γερνάει γρηγορότερα απ' όσο περιμέναμε. Αυτό δεν συμβαίνει μόνο επειδή ζούμε περισσότερο, αλλά και εξαιτίας αυτού που αποκαλώ «θάνατο της γέννησης», τον οποίο περιγράφω στο επόμενο κεφάλαιο.

CAMILLA CAVENDISH

ΚΕΡΔΙΖΟΝΤΑΣ ΣΤΗΝ ΠΑΡΑΤΑΣΗ

Ο κόσμος υφίσταται μια δραματική δημογραφική αλλαγή: για πρώτη φορά στην ιστορία, ο αριθμός των ατόμων ηλικίας 65 ετών και άνω θα ξεπεράσει τον αριθμό των παιδιών ηλικίας 5 ετών και κάτω. Ωστόσο, τα ασφαλιστικά (και όχι μόνο) συστήματά μας υστερούν απέναντι σ' αυτή τη νέα πραγματικότητα. Στο *Κερδίζοντας στην παράταση*, η Camilla Cavendish ταξιδεύει ανά τον κόσμο, για να κατανοήσει πώς διαφορετικές χώρες ανταποκρίνονται στις πρωτοφανείς νέες προκλήσεις και να εμπνευστεί από αυτές.

Ερευνώντας προσεκτικά και κατανοώντας βαθιά τον ανθρώπινο παράγοντα, η Cavendish αμφισβητεί τα δεδομένα και τα ταμπού γύρω από τη γήρανση. Συζητά με κορυφαίους επιστήμονες σχετικά με ανακαλύψεις που θα μπορούσαν ταχύτατα να επηρεάσουν την ποιότητα και την έκταση της ζωής και ερευνά πώς κυβερνήσεις, επιχειρήσεις, γιατροί, μέσα ενημέρωσης, αλλά και ο καθένας από εμάς, μπορούμε να διαχειριστούμε το δεύτερο μισό της ζωής μας. Υποστηρίζει ότι, για να είμαστε σε θέση να αποκομίσουμε τα οφέλη μιας παρατεταμένης ζωής, θα πρέπει να αλλάξουμε νοοτροπία, χρησιμοποιώντας την τεχνολογία, απολαμβάνοντας την κοινωνικοποίηση, χρησιμοποιώντας ακόμη και αντιγηραντικά χάπια – με λίγα λόγια, συμμετέχοντας σε μια ολόκληρη κοινωνική επανάσταση.

Η βραβευμένη δημοσιογράφος Camilla Cavendish μάς παρουσιάζει τις καλύτερες παγκοσμίως πρακτικές απέναντι σε μία από τις μεγαλύτερες προκλήσεις που αντιμετωπίζει ο ανθρώπινος πληθυσμός σήμερα.

«Αυτό το βιβλίο είναι τόσο λογικό, τόσο εξονυχιστικά μελετημένο, τόσο ωραία γραμμένο, αλλά και τόσο ξεκάθαρο στα επιχειρήματά του, που εύχεται κανείς η Cavendish να μπορούσε να ψιθυρίσει στο αυτί του πρωθυπουργού».

THE TIMES

«Αυτό το τολμηρό, διορατικό βιβλίο είναι μια κλήση αφύπνισης προς τις κυβερνήσεις. Είναι μια κλήση αφύπνισης προς όλους μας».

THE SUNDAY TIMES



Κωδ. μηχ/σης 25.171

www.epbooks.gr