

ΟΜΙΛΙΑ ΤΟΥ ΑΝΑΛΑΜΒΑΝΟΝΤΟΣ ΠΡΟΕΔΡΟΥ
κ. ΝΙΚΟΛΑΟΥ ΜΑΤΣΑΝΙΩΤΗ

ΒΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΠΤΥΧΕΣ ΤΟΥ ΓΗΡΑΤΟΣ: ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΗ ΘΕΩΡΗΣΗ

Ἡ μεγαλύτερη ἐπιβράβευση καὶ τιμὴ γιὰ τὸν Ἑλληνα ἐπιστήμονα, μέσα στὰ ὅρια τῆς πατρίδας του, εἶναι ν' ἀξιωθεῖ νὰ γίνῃ Ἀκαδημαϊκός. Ἡ περαιτέρω ἀνάδειξή του σὲ πρόεδρο τῆς Ἀκαδημίας συναρτᾶται πρὸς τὴ σχετικὴ ἀρχαιότητά του καὶ ἀπὸ τὴν εὐμένεια τῆς ψήφου τῶν συναδέλφων του πρὸς τὸ πρόσωπό του. Μὲ χαρὰ καὶ συγκίνηση ἐκφράζω τὶς εὐχαριστίες μου πρὸς ἐσᾶς, κύριοι συνάδελφοι, πού με ἀναδείξατε πρόεδρο τῆς Ἀκαδημίας, καὶ ὑπόσχομαι νὰ ὑπηρετήσω μὲ συνέπεια, ἐλπίζω καὶ μὲ ἐπάρκεια τοὺς κοινούς μας στόχους. Ἰδιαιτέρως εὐχαριστῶ τὸν ἀπερχόμενο πρόεδρο κ. Ἰωάννη Πεσμαζόγλου γιὰ τοὺς τόσο φιλόφρονες λόγους του καὶ τὸν συγχαίρω γιὰ τὴν ἀπολύτως ἐπιτυχή προεδρία του καὶ εἶμαι εὐτυχῆς διότι θὰ συνεργαστῶ μὲ τὸ νέο ἀντιπρόεδρο, τὸ σοφὸ φίλο κ. Ἀγαπητὸ Τσοπανάκη καὶ τὰ ὑπόλοιπα μέλη τῆς συγκλήτου.

Ἡ Ἀκαδημία ἔχει ἀπολύτως δημοκρατικὴ ὀργάνωση. Κυρίαρχο σῶμα εἶναι ἡ Ὀλομέλεια, τῆς ὁποίας ὁ ἐκάστοτε πρόεδρος συντονίζει τὶς ἐργασίες καὶ ἐκτελεῖ τὶς ἀποφάσεις.

Ἐπικρατεῖ ἡ ἀντίληψη ὅτι ὁ πρόεδρος τοῦ σώματος, ὅσοδήποτε ἱκανός, δὲν μπορεῖ στὴν ἐνιαύσια θητεία του νὰ πραγματοποιήσῃ οὐσιῶδες ἔργο καὶ συνεπῶς παρέλκει ἢ ὁποιαδήποτε ἐξαγγελία προθέσεων. Θὰ συμφωνήσω ὅτι ὄντως παρέλκει ἢ ἐξαγγελία προθέσεων. Νομίζω ὅμως ὅτι ἡ αἴσθηση ἀδυναμίας τοῦ προέδρου τῆς Ἀκαδημίας νὰ ἐπιτελέσῃ οὐσιαστικὸ ἔργο ἀδικεῖ τὸν ἴδιο, κυρίως ὅμως τὸ σῶμα τῆς Ὀλομέλειας. Ὑπάρχουν ἔργα τὰ ὁποῖα ξεκίνησαν πρὶν ἀπὸ χρόνια καὶ τὰ ὁποῖα μποροῦν νὰ ὀλοκληρωθοῦν τὸ 1997. Ἀλλὰ τὰ ὁποῖα βρίσκονται σὲ ἐξέλιξη καὶ τὰ ὁποῖα θὰ προωθηθοῦν. Καὶ τέλος ἄλλα, τὰ ὁποῖα προσδοκῶ ὅτι θὰ θεμελιωθοῦν τὴ χρονιὰ αὐτή. Ὁ στρατάρχης τῆς Γαλλίας Λιωτὲ σὲ ἡλικία 80 καὶ πλέον ἐτῶν κάποιον ἀπόγευμα ζήτησε ἀπὸ τὸν κηπουρό του νὰ φυτέψῃ στὸν κήπο του τὴν ἐπόμενη μέρα μιὰ μηλιά. Ἐκπληκτος ὁ κηπουρὸς ἀπήντησε ὅτι θὰ χρειασθοῦν σχεδὸν 10 χρόνια γιὰ νὰ καρποφορήσῃ. Καὶ ὁ στρατάρχης τὸν διατάζει: τότε νὰ τὴ φυτέψῃς αὐτὴ τὴ στιγμῇ.

Στὸ πνεῦμα τῶν ὄσων σὲ συντομία ἀνέπτυξα προτίθεται νὰ κινηθῶ κατὰ τὴν προεδρία μου καὶ μὲ τὴ βοήθειά σας, κύριοι συνάδελφοι, αἰσιοδοξῶ ὅτι τὸ 1997 θὰ εἶναι μιὰ γόνιμη χρονιά.

Τὸ τέλος τοῦ αἰώνα μας πλησιάζει. Γιὰ πολλοὺς τοῦτο ἀποτελεῖ ἐρέθισμα νὰ στοχαστοῦν ποιὸ ὑπῆρξε τὸ πλεόν κρίσιμο γεγονός, αὐτὸ ποῦ θὰ τὸν σφραγίσει. Ἡ διάσπαση τοῦ ἀτόμου, ὁ ἠλεκτρονικὸς ὑπολογιστής, οἱ παγκόσμιοι πόλεμοι, ἡ ἀνακάλυψη τοῦ DNA καὶ τῶν γονιδίων, τὸ πέταγμα τοῦ ἀνθρώπου στὸ φεγγάρι, τὰ κολοσιαῖα κοινωνικὰ πειράματα στὴν ἄλλοτε Σοβιετικὴ Ἑνωσιὴ καὶ τὴν Κίνα; Πολλοὶ πιστεύουν, ὅπως καὶ ὁ ὀμιλῶν, ὅτι ὁ αἰώνας μας θὰ σφραγιστεῖ ἀπὸ τὴν κατακόρυφη ἐλάττωσι τῆς θνησιμότητος καὶ τῆ συνδρομῆ μακροβιότητος, ποῦ ὀδήγησαν σὲ τετραπλασιασμὸ τοῦ πληθυσμοῦ τῆς γῆς. Οἱ 1 1/2 δισεκατομμύρια ψυχὲς στὴν ἀρχὴ τοῦ αἰώνα μας πλησιάζουν τὰ 6 δισεκατομμύρια τὸ 2000. Καὶ ἡ τεράστια αὐτὴ αὐξηση τοῦ πληθυσμοῦ συνοδεύθηκε —γιὰ νὰ διαψευσθεῖ ὁ Malthus— ἀπὸ ἀκόμη μεγαλύτερη αὐξηση τῶν παραγομένων ἀγαθῶν, τόση ὥστε νὰ ἔχει σημαντικὰ αὐξηθεῖ τὸ κατὰ κεφαλὴ εἰσόδημα. Ἄλλο θέμα βέβαια ἡ ἐξωφρενικὴ καὶ τραγικὴ ἀνισοκατανομὴ τοῦ πλοῦτου αὐτοῦ.

