

**Atul Gawande** a mai publicat trei cărți de succes: *Complications* (nominalizată în SUA la National Book Award), *Better* (aleasă de Amazon drept una dintre cele mai bune zece cărți ale anului 2007) și *The Checklist Manifesto*. Este, de asemenea, chirurg la Brigham și la Spitalul de Femei din Boston, autor de articole pentru *The New Yorker* și profesor la Școala Medicală de la Harvard și la Școala de Sănătate Publică de la Harvard. A câștigat premiul Lewis Thomas pentru scrieri despre știință, o bursă de cercetare MacArthur și două premii National Magazine. Este directorul executiv al Laboratoarelor Ariadne, un centru pentru inovarea sistemelor de sănătate, și președinte al Lifebox, organizație nonprofit ce are drept scop de a face chirurgia mai sigură la nivel global.

ATUL GAWANDE

## SUNTEM MURITORI

CE CONTEAZĂ CU ADEVĂRAT  
LA SFÂRȘITUL VIEȚII

Traducere din limba engleză de  
Vlad T. Popescu



București  
2019

## CUPRINS

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| Introducere .....              | 9   |
| 1. Sinele independent .....    | 21  |
| 2. Totul se duce de râpă ..... | 37  |
| 3. Dependența .....            | 69  |
| 4. Asistența .....             | 95  |
| 5. O viață mai bună .....      | 127 |
| 6. Renunțarea la luptă .....   | 165 |
| 7. Discuții dure .....         | 209 |
| 8. Curaajul .....              | 251 |
| Epilog .....                   | 279 |
| Note și surse .....            | 285 |
| Mulțumiri .....                | 301 |

## 1. SINELE INDEPENDENT

În tinerețea mea, niciodată n-am fost martorul unor boli grave sau dificultăți cauzate de vârsta înaintată. Părinții mei, ambii medici, erau în formă și sănătoși. Erau imigranți veniți din India și ne creșteau pe mine și pe sora mea într-un mic oraș universitar, Athens, din statul Ohio, așa că bunicii mei se aflau la mare distanță. Singura persoană în vârstă pe care o întâlneam regulat era o doamnă care locuia mai încolo pe strada mea și care-mi dădea lecții de pian, când eram în gimnaziu. Mai târziu, s-a îmbolnăvit și a trebuit să se mute, dar mie nu mi-a trecut prin minte să mă întreb unde se dusesse și ce se alesese de ea. Experiența unei bătrâneți moderne era cu totul în afara zonei mele de percepție.

Cu toate acestea, la colegiu, am început să-i fac curte unei fete pe nume Kathleen, din același cămin ca și mine, iar în 1985, de Crăciun, când am vizitat-o acasă la părinții ei, în Alexandria, statul Virginia, am cunoscut-o și pe bunica ei, Alice Hobson, care pe-atunci avea 77 de ani. Izbitor cât de iute și ageră la minte era. Nu încerca niciodată să-și ascundă vârsta. Își purta părul alb pieptănat într-o parte, în stilul Bette Davis. Avea pete de vârstă pe mâini și pielea plină de riduri. Purta bluze și rochii simple, bine călcate, buzele foarte puțin rujate și pantofi

cu toc până mult după vârsta la care alte femei ar fi considerat că nu mai era oportun.

Așa cum aveam să descopăr peste ani – pentru că m-am și căsătorit, până la urmă, cu Kathleen –, Alice crescuse într-un orașel din Pennsylvania rurală, cunoscut pentru fermele sale de flori și pentru ciupercării. Tatăl ei fusese cultivator de flori, cu sere care se întindeau pe mulți acri și în care cultiva garoafe, gălbenele și dalii. Alice și frații ei fuseseră primii din familia lor care urmaseră colegiul. La Universitatea din Delaware, Alice îl cunoscuse pe Richmond Hobson, student la construcții civile. Din cauza Marii Crize economice din 1929–1933, abia la șase ani după absolvire își permisese să se căsătorească. În primii lor ani împreună, Alice și Rich se mutaseră adeseori, în funcție de unde lucra el. Avuseseră doi copii: Jim, viitorul meu socru, și apoi Chuck. Rich se angajase la Corpul Inginerilor Militari și devenise expert în construcțiile de baraje și poduri mari. Un deceniu mai târziu, fusese promovat într-un post în care lucrase cu inginerul-șef, la sediul central din Washington, D.C., al Corpului, unde și rămăsese până la sfârșitul carierei sale. El și Alice se stabiliseră în Arlington. Își cumpăraseră mașină, călătoriseră peste tot și puseseră deoparte și ceva bani. Reușiseră să-și ia o casă mai mare și să-și trimită copiii cei deștepți la colegiu, fără să se împrumute de bani.

