

Shunamitism: การชะลอวัยและการกลับมาเป็นหนุ่มสาว

ปรัชญาของความอ่อนเยาว์

ความสนใจที่จะย้อนวัยกลับไปเป็นหนุ่มสาวอีกครั้งเป็นเรื่องที่พบในวัฒนธรรมมนุษย์มานาน วิธีการที่ทำให้คนสูงอายุฟื้นฟูร่างกายและจิตใจให้กระปรี้กระเปร่าเพิ่มขึ้นมักจะเกี่ยวข้องกับความรู้ทางการแพทย์ Shapin and Martyn (2000) อธิบายว่าในอดีตมีความเชื่อว่าชายสูงอายุที่ได้ร่วมหลับนอนอยู่ใกล้ชิดกับหญิงสาวที่ถือพรหมจรรย์ ความชุ่มชื้นและพลังของหญิงสาวที่ส่งผ่านไปถึงร่างของชายชรา ช่วยทำให้ชายสูงอายุมีชีวิตชีวาสดใสขึ้นมาอีกครั้ง นักปรัชญาฝรั่งเศส René Descartes (ค.ศ.1596-1650) เคยกล่าวว่า “เป้าหมายของฉันคือการถนอมดูแลสุขภาพ” (The preservation of health) คำกล่าวนี้สะท้อนให้เห็นวิธีการเกี่ยวกับการยืดอายุให้ยาวนาน (prolongation of life) การมีชีวิตยืนยาวของบุคคล (longevity) จึงเป็นหัวใจของสังคมตะวันตกในยุคสมัยใหม่ที่ใช้ความรู้วิทยาศาสตร์การแพทย์อย่างแพร่หลายในช่วงคริสต์ศตวรรษที่ 17 เป็นต้นมา เพื่อนของ Descartes เสียชีวิตในวัย 54 ปี สร้างความตื่นตระหนกให้เขาเป็นอย่างมาก ทำให้เขาสนใจและกระตือรือร้นในปรัชญาธรรมชาติที่เป็นรากฐานความรู้การแพทย์ เขาหวังว่าวิทยาศาสตร์จะช่วยหาวิธียืดอายุและชะลอความตายของมนุษย์ออกไป เขาพยายามกลับไปศึกษาความรู้ของกรีกโบราณที่ทำให้ความสนใจต่อความสงบสุขและการมีชีวิตที่ดี

René Descartes สนใจความคิดปรัชญาแบบลัทธิสโตอิก (Stoicism) เน้นการฝึกจิตใจให้สงบ มั่นคง และมีเหตุผล แยกสิ่งที่ควบคุมได้ออกจากสิ่งที่ควบคุมไม่ได้ ฝึกฝนการควบคุมความคิด อารมณ์ และการกระทำของตนเอง ลดละความโกรธและความกลัวที่ไร้เหตุผล การควบคุมตัวเองตามหลักปรัชญาแนวสโตอิกถูกผนวกเข้ากับความรู้วิทยาศาสตร์ในช่วงคริสต์ศตวรรษที่ 17 ทำให้เกิดความรู้ด้านสุขภาพในการเลือกกินอาหาร การดูแลร่างกาย การควบคุมอุณหภูมิร่างกาย และการจัดระเบียบวิธีการนอน นักปรัชญาฝรั่งเศสในยุคฟื้นฟูศิลปวิทยา Michel de Montaigne เคยกล่าวว่าการดำรงชีวิตตามสภาพร่างกาย (ตามคำสั่งของแพทย์) คือการดำรงชีวิตอย่างทุกขุทรมาน หมายถึงแพทย์มีอิทธิพลต่อการมีชีวิตอยู่ของบุคคล การปฏิบัติตามความรู้ที่แพทย์บอกจึงเป็นการใช้ชีวิตที่ไร้อิสรภาพ Montaigne ยังคิดว่าประสบการณ์ชีวิตคือสิ่งที่ทำให้มนุษย์ได้เรียนรู้โลกมากกว่าตัวหนังสือ (Hall, 1997) เขายังกล่าวว่า “ชีวิต” ไม่ได้เป็นเพียงแค่การหลีกเลี่ยงความตายเท่านั้น แต่ยังเกี่ยวกับการใช้พลังที่เรามีอยู่ให้เกิดประโยชน์สูงสุดในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ การแสดงความรู้สึกเศร้า เสียใจ ทุกข์ทรมาน ขมขื่น ถือเป็นประสบการณ์ที่มนุษย์ควรเรียนรู้และอยู่กับมัน Montaigne เชื่อว่าความตายเป็นเรื่องที่มนุษย์ต้องยอมรับมันเพราะเราไม่สามารถหลีกเลี่ยงมันได้

