

KLAUS BRINKBÄUMER
SAMIHA SHAFY

Saja-aastaste tarkus

*Tark, lõbus, terve, muretu, õnnelik
väga pikk elu*

ÜMBERMAAILMAREIS

Saksa keelest tõlkinud Eve Sooneste



Kaastöötaja: Lisa McMinn

Originaali tiitel:

Klaus Brinkbäumer, Samiha Shafy

Das kluge, lustige, gesunde, ungebremste, glückliche, sehr lange Leben

Die Weisheit der Hundertjährigen

Eine Weltreise

S. Fischer, 2019

Toimetanud Kristiina Ainelo

Kujundanud Virge Ilves

© 2019 S. Fischer Verlag GmbH

Tõlge eesti keelde © Eve Sooneste ja Tänapäev, 2020

ISBN 978-9949-85-805-7

Trükitud AS-i Pakett trükikojas

Alexejle, kes sündis veebruaris 2019

*We have to hope ... that the people who love us
and who know us a little bit
will in the end have seen us truly.
In the end, not much else matters.*

ALI SMITH, „Autumn”

*When it's over, I want to say: all my life
I was a bride married to amazement.
I was the bridegroom, taking the world into my arms.
When it's over, I don't want to wonder
if I have made of my life something particular, and real.*

MARY OLIVER, „When death comes”

„On tõepoolest uskumatu, kuidas enamik inimesi
laseb voolata oma elul, mis on väliselt mittemidagiütlev
ja tähenduseta ning seesmiselt tuhm ja mõtestamata.

See on nüri igatsus ja piin, unenäoline tuikumine
läbi nelja vanuseastme surma poole,
saatjaks igapäevased labased mõtted.”

ARTHUR SCHOPENHAUER

„Kui tahad elust rõõmu tunda,
pead maailmas väärtust nägema.”

GOETHE SCHOPENHAUERILE

SISUKORD

- 13 Mõistatuse lahendus 1
- 21 Seitsmekümneselt oled alles laps OKINAWA, OGIMI
- 27 Reis algab KOLM LUGU
- 35 Ujumistreener BERLIIN
- 42 Esimene reis Rogeri juurde
- 49 Mõistatuse lahendus 2
- 54 Kui vanemad muutuvad lasteks WOLFSBURG
- 62 *La famiglia* SARDINIA
- 73 Mõistatuse lahendus 3
- 78 Teine reis Rogeri juurde
- 87 Tugevam kui mehed, sada korda tugevam SEIŠELLID
- 101 Aastad on lihtsalt möödunud MÕTTED LÕPUST –
KUULSAD VANAINIMESED JA VANAD KUULSUSED
- 110 Tants ja tunded ŠVEITS, RIEHEN
- 119 Valu tuleb välja kannatada ŠVEITS, LACHEN
- 126 Uus algus 70 aastat hiljem ŠVEITS, SIEBEN
- 134 „Maa vanim inimene” BERN
- 138 Viha jõud ŠVEITS, LACHEN
- 144 Kolmas reis Rogeri juurde
- 153 Lapsepõlvest ülesaamine AUSTRIA, INNSBRUCK

- 159 Mõistatuse lahendus 4
- 164 Elu jaatamise kunst ŠVEITS, RIEHEN
- 170 Neljas reis Rogeri juurde
- 179 Naise ja mehe tee HAWAII
- 190 Intervjuu unes HAWAII
- 194 Mõistatuse lahendus 5
- 198 Viies reis Rogeri juurde
- 204 Isad, emad, lapsed HILTRUP, SOLOTHURN,
HAMBURG JA NEW YORK
- 208 Mängides saja-aastaseks NEW YORK
- 217 Inimeste sõber NEW YORK
- 224 Aina edasi töötades EMERSON NEW JERSEYS JM
- 236 Mõistatuse lahendus 6
- 242 „Jumal, kuhu sa tahad mind saata?” LUDWIGSBURG
- 249 Kõige mõte
- 260 Mälestuse värv LÜBECK
- 267 Kaugus ja kodumaa SALZWEDEL
- 275 Mõistatuse lahendus 7
- 287 Kuues reis Rogeri juurde
- 291 Päästev harf PETERBURI
- 297 Jääda ellu. 72 aastat pärast Auschwitzit LOS ANGELES
- 305 Elevandi esi- ja tagajalad TAI
- 314 Mõistatuse lahendus 8
- 318 Abielu reeglid CALIFORNIA, LOMA LINDA
- 324 Seitsmes reis Rogeri juurde
- 331 Memm saab 112 VIERSEN
- 336 Mõistatuse lahendus 9
- 344 Kaheksas reis Rogeri juurde
- 349 Ilma häbematuseta ei saa BÖNNINGSTEDT
- 356 Üks surm, üks sünnipäev ŠVEITS, LACHEN
- 359 Mõistatuse lahendus 10