Mai târziu, în timpul unei călătorii de afaceri la Seattle, Rich suferise brusc un atac de cord. Având o angină pectorală mai veche, lua nitroglicerină sub formă de pilule, pentru a scăpa de durerile în piept pe care le avea din când în când; era, însă, în 1965, și medicii nu puteau face mare lucru în cazul unor boli de inimă. Murise în spital, înainte să poată ajunge Alice până acolo. Avea numai 60 de ani. Alice avea 56.

Cu pensia primită de la Corpul Inginerilor Militari, putuse să-și păstreze casa din Arlington. Când am

cunoscut-o eu, de douăzeci de ani trăia și se întreținea singură în casa de pe strada Greencastle. Cumnații mei, Jim și Nan, locuiau în apropiere, dar Alice trăia cu totul independentă. Își tunde singură pajiștea și se pricepea să-și repare țevăria. Mergea la sala de sport cu prietena ei, Polly. Îi plăcea să coasă și să tricoteze și făcea haine, eșarfe și ciorapi din cei mari, de Crăciun, sofisticați, roșii-verzi, pentru toți membrii familiei, plus cu câte un Moș Crăciun cu un nasture pe post de nas și cu numele fiecăruia înscris în partea de sus. Era organizatoarea unui grup care-și făcuse abonament anual și participa la spectacolele de la Centrul Kennedy pentru Artele Spectacolului. Conducea un enorm Chevrolet Impala V8, punându-și o pernă sub fund, ca să vadă peste bordul mașinii. Făcea comisioane, își vizita rudele, își plimba prietenii cu mașina și le ducea de mâncare celor cu mai multe slăbiciuni decât avea ea însăși.

Odată cu trecerea timpului, a devenit greu să nu te întrebi cât de mult avea s-o mai țină la fel. Era o femeie minionă, de cel mult un metru-șaizeci înălțime, și, chiar dacă se zbârlea ori de câte ori i se amintea măcar de așa ceva, cu fiecare an care trecea mai pierdea din înălțime și din forță. Când m-am căsătorit eu cu nepoata ei, Alice a radiat de bucurie, m-a ținut strâns în brațe și mi-a spus cât de bucuroasă o făcea nunta, doar că artrita nu-i mai dădea voie să danseze cu mine. Și totuși, a rămas în casa ei, descurcându-se de una singură.

Tatăl meu, când a cunoscut-o, cu surprindere a aflat că Alice locuia singură. El era urolog, ceea ce înseamnă că îngrijea mulți pacienți în vârstă și era mereu deranjat să afle despre ei că locuiau singuri. Așa cum vedea el lucrurile, dacă nu aveau deja probleme și nevoi serioase, urmau să le aibă oricum și, fiind originar din India, considera că e de datoria rudelor să-i ia pe cei în vârstă în casele lor, să aibă grijă de ei și să le țină companie. De la

soșirea lui la New York, în 1963, ca medic rezident, tatăl meu îmbrățișase practic toate aspectele culturii americane. Renunțase la vegetarianism și descoperise ieșitul cu fetele. Își făcuse o prietenă, medic rezident la pediatrie, dintr-o regiune a Indiei în care se vorbea o altă limbă decât a lui. Când s-a căsătorit cu ea – în loc să-l fi lăsat pe bunicul meu să-i aranjeze o căsătorie –, și-a scandalizat familia. A devenit mare amator de tenis, președinte al Clubului Rotary local și povestitor de glume deocheate. Una dintre zilele lui cele mai importante, de care era foarte mândru, a fost 4 iulie 1976, ziua Bicentenarului Independenței, când a primit cetățenia americană în fața câtorva sute de oameni care ovaționau, pe scena mare a târgului local din Athens, între o licitație de porci și un concurs de distrus mașinile celorlalți. Dar un lucru a rămas, totuși, cu care n-a reușit niciodată să se acomodeze, și anume cu modul în care ne tratăm aici bătrânii și neputincioșii – părăsindu-i în singurătate sau izolându-i într-o serie de instituții depersonalizate, în care să-și petreacă ultimele clipe de luciditate în compania unor asistente și doctori care abia dacă știu cum îi cheamă. Nimic mai diferit față de lumea în care a crescut tatăl meu.