นักปรัชญาชาวอังกฤษ Francis Bacon (ค.ศ.1561-1626) บิดาแห่งลัทธิประจักษ์นิยม เชื่อมันในความรู้วิทยาศาสตร์ ใช้เหตุผลเป็นหลักสำหรับการใช้ชีวิตทางโลก ความรู้สำหรับการมีชีวิตที่ยืนยาวจำเป็นต้องใช้วิทยาศาสตร์เป็นเครื่องมือ (Webster, 1975) ในการดูแลร่างกายมนุษย์ให้อยู่คงทนได้ยาวนานต้องรู้จักควบคุมความชื้นของร่างกาย ในช่วง 1,000 ปี ก่อนคริสตกาล กษัตริย์เดวิดแห่งกรุงเยรูซาเล็มซึ่งกำลังชราภาพ ได้รับการดูแลจากหญิงสาวนามว่าอะบิชาก แห่งชาวชุนาไมต์ (Abishag the Shunammite) เธอจะนอนเคียงข้างกษัตริย์อย่างใกล้ชิดแต่ไม่มีการร่วมประเวณี หน้าทีของเธอเป็นเพียงผู้คอยเฝ้ากษัตริย์ การกระทำดังกล่าวนี้กลายเป็นที่รู้จักในฐานะพฤติกรรมแบบ **shunamitism** หรือการทำให้ชายชรา รู้สึกมีพลังเหมือนเป็นหนุ่ม เชื่อว่าความชุ่มชื้นของหญิงสาวที่ส่งต่อไปยังร่างของกษัตริย์เดวิด ทำให้เขามีความกระชุ่มกระชวย เหมือนทำให้ความชราจางหายไป

ในช่วงคริสต์ศตวรรษที่ 17 นายแพทย์ชาวอังกฤษ Thomas Sydenham อธิบายว่า shunamitism เป็นวิธีการอย่างหนึ่งในทางการแพทย์ที่จะช่วยทำให้คนสูงอายุมีความกระปรี้กระเปร่า (Gruman, 1966) ในช่วงเวลานี้กระแสตื่นตัวที่จะมีอายุยืนเป็นความพยายามที่จะต่อสู้กับความคิดที่ว่าเมื่อมนุษย์เกิดขึ้นบนโลกแล้ว อายุขัยของมนุษย์จะน้อยลงเรื่อย ๆ ความพยายามทางการแพทย์จึงนำเสนอเทคนิคต่าง ๆ ที่จะชะลอความแก่และเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง การที่คนสูงวัยนอนใกล้ชิดกับคนหนุ่มสาว คำอธิบายทางการแพทย์ระบุว่าความชุ่มชื้นและพลังแห่งชีวิตจากร่างกายของคนหนุ่มสาวจะแผ่ซึมเข้าไปในร่างของคนสูงอายุ ทำให้ร่างที่อ่อนแอของผู้สูงอายุมีพลังกลับมาใหม่ เช่นเดียวกับแพทย์ชาวดัตช์ Herman Boerhaave ระบุว่าทำให้ผู้สูงวัยนอนกับคนหนุ่มสาวคือการรักษาทางการแพทย์ที่ช่วยเพิ่มพลังชีวิตและอายุยืนยาว การมีพลังชีวิตยังทำให้เกิดการหมุนเวียนของน้ำในร่างกาย เขาเชื่อว่าของเหลวที่ไหลเวียนได้ดีในร่างกายจะทำให้มนุษย์มีสุขภาพแข็งแรง (Lindemann, 2013) เขายังเชื่อว่าอวัยวะต่าง ๆ เสมือนเป็นท่อที่เชื่อมต่อกันที่ส่งผ่านของเหลวไปทั่วร่างกาย Boerhaave แนะนำให้ชายสูงอายุนอนกับหญิงสาว เพื่อฟื้นฟูพลังกำลังและกำลังใจด้วยการดูดซับ "พลังชีวิต" (vital heat) ของวัยหนุ่มสาว