Εἶναι ἔξω ἀπὸ τίς προθέσεις μου νὰ ἀναφερθῶ στὰ πολλὰ καὶ σύνθετα αἴτια τοῦ φαινομένου. Θὰ ἀναφερθῶ μόνο πῶς, παρὰ τὸ γεγονός ὅτι ἡ ἐλάττωσι τῆς θνησιμότητος καὶ ἡ μακροβιότητι ταυτίζονται μὲ καλύτερη ὑγεία, ἡ ἱατρικὴ δὲν συνέβαλε στὸ βαθμὸ ποῦ γενικὰ πιστεύεται. Τὸ ἴδιο ἰσχύει καὶ γιὰ τὴν παιδεία.

Ἡ αὐξηση τοῦ προσδόκιμου ἐπιβιώσεως μὲ παράλληλη οἰκονομικὴ ἀνάπτυξη συνοδεύθηκε ἀπὸ προοδευτικὰ ἐπιτεινόμενον ὑπογεννητισμὸν σὲ ὅλες σχεδὸν τίς ἀνεπτυγμένες χώρες, ἰδιαίτερα τὰ τελευταῖα 25 χρόνια. Μεταξὺ τῶν χωρῶν τῆς Εὐρωπαϊκῆς Ἑνώσεως ὑπάρχουν τρεῖς μὲ ἀκόμη χαμηλότερη γεννητικότητα ἀπὸ τὴ δική μας.

Πρόσφατη μελέτη διδύμων στὴ Δανία κατέληξε στὸ συμπέρασμα ὅτι τὰ γονίδια συμβάλλουν στὸ προσδόκιμο ἐπιβιώσεως ὄχι περισσότερο ἀπὸ 25%. Ἄλλες ἔρευνες, ὅπως τοῦ Framingham στὴ Μασσαχουσέτη, ὑποστηρίζουν ὅτι, ἂν ὁ ἄνθρωπος μποροῦσε νὰ διατηρήσει σταθερὸς τίς φυσιολογικὲς βιολογικὲς παραμέτρους ποῦ ἔχει στὰ 30 τοῦ χρόνια καὶ στὴ συνέχεια ζοῦσε μὲ τὸν τρόπο ποῦ κατὰ συνθήκη ἀποκαλοῦμε ὑγιεινὸ, τότε τὸ προσδόκιμο ἐπιβιώσεως θὰ πετοῦσε κυριολεκτικὰ στὰ 99.9 χρόνια γιὰ τοὺς ἄνδρες καὶ τὰ 97.0 γιὰ τίς γυναῖκες. Ὁ τρόπος ζωῆς παίζει ὄντως τεράστιο ρόλο. Στὶς ΗΠΑ ἡ θνησιμότητα ἀπὸ καρδιακὰ νοσήματα ἀπὸ τὸ 1954 ἕως τὸ 1992 μειώθηκε κατὰ 71% κυρίως χάρις στὸν περιορισμὸ τοῦ καπνίσματος. Πολλοὶ ὑποστηρίζουν ὅτι τὰ σημερινὰ βρέφη ἔχουν προσδόκιμο ἐπιβιώσεως 95 ἢ ἀκόμη καὶ 100 χρόνια. Ἡ ὁμάδα ἡλικιῶν —μικρὴ ἀκόμη σὲ ἀπόλυτους ἀριθμοὺς— ἡ ὁποία ὁμῶς ποσοστιαῖα αὐξάνει μὲ τὸν ταχύτερον ρυθμὸ εἶναι ἡ ἀποκαλούμενη τῶν γηραιότερων γηραιῶν, δηλαδὴ αὐτῶν ποῦ ἔχουν ὑπερβεῖ τὰ 85 χρόνια. Οἱ μεγαλύτεροι τῶν 85 αὐξάνονται κατὰ 10% κάθε 2 χρόνια.

Στή διάρκεια τοῦ αἰώνα μας ἡ συμβατική ἑναρξη τοῦ γήρατος ἔχει προοδευτικά μετατεθεῖ ἀπό τὰ 40 χρόνια, στὰ 50, στὰ 60, σήμερα ἤδη προσεγγίζει τὰ 65 καὶ προβλέπεται περαιτέρω προέλασή της. Ὅποιοδήποτε ὅμως ὄριο καὶ ἀν υἱοθετηθεῖ, θὰ ἐξακολουθήσει νὰ ἀφορᾷ ἀποκλειστικά τὴ χρονολογικὴ διάσταση τῆς ἡλικίας καὶ νὰ παραβλέπει τὴ βιολογική, τὴν πνευματική, τὴν ψυχική καὶ κοινωνική. Δὲν μπορεῖ δηλαδή νὰ δώσει σαφῆ ὑπόσταση οὔτε ἀκριβῆ εἰκόνα σ' αὐτὸ πού προσμετρᾷ.

Προσφάτως σημαντικὰ διεθνῆ περιοδικὰ δημοσίευσαν ἐκτενῆ ἀρθρα γιὰ τὸ γῆρας, τὰ ὁποῖα ἀναδημοσιεύθηκαν καὶ σὲ δικές μας ἐφημερίδες. Σταχυολογῶ τρία καίρια στοιχεῖα: Ὁ ἄνθρωπος ἀνάμεσα στὰ 30 καὶ τὰ 70 χρόνια χάνει 20% τῆς μυϊκῆς μάζας τοῦ πού ἀντικαθίσταται ἀπὸ λίπος, χάνει 15% τῆς ὀστικῆς μάζας τοῦ καὶ 4-5 ἑκατοστὰ ἀπὸ τὸ ἀνάστημά του. Οἱ γενικεύσεις αὐτὲς βεβαίως ἀγνοοῦν τὶς ἀτομικὲς διαφορὲς, κληρονομικὲς καὶ τρόπου ζωῆς, πού περισσότερο ἀπὸ κάθε ἄλλη ἡλικιακὴ ομάδα ἀναδύονται καὶ σφραγίζουν τοὺς μεγάλης ἡλικίας ἀνθρώπους.

Θὰ ἀντιπαρέλθω τὶς προσπάθειες ἀναστολῆς τοῦ γήρατος μὲ φάρμακα, ὅπως ἡ αὐξητικὴ ὁρμόνη, ἡ τεστοστερόνη καὶ τὰ παράγωγά της καὶ ἡ μελατονίνη. Πρόκειται γιὰ φενάκη, ἐνδεχομένως ἐπικίνδυνη.

Εἶναι ἀλήθεια ὅτι στὴν κοινὴ συνείδηση ἔχει δημιουργηθεῖ ἀπὸ παλαιότερες ἐποχὲς συγκεκριμένο στερεότυπο γιὰ τὸν ἡλικιωμένο, τὸ ὁποῖο μὲ τὴ δύναμη τῆς ἀδράνειας ἐξακολουθεῖ νὰ ἐπικρατεῖ ἀκόμη καὶ σήμερα, παρότι διπλασιάστηκε σχεδὸν ὁ μέσος ὄρος ζωῆς τὰ τελευταῖα 100 χρόνια. Ὁ Σαίξπηρ γιὰ παράδειγμα περιγράφει τὰ γράματα ὡς ἐξῆς. Ἡ μετάφραση εἶναι δική μου.