Tatăl tatălui meu a beneficiat de acel soi de bătrânețe tradițională care, dintr-o perspectivă occidentală, pare cu totul idilică. Sitaram Gawande a fost fermier într-un sat numit Uti, la circa patru sute de kilometri de Mumbai în interiorul țării, unde strămoșii noștri cultivaseră pământul timp de secole. Îmi aduc aminte că l-am vizitat, împreună cu părinții și sora mea, cam în perioada în care am cunoscut-o și pe Alice, când bunicul avea peste o sută de ani. Era de departe cel mai bătrân om pe care-l cunoscusem.

Mergea sprijinindu-se în baston, cocârjat ca un fir de grâu rupt. Atât de surd era, încât oamenii îi zbierau în ureche printr-o pâlnie de cauciuc. Era slăbit și uneori avea nevoie de ajutor, ca să se ridice în picioare, dacă stătea jos. Dar era un bărbat demn, cu un turban alb legat bine, purta un cardigan maro în model ecosez și ochelari de modă veche, cu lentile groase, în stilul Malcolm X. Era permanent înconjurat și ajutat de familie și respectat nu în ciuda vârstei, ci datorită ei. Era consultat în toate problemele serioase – căsătorii, dispute în jurul terenurilor, decizii de afaceri – și ocupa un loc de cinste în familie. La masă, era servit primul. Tinerii, când intrau în casa lui, făceau plecăciuni și-i atingeau picioarele cu fruntea, în semn de respect.

În America, mai mult ca sigur, ar fi fost internat într-un azil de bătrâni. Profesioniștii din domeniul sănătății au un sistem de clasificare formală, care pornește de la nivelul funcțiilor individului. Dacă nu poți să folosești toaleta, să mănânci, să te îmbraci, să te speli, să te îngrijești, să te ridici din pat sau de pe scaun și să mergi fără ajutor – cele „opt activități de bază ale vieții de zi cu zi” –, atunci nu ai capacitatea de a fi independent de ajutorul celorlalți. Dacă nu poți să-ți faci cumpărăturile, să-ți prepari hrana, să păstrezi curățenia, să speli rufe, să-ți iei medicamentele, să folosești telefonul, să călătorești pe cont propriu și să ai grijă de banii tăi de unul singur – „cele opt activități independente” –, atunci nu ai capacitatea de a locui de unul singur.

Bunicul meu putea îndeplini numai câteva dintre activitățile de bază și încă și mai puține dintre cele complexe. Dar, în India, asta nu-i atrăgea nu-știu-ce consecințe teribile. Situația lui nu reclama o reuniune de criză în familie, nici dezbatere angoasată apropo de ce era de făcut cu el. Era limpede că familia urma să-i asigure bunicului meu condițiile necesare, pentru ca el să continue să trăiască așa cum își dorea. Unul dintre unchii

mei și familia lui locuiau împreună cu bunicul și, cum avea în jur o întreagă liotă de copii, nepoți și nepoate, niciodată nu rămânea fără ajutor.

Acest aranjament îi permitea să păstreze un stil de viață pe care puțini bătrâni din societățile moderne pot conta. Familia îi oferea, de exemplu, posibilitatea să-și păstreze și să-și conducă mai departe ferma pe care o ridicase din nimic, ba chiar din mai puțin decât nimic. Tatăl lui pierduse totul în favoarea unui cămătar, într-un an de recoltă proastă, cu excepția a doi acri de teren ipotecat și a doi boi scheletici. Apoi murise, lăsându-i datoriile lui Sitaram, fiul cel mare. La optsprezece ani și proaspăt căsătorit, Sitaram s-a văzut obligat să trudească el însuși pe cei doi acri ai familiei. La un moment dat, singura hrană pe care și-o mai permiteau, el și soția lui, era pâinea cu sare. Mureau efectiv de foame. Dar el s-a rugat și a rămas la coarnele plugului, și rugăciunile i-au fost ascultate. Recolta s-a dovedit spectaculoasă. Sitaram a putut nu numai să pună ceva de mâncare pe masă, ci și să-și plătească datoriile. În anii următori, s-a extins, de la cei doi acri la peste două sute. A devenit unul dintre cei mai bogați proprietari de pământuri din sat și a început el însuși să împrumute bani. Le-a supraviețuit celor trei soții, cu care a avut treisprezece copii. A pus accentul pe educație, muncă dură, frugalitate, pe obținerea propriului rost în viață, pe respectarea cuvântului dat și pe obligarea celorlalți de a face cu strictețe la fel. Toată viața, s-a trezit înainte de răsăritul soarelui și nu s-a culcat fără să facă o inspecție de noapte, călare, a fiecărui acru din pământurile sale. Chiar și când avea o sută de ani, insista să facă mai departe acest lucru. Unchiul mei își făceau griji c-ar fi putut cădea, pentru că era slăbit și nesigur, dar știau că era ceva important pentru el. Așa încât i-au luat un cal mai mic și s-au asigurat că-l însoțea mereu câte cineva. A făcut rondul pământurilor sale până în anul în care a murit.

Dacă ar fi trăit în Occident, acest lucru ar fi părut absurd. Nu e sigur, i-ar fi spus medicul. Dacă ar fi ținut-o pe-a lui, ar fi căzut și ar fi ajuns la urgențe cu șoldul fracturat, spitalul nu l-ar mai fi lăsat să se întoarcă acasă. Ar fi insistat ca el să ajungă la un azil de bătrâni. Dar, în lumea premodernă a bunicului meu, felul în care el își dorea să trăiască ținea de opțiunea lui, iar familiei îi revenea rolul de face posibil acest lucru.

Bunicul meu a murit, până la urmă, la vârsta de aproape 110 ani. S-a întâmplat după ce căzuse din autobuz și se lovise la cap. Se ducea cu treburi la tribunalul dintr-un oraș din apropiere, ceea ce în sine părea o nebunie, dar pentru el era prioritar. Autobuzul pornise în timp ce el cobora și, cu toate că era însoțit de cineva din familie, căzuse. Cel mai probabil, dezvoltase un hematom subdural – a sângerat în interiorul craniului. Unchiul meu îl adusese acasă, iar el, în zilele următoare, se stinsese. Trăise așa cum își dorise, înconjurat de familie, până în ultima clipă.

\*

Pe parcursul celei mai mari părți a istoriei omenirii, pentru puținii oameni ajunși la vârste înaintate, experiența lui Sitaram Gawande a reprezentat normalul. Bătrânii erau îngrijiți în familie, în sisteme multi-generaționale, adeseori câte trei generații trăind sub același acoperiș. Chiar și atunci când familia-nucleu a înlocuit familia extinsă<sup>1</sup> (cum s-a întâmplat în nordul Europei cu câteva secole în urmă), bătrânii nu erau lăsați să facă față singuri infirmităților vârstei. Copiii părăseau căminul părintesc, prin tradiție, îndată ce ajungeau la vârsta la care-și puteau întemeia propriile familii. Dar, tot prin tradiție, dacă părinții ajungeau la vârsta senectuții, unul dintre copii rămânea să trăiască alături de ei, de obicei

fiica mezină<sup>2</sup>. A fost și cazul poetei Emily Dickinson, din Amherst, statul Massachusetts, la jumătatea secolului al XIX-lea<sup>3</sup>. Fratele ei mai mare a plecat de la părinți, s-a căsătorit, și-a întemeiat o familie, dar ea și sora ei mai mică au rămas cu părinții până când aceștia au murit. S-a întâmplat că tatăl scriitoarei a trăit până la vârsta de 71 de ani, când ea ajunsese deja la patruzeci, iar mama ei a trăit și mai mult. Emily și sora ei au sfârșit prin a-și petrece viețile în întregime în casa părintească.

Oricât de diferită ar părea viața părinților lui Emily Dickinson în America, față de aceea a lui Sitaram Gawande în India, ambele s-au bazat pe sisteme care împărtășeau avantajul rezolvării simple a chestiunii îngrijirii bătrânilor. Nu era nevoie să faci economii, pentru a putea căpăta un loc într-un azil de bătrâni sau ca să ți se aducă mâncarea acasă. Era de la sine înțeles că părinții urmau să trăiască mai departe în casa lor, ajutați de unul sau de mai mulți dintre copiii pe care-i crescuseră. În schimb, în societățile contemporane, bătrânețea și infirmitatea nu mai cad în responsabilitatea multi-generațională a familiei extinse, ci au devenit experiențe mai mult sau mai puțin personale – ceva ce se trăiește în mare măsură de unul singur sau cu ajutorul medicilor și al instituțiilor. Cum s-a întâmplat acest lucru? Cum am trecut de la viața dusă de Sitaram Gawande la cea dusă de Alice Hobson?

Un răspuns ar fi că bătrânețea însăși s-a schimbat. În trecut, nu era ceva obișnuit să ajungi la vârste foarte avansate<sup>4</sup>, iar cei care supraviețuiau, totuși, aveau rolul special de păstrători ai tradiției, cunoașterii și istoriei. Tindeau să-și mențină până la moarte statutul și autoritatea de capi ai familiei. În multe societăți, bătrânii nu numai că impuneau respect și supunere, ci chiar conduceau ritualurile sacre și exercitau puterea politică. Atât de mult respect le era conferit bătrânilor, încât oamenii pretindeau c-ar fi fost mai bătrâni, nu mai tineri, atunci când erau întrebați

de vârstă. Lumea în general minte când vine vorba de vârstă. Demografii numesc acest lucru „vârstă cu vâră” și au conceput un sistem cantitativ complex de a corecta minciunile de la recensăminte. Au remarcat și faptul că, pe parcursul secolului al XVIII-lea, în Statele Unite și Europa, s-a schimbat sensul minciunii. Dacă astăzi oamenii se declară mai tineri decât sunt la recensământ<sup>5</sup>, rezultatele din trecut arată că obișnuiau să se declare mai în vârstă. Demnitatea senectutii era ceva la care cu toții aspirau.

Dar vârsta înaintată nu mai are astăzi valoarea unei rarități. În 1790, în America<sup>6</sup>, oamenii de 65 de ani și peste această vârstă reprezentau mai puțin de 2% din populație; astăzi, ei reprezintă 14%<sup>7</sup>. În Germania, Italia și Japonia, trec de 20%<sup>8</sup>. China este acum prima țară de pe Pământ cu peste o sută de milioane de oameni în vârstă<sup>9</sup>.

Cât despre faptul că bătrânii<sup>10</sup> ar fi deținut cândva exclusivitatea cunoașterii și a înțelepciunii, și aici lucrurile s-au erodat grație tehnologiilor comunicării – începând chiar cu scrisul și mergând până la Internet și chiar mai departe. Noile tehnologii au creat ocupații noi și necesită noi competențe, ceea ce subminează și mai mult valoarea experienței îndelungate și a raționamentului matur. Cândva, mergeam la un bătrân să ne explice lumea. Acum, ne uităm pe Google, iar, dacă avem probleme cu calculatorul, apelăm la un adolescent.

Poate cel mai important este că longevitatea crescută a condus la o ruptură în relațiile dintre tineri și bătrâni<sup>11</sup>. În mod tradițional, părinții în viață le ofereau o mult-dorită stabilitate, sfaturi și protecție economică tinerelor familii care căutau calea spre siguranță. Și, pentru că proprietarii de terenuri aveau tendința de a-și păstra proprietățile până la moarte, copilul care sacrifică totul pentru a avea grijă de părinți putea spera să moștenească totul sau măcar o parte mai mare din avere decât copilul care pleca de acasă. Dar au apărut tensiuni în condițiile în care părinții au început

să trăiască semnificativ mai mult. Pentru tineri, sistemul familiei tradiționale a devenit mai puțin o sursă de siguranță, cât o luptă pentru control – controlul proprietăților, al banilor și chiar al celor mai banale decizii referitoare la cum doresc să-și trăiască viața.

