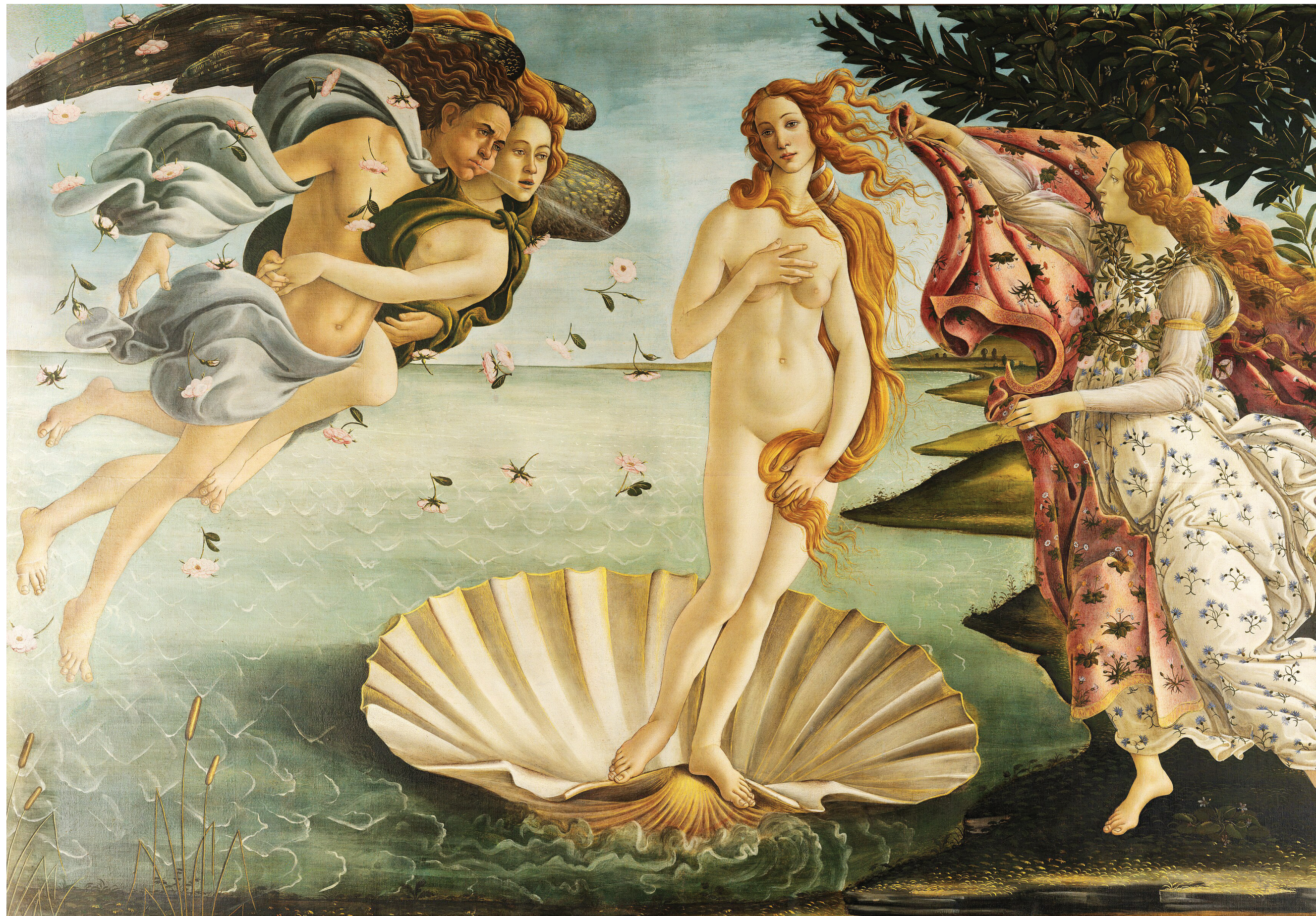


ZAMALO ZAUVEK

Bojana Jovanović razgovarala je sa timom stručnjaka za longevity o granici između fantazije o besmrtnosti i nauke o dugovečnosti