เทคนิคการมีชีวิตที่ยืนยาว

ความเชื่อในลัทธิเต๋าของจีน ให้ความสำคัญกับความเป็นอมตะของชีวิต มีความพยายามหลายประการเห็นได้จากเทคนิคการเล่นแร่แปรธาตุภายในและภายนอกร่างกาย กรณีเล่นแร่แปรธาตุในร่างกายหรือ Neidan ถือเป็นศิลปะและวิทยาศาสตร์แห่งการรวบรวม จัดเก็บ และหมุนเวียนพลังงานในร่างกายมนุษย์ เกิดขึ้นมาตั้งแต่ราชวงศ์จิน (ค.ศ. 266-420) (Reninger, 2019) ร่างกายจะเป็นที่เก็บพลัง 3 ประเภท คือ พลังชีวิต (จิง) เกี่ยวข้องกับการกินอาหาร พลังลมปราณ (ฉี) เกี่ยวข้องกับการหายใจ และพลังวิญญาณ (เชิน) เกี่ยวข้องกับความรู้สึก ทั้งสามพลังนี้คือองค์ประกอบสำคัญต่อการมีสุขภาพดีทางกาย ใจ และอารมณ์ ถ้าพลังทั้งสามมีความสมดุลจะช่วย

ให้ชีวิตเป็นอมตะและยืดอายุขัย ผู้ปฏิบัติธรรมในลัทธิเต๋าจะฝึกวิชาเพื่อเปลี่ยนพลังชีวิต (จิง) ให้เป็นพลังปราณ (ฉี) และให้เป็นพลังกาย ความเชื่อของลัทธิเต๋าดำเนินมาว่า “ร่างกาย” คือหม้อต้มน้ำ เป็นทรัพยากรที่มีค่าต่อการสร้างจิตวิญญาณ เส้นพลังงานในร่างกายจึงมีความสำคัญ ผู้ฝึกฝนการเล่นแร่แปรธาตุจะต้องรู้จักเส้นพลังงานเหล่านี้พร้อมกับการมีวินัยในการกินอาหารและการนั่งสมาธิ (Po-tuan, 1987; Wong, 1996) ส่วนการเล่นแร่แปรธาตุภายนอกร่างกายเกิดขึ้นจากกิจกรรม ได้แก่ การฝึกฝนเทคนิคการหายใจ การปฏิบัติทางเพศ โยคะ การบริโภคโลหะบริสุทธิ์และสารเคมีผสม การจัดสิ่งสกปรกออกจากร่างกาย

นักเทววิทยาและนักวิทยาศาสตร์ชาวอังกฤษ Roger Bacon มีชีวิตในช่วงคริสต์ศตวรรษที่ 13 รับอิทธิพลความคิดมาจากลัทธิเฮอริเมติก (Hermeticism) ที่ผสมผสานความเชื่อลึกลับทางศาสนาแบบอียิปต์โบราณและปรัชญากรีกซึ่งมีหลักการสำคัญคือ "บนเป็นอย่างไร ล่างก็เป็นอย่างนั้น" (As above, so below) ในตำรา Emerald Tablet ระบุถึงความสอดคล้องกันของจักรวาลขนาดใหญ่ (เอกภพ) และจักรวาลขนาดเล็ก (จิตวิญญาณของมนุษย์) อาศัยความรู้ด้านโหราศาสตร์ การเล่นแร่แปรธาตุ และเวทมนตร์คาถาเพื่อควบคุมพลังศักดิ์สิทธิ์ (divine forces) (Fowden, 1986) นอกจากนั้น Bacon ยังนำความคิดจากตำรา Secretum Secretorum (Secret of secrets) ของกรีกโบราณมาใช้อธิบายเกี่ยวกับเทคนิคการเล่นแร่แปรธาตุเพื่อทำให้มนุษย์มีชีวิตยืนยาว เขาเชื่อว่าการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมคือหัวใจสำคัญของการชะลอความแก่ ความรู้ทางการแพทย์ผสมผสานกับการเล่นแร่แปรธาตุจึงมีความสำคัญในการยืดอายุขัย (prolongation of life) (Brehm, 1976) Bacon กล่าวว่าความเสื่อมโทรมของร่างกายมนุษย์ไม่ได้เกิดจากบาปเพียงอย่างเดียว แต่เกิดจากