

CAPITOLUL 1

Cum s-a demodat îmbătrânirea

*Îmbătrânesc... îmbătrânesc...
Am să port pantalonul suflecat, tineresc.*

T. S. Eliot,
„Cântecul de dragoste al lui
J. Alfred Prufrock“*

Shoreditch este genul de loc pe care Mark Zuckerberg l-a avut în minte atunci când a ridicat în slăvi creierele tinerilor, un loc care îl poate face pe orice om trecut de 35 de ani să se simtă puțin scos la pensie. În ultimii ani, acest colț din estul Londrei a înflorit transformându-se într-un Silicon Valley în miniatură. Străzile înguste sunt înțesate de firme din domeniul tehnologiei și de *start-up*-uri, la pachet cu cohorta obișnuită: baruri, restaurante de sushi, cafenele care servesc cafea preparată la rece. Tineri din toate colțurile lumii se deplasează pe scutere și biciclete Fixie. Printre hackathon-uri** și teste beta,

* T.S. Eliot, *Opere poetice. 1909–1962*, traduceri de Șerban Foarță, Mircea Ivănescu, Sorin Mărculescu și Adriana-Carmen Racoviță, București, Editura Humanitas, 2011. (N. red.)

** Eveniment în care mai mulți programatori participă sau colaborează la dezvoltarea unui proiect de software. (N. trad.)

se relaxează și plănuiesc cum vor domina lumea, în timp ce se înfruptă din covrigi fără gluten și bere artizanală. Toți ochii sunt pe același premiu: lansarea următorului miracol sau cel puțin deținerea unor acțiuni la el.

Sunt în Shoreditch în seara aceasta pentru a privi energia antreprenorială dezlănțuită în afacerea îmbătrânirii. Prilejul este o prezentare de idei care promit să „acelereze inovarea pentru a îmbunătăți viața adulților de vârste înaintate din întreaga lume“. Zece *start-up*-uri vor prezenta planuri de afaceri unei audiențe formate din antreprenori, investitori și pasionați de politici publice. Jurații vor alege apoi un câștigător care va merge în finala europeană. Două întrebări ies în evidență deja în carnetul meu: Ce înțeleg junii turci* din Shoreditch prin expresia „adult de vârstă înaintată“? Și cum își propun să le îmbunătățească viața?

Locul de desfășurare este London Campus, centrul Google pentru antreprenori. Când ajung, un tânăr într-o vestă strâmtă umblă de colo-colo prin fața clădirii, precum o santinelă agitată, răstindu-se la un smartphone cu privire la o întâlnire cu investitori. „Îi încântă pe deplin ideea de a face ceva cu bătrânii“, strigă el. Până acum, cam atât despre Shoreditch.

În interior, holul este festonat cu gadgeturi din tinerețea mea, care acum sunt considerate antichități – un iMac original, un radio-tranzistor, un televizor cu tub catodic, un proiector pentru filme Super 8. Pe un perete este un slogan direct din cartea cu strategii a *start-up*-ului: „Mai mare. Mai luminos. Mai îndrăzneț. Mai curajos.“ Lumea s-a adunat

* Junii Turci a fost numele unei coaliții a unor grupuri cu diferite orientări care susțineau reforma administrației Imperiului Otoman. În prezent, expresia se referă la membrii unei organizații care au vederi progresiste și urmăresc preluarea puterii. (*N. trad.*)

deja în jurul unei mese, ciugulind *nachos* și brânză *burrata*. Este un grup de tineri. Îl abordez pe unul de 20 și ceva de ani, cu barbă, să-l întreb de ce a venit la un eveniment despre procesul de îmbătrânire. „Sunt un antreprenor avid, mereu în căutarea următoarei idei mari de afaceri“, îmi spune el. „Și îmbătrânirea este pe val în prezent.“

Tonul său de mercenar mă face să tresar, dar apoi îmi amintesc că particip la un eveniment de promovare. Dacă stai să analizezi partea bună a situației, sala este înțesată de oameni inteligenți, puși pe fapte care iau în serios îmbătrânirea și se gândesc cum pot îmbunătăți acest proces. Ce să nu-ți placă la asta?