- 364 Aita, siis aidatakse ka sind RHODE ISLAND, PROVIDENCE
- 372 Töö või armastus MASSACHUSETTS, ESSEX
- 380 Nii palju surma MASSACHUSETTS, WELLESLEY
- 386 Üheksas reis Rogeri juurde
- 389 Suhkur, suhkur ja ... sõda PEKING
- 402 Kümnes reis Rogeri juurde
- 412 Looduse tervendav jõud OKINAWA, NAKIJIN
- 415 Mõistatuse lahendus 11
-
- 427 Tänusõnad
- 429 Valik kirjandust

MÕISTATUSE LAHENDUS 1

Ta võiks ammu surnud olla, ta peaks ammu surnud olema, mistõttu aimab ta praegu küll paljusid asju (sest ta saab neist aru) ja teab veel rohkem (sest ta on need ära tõestanud), kuid seda karjuvat ebaõiglust õnnega on ta tajunud ja kogunud. Ta aimas, teadis ja viimaks sai teada: ilma õnneta ei saa, ja napp vedamine oli see kahtlemata.

Makoto Suzuki oli 52 aastat noor, kui sai infarkti. Ta kukkus lihtsalt töö juures kokku. Ta põlved läksid nõrgaks, ta vajus põrandale ja oli seitse päeva koomas. Ja nagu elus sageli, võib ka nüüd öelda: see kõik oleks väga kergesti võinud hoopis teistmoodi lõppeda.

Aga tal oli õnne.

Ja seepärast jõudsime oma pika reisi lõpul väga-väga vanade inimeste maailma tõepoolest Makoto Suzuki juurde Okinawa saarele Jaapani lõunaossa.

Doktor Suzuki, kes oli 2018. aasta detsembris 85-aastane, on ikka veel iga päev kontoris, kliinikus, laboris, püüdes ikka veel mõista. Tema on see teadlane, kes avastas kunagi, et Okinawa, mõnusalt soe 161 saarest koosnev saarestik Jaapani lõunaosas, on lausa õnnistatud paik: siinsed inimesed elavad vanemaks kui

teised. Väga palju vanemaks. Ja neid inimesi, kes elavad väga palju vanemaks, on siin väga palju.

Aga miks?

„*Ikigai*,” ütleb Makato Suzuki.

Ja siis: „Minu *ikigai* on just sellele küsimusele vastuse otsimine.”

Ikigai on sügava sisuga jaapanikeelne sõna. See tähendab põhjust elada, see tähendab tõelist rahuldust. Miks me hommikuti üles tõuseme?

Mida me tegelikult tahame?

Mis meid kannab, toetab, mis on meile tõeliselt tähtis?

Ikigai tähendab meie kirge, kutsumust, missiooni, ametit (lootetavasti), ja see tähendab armastust. *Ikigai* on kunst teha ühtaegu jäägitu pühendumisega ja pingevabalt just seda, mis on meile tähtis, mis teeb meid õnnelikuks; ja seega on *ikigai* ka kunst mitte olla stressis ja hajevil. *Ikigai* on eluaegne: Jaapanis ei tunta sõnu „pension” või „väljateenitud puhkus”, sest kutsumus ei lõpe kunagi, see on *ikigai* olemuses – vähemalt ei lõpe see enne surma. See on meie *raison d'être*, meie olemasolu õigustus, ütleksid prantslased.

Niisiis see mees, kes Okinawa saladuse esmalt avastas ja siis seda uuris, istub Nahast kümme kilomeetrit põhja pool madalas ehitises, Okinawa valitsushoones. Maja taga on parkimisplats, siis tagauks, trepp, teine korrus, ja siis tuleb võtta kingad jalast nagu enamikus Okinawa ruumides.

