

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ

" ΤΟ ΓΗΡΑΣ "

« Περί δε νεότητος και γήρωσ και περί ζωής και θανάτου λεκτέον νυν »

Έτσι άρχισε ο Αριστοτέλης την πραγματεία του περί της νεότητας, του γήρατος, της ζωής, του θανάτου. Δεν μπορούμε να μιλήσουμε για τα γηρατειά και το θάνατο, εάν προηγούμενα δεν ορίσουμε τη ζωή και τη νεότητα. Η γέννηση του κάθε ατόμου σηματοδοτεί την πορεία του στη ζωή. Με τη γέννηση του ο άνθρωπος ξεκινάει μια πολυεπίπεδη διαδρομή που διατρέχει σε ένα κάποτε ευνοϊκό, αλλά συνήθως αντίξοο περιβάλλον, μέσα στο οποίο αναπτύσσεται, βιώνει τη βιολογική και ψυχική του ωρίμανση, ακμάζει και καθιερώνεται, ώσπου τελικά φθείρεται σε ένα αναπότρεπτα προκαθορισμένο τέλος. Η διαδρομή αυτή διαπλέκεται στις τρεις βασικές απόψεις της ζωής : δουλειά, ψυχαγωγία, οικογένεια. Μέσα σ' αυτή τη διαπλοκή ο άνθρωπος εξελίσσεται βιολογικά, βιώνει το προσωπικό, κοινωνικό του χρέος και αποσύρεται, άλλοτε πρόωμα και άλλοτε όψιμα. ¹

1. Γεροντολογία και Γηριατρική, σελ. 13, Γεωργίου Μαθιουδάκη, Αθήνα 1992

Όπως είναι γνωστό, ο άνθρωπος αποτελεί ένα πολύπλοκο οργανικό σύμπλεγμα, το οποίο με την πάροδο του χρόνου αλλοιώνεται και γερνά. Η ζωή του ανθρώπου, όπως και κάθε άλλου έμβιου όντος αρχίζει με τη σύλληψη και φυσικά τελειώνει με το θάνατο. Η φυσιολογική ζωή του ανθρώπου περιλαμβάνει τρία στάδια : α) της ανάπτυξης, β) της ωρίμανσης και γ) του γήρατος. Στη διάρκεια του σταδίου της ανάπτυξης κυριαρχούν οι δυνάμεις της δημιουργίας, στην ωρίμανση υπάρχει κάποια ισορροπία μεταξύ των δυνάμεων της δημιουργίας και της φθοράς, ενώ στο τρίτο στάδιο της γήρανσης κυριαρχούν η φθορά και η καταβολή του οργανισμού, όπως η εκφύλιση και η ατροφία. Ο διαχωρισμός των ορίων μεταξύ αυτών των τριών σταδίων της ζωής είναι πρακτικά αδύνατος και ιδιαίτερα ο καθορισμός της αρχής του γήρατος. 2

Σήμερα για καθαρά πρακτικούς λόγους, θεωρούμε σαν αρχή του γήρατος την ηλικία των 65 ετών που είναι και το όριο της συνταξιοδότησης. Όμως θα πρέπει να τονισθεί ότι σε πάρα πολλές περιπτώσεις ο αριθμός και μόνο των ετών δεν αποτελεί σαφές κριτήριο της αρχής των γηρατειών. 3

Στην ερώτηση τι θα πει «γηρατεία» και πως τα ορίζουμε, δεν υπάρχει απλή απάντηση, γιατί τα γηρατεία δεν ορίζονται εύκολα. Στην πραγματικότητα, υπάρχουν αρκετοί ορισμοί, κι εμείς έχουμε την τάση, χωρίς να το καταλαβαίνουμε, να χρησιμοποιούμε τότε τον ένα και τότε τον άλλο. 4

Για να χαρακτηρίσουμε ένα άτομο σα γέροντα αυτό θα εξαρτηθεί κυρίως από το βαθμό των σωματικών και ψυχικών αλλοιώσεων, οι οποίες κυρίως οφείλονται σε εκφυλιστικές γεροντικές επεξεργασίες.

Τα γεράματα βεβαίως αρχίζουν πολύ νωρίτερα από την ημέρα που θα εμφανιστούν οι σωματικές και ψυχικές εκείνες αλλοιώσεις, που τα χαρακτηρίζουν και αυτό οφείλεται στη βραδεία φθορά των οργανικών και ψυχικών λειτουργιών. Έτσι η έννοια του γήρατος είναι γενικότερη και καθορίζεται διαφορετικά από τους μεταφυσικούς, τους κοινωνιολόγους και τους βιολόγους - γιατρούς. 5

Στο κεφάλαιο αυτό με το οποίο ξεκινάμε την μελέτη μας, στόχος μας είναι ο προσδιορισμός της έννοιας του γήρατος, έτσι όπως τον αναφέρουν οι διάφοροι επιστήμονες. Σημαντικό ρόλο στην αποσαφήνιση του ορισμού των γηρατειών θα παίζουν και οι θεωρίες περί γήρατος οι οποίες αναπτύχθηκαν για να ερμηνεύσουν το φαινόμενο της γήρανσης.

2. Γηριατρική (Γεροντιατρική), σελ. 22, Αχιλλέα Τουρκαντώνη - Αρ.Τζημούρακα, Θεσσαλονίκη 1992

3. Στοιχεία Γεροντολογίας και Γηριατρικής, σελ. 11, Δρ. Βασίλης Τσουνίας, Αθήνα 1993

4. Η τρίτη ηλικία. Τα χρόνια της ολοκλήρωσης, Ρόμπερτ Καστενμπάουμ, Εκδόσεις Ψυχογιός, σελ. 7

5. Στοιχεία Γεροντολογίας και Γηριατρικής, σελ. 11, Δρ Βασίλης Τσουνίας, Αθήνα 1993

Οι προσπάθειες του ανθρώπου να ανακαλύψει τρόπους και φάρμακα που να αναστέλλουν τα γεράματα είναι πανάρχαιες. Επίσης η προστασία των ηλικιωμένων αποτελεί μια πανάρχαια και πηγαία προσπάθεια. Οι αρχαίοι Έλληνες θεωρούσαν το σεβασμό προς τα γηρατειά όχι μόνο ηθικό χρέος, αλλά και δείγμα αγαθού ανθρώπου. Σε πολλούς αρχαίους λαούς, αλλά και σύγχρονους, οι γέροντες απολάμβαναν εξαιρετικές τιμές ως αρχηγοί φυλών, ως δημογέροντες, ως θεραπευτές, ως μάγοι, ως δικαστές. 6

Αρχαίοι λαοί, όπως οι Ινδιάνοι της Αμερικής και οι Κινέζοι, είχαν θεσπίσει ένα υποτυπώδες, αλλά ικανοποιητικό σύστημα κοινωνικής προστασίας του γήρατος. Έδιναν στους γέροντες προτεραιότητα σε καθοδηγητικούς και συμβουλευτικούς ρόλους. Χρησιμοποιούσαν την εμπειρία τους και τους πρόσφεραν την ευκαιρία να συνεχίσουν την κοινωνική τους προσφορά, προσαρμοσμένοι στις νέες συνθήκες της βιολογικής εκπτώσεως των ικανοτήτων τους. 7

Ο σεβασμός και η τυφλή υπακοή στους γέροντες θεωρούνταν θρησκευτικό καθήκον, ενώ σε παλιά κείμενα βρίσκονται απόψεις για την πρόληψη των γηρατειών, με μείωση της τροφής και των ποτών, με την εγκράτεια, τον επαρκή ύπνο και την ψυχική ηρεμία. Οι αρχαίοι Έλληνες ιατροφιλόσοφοι συμβούλευαν εγκράτεια και μετριοπάθεια για την καλή υγεία και την παράταση της ζωής. Γι' αυτό συνιστούσαν καλή τροφή, καλό κρασί, χλιαρά λουτρά, μαλάξεις του σώματος και ελαφρά άσκηση, τα περισσότερα από τα οποία και σήμερα συνιστούν οι γηροντολόγοι. 8

6. Στοιχεία Γεροντολογίας και Γηριατρικής, σελ. 13, Δρ. Βασίλης Τσουνίας, Αθήνα 1993

7. Γεροντολογία και Γηριατρική, σελ. 14, Γεωργίου Μαθιουδάκη, Αθήνα 1993

8. Στοιχεία Γεροντολογίας και Γηριατρικής, σελ. 13, Δρ. Βασίλης Τσουνίας, Αθήνα 1993

Η επιστήμη, γεμάτη πίστη και ελπίδα, καταβάλλει κάθε προσπάθεια για την τιθάσσευση του γήρατος, τη ματαίωση του εκφυλισμού των λειτουργιών, προς παράταση της ζωής και βελτίωση της ποιότητας της. Η επιστήμη δεν επιδιώκει την κατάργηση του θανάτου, που φιλοσοφικά δεν πρέπει εξάλλου να είναι αποφευκτός. Επιδιώκει, όμως, να προσεγγίσει το όραμα που είναι η εξασφάλιση της μακροβιότητας και ευζωίας για όλους τους ανθρώπους, ώστε να είναι σωματικά και ψυχικά υγιείς και δημιουργικοί μέχρι της τελευταίας τους αναπνοής. Απ' την άλλη πλευρά χρέος της θρησκείας, της γνωσιολογίας, της φιλοσοφίας είναι να εξοπλίσει τις ανθρώπινες υπάρξεις με τόσο ψυχικό σθένος και πνευματική ωριμότητα, έτσι ώστε να μπορούν να αντιμετωπίσουν με αξιοπρέπεια και ψυχραιμία το βέβαιο τελικό πεπρωμένο. 9

9. Γεροντολογία και Γηριατρική, σελ. 15, Γεωργίου Μαθιουδάκη, Αθήνα 1992