Mă așez să ascult prezentările. Prima este despre un gadget care măsoară riscul de a cădea și a-ți fractura un șold. Apoi urmează o aplicație pentru a reduce izolarea socială a adulților de vârstă înaintată prin simplificarea schimbului de mesaje și fotografii. Următorul vorbitor este un antreprenor cu față de copil, care vorbește repede, explicând că cea mai bună modalitate de combatere a abuzului, depresiei și malnutriției în rândul persoanelor în vârstă este de a digitaliza procesul de îngrijire la domiciliu. După aceea, ni se arată un scaun cu roțile „omnidirecțional“, care merge în sus și în jos, precum și în față, în spate și în lateral. Prezentarea câștigătoare este despre un site de tip *agregator** care vinde produse destinate persoanelor ce suferă de demență.

Fiecare dintre aceste idei poate ajuta ca lumea să devină un loc mai bun, iar zelul antreprenorilor este molipsitor. Chiar și atunci când ridică în slăvi potențialul de profit, cei mai mulți vorbesc despre faptul că au fost inspirați de situația

* Tip de site care strânge informații din mai multe surse, punându-le într-un singur loc, de unde pot fi accesate mai ușor de utilizatori. (N. trad.)

dificilă a cuiva apropiat. Câștigătorul și-a petrecut ani de zile îngrijindu-și mama răpusă de demență. Pe măsură ce aplauzele cuprind sala, mă trezesc luând parte la ovațiile mesianice.

Cu toate acestea, mă simt și ușor descurajat. De ce? Deoarece fiecare produs, fiecare prezentare, fiecare plan de afaceri pornește de la aceeași premisă: „să fii în vârstă” înseamnă să fii singur, fragil, să-ți pierzi memoria, să fii imobil, trist sau vulnerabil – sau toate la un loc. Cum rămâne cu mulțimile tot mai mari de oameni fericiți, sănătoși, care profită la maximum de această vârstă înaintată? Nimic din cele prezentate aici nu este relevant pentru cineva ca Darunee Kramwong. Sau pentru mine, adevărul fie spus. Înconjurat de toată acea *jeunesse dorée** din Shoreditch, la cei 50 de ani care se apropie vertiginos, mă calific drept „adult în vârstă” și, cu toate acestea, ar mai putea trece încă mulți ani până să am nevoie de orice din ce a fost prezentat aici în seara aceasta. De ce nu a mers nimeni pe scenă cu un instrument care să-i ajute pe cei ca mine să construiască o aplicație? Sau pentru a-i arăta cuiva precum Kramwong cum să promoveze un *start-up* în Shoreditch?

După eveniment, când măresc coada celor care așteaptă Uberul afară, mi se pare că prezentările din această seară ilustrează, de fapt, modul greșit în care abordăm îmbătrânirea. Când suntem rugați să ne imaginăm ce înseamnă să fim „în vârstă”, ne raportăm automat la cel mai prost scenariu dintre toate. Să analizăm lucrurile puțin. Ce imagini îți trezește în minte îmbătrânirea? Dacă ești ca mine sau inovatorii cu bune intenții din Shoreditch, cele care îți dau târcoale sunt în mare parte sumbre: slăbire, decădere, incapacitate digitală, demență, moarte. Este portretul jalnic, respingător al lui

* „Tinerețe de aur”, în fr. în orig. (*N. trad.*)

Dorian Gray care se descompune în pod. Bătrânul din azil, care mai participă la încă un joc de bingo. Bunicuța care nu reușește să recunoască o rudă sau să-și găsească drumul spre casă. Bunicul care nu poate să urce treptele sau să se șteargă singur la fund.

Pentru a profita la maximum de viețile noastre mai lungi, trebuie să ne descotorosim de acest mod de gândire al celui mai rău scenariu posibil. Și, pentru a face acest lucru, trebuie să înțelegem mai întâi de unde provine aversiunea noastră față de îmbătrânire și cum de a devenit așa de înrădăcinată.



Să începem prin a numi problema. În 1969, Robert N. Butler, un gerontolog american, a inventat termenul „ageism” pentru a descrie „stereotipurile sistematice și discriminarea față de oameni pentru motivul că sunt în vârstă”. Mai târziu, definiția s-a lărgit pentru a include și denigrarea îmbătrânirii în sine. Deși stereotipurile legate de vârstă sunt de obicei crude (cei în vârstă sunt uituci, triști, slăbiți, irascibili, neatrăgători, plictisitori), uneori pot fi pozitive (bătrânii sunt înțelepți) sau chiar direcționate către tineri (milennialii sunt precum niște fulgi de zăpadă). Dar efectul categoric este întotdeauna același: să îi pună pe toți cei născuți în același an în aceeași oală și să ne facă pe toți să ne simțim prost că înaintăm în vârstă.

Discriminarea pe motive de vârstă are o propunere unică de vânzare (USP*) care o diferențiază de alte forme de discriminare precum rasismul sau sexismul: vine cu o porție suplimentară serioasă de autodispreț. Un susținător al supremației albilor nu va fi niciodată negru. Un bărbat

* Acronim pentru *unique selling proposition*. (N. red.)

misogin este puțin probabil să se transforme într-o femeie. Dar cu toții îmbătrânim. Să te dedai discriminării pe motive de vârstă înseamnă, prin urmare, să îți denigrezi și să îți negi eul viitor. Bernardino din Siena, un misionar franciscan, spunea la începutul secolului al XIV-lea: „Toată lumea dorește să ajungă la bătrânețe, dar nimeni nu dorește să fie bătrân.“

Așadar, cum a luat naștere discriminarea pe motive de vârstă? Punctul de plecare este cuvântul care începe cu M. Benjamin Franklin spunea că moartea și impozitele sunt singurele certitudini în viață și nici măcar cel mai inteligent contabil nu te poate ajuta să le eviți pe ambele. În fiecare zi, în jur de 150 000 de suflete se eliberează din lațul strâns al vieții. Și la fel de sigură ca moartea este dorința noastră de a o evita. Evoluția ne-a înzestrat cu un instinct de supraviețuire care ne face să trecem peste orice și să nu cedăm niciodată. Gândește-te la Ernest Shackleton, care a traversat mările înghețate, involburate de furtuni din Antarctica, într-o barcă de salvare. Sau la supraviețuitorii avionului prăbușit în Anzi care s-au hrănit cu cadavrele celorlalți pasageri pentru a rămâne în viață.

Chiar și cei care cred în viața de după moarte rareori se grăbesc să ajungă la ea, de aici și dorința de a cunoaște nemurierea, care dăinuie de-a lungul timpului și diferitelor culturi. *Epopeea lui Ghilgameș*, una dintre cele mai vechi opere literare, vorbește despre un rege sumerian care își dorește să trăiască pentru totdeauna. Mai târziu, aproape fiecare alchimist din Europa medievală s-a implicat în cursa de a găsi rețeta pentru viața veșnică, iar câțiva împărați din dinastia Tang din China au pierit după ce au dat pe gât elixire ale tinereții amestecate cu mercur sau plumb.

Ba mai mult, dorința de a înșela moartea s-a accentuat în lumea modernă. Imortalitatea de tip virtual este iminentă,

acum că firme precum Forever Identity și Eternime transformă clienți în avataruri digitale și holograme care vor trăi mult după ce aceștia își vor da ultima suflare. În lumea offline, miliarde de dolari sunt pompați în cursa pentru a opri îmbătrânirea. Una dintre multele teorii care sunt acum dezbătute este că îi putem întineri pe bătrâni cu transfuzii de sânge de la tineri. Mișcarea de a „vindeca” moartea are chiar și o figură memorabilă, un gerontolog numit Aubrey de Gray, care, înarmat cu o barbă ca din Vechiul Testament și o prezentare PowerPoint, călătorește în lung și în lat spunând publicului că prima ființă umană care va trăi 1000 de ani s-ar putea să fie deja în viață.

Cu toate acestea, eradicarea morții ține mai mult de genul științifico-fantastic decât de știință. În ciuda vieților noastre tot mai lungi, rămânem programați, la nivelul nucleului nostru celular, să murim. Cercetătorii de la Universitatea din Arizona au folosit modele matematice pentru a arăta că oprirea procesului de îmbătrânire cu totul, în organisme complexe, multicelulare precum ființele umane, este la fel de nerealistă precum fata morgana. „Îmbătrânirea este inevitabilă din punct de vedere matematic – cu adevărat inevitabilă”, spune Joanna Masel, profesoară de ecologie și biologie evolutivă și autor principal al studiului. „Logic, teoretic sau matematic, nu există nicio scăpare.”

Faptul că moartea, distrugătoarea lumilor, ne așteaptă pe toți transformă îmbătrânirea în inamicul nostru. Cum să nu o facă? Cu fiecare an, fiecare lună, fiecare săptămână, fiecare zi, fiecare minut ajungem tot mai aproape de sfârșitul pe care nimeni nu își dorește să-l atingă. Chiar și cel mai mic semn de îmbătrânire – un rid, un fir de păr alb, o încheietură care trosnește – este o altă amintire că doamna cu coasa vine spre noi, că timpul pe care îl mai avem ca să facem toate lucrurile pe care ni le dorim este pe terminate.

Frica de moarte este, probabil, mai acută în zilele noastre. Nu numai că secularizarea ne-a depozitat de consolare vieții de apoi, dar ne-am bătut joc de toată povestea asta cu muritul. În cea mai mare parte a lumii, moartea a fost supusă medicalizării și instituționalizată. Când ne apropiem de sfârșit, abordarea standard este să facem tot posibilul – indiferent de costul în bani, durere, suferință și pierdere a demnității – să rămânem în viață. „Ne imaginăm că putem aștepta până când medicii ne vor spune că nu mai pot face nimic altceva pentru noi. Dar se întâmplă rareori ca medicii să nu mai poată face nimic“, scrie chirurgul Atul Gawande în cartea sa *Să vorbim despre moarte*⁸. „Pot administra medicamente toxice cu o eficacitate necunoscută, fac intervenții chirurgicale pentru a încerca să îndepărteze o parte din tumoră, introduc un tub de alimentare dacă o persoană nu poate mânca: există întotdeauna ceva ce pot face.“ Acest lucru ne poate transforma ultimele zile, săptămâni sau chiar luni într-un iad demn de picturile lui Hieronymus Bosch, lăsându-ne să murim conectați la aparate și înconjurați de personalul medical. Am văzut cu toții acest scenariu jucat în drame TV sau în propria noastră viață – și ne dă un fior rece pe șira spinării. Cu ce rămân eu din asta: „Dacă îmbătrânirea duce în acest punct, nu vă bazați pe mine.“

Chiar și fără umbra morții, îmbătrânirea se supune unei presiuni patetice, schimbându-ne în moduri nedorite. Începe ușurel, cu o rezistență, putere și libido scăzute, vederea și auzul deteriorate și un declin al memoriei pe termen scurt. În decrepitudinea noastră, lucrurile pot deveni cu adevărat urâte. Shakespeare, ca de obicei, a vorbit despre asta cel mai bine. În discursul „șapte vârste ale omului“ din *Cum vă place*, el descrie ultimul capitol înainte de moarte ca o „a doua copilărie și o totală uitare, fără de dinți, fără de ochi, fără de gust, fără orice“. Nu este de mirare că îmbătrânirea este exclusă din orice paradis sau utopie imaginate vreodată.