Ἵστατη σκηνή
 πού μ' αὐτὴ τελειώνει μιὰ παράξενη
 γεμάτη συμβάντα ἱστορία
 παλίμπαις, ἀπ' ὅλους ξεχασμένος
 χωρὶς δόντια, χωρὶς μάτια, χωρὶς γεύση,
 ἓνα τίποτα.

Ἡ διάψευση τοῦ ἀκραίου αὐτοῦ ἀρνητικοῦ στερεοτύπου εἶναι καθημερινή. Ὁ λυγερόκορμος ἐρωτευμένος Nelson Mandela ἀγγίζει τὰ 80. Ὁ κομψὸς Καραμανλῆς μέχρι τὰ 85 του ἔπαιζε γκόλφ. Ὁ Adenauer ἔγινε καγκελλάριος τῆς Δυτικῆς Γερμανίας στὰ 73 του καὶ ὑπηρέτησε τὴ χώρα του ἀπὸ τὴ θέση αὐτὴ γιὰ 14 ὀλόκληρα χρόνια. Ὁ Γκαῖτε ὀλοκλήρωσε τὸν Φάουστ στὰ 82 του. Ὁ Pablo Casals στὰ 90 του ἐξακολουθοῦσε νὰ εἶναι ὁ κορυφαῖος βιολοντσελίστας στὸν κόσμος. Καὶ ἄπειρες ἄλλες περιπτώσεις. Ἡ Ἀκαδημία μας ἔχει τὴ χαρὰ καὶ τὴν τιμὴ νὰ συγκαταλέγει στὰ μέλη της 4 τουλάχιστον σεβαστοὺς συναδέλφους πού ἔχουν ὑπερβεῖ τὰ 90.

Μετά τή βραχεία αὐτὴ εἰσαγωγή, θὰ προσπαθήσω νὰ σᾶς περιγράψω περιεκτικὰ καὶ ἀπλὰ τὶς πιὸ σημαντικὲς βιολογικὲς παραμέτρους τοῦ γήρατος.

Μέχρι πρὶν ἀπὸ ἐλάχιστα χρόνια θεωρούσαμε καταξιωμένη ἐπιστημονικὴ γνώση ὅτι ὁ ἄνθρωπος μετὰ τὰ 35 του χρόνια χάνει περίπου 100.000 ἐγκεφαλικά κύτταρα τὴ μέρα, κάθε μέρα!

Ὁ ἰσχυρισμὸς αὐτὸς διατυπώθηκε τὸ 1955 ἀπὸ τὸν διάσημο ἀμερικανὸ νευροανατόμο Brody. Τριάντα χρόνια ἀργότερα διαπιστώθηκε ὅτι τὰ εὐρήματα τοῦ Brody ὀφείλονταν σὲ τεχνικὰ προβλήματα. Τὰ νεότερα δεδομένα ὑποστηρίζουν ὅτι τὰ κύτταρα τοῦ ἐγκεφάλου τῶν ἡλικιωμένων δὲν πεθαίνουν. Δὲν διαπιστώθηκε σχέση μεταξὺ ἡλικίας, ἀριθμοῦ νευρῶνων καὶ ἀντιληπτικῶν λειτουργιῶν καὶ ἰκανοτήτων σὲ πολλές περιοχὲς τοῦ φλοιοῦ τοῦ ἐγκεφάλου. Μελέτη πού δημοσιεύθηκε πρὶν ἀπὸ 6 μῶνες μῆνες ἔδειξε ὅτι μεταξὺ τῶν ἡλικιωμένων 60 καὶ 90 ἐτῶν δὲν ὑπῆρχε διαφορὰ στὸν ἀριθμὸ τῶν νευρῶνων τοῦ ἐνδορινικοῦ φλοιοῦ. Ἀνάλογα εὐρήματα διαπιστώθηκαν καὶ στοὺς ἐγκεφάλους 28 ὑγίων ἀτόμων ἡλικίας 57-98 ἐτῶν στὴν περιοχὴ τῆς κροταφικῆς αὐλακας πού διαδραματίζει καίριο ρόλο σὲ σειρὰ ὀλόκληρη ἀντιληπτικῶν λειτουργιῶν. Ἀντιθέτως σὲ ὁμάδα ὁμηλικίων πού ἔπασχαν ἀπὸ πρόωμη ἄνοια διαπιστώθηκε ἀπώλεια τοῦ 50% τῶν νευρῶνων τοῦ ἐνδορινικοῦ φλοιοῦ καὶ σὲ ὁμάδα ἀσθενῶν μὲ νόσο τοῦ Alzheimer ἡ ἀπώλεια ἦταν 65%.

Ἐρευνητὲς τοῦ Πανεπιστημίου τοῦ Harvard, προσφάτως, σὲ ἔρευνα 70 ἐγκεφάλων φυσιολογικῶν ἀτόμων μεταξὺ τῶν ἡλικιωμένων 30 καὶ 70 ἐτῶν διαπίστωσαν διαφορὰ περίπου 20% στὸν ὄγκο τοῦ ἐγκεφάλου. Ἡ διαφορὰ ἀφοροῦσε ἀποκλειστικὰ τὴ λευκὴ οὐσία καὶ καθόλου τὴ φαιά. Ἡ σμίκρυνση τοῦ ἐγκεφάλου στοὺς ἡλικιωμένους δὲν ἀφορᾷ τὰ ἐγκεφαλικά κύτταρα πού κατασκηθώνουν στὴ φαιὰ οὐσία ἀλλὰ τοὺς νευράξονες, πού ἀποτελοῦν τὴ λευκὴ οὐσία, μέσω τῶν ὁποίων ἄγονται καὶ ἀπάγονται τὰ διάφορα ἐρεθίσματα. Ἡ φθορὰ ἀφορᾷ τὴ μυελίνη, τὸ περίβλημα τῶν νευραξόνων καὶ συνεπάγεται ἐπιβράδυνση στὴ διακίνηση πληροφοριῶν πρὸς καὶ ἀπὸ τοὺς νευρῶνες. Πάντως ὑπάρχουν πολλές μελέτες, οἱ ὁποῖες καταλήγουν στὸ συμπέρασμα, ὅτι, ὅταν παρέχεται χρόνος στοὺς ἡλικιωμένους ὥστε νὰ ἐνεργήσουν μὲ τὸ δικό τους ρυθμὸ, ἀποδίδουν πνευματικὰ ὅσο καὶ ὅπως ἀπέδιδαν σὲ πολὺ νεότερη ἡλικία, ἰδιαίτερα σὲ θέματα ἐπίλυσης προβλημάτων καὶ λήψεως ἀποφάσεων. Διαφορές, εὐνοϊκὲς γιὰ τὰ νεότερα ἄτομα σὲ σχέση μὲ τοὺς ἡλικιωμένους, διαπιστώνονται ἐπίσης σὲ ἐπίπεδο νευροδιαβιβαστῶν καὶ σὲ μοριακὸ ἐπίπεδο.

Ὅσο ὅμως οἱ νευρῶνες τοῦ φλοιοῦ παραμένουν ζωντανοί, πάντοτε ὑπάρχει τὸ ἐνδεχόμενον νὰ ὑπάρξουν τρόποι πού νὰ ἐνισχύουν τὴ λειτουργικότητά τους καὶ νὰ προφυλάσσουν ἀπὸ τὴν ἐνδεχόμενη ἐκπτώση τῆς μεγάλης ἡλικίας. Τοῦτο θὰ μπορούσε νὰ ἐπιτευχθεῖ γιὰ παράδειγμα μὲ φάρμακα, πού ἀντισταθμίζουν τὶς ἀνεπάρκειες σὲ

νευροδιαβιβαστές ἢ διεγείρουν τοὺς ἐναπομένοντες ὑποδοχεῖς ἢ προλαμβάνουν τὴ φθορὰ τῆς μυελίνης, ἂν ὄντως ἡ φθορὰ αὐτὴ εὐθύνεται γιὰ τὴ νευρωνικὴ δυσλειτουργία. "Ὅλα αὐτὰ τὰ ἐνδεχόμενα δημιουργοῦν ἐλπίδες ὅτι στὸ μέλλον, ἐλπίζω στὸ ἐγγύτατο μέλλον, τὰ μικρὰ κενὰ μνήμης ποὺ συνοδεύουν τὸ γῆρας θὰ γίνουν μακρινὴ ἀνάμνηση.

Ἄλλὰ καὶ μὲ τὶς σημερινὲς συνθῆκες ἀποτελεῖ κοινὸ τόπο ὅτι οἱ ἡλικιωμένοι ποὺ συνεχίζουν νὰ ἐργάζονται πνευματικὰ ὑπερτεροῦν τῶν συνομηλικίων τους ποὺ ζοῦν παθητικὰ καὶ ὅτι οἱ ὅποιοσδήποτε δυσχέρειες στὴν ἀντίληψη καὶ τὴ μνήμη εἶναι ἀνεπαίσθητες καὶ ἀντισταθμίζονται ἀπὸ τὴν πείρα καὶ τὴ σοφία ποὺ προσφέρει τὸ ἀπόσταγμα τοῦ χρόνου. Καὶ τὰ καλὰ νέα συνεχίζονται. Ἰπάρχει πλῆθος ἐργασιῶν ποὺ καταλήγουν στὸ γενικὸ συμπέρασμα ὅτι ἀκόμη καὶ σὲ πολὺ προχωρημένη ἡλικία οἱ περισσότερες λειτουργίες τοῦ ὄργανισμοῦ μποροῦν ὑπὸ προϋποθέσεις νὰ βελτιωθοῦν. Π.χ.

- ἡ κοινωνικὴ δραστηριότητα, ἡ καλὴ λειτουργία τοῦ ἀνοσοποιητικοῦ συστήματος, ἀκόμη καὶ ἐπιμήκυνση τῆς ζωῆς μποροῦν νὰ ἐπιτευχθοῦν, ἂν τὸ κοινωνικὸ περιβάλλον ἐνισχύει στὸν ἡλικιωμένο τὴν αἴσθηση τοῦ αὐτοελέγχου καὶ τῆς ἀνεξαρτησίας
- ἡ διανοητικὴ ἱκανότητα βελτιώνεται, ὅταν δίνονται εὐκαιρίες ἀναπτύξεως αὐτόβουλης δραστηριότητας
- ἡ μνήμη μπορεῖ νὰ βελτιωθεῖ μὲ κατάλληλη ἄσκηση
- γηραιότατοι, οἱ ὅποιοι ἔδειχναν σὲ δοκιμασίες ἐλέγχου τῆς νοημοσύνης σαφῆ ἔκπτωση, μὲ εἰδικὴ ἐκπαίδευση ἐπανέκτησαν τὸ βαθμὸ νοημοσύνης ποὺ εἶχαν ὅταν ἦταν 20 χρόνια νεότεροι.

Δυσμενεῖς πάντως μεταβολές, μικρότερες ἢ μεγαλύτερες, ἐπισυμβαίνουν σὲ ὅλους τοὺς ἰστούς, συστήματα καὶ ὄργανα τοῦ γηράσκοντος ἀνθρώπου. Ἰδιαιτέρα στὸ ἀνοσοποιητικὸ σύστημα. Ἐγκέφαλος καὶ ἀνοσοποιητικὸ σύστημα —οἱ Ἑρακλεῖς τῆς ἄμυνας μας— βρίσκονται σὲ ἀμφίδρομη ἐπικοινωνία μέσω μεγάλου ἀριθμοῦ χημικῶν οὐσιῶν καὶ εἶναι ἱκανὰ νὰ ἀνταποκρίνονται σὲ ἄπειρο —πρακτικὰ— ἀριθμὸ ἐρεθισμάτων, ἐξωγενῶν καὶ ἐνδογενῶν, μὲ τρόπο ποὺ δείχνει τέλεια προσαρμοστικότητα, στηριγμένη στὴν πείρα καὶ τὴ μνήμη. Ἡ ἄψογη ἐνδοσυνεννόηση μεταξὺ τῶν δύο αὐτῶν συστημάτων ἐπιτρέπει νὰ ὑποστηριχθεῖ ὅτι πνευματικὲς καὶ ψυχικὲς διεργασίες ἐπηρεάζουν θετικὰ ἢ ἀρνητικὰ τὸ ἀνοσοποιητικὸ σύστημα, μὲ ἀνάλογες ἐπιπτώσεις στὴ σωματικὴ μας ὑγεία καὶ ἀντιστρόφως σωματικὰ νοσήματα ἐπηρεάζουν σὲ κρίσιμο βαθμὸ τὸν ψυχισμό μας.

Ἡ νοσηρότητα καὶ ἡ θνησιμότητα σ' ἐκείνους ποὺ σὲ προχωρημένη ἡλικία χάνουν τοὺς συντρόφους τῆς ζωῆς τους καὶ ἀδυνατοῦν ν' ἀναπτύξουν αὐτόνομη δραστη-

ριότητα, αυξάνεται απότομα σε σύγκριση με όμηλικους μάρτυρες. Η κοινωνική απομόνωση τριπλασιάζει τη θνησιμότητα σε σύγκριση με μάρτυρες που έχουν καλούς και στοργικούς συγγενείς και φίλους.

Είναι βέβαιο ότι τα κύτταρα του οργανισμού μας συνομιλούν μεταξύ τους. Αποτολμᾶται ακόμη ή αποψη ότι αισθήματα, συμπεριφορά και χημικές ενώσεις μπορούν να κάνουν παρέα μέσα σ' ένα δοκιμαστικό σωλήνα, ότι τα κύτταρά μας αισθάνονται τη χαρά, τη λύπη, το stress και ότι το ανθρώπινο σώμα είναι ή φυσική έκφραση, ή σάρκωση τῆς συνείδησής μας.

Η γενετική μας προίκα, το ανθρώπινο γονιδίωμα, ἐμπεριέχεται στο DNA τῶν χρωμοσωμάτων και τῶν μιτοχονδρίων κάθε κυττάρου. Τα δομικά στοιχεία του DNA είναι νουκλεοτίδια. Αν κάθε νουκλεοτίδιο ἀναπαρασταθεῖ με ένα γράμμα του ἀλφαβήτου, τότε για να γραφεῖ το DNA ενός μόνο ἀνθρώπινου κυττάρου χρειάζονται 13 σειρές ὄλων τῶν τόμων τῆς Βρετανικῆς Ἐγκυκλοπαίδειας. Και το σώμα μας ἀποτελεῖται ἀπὸ 10 τρισεκατομμύρια κύτταρα.

Σε κάθε κυτταρική διαίρεση ὁ τεράστιος αὐτὸς ἀριθμὸς νουκλεοτιδίων πρέπει ν' ἀναπαραχθεῖ και να διαταχθεῖ σε τέτοια ἀλληλουχία, ὥστε τὰ θυγατρικά κύτταρα να εἶναι τέλεια ἀντίγραφα τοῦ μητρικοῦ. Παρὰ τὴν τελειότητα τῶν μηχανισμῶν τῆς ζωῆς, σε κάθε κυτταρική διαίρεση ὑπάρχει πιθανότητα που κυμαίνεται ἀπὸ 1 στις 10.000 ἕως 1 στο 1 ἑκατομμύριο να γίνει ἕνα ἀντιγραφικὸ λάθος. Αν τὸ λάθος εἶναι μεγάλο, τὸ μεταλλαγμένο κύτταρο πεθαίνει. Αν εἶναι μικρό, τότε τὸ μεταλλαγμένο αὐτὸ κύτταρο γίνεται ἀντιληπτὸ ἀπὸ τὸ —πάντοτε σε ἀπόλυτη ἐγρήγορηση—ἀνοσολογικὸ μας σύστημα, ἀναγνωρίζεται ὡς ξένο και καταστρέφεται ὅπως περίπου καταστρέφονται και τὰ παθογόνα μικρόβια ὅταν εἰσβάλλουν στὸν ὀργανισμό μας.

Η γήρανση συνεπάγεται προοδευτικὴ ἐλάττωση τῶν διορθωτικῶν μηχανισμῶν τοῦ DNA και τῆς ἰκανότητας τοῦ ἀνοσοποιητικοῦ συστήματος να καταστρέφει με ἐπάρκεια τὰ μεταλλαγμένα κύτταρα τοῦ ὀργανισμοῦ καθὼς και τοὺς ἐχθρικοὺς μικροοργανισμούς. Οἱ δυσλειτουργίες αὐτὲς σχετίζονται με αὐξημένο κίνδυνο καρκινογένεσεως και λιγότερο ἐπαρκῆ ἀντιμετώπιση τῶν λοιμώξεων.

Πότε ὅμως ἀρχίζει πραγματικὰ τὸ γῆρας και ποιὰς εἶναι οἱ αἰτίες που τὸ προκαλοῦν;

Βιολογικὰ τὸ γῆρας ἀρχίζει ταυτόχρονα με τὴ γέννησή μας. Ὡς εἰδικὸς αὐξητικὸς ρυθμὸς νοεῖται ἡ δύναμη τῶν ζώντων ἰστῶν να ἀναπαραγάγουν ἑαυτοὺς με τὸ ρυθμὸ που πρωτοσχηματίστηκαν. Αν θεωρηθεῖ ὁ εἰδικὸς αὐξητικὸς ρυθμὸς ὡς τὸ κάλλιστο κριτήριον ζωτικότητας, τότε χωρὶς ἀμφιβολία ἡ ἔναρξη τῆς γήρανης συμπίπτει με τὴ γέννηση, μετὰ τὴν ὁποία ὁ εἰδικὸς αὐξητικὸς ρυθμὸς ὄλων τῶν ἰστῶν, συστημάτων και ὀργάνων ἀρχίζει προοδευτικὰ να ἐπιβραδύνεται και οὐδέποτε ἀποκτᾶ τὴ ζωτικὸ-

τητα πού είχε κατά την περίοδο του αρχικού σχηματισμού του οργανισμού μας, δηλαδή κατά την εμβρυϊκή ζωή.

Τò 1974 καθιερώθηκε ó θρος «ἀπόπτωση» για νά προσδιορίσει τόν μόλις τότε ἀποκαλυφθέντα προγραμματισμένο κυτταρικό θάνατο. 'Ο προγραμματισμένος κυτταρικός θάνατος, σέ ἀντίθεση με τή νέκρωση, εἶναι φυσιολογικό γεγονός στρατηγικῆς σημασίας. 'Η ἀπόπτωση ἀνταγωνίζεται τόν πολλαπλασιασμό τῶν κυττάρων καί εἶναι καθοριστική για τή διατήρηση τῆς ομοιόστασης. 'Υπάρχουν δηλαδή για τή διατήρηση τῆς ζωῆς δύο συμπληρωματικοί καί ταυτόχρονα ἀντίθετοι μηχανισμοί, ó προγραμματισμένος κυτταρικός πολλαπλασιασμός καί ó προγραμματισμένος κυτταρικός θάνατος. Τυπικό ζεῦγος τῶν ἀντιθέτων τοῦ 'Ηρακλείτου... ταῦτό τ' ἐνι ζῶν καί τεθνηκός καί τό ἐργηγορός καί τό καθεῦδον καί τό νέον καί γηραιόν· τάδε γάρ μεταπεσόντα ἐκεῖνά ἐστι κάκεῖνα πάλιν μεταπεσόντα ταῦτα.

Συνοπτικά, γῆρας καθαυτό εἶναι ἡ συνέπεια τῆς συσσώρευσης τῶν συνεχῶν σφαλμάτων πού ἐπισυμβαίνουν κατά τή μεταγραφή τῶν γενετικῶν ἐντολῶν σ' ὅλη τή διάρκεια τῆς ζωῆς. Τά γονίδια, με τά χρόνια, κάνουν προοδευτικῶς ὄλο καί περισσότερα μὴ ἀνατάξιμα λάθη στήν κωδικοποίηση τῶν πρωτεϊνῶν, πού εἶναι ἡ πεμπτοσύνη τῆς διατήρησης τῆς ζωῆς. Στά λάθη αὐτά συμβάλλει καί τό συνεχές ὀξειδωτικό stress κάτω ἀπό τό ὁποῖο διαβιοῦν συνεχῶς τὰ κύτταρά μας. Πρέπει ἐπίσης νά προστεθεῖ ὅτι ἡ πολλαπλασιαστική δύναμη τῶν κυττάρων μας εἶναι πεπερασμένη καί συμπίπτει με τήν ἐξάντληση τῶν τελομεριδίων, τῶν ἀκραίων τμημάτων τῶν χρωμοσωμάτων μας. Τότε τό βιολογικό μας ρολοῖ σταματᾷ καί μαζί του καί ἡ ζωή.

Τò τελευταῖο μέρος τῆς ὁμιλίας μου καλύπτει ὀρισμένες κοινωνικές πτυχές τοῦ γήρατος, τίς σχέσεις του με τήν παιδιατρική καί ἀπαντᾷ στό πιθανό ἐρώτημα γιατί ἕνας παιδίατρος ἀσχολεῖται —πέραν τοῦ δικοῦ του— με τό γῆρας γενικότερα.

Στό μέλλον εἶναι βέβαιο ὅτι, παρὰ τήν αὔξηση τῆς ἡλικίας, τό ποσοστό τῶν εὐθραυστων καί ἐξηρητημένων ἡλικιωμένων θά ἐλαττώνεται παρὰ θά αὐξάνεται. 'Αντιθέτως οἱ περισσότεροι ὑγιεῖς, καλύτερα ἐνημερωμένοι καί ἱκανοί για ἐργασία καί κοινωνική δραστηριότητα θά αὐξάνονται.

'Η χώρα μας ἔχει σήμερα περίπου 1 1/2 ἑκατομμύριο πολίτες πού ἔχουν ὑπερβεῖ τὰ 65 χρόνια. Σέ κάθε 20 παιδιά μέχρι 14 ἐτῶν ἀντιστοιχοῦν 15 ἡλικιωμένοι μεγαλύτεροι τῶν 65. Με τίς ὑπάρχουσες τάσεις οἱ ἡλικιακές αὐτές ὁμάδες σέ ἐλάχιστα χρόνια θά ἐξισωθοῦν καί τό 2020 οἱ ἀριθμοί αὐτοί θά ἔχουν ἀντιστραφεῖ. Οἱ ἡλικιωμένοι εἶναι ἕνα τεράστιο ἐθνικό καί οικονομικό κεφάλαιο τό ὁποῖο ἔχει ἀπαξιωθεῖ καί ἀπό τήν κοινωνία μας καί ἀπό τόν θεσμικό ἐκφραστή της, τό κράτος. 'Εννέα στους δέκα ἄνω τῶν 60 ἐτῶν δηλώνουν ὅτι δέν ἔχουν καμιᾶ ἀπασχόληση. Νομοτελειακά ἂν δέν ὑπάρξει διέξοδος —εἴτε αὐτόνομη εἴτε σά πλαίσια τῆς εὐρύτερης οἰκογένειας—

ὁ ἡλικιωμένος ἀποστασιοποιεῖται προοδευτικὰ ἀπὸ τὴν ἐνεργὸν ζωὴν καὶ ὀδηγεῖται στὴν ἀπραξία καὶ τὴν κοινωνικὴ περιθωριοποίηση. Ἡ κοινωνικὴ γήρανση προηγεῖται κατὰ πολὺ τῆς βιολογικῆς, σύντομα ὅμως τὴν συμπαράσφει σὲ μιὰ παρατεταμένη διαδικασία θανάτου. Ἡ ζῆμία εἶναι διπλή. Ὅχι μόνον δὲν ἀξιοποιεῖται τὸ τεράστιο καὶ πολύτιμο αὐτὸ ἀνθρώπινο δυναμικόν, ἀλλὰ δημιουργοῦνται ἀπὸ τὴν ἀπραξία προϋποθέσεις ἀξυμμένης νοσηρότητας καὶ ἀναπηρίας. Τὸ ὑλικὸν κόστος γιὰ νὰ ἀντιμετωπισθοῦν τὰ προβλήματα ὑγείας τῶν ἡλικιωμένων εἶναι τεράστιο, μὲ καταστροφικὰς ἐπιπτώσεις στὸ ὅποιοδήποτε σύστημα ὑγείας. Οἱ κοινωνικὲς δομὲς δὲν κατόρθωσαν νὰ προσαρμοσθοῦν στὴν κοσμογονία πού προκάλεσε ἡ τεράστια ἀύξηση τῶν ἡλικιωμένων. Ἔτσι οἱ ἡλικιωμένοι παραμένουν χωρὶς κοινωνικὸν ρόλον· περιθωριοποιοῦνται ἀπὸ τὸ κοινωνικὸν γίγνεσθαι. Τὸ χάσμα ἀνάμεσα στοὺς κοινωνικοὺς θεσμοὺς καὶ τὴν πραγματικὴν ζωὴν μᾶλλον διευρύνεται παρά γεφυρώνεται. Ἡ γενικὴ κατάρρευση τοῦ ὁρίου ἡλικίας στὶς ΗΠΑ καὶ γιὰ πολλὰς κατηγορίας πνευματικῶς ἐργαζομένων πρόσφατα στὴ Γερμανία εἶναι ἓνα πρῶτον βῆμα πού ἀπλῶς ἀγγίζει χωρὶς βέβαια νὰ ἐπιλύει τὸ μέγα αὐτὸ κοινωνικὸν πρόβλημα. Ὁ ἐλεύθερος χρόνος τῶν ἡλικιωμένων χωρὶς τίς ἀπαιτούμενες κοινωνικὲς ἀλλαγὰς παραμένει ἀναξιοποίητος, χωρὶς προορισμὸν καὶ στόχον.

Τὸ λιγότερον πάντως πού θὰ μπορούσε νὰ κάνει ἡ πολιτεία γιὰ τοὺς ἡλικιωμένους, ἔστω καὶ μὲ μοναδικὸν στόχον νὰ περιορίσει τὴν νοσηρότητα πού τροφοδοτεῖται ἀπὸ τὴν ἀπραξία καὶ ἔτσι νὰ ἔχει τεράστιον οἰκονομικὸν ὄφελος, εἶναι νὰ δημιουργήσει προϋποθέσεις ἀπασχολήσεώς τους. Μιὰ σχετικῶς ἀνέξοδη πρόταση θὰ ἦταν ἓνα τηλεοπτικὸν καὶ ραδιοφωνικὸν ἐπιμορφωτικὸν πρόγραμμα μὲ κύριους στόχους τὴν ἀγωγήν ὑγείας, τὴν ψυχολογικὴν στήριξιν τῶν φοιτητῶν του, τὴν διδασχὴν τῆς τέχνης τοῦ παραγωγικοῦ παπποῦ καὶ τῆς δημιουργικῆς γαργιάς. Καὶ ἀσφαλῶς θὰ μπορούσε νὰ ἐξακτινώσει μὲ τὴν δύναμιν τῆς εἰκόνας γνώσεις ἱστορίας καὶ λαογραφίας, πολιτισμοῦ καὶ δημιουργικῆς ἀπασχόλησης.

Βέβαια ὑπάρχει πάντοτε καὶ ἡ διέξοδος τοῦ ὀνείρου. Σὲ μιὰ πρόσφατη συνέντευξιν ἀπαντώντας σὲ ἐρωτήματα νέων ἡ ἔξοχην ποιητικὴν φωνὴν τῆς Κικῆς Δημουλᾶ λέει: «Προτείνω, λοιπόν, αὐτὸ τὸ μέγιστον, ἐφ' ἅπαξ δῶρον πού μᾶς κάνει ὁ χρόνος, τὴν νεότηταν, νὰ μὴν τὴν ξοδέψουν (τὰ νειάτα) τώρα ὀλόκληρον, τώρα πού δὲν ἔχουν ἀκόμα τὰ ἀντισώματα κατὰ τῶν ἀπογοητεύσεων. Νὰ ξοδεύουν τόση νεότηταν τὴν ἡμέραν ὅση χρειάζεται γιὰ νὰ συντηρεῖται καὶ νὰ θριαμβεύει ἡ αἴσθησις πῶς τὴ διαθέτουν. Νὰ τὴν καταναίμουν ἔτσι, ὥστε κάθε ἐπόμενὴ φάσιν τῆς ζωῆς τους νὰ παίρνει τὴν μερίδα της, τὴν δόσιν νεανικότητος πού, μὲ τὴν ἐνίσχυσίν της μέσα στὴν ὀριμότητα, θὰ δημιουργεῖται ἓνας ἐξαισιος συνδυασμὸς φρεσικάδας καὶ σοφίας, συνδυασμὸς πού ξέρει νὰ

διαλέγει τις αξίες, προπάντων ξέρει να βαθμολογεί τις απολαύσεις και να τις παρατείνει».

‘Ο ηλικιωμένος διατηρεί σ’ ένα βαθμό την αυτονομία και αυτάρκεια τῆς νεότερης ηλικίας ἀλλὰ συγχρόνως ἀναζητᾷ τὸ νέο του ρόλο στὰ πλαίσια τῆς εὐρύτερης οἰκογένειας. Ἡ σωστὴ ὀριοθέτηση τοῦ ρόλου αὐτοῦ εἶναι κρίσιμης σημασίας. Τὸ μέτρο, ἡ διακριτικότητα, ἡ προσφορά, ἡ ἀνεκτικότητα εἶναι συστατικὰ τῆς ὠριμῆς παρουσίας του στὴ λειτουργία τῆς οἰκογένειας. ‘Ο ηλικιωμένος χαίρεται τὸ σήμερα καὶ προγραμματίζει γιὰ τὸ μέλλον σὰν νὰ μὴν ὑπάρχει τέλος. Ἔχει ἤδη κερδίσει κάτι πὸν πολλαπλασιάζει τὴν ἀνθρώπινη ζωὴ. Κέρδισε τὴν ἀνθρώπινη μνήμη, μὲ ἀποτέλεσμα ὁ κάθε ἀνθρωπος νὰ μπορεῖ νὰ εἶναι τόσων ἐτῶν ὅσο καὶ ἡ ὀργανωμένη μνήμη τῆς ἀνθρωπότητας, τοῦ πολιτισμοῦ του, τῆς οἰκογένειάς του, τοῦ γένους του, τοῦ ἔθνους του. Ἡ περιθωριοποίηση τῶν ηλικιωμένων καταργεῖ τὴ ζωντανὴ διάσταση τῆς ἱστορίας στὴ μικροκλίμακα τῆς οἰκογένειας. “Ὅσο οἱ παπποῦδες εἶχαν ἐνεργὸ ρόλο στὴ ζωὴ τῆς οἰκογένειας ἡ ζωντανὴ ἱστορία ἔφτανε 4 γενιὲς πίσω. Ἔτσι ἔμεινε ζωντανὸ σὰν χθὲς τὸ ’21 στὴ δική μου γενιά.

«Ἐκαστον μετέχει τοῦ αἰωνίου καὶ τοῦ θείου ὡς δύναται, ἐν ὡς ἄτομον ἢ ἐν ὡς εἶδος». Στὸν ἀγῶνα αὐτὸ γιὰ τὸ αἰῶνιο καὶ τὸ θεῖο διαμορφώθηκε ἡ ἐποποιία τῆς ἀνθρωπότητας. Ἀπέσπασε ἀπὸ τὸ Χρόνο—Κρόνο πὸν τρώει τὰ παιδιὰ του σημαντικὲς νίκες. Ὑπερδιπλασίασε τὴ δημιουργικὴ ζωὴ τοῦ ἀνθρώπου. Καὶ ἡ εἰρωνεία τῆς μοίρας: Δὲν ξέρει τί νὰ κάμει τὸν κερδισμένο χρόνο, τοὺς κερδισμένους ἀνθρώπους. Πετᾷ στὸ περιθώριο τὸν κότινο τοῦ θριάμβου της, τοὺς ηλικιωμένους. Ἡ σύγχρονὴ κοντόφθαλμη κοινωνία δὲν ἔχει γι’ αὐτοὺς ρόλους.

Ἡ κύρια εὐθύνη ὅμως γιὰ τὴν ἀξιοποίηση τῶν γηρατειῶν παραμένει στὴν οἰκογένεια. Ἡ εὐρεία καὶ πλήρης οἰκογένεια, ὡς κοινωνικὸς θεσμὸς, ἀποτελεῖ παράγοντα σύμφυτο μὲ τὸν ἐσωτερικὸ χαρακτήρα καὶ τὴ μοῖρα τοῦ ἀνθρώπου. Ἡ φύση τοῦ ἀνθρώπου δὲν μπορεῖ νὰ γίνῃ κατανοητὴ —οὔτε νὰ ὀλοκληρωθεῖ— χωρὶς ἀμεση ἀναφορὰ στὴν οἰκογενειακὴ καὶ κοινωνικὴ πραγματικότητα μέσα στὴν ὁποία διαμορφώνεται. Καὶ ἡ ρέουσα ζωὴ δὲν εἶναι τίποτα ἄλλο ἀπὸ τὴν πρόσκτηση, τροποποίηση ἢ ἐγκατάλειψη μιᾶς ιδιότητας, ἐνὸς ρόλου καὶ τὸ πέρασμα ἀπὸ τὸν ἕνα ρόλο στὸν ἐπόμενο. Ἡ κατάργηση, ἡ ἀφαίρεση ἐνεργοῦ ρόλου ἀπὸ τοὺς ηλικιωμένους δὲν μικραίνει ἀπλῶς τὴ ζωὴ τοῦ ἀνθρώπου, καὶ δὲν εἶναι βέβαια ζωὴ τὸ περιθώριο, ἀλλὰ μεταβιβάζει ὡς βίωμα αὐτὴ τὴν ἀπάνθρωπη πραγματικότητα καὶ στὰ παιδιὰ. Ὑπονομεύει ἔτσι τὸν ἀγῶνα τοῦ ἀνθρώπου γιὰ τὴν ἀθανασία καὶ τὴ θέωσή του.

«Οἱ ἰδέες μας εἶναι ἀναγκαῖες συνέπειες τῶν κοινωνιῶν στὶς ὁποῖες ζοῦμε» ὑποστηρίζει ἤδη ὁ Ἐλβέτιος πρὶν ἀπὸ 250 χρόνια. Καὶ ὁ Ἀριστοτέλης ὀρίζει τὴν πόλη-κοινωνία, πολιτεία ὡς «ἀποικία οἰκίας». Ἀπὸ τὴν οἰκογένεια λοιπὸν καὶ τὴν

κοινωνία διαμορφώνεται τὸ περιβάλλον μέσα στὸ ὁποῖο μυοῦνται στὴ ζωὴ καὶ διαμορφώνουν τὴν προσωπικότητά τους τὰ παιδιὰ. Ὁ πλοῦτος του πλουτίζει τὶς «ιδέες» τους. Καὶ ἡ στενότητά του σὲ παρελθὸν καὶ προοπτικὴ τὶς στενεύει, τὶς περιορίζει σ' ἓνα παρὸν μίζερο.

Δίχως τὴ βοήθεια τοῦ χθὲς ὁ σημερινὸς ἄνθρωπος δὲν μπορεῖ νὰ φτάσει μακριὰ στὸ αὔριο. Ἀποστερημένους μιᾶς περιουσίας ποὺ ἀνοήτως τὴ θεωρεῖ βάρος θὰ ἐκπτωχεύσει.

Ἔχουν ὅμως καὶ οἱ ἡλικιωμένοι ὑποχρεώσεις. Γιὰ τὴν ἀκρίβεια μία καὶ μόνη. Νὰ προσπαθοῦν νὰ εἶναι ὑγιεῖς. Νὰ προσπαθοῦν νὰ εἶναι ἄλκιμοι μέχρι τὴν τελευταία στιγμή. Νὰ κάνουν πραγματικότητα τὸ σύνθημα «πρόσθεσε χρόνια στὴ ζωὴ σου καὶ ζωὴ στὰ χρόνια σου». Νὰ προσπαθήσουν νὰ περάσουν ἀπὸ τὴ ζωὴ στὴν αἰωνιότητα σὲ μιὰ στιγμή, σὲ μιὰ ὥρα, σὲ μιὰ ἡμέρα, ἀνώδυνα καὶ ἀνεπαίσχυντα. Στὴν προσπάθεια αὐτὴ ἡ σύγχρονη παιδιατρικὴ διαδραματίζει καθοριστικὸ ρόλο. Διδάσκει καὶ φροντίζει τὴν υἰοθέτηση ὑγιεινοῦ τρόπου ζωῆς σὲ παιδιὰ, γονεῖς καὶ δασκάλους. Θεμελιώνει πρῶτα ἀλλὰ καὶ ἐπίκαιρα τὸ μακρὸ δρόμο πρὸς τὸ καλῶς τεθνάναι ποὺ πέρα ἀπὸ τὴν ἠθικὴ του ἀξία ἀποτελεῖ τὸ μόνον τρόπο γιὰ νὰ περιορισθοῦν οἱ δαπάνες γιὰ τὴν υγεία τῶν ἡλικιωμένων, οἱ ὁποῖες σήμερα εἶναι ἕξι φορές μεγαλύτερες ἀπὸ τὶς ἀντίστοιχες γιὰ τὰ παιδιὰ μέχρι τὰ 18 τοὺς χρόνια. Ἡ προσπάθεια αὐτὴ, στὴν ὁποία ἀφιέρωσα σημαντικὸ μέρος τῆς ἐπιστημονικῆς μου δραστηριότητος, ἀποδίδει ἤδη καρπούς. Πρόσφατη ἀπόδειξη. Πρὶν ἀπὸ 10 μόλις μέρες ἡ «Καθημερινὴ» τῆς Κυριακῆς δημοσίευσε ὀλοσέλιδη συνέντευξιν τοῦ εὐφυοῦς ἀνθρώπου καὶ αἰσθαντικοῦ τραγουδοποιοῦ Διονύση Σαββόπουλου. Στὴν ἐρώτησιν «τί θὰ θέλατε νὰ πάρουν καὶ τί νὰ μὴν πάρουν τὰ παιδιὰ σας ἀπὸ σᾶς, ἀπαντᾷ: Νὰ μὴ γίνουν καπνιστὲς καὶ νὰ μὴν ἀφήνουν ἀγύμναστο τὸ σῶμα τους». Ἀπάντησιν ποὺ προσηγορεύει ἡ πλειοψηφία τῶν σημερινῶν γονεῶν. Θεωρῶ τὴ νέα αὐτὴ ἱεράρχησιν στὸ ἀξιακὸ σύστημα τῶν γονεῶν ὡς τὴν ἀσφαλέστερη ὁδὸ γιὰ τὴν ὑγιῆ μακροημέρευση τῆς νέας γενιᾶς.

Ἄς μοῦ ἐπιτραπεῖ τελειώνοντας, νὰ προβλέψω μέσα ἀπὸ τὴν ὁμίχλη τοῦ μέλλοντος, ὅτι ὁ αἰώνας ποὺ ἔρχεται θὰ μᾶς χωρέσει ὅλους. Ὅλες τὶς γενιὲς ἐξίσου. Ὅχι μόνον τὶς τρεῖς ἀλλὰ καὶ τὴν ταχύτατα ἀναδυόμενη τέταρτη! Καὶ ὅτι οἱ κάθετοι οἰκογενειακοὶ δεσμοί, παρὰ τὴν εὐθραυστότητα τῆς ὀριζόντιας οἰκογένειας, μᾶλλον θὰ ἐνισχυθοῦν παρὰ θὰ ἀδυνατίσουν.

Οἱ κοινωνίες τοῦ ἐπόμενου αἰώνα θὰ συνειδητοποιήσουν ὅτι ὁ ἄνθρωπος περνάει περισσότερο ἀπὸ τὸ 1/3 τῆς ἐργασιακῆς ἐνεργοῦ ζωῆς του ὡς συνταξιούχος. Ἡ νέα δυναμικὴ ποὺ δημιουργεῖ ἡ σφριγηλὴ μακροημέρευση τοῦ ἀνθρώπου ἀποτελεῖ ἰσχυρὴ πρόκλησιν γιὰ ἀναμόρφωση τῶν κοινωνικῶν δομῶν. Ἡ καλύτερη ἐπιλογή —ὅπως προτείνουν πολλοὶ κοινωνιολόγοι καὶ ἀνθρωπολόγοι— ἴσως νὰ εἶναι αἱ κατάργησιν

τῶν ἡλικιακῶν συνόρων καὶ ἡ δημιουργία ἐναλλακτικῶν ἐπιλογῶν ἀνάμεσα στὴν ἐργασία, τὴν ἐκπαίδευση καὶ τὸν ἐλεύθερο χρόνο, στὴ διάρκεια τῶν διαδοχικῶν περιόδων τῆς ζωῆς». Στὴν αὐριανὴ κοινωνία ὁ ἡλικιωμένος θὰ ἔχει τὴ δυνατότητα νὰ ἐναλλάσσει τὸν ἐλεύθερο χρόνο μὲ περιόδους ἐργασίας καὶ ἐκπαιδεύσεως. Ἡ ἐπιλεκτικὴ καὶ εὐέλικτη διὰ βίου ἐκπαίδευση θὰ ἀντικαταστήσει σὲ ἰκανὸ βαθμὸ τὴ δύσκαμπτη σημερινή. Οἱ εὐκαιρίες γιὰ ἐργασία καὶ ἐλεύθερο χρόνο θὰ κατανέμονται σχεδὸν ἰσότιμα μεταξὺ τῶν ἡλικιακῶν ομάδων. Στὴν αὐριανὴ κοινωνία τὰ παιδιὰ καὶ οἱ ἡλικιωμένοι θὰ θεωροῦνται κεφάλαιο καὶ ὄχι βάρος. Ἡ ἐργασία θὰ ἀποτιμᾶται ὄχι μόνο μὲ οἰκονομικὰ κριτήρια ἀλλὰ καὶ μὲ τὴν ἠθικὴ καὶ τὶς ἄλλες σύμφυτες ἀξίες τῆς πού τὴν καθιστοῦν πολύτιμο ἀτομικὸ καὶ κοινωνικὸ ἀγαθό. Ὁ ἐλεύθερος χρόνος καὶ ἡ ἴδια ἡ ζωὴ ἀπὸ τὴ γέννηση μέχρι τὸ θάνατο θ' ἀποκτήσουν νέο νόημα.

Δὲν θὰ ἤθελα ὅμως νὰ τελειώσω ὡς δραπέτης τοῦ σήμερα. Στὴ χώρα μας, εὐτυχῶς, 4 στοὺς 5 ἡλικιωμένους δηλώνουν ἱκανοποιημένοι ὡς πολὺ ἱκανοποιημένοι ἀπὸ τὶς σχέσεις τους μὲ τοὺς νεότερους, ἰδιαίτερα μὲ τὰ ἐγγόνια τους. Καὶ αὐτὰ μὲ τὴ σειρά τους, στὴ συντριπτικὴ πλειοψηφία τους νιώθουν ἐξίσου ἱκανοποιημένα ἀπὸ τοὺς παπποῦδες τους. Σ' αὐτὴ τὴ συμμαχία τῆς χαρᾶς, τοὺς παπποῦδες καὶ τὰ ἐγγόνια τοῦ εὐλογημένου αὐτοῦ τύπου, ἀφιερώνω τὴν ἀποψινὴ ὀμιλία μου καὶ εὐχομαί σ' ὅλους ἐσᾶς πού μὲ τιμήσατε μὲ τὴν παρουσία σας χρόνια πολλὰ καὶ χρόνια καλά.