Suzuki on väikest kasvu sale ja kühmus mees, kel on ümarad prillid ning lahtise kraega avar sinine särk. Ta kogub riitulile toimikuid, sadu ja tuhandeid toimikuid kõigi Okinawa saja-aastaste kohta. Mees istub rahulikult, ent ta sõrmed muljuvad mobiiltelefoni.

Ta ütleb, et on praegu juba liiga eakas, et põhja sõita, kuid paljud vanad ja väga-väga vanad inimesed elavad tänapäeval ju Naha hooldekodudes. Ent 40 aastat sõitis ta just nimelt põhja.

Kui rääkida Okinawast, nende pisikeste ja pidevalt vee alla jäävate saarekeste peasaarest, tuleks tegelikult öelda *Okinawa Hontō* (Okinawa peasaar). Kuid loetavuse huvides ütleme lihtsalt Okinawa. Okinawa, mis oli kunagi omaette Ryukyu kuningriik, kuulub alles 1871. aastast 515 kilomeetrit eemal asuva ülejäänud Jaapani juurde; seal elab 1,2 miljonit inimest, saar on täpselt 107 kilomeetrit pikk ning 3–31 kilomeetrit lai. Siin asub endiselt hiiglaslik USA sõjaväebaas, mille üle ikka veel vaieldakse: pea kõigi valimiste ajal arutatakse, kuidas ameeriklasi tuleks kohelda, kas järsult või leebelt, ning ka seda, miks kaugel Tokio ei võta Okinawat tõsiselt.

Kliima on siin subtroopiline. Keskmine õhutemperatuur on umbes 23 kraadi, suvel 27–28 ja talvel 16–17 kraadi. Umbkaudu pool aastat sajab vihma, kokku üle 2000 mm. Sügisel ründavad Okinawat korrapäraselt taifuunid. Nii ütleb Wikipedia.

Makoto Suzuki jõudis oma elutöö teema juurde 70. aastate alguses pigem juhuslikult. Toona oli ta Tokios südamearst ning alustamas ülikoolikarjääri, kui ta kutsuti Austraaliasse Melbourne'i. Ja nagu elu teeb vahel keerdkäike, kutsuti ta Melbourne'is olles Okinawale. Sinna pääseda oli keeruline, sest Okinawa oli veel USA sõjaväe käes. Ta tohtis jääda vaid kaheks päevaks, ent talle meeldis see troopikasarnase kliimaga saar, ning veidi aega hiljem läks saar Jaapani kätte tagasi. Nüüd tohtis doktor Suzuki tagasi tulla, ta jäigi siia ja asutas meditsiinikooli.

Üks assistent ütles talle, et põhja pool pidavat elama inimesed, kes on saja-aastased. Suzuki võttis stetoskoobi, istus põhja poole suunduvasse bussi ja sõitis Tokuno Shimasse. Seal ei saanud ta aru kohalike keelestki, mis oli ekspertide hinnangul äärmiselt omalaadne dialekt. Ta seisis üksinda turuplatsil. Kedagi ei olnud näha. Siis kohtas ta lõpuks paari inimest. „Tuli üks naine bambuskorviga, ta kutsus mind külla. Pakkus teed. Ta nägi välja nagu

seitsmekümneaastane ja ma ütlesin talle, et otsin saja-aastaseid. Siis ta ütles, et tema ongi saja-aastane.”

„See on haruldane,” ütles Suzuki talle.

„Ei ole haruldane, meil on siin palju saja-aastasi, paar-kolm isegi siinsamas külas,” lausus vana naine.

See oligi algus. 1975. aastal otsustas Tokios asuv sotsiaal- ja tervishoiuministeerium rahastada Okinawa saja-aastaste uuringut ning nimetas Suzuki projektijuhiks.

Toona, 45 aastat tagasi, oli Okinawal 32 saja-aastast ja kogu Jaapanis 660. Kuna Jaapanil on 47 omavalitsust, oleks Okinawal pidanud rahvaarvu järgi otsustades olema ainult kuus saja-aastast. Tõeline ime oli aga see, et neist 32st 28 olid täiesti terved. Ärksad. Ja oma eluga rahul.

Kuidas nii? Kas see oli jälle *ikigai*?

Elamise põhjus?

„Jah, *ikigai*,” ütles Suzuki. „Neil kõigil oli põhjus. Mõte. Õnn, kui selline nähtus on olemas. Aga tookord ma ei teadnud sellest midagi. Ma ainult imestasin: milline mõistatus! Milline saladus! Kui omalaadne! Seepärast otsustasin tööga pihta hakata. Ma poleks iial arvanud, et see hakkab neelama nii palju aega ja täidab mu enese elu täielikult.”

Praegu, detsembris 2018, elab Okinawal täpselt 1197 vähemalt saja-aastast inimest. 45 aastaga on paljugi muutunud. Suzuki ütleb, et rohkem kui pooled üle saja-aastastest elavad nüüd hooldekodus, lamavad voodis või on lausa dementsed. Isegi mitte pooled neist ei ole enam aktiivsed, „perekonna väärtustamine ja toitumine on muutunud ka siin, nagu kõikjal maailmas”.

See on arulage ja absurdne. Maailm muutub ühtaegu targemaks ja rumalamaks. Paljud inimesed teavad, kuidas võiks rahumeeli saja-aastaseks elada, ent käituvad ometi nii, et seda mingil juhul ei juhtuks. Dr Suzuki elab õnnelikus piirkonnas, kus õitseb ja kasvab

kõik, mis on tervislik ja maitsev, kuid näeb noori inimesi, kes söövad ühel päeval hamburgerit ja teisel päeval friikartuleid; „nad söövad liiga palju liha, joovad liiga palju ning liiguvad vähe, ka siin”. Rasketel sõjajärgsetel aastatel ja hiljemgi sõid inimesed oma põllul kasvatatud maguskartulit, kuid kasvav heaolu on toonud Okinawasse ameerikaliku kiirtoidukultuuri.

Ja ehk on mehed veel rumalamad kui naised?

Viimase kümne aastaga saadud kogemus ütleb, et Okinawa naiste oodatav eluiga tõuseb endiselt, meestel aga mitte. „Noored mehed armastavad saket. Nad ei ole huvitatud elu pikkusest, vaid elavad kõik tänases päevas,” ütleb Suzuki. „Ja loomulikult ei taha nad mingil juhul elada maal.”

Kokkuvõttes õppis Makoto Suzuki 45 aasta jooksul ära kümme tarkust.

Õige toitumine, õige dieet on tähtis. Juurvili, tofu, puuvili: Okinawal kasvab kõik, mis on tervislik. Tubakas, alkohol ja kofeiin on keelatud.

Tark on süüa väikesi portsjoneid, Okinawal on seepärast levinud väikesed taldrikud. Siinmail öeldakse: „*Hara hachi bu*” – söö ainult senikaua, kuni su magu on 80 protsenti täis. Keskmine Okinawa täiskasvanu sööb päevas pisut alla 1900 kalori; USAs süüakse kaks korda rohkem.

Liikumine on tähtis. See ei pea olema sport, kuid inimesel on jalad selleks, et ta kõnniks. Ja inimene oskab ujuda, ja kui ei oska, siis õpib.

Tähtis on vaimne ja sotsiaalne tervis. Enne üksikasjadesse laskumist piirdugem jaapani sõnaga *ikigai*. Inimene peab suutma lüüasaamised ja leina ühel hetkel seljataha jätta. See toob hingelise tervise. Suzuki kohtas saja-aastast naist, kes oli kaotanud sõjas mehe ja neli last. Naine ütles talle: „Ma olen väsinud. Ma ei suuda enam sõjast rääkida. Aga praegu on mul süüa ja juua,

seda kõike sõja ajal polnud. Ei ole vaja aina kurvastada ja eilsele mõelda. Mul läheb hästi.”

Alati peab olema mõtestatud tegevust, ent mitte üle stressi piiri. Tasakaal on tervislik.

Kesksel kohal on uudishimulik õppimine. Inimene mõistab ja õpib seda, mida teeb, aga kui ta teeb alati sama asja, siis ühel hetkel ta nüristub ja hakkab tundma igavust. Ka ajurakud vananevad (see protsess algab juba 20. ja 30. eluaasta vahel). Uus keel, mäng, uued hobid või igapäevaülesannete uued üksikasjad – „meil tuleb end vaimselt erksana hoida”, ütleb dr Suzuki.

Perekond ja sõbrad on tähtsad. Okinawal valitseb *moai*-süsteem: inimesed tulevad kokku, söövad, arutavad, püüavad ühiselt probleeme lahendada. Selline komme püsib Nahas ka tänapäeval: ühiste huvidega inimgrupid käivad kord kuus koos; nad kõik annavad väikese rahalise panuse, mille abil aidatakse grupist seda, kellel on muresid. *Moai* on nüüdisaegne perekond, sest üksindus kurnab ja isolatsioon tapab.

Keskendumine avab vanainimestele uue tee õnnele. Tänapäeva inimene on liialt hajevil, rööprähklemist peetakse vooruseks. „Pange telefon ära ja pühenduge täienisti ühele asjale, see on väga- väga tervislik,” ütleb dr Suzuki.

Me peame nii tihti kui võimalik ja nii kaua kui võimalik tegema seda, mida tõeliselt teha tahame. Ja me peaksime võimalikult harva ja vähe tegema seda, mida peame tegema. Huumor on abiks.

Ärge unustage: inimene peaks magama sügavalt ja pühendunult, ilma nutitelefonita öökapiil. Unes puhkavad rakud ja seega kogu keeruline keha. Öösel peaks meie *ikigai* olema üksnes uni.

Okinawa inimesed haigestuvad vähki ja südameinfarkti harvemini ja hilisemas vanuses. USAga võrreldes on siin viis korda vähem südame-veresoonkonnahaigusi ning neli korda vähem eesnäärme- ja rinnavähki. Inimesed jäävad harvemini ja hiljem

dementseks. Seksuaalhormoone on neil ka vanaduses veel küllaga.

Läänes, ütleb Suzuki, märgatakse ja ravitakse haigusi alles siis, kui nad on juba kohal; Okinawa inimesed aga ennetavad neid.

1986. aasta gerontoloogiakongressil Hamburgis tutvustas Suzuki oma esimesi uurimistulemusi ja põhiseisukohti. Seal oli sakslasi, itaallasi, ameeriklasi, palju patolooge, teadlased said esimese ettekujutuse sellest, et on olemas üksikuid erilisi paiku, kus inimesed elavad teistmoodi, tõenäoliselt õnnelikumalt ja tõestatumult kauem kui mujal. Üks ajakirjanik joonistas ümber Okinawa ja Sardiinia sinise ringi ja nii tekkis mõiste *blue zones**.

Miks seal, mitte kusagil mujal? Mis on siniste tsoonide edu võti?

Just see meid huvitaski, kui alustasime ümbermaailmareisi vanimate inimeste juurde. Veelgi enam huvitas meid aga, kuidas elada pikka, head ja rahuldust pakkuvat elu.

Mida on võimalik mõjutada – ja kuidas?

Mille üle on inimesed, kes elavad väga vanaks, uhked, ja mida nad kahetsevad?

Kuidas nad vaatavad oma elu lõpus tagasi neile sajale aastale ja mida on meil sellest õppida?

Pärast infarkti ei saanud Suzuki enam nii palju reisida, kuid maailm oli muutunud uudishimulikuks ja tuli nüüd tema juurde. Teda külastasid kaks noort Kanada teadlast, Bradley ja Craig Willcox, kes olid uuringust vaimustatud, liitusid 1994. aastal tema projektidega ning nad kirjutasid kolmekesi raamatu „The Okinawa Program”, millest sai üleilmne bestseller. Vendadest Willcoxidest kuuleme veel.

Makoto Suzuki ütleb, et võiks vabalt elada saja-aastaseks. Ta teab kahtlemata, kuidas see käib: ta sööb juurvilja, tofut ja kala ning nimetab end semivegetaarlaseks. Ja ta armastab oma peret,

* Sinised piirkonnad (ingl). *Tlk.*

naist, kaht tütart, kaht lapselast, tal on ilmselgelt olemas *ikigai* ja ta peab loenguid, ta töötab ikka veel kardioloogia valdkonnas, küsitleb endiselt Okinawa saja-aastasi (kui ei pea liiga kaugele sõitma). Ta viibib palju väljas, sest Okinawal on valge ja päikesevalgus on meile tervislik: D-vitamiin tugevdab immuunsüsteemi ja luustikku ning kaitseb diabeedi, kõrge vererõhu ja Suzuki sõnul isegi mõne vähivormi eest. Sporti ta ei tee, ent nädalavahetustel töötab oma talus, kastab, külvab, kogub saaki.

„Sellest peaks piisama,” ütleb doktor Suzuki.