Și, într-adevăr, în căminul tradițional al bunicului meu Sitaram, tensiunile dintre generații n-au fost rare. Vă puteți imagina cum s-au simțit unchiul meu, când tatăl lor a ajuns la o sută de ani și ei înșiși erau deja oameni bătrâni, dar încă mai așteptau să moștenească pământul și să-și câștige independența economică. Am aflat despre luptele aprige duse în familiile din sat, pentru pământuri și bani, între bătrâni și copiii deveniți adulți. În ultimul an al vieții bunicului meu, a izbucnit o ceartă dură între el și unchiul cu care locuia. Cauza inițială nu era limpede: poate că unchiul luase o decizie de afaceri, fără să-l consulte pe bunicul; poate că bunicul ar fi vrut să iasă din casă și nimeni din familie nu se oferise să-l însoțească; poate că lui îi plăcea să doarmă cu fereastra deschisă, iar lor le plăcea să doarmă cu fereastra închisă. Indiferent de motiv, cearta a culminat – în funcție de cine povestea – fie cu Sitaram plecând furios de acasă în miezul nopții, fie cu el dat afară din casă. Oricum, mersese mai mulți kilometri până la casa unor alte rude și refuzase timp de două luni să se întoarcă la el acasă.

Dezvoltarea economică globală a modificat spectaculos oportunitățile pentru cei tineri. Prosperitatea unor țări întregi depinde acum de voința lor de a scăpa din chingile așteptărilor familiei și de a-și urma propriul drum – de a-și căuta locuri de muncă indiferent unde și le-ar găsi, de a lucra în ce domeniu vor, de a se căsători cu cine doresc. Așa s-a întâmplat cu mutarea tatălui meu de la Uti până în Athens, în Ohio. A părăsit satul, mergând mai întâi la universitatea din Nagpur, apoi a profitat de oportunitatea profesională care i se ivise în Statele Unite. Având succes,

a trimis tot mai mulți bani acasă, ajutând la construirea de case noi pentru tatăl și frații săi, la dotarea satului cu apă curentă și telefon și la instalarea de sisteme de irigații care au permis recolte bune chiar și în anii secetoși. A mers până acolo încât a ridicat un colegiu rural, pe care l-a denumit după mama lui. Dar nimeni n-ar fi putut nega faptul că plecase și că nu avea să se mai întoarcă niciodată.

Oricât l-ar fi deranjat pe tatăl meu felul în care America își trata bătrânii, stilul tradițional de a-și trăi bătrânețea, pe care și l-a permis bunicul, a fost posibil numai datorită faptului că frații tatei nu plecaseră de-acasă, așa cum făcuse el. Ne gândim, cu nostalgie, că ne dorim bătrânețea pe care a avut-o bunicul meu. Dar motivul pentru care n-o avem este acela că, până la urmă, nu ne-o dorim cu adevărat. Modelul istoric e clar: de îndată ce oamenii capătă resursele și ocazia de a părăsi acest fel de viață, au și plecat.

\*

Fascinant este că, de-a lungul timpului, bătrânii nu par să fi regretat peste măsură faptul că-și vedeau copiii plecând. Istoricii au descoperit că bătrânii din era industrială nu sufereau economic și nu erau nefericiți, când erau lăsați singuri. Dimpotrivă, odată cu creșterea economică, a intervenit o modificare în paradigma proprietății. De vreme ce copiii plecau de acasă pentru a găsi oportunități în altă parte, părinții care trăiau mai mult au descoperit că-și puteau închiria sau chiar vinde pământurile, în loc să le lase moștenire. Veniturile mai mari și, ulterior, sistemul de pensii le-au permis tot mai multor oameni să acumuleze economii și proprietăți, drept care au putut să păstreze controlul economic asupra vieții lor la vârste înaintate, ceea ce i-a ferit de nevoia de a munci până mureau