Koliko puta ste ove nedelje pomislili na smrt? Možda ne uvek na onu morbidnu, tužnu i poražavajuću verziju koja nas sve čeka (mada je to u ovom suludom vremenu u kojem živimo jako teško), nego na mnogo prostije, svakodnevnne stvari. Čitav buket predivnih kala koje sam prošle nedelje kupila kod žene koja ih prodaje na ulici pokraj autobuske stanice, uvenuo je ovog jutra. Graciozne, visoke, bele i stabilne. Činilo se kao da im ni sav smog iz beogradskog vazduha ne može ništa. Međutim, jutros, svaka od njih promenila je boju i na obodima moje omiljene crvene vaze ležala su tela mrtvih biljaka kao spomenik prolaznosti. Nije li spomenik prolaznosti oksimoron? To je momenat u kojem sam ja ove nedelje razmišljala o smrti, ništa nesvakidašnje, kažem vam.

Platon je zamišljao dušu kao besmrtni entitet koji će neminovno postojati u nekom drugom svetu. A šta je sa telom? Ako pitate Platona, telo nikada nije ni bilo ravnopravan partner duši. Naprotiv, ono je nešto što dušu opterećuje, ograničava, čak i vara, ali imajte na umu da on nije nikada imao TikTok niti Instagram na kojem bi svakog dana mogao da



vidi drugačiji *longevity hack*. Nije imao *feed* koji mu svakog jutra obećava da će ga starenje zaobići ako pije toplu vodu s limunom, meri HRV i izbegava gluten. Nije bio svestan toga da ćemo vekovima kasnije doći do mnogo drugačijih očekivanja od tela. Da se može optimizovati, ojačati, čak i nadmudriti. Da je prolaznost samo loše upravljanje resursima.

Rekla bih da nam je odavno jasno da ne pokušavamo da damo samo jednostavan odgovor, nego da stalno vrtimo isto pitanje iz različitih uglova, u zavisnosti od toga da li smo više vođeni strahom ili radoznalošću. Dok je zapravo zanimljivije, a i neophodno, pogledati šta konzumiramo i čime se bavimo kao društvo, jer očigledno imamo potrebu da prolaznost i besmrtnost stalno preispitujemo, ali i stilizujemo, zapakujemo i učinimo gledljivom.

U hit filmu koji je Demi Moore doneo nominaciju za Oskara za najbolju glumicu u glavnoj ulozi „The Substance” telo više nije samo telo nego projekat, nešto što možemo da unapredimo, popravimo, zamenimo, ali naravno uz cenu koja nikad nije baš transparentna. U seriji „The Beauty” u kojoj je svoje glumačke sposobnosti pokazala i Bella Hadid, ta opsesija savršenstvom prelazi u nešto što liči na kolektivnu groznicu, kao da više niko ni ne zna gde se završava želja, a gde počinje patologija. Kao da smo svi pristali na isti *deal*, samo niko nije pročitao sitna slova. I onda, naravno, logičan ishod: čak i savršena Bella Hadid eksplodira. Bukvalno. (Ako niste gledali, ne brinite, dešava se odmah na početku). Paralelno s tim i dalje vrtimo vampirsku fantaziju, recimo kao u svima nama (meni) omiljenim filmovima „The Twilight Saga”, gde Bella i Edward vode onaj čuveni razgovor: „Koliko imaš godina?” – „Sedamnaest.” – „Koliko dugo imaš sedamnaest godina?” koja nam veoma dobro sumira ceo *longevity* diskurs u tri rečenice. Jer nije problem imati sedamnaest godina. Problem nastaje što kad poželimo da imamo sedamnaest zauvek, čini se da nešto mora da krene po zlu. Tu su i narativi poput nove serije „Something Very Bad Is Going to Happen” koja je zaludela sve fanove horora, ali i one koji brak smatraju hororom, gde besmrtnost nije nikakav *upgrade* nego kazna, hladna, beskrajna,

iscrpljujuća. I gde (bes)konačno zvuči kao jedini realan srećan kraj.

I trenutno smo tu, između te dve krajnosti, a bilo bi dobro da ta disonanca ne traje čitavu večnost! S jedne strane, industrije koje sve glasnije insistiraju na samoj ideji i reči *longevity*, koje nam svakodnevno nude verziju eliksira mladosti, s druge, priče koje tu istu mogućnost okreću naopako i pokazuju je kao prokletstvo. Pitanje je da li zaista želimo da budemo besmrtni ili smo samo previše znatiželjni? Da vidimo šta dolazi posle nas, kako će izgledati svet u kojem više nema ničeg našeg, kako se



nastavlja priča kada mi više nismo tu. To bih definitivno želela da znam, ali pod kojim uslovima, to još uvek nisam sigurna.

A onda dolazimo do onog prizemnijeg, pomalo i banalnog pitanja, koje više nema veze sa metaforama nego sa telom kakvo jeste: da li je uopšte moguće živeti zauvek? Za takva pitanja se ne bih usudila da se oslanjam na sopstveno poznavanje ove teme kao isključivo filozofskog i kulturološkog koncepta, pa sam zato pitala tim stručnjaka iz Sv. Katarina Skin & Regenerativne Clinicae šta misle o temi besmrtnosti, njenoj budućnosti i dokle su stigla naučna istraživanja po tom pitanju.

U trenutku kada razgovor skrenemo sa fikcije na laboratoriju, ton se ne menja dramatično koliko bismo možda očekivali. Nema naglog razotkrivanja, nema jedne rečenice koja će nas smiriti ili uznemiriti zauvek. Umesto toga, dobijamo nešto što je bliže sporom, preciznom rastavljanju iluzije na sastavne delove.

Sven Nikles, dr. med., specijalista urolog i stručnjak za *longevity* odmah postavlja okvir koji deluje gotovo filmski poznato, ali zapravo vrlo trezveno: postoje „dva ključna i komplementarna puta koja se danas istražuju i razvijaju: radikalni, futuristička znanost o besmrtnosti i praktični, personalizirana znanost o dugovječnosti”. Drugim rečima, dok jedan deo sveta i dalje zamišlja telo kao nešto što ćemo jednog dana nadograditi kao softver, drugi već sada radi na tome da ga jednostavno održimo funkcionalnim što duže. I tu se zapravo otkriva jedna mračna pukotina između fantazije i realnosti. Nije pitanje da li ćemo živeti zauvek, nego kako ćemo živeti ovo što već imamo. „Postizanje dugovječnosti u idealnim uvjetima zahtijeva holistički pristup koji obuhvaća devet stupova dugovječnosti: mobilnost, fizičku spremu, preciznu dijagnostiku, precizne intervencije, ciljanu prevenciju, stanično zdravlje, mentalno zdravlje, nutriticiju i spavanje. Jedan od prozora u ovaj holistički pristup vidimo u tzv. ‘Plavim zonama’, gdje ljudi ovaj pristup na neki način prakticiraju već desetljećima”, dodaje dr Nikles.

Zanimljivo je koliko se često u tim odgovorima ponavlja ideja da cilj više nije produžiti život, nego produžiti ono što dr Nikles naziva „razdoblje funkcionalne vitalnosti”. To je ona verzija večnosti o kojoj se rede govori. Ne beskonačnost, nego produženi osećaj da smo u sopstvenom telu i dalje „tu”. Mislim da bi Edward mnogo više voleo da je samo godinu dana imao jedan kvalitetan, ljudski život. Što sam starija, večni život mi deluje sve strašnije. To, međutim, i dalje ne znači da ga ne želim.

Naravno, postoji i druga strana priče, ona koja nas vraća u teritoriju gotovo *sci-fi* obećanja. Dr Sven Nikles bez zadržke priznaje da je „prema najradikalnijim pogledima futurologa i genetičara, odgovor potvrđan”,

odnosno da bi besmrtnost zaista mogla biti pitanje vremena. Tu se pojavljuje i David Sinclair, autor bestselera o dugovečnosti, koji nudi radikalnu tezu koja redefiniše sam koncept starenja, koji „ne smatra starenje neizbežnim procesom, već bolešću koja se može liječiti”. To je možda najradikalniji obrt u celom diskursu. Ako je starenje bolest, onda je i smrt samo krajnji simptom. A simptom se, barem u teoriji, leče.

Ali odmah zatim dolazi ono važno „međutim”. I kritike. I napomena da je sve to još uvek „u ranoj fazi razvoja”. Kao da nas neko stalno vraća za sto, spušta nas iz tog zamišljenog večnog tela nazad u svakodnevnicu u kojoj i dalje zaboravljamo da pijemo dovoljno vode ili spavamo osam sati. Doc. dr. sc. Martina Matovinović, specijalista interne medicine, supspecijalista endokrinologije i dijabetologije, stručnjak za *longevity*, taj jaz dodatno precizira: „Potpuno zaustavljanje ili preokret starenja još uvijek ostaje izazov za mnoga istraživanja. No, tema je intrigantna i golica mnoge znanstvenike diljem svijeta pa u budućnosti možemo očekivati još više istraživanja u toj sferi. Moramo imati na umu da je svaki segment životnog puta, od rođenja do duboke starosti, bitan za naš životni vijek. Ono što smo naslijedili od roditelja može nam značajno pomoći ili odmoći u pogledu očekivanog životnog vijeka. Danas se sve više istražuje i daje važnost epigenetici i nutrigenetici, odnosno onome što trebamo raditi i kako se hraniti, a kako bi eventualno svoje rizične gene utišali, a dobre gene pojačali. Dakle, mijenjamo njihovu ekspresiju.”

Mr. sc. Danijela Klarić, dr. med., specijalista fizikalne medicine i rehabilitacije, stručnjak za *longevity*, to prevodi na jezik tela, gotovo poetski: „Tijelo je prije svega instrument pokreta.” Nešto što zvuči banalno dok ne shvatimo da upravo to najčešće zanemarujemo. Pokret, snaga, fleksibilnost. Ona vrlo direktno kaže: „Aktivnom brigom možemo u velikoj mjeri očuvati funkcionalnost i mladolikost, ali tijelo ipak ima svoja biološka ograničenja – stanice, zglobovi i vezivna tkiva s vremenom gube sposobnost potpune regeneracije. U svakodnevnom radu vidim koliko se pravilnim navikama može očuvati snaga i pokretljivost i u poznim godinama. Ne možemo doseći ‘besmrtno savršenstvo’, ali možemo živjeti desetljećima snažno i samostalno. I to je možda najveća tajna dugovječnosti – ne beskonačnost, već grazioznost s kojom živimo svoje godine.” Čini mi se da je upravo to najbliža definicija neke vrste realnog odgovora.

Jer ako već ne možemo zauvek, možemo barem dobro. Zar ne? Da li nam je to zapravo dovoljno dobar odgovor?

Petar Brlek, dr. med., specijalizant medicinske (kliničke) genetike, dodatno spušta očekivanja, ali ih istovremeno čini fascinantnijim. On podseća da „pitanje postoji li biološka granica ljudskog života jedno je od onih koje zaokuplja i znanstvenike i širu javnost. Iako su najdulje zabilježeni ljudski životi dosegli oko 120 godina, sve više dokaza ukazuje da ljudski život može maksimalno dosegnuti do 125 godina. Riječ je o složenoj kombinaciji genetičkih faktora, akumulaciji molekularnih i staničnih oštećenja tijekom života te postupnog skraćivanja telomera – bioloških satova na krajevima naših kro-

Nije pitanje da li ćemo živeti zauvek, nego kako ćemo živeti ovo što već imamo. Jer možda prava dugovečnost nije beskonačno produžavanje života, već produžavanje trenutaka u kojima se osećamo prisutno, snažno i stvarno u sopstvenom telu

mosoma. Njihovo postupno skraćivanje prirodni je dio starenja, a održavanje njihove duljine povezano je s dugovječnošću i zdravljem stanica”, objašnjavajući to kao kombinaciju genetike, oštećenja i skraćivanja telomera. Drugim rečima, imamo okvir. Nismo beskonačni, ali nismo ni potpuno ograničeni na ono što trenutno živimo. Postoji prostor za pomeranje granica, ali ne i za njihovo brisanje.

Meni lično najzanimljiviji deo cele priče je onaj gde se sve vraća na svakodnevnicu. Hrana, san, kretanje, odnosi. Dr. sc. Martina Linarić, diplomirani inženjer prehrambene tehnologije i nutricionista, gotovo razbija svaku iluziju o „tajnom sastojku”: „ne postoji ‘čarobna formula’”. Umesto toga, govori o balansu, o tome da ono što jedemo, kako spavamo i kako živimo direktno utiče na to kako

starimo. Nije spektakularno, ali je verovatno jedino što zaista funkcioniše. „Ipak, kada govorimo o tome kako to sve provesti u djelo, to je druga priča koja iziskuje naš angažman, kao i sve ostale aktivnosti ako želimo dobre rezultate, bilo poslovne ili privatne prirode. Ono što je važno, u globalu, je birati redovite raznolike obroke, davati više mjesta na tanjuru voću i povrću, kao i drugim namirnicama bogatim prehrambenim vlaknima. Naravno, s vremena na vrijeme trebamo si dozvoliti i obroke koji možda nutritivno i nisu najbolji izbor, ali nam čine užitek, jer i na taj način stvaramo zdrav odnos prema hrani. Tu bih svakako naglasila i redovit unos zdravih masnoća te adekvatne količine proteina.”

A onda dolazi san. I Alen Juginović dr. med., neuro naučnik na Medicinskom fakultetu Univerziteta Harvard, stručnjak za *longevity*, opisuje ga kao nešto bez čega cela ova priča zapravo ne postoji: „Kada spavanja kronično nedostaje ili je njegova kvaliteta narušena, rizik od brojnih bolesti značajno raste, uključujući kardiovaskularne poremećaje, dijabetes, psihijatrijske poremećaje, rak te neurodegenerativne bolesti poput Alzheimerove bolesti. Drugim riječima, san nije pasivno stanje odmora, već cjelotjelesni proces u kojem su tijelo i mozak itekako aktivni. Upravo zato, dugovječnost nije moguća bez kvalitetnog sna. On je jedan od najmoćnijih, a često nedovoljno snažno naglašanih čimbenika očuvanja vitalnosti kroz cijeli životni vijek.” Čak i u hipotetičkom scenariju beskonačnog života, kako on kaže, bez sna bi „kognitivne funkcije i emocionalna stabilnost ubrzo kolabirale”. Čak i kada bismo uspjeli da prevarimo telo, mozak bi nas zaustavio.

Ne postoji jedan trenutak u kojem nauka kaže „da, moguće je” ili „ne, nije”. Postoji samo niz malih pomeranja, unapređenja, optimizacija. Postoji pokušaj da produžimo ono što već imamo, ali ne i da ga pretvorimo u nešto beskonačno. Što nas zapravo vraća na početno pitanje iz uvoda. Da li zaista želimo večnost ili samo pokušavamo da izbegnemo prolaznost? I ako već ne možemo da pobedimo vreme, možemo li bar da ga učinimo podnošljivijim, lepšim, smislenijim? Jorge Luis Borges piše da je biti besmrtno banalno, jer sve što ne zna za smrt zapravo ne zna ni za vreme. Zar život bez kraja ne briše razliku između važnog i nevažnog? Šta nam je vredno čuvanja? Za koja iskustva se vredi boriti? Možda su to ista ona pitanja koja se ne zatvaraju, nego samo menjaju oblik kako ih nosimo sa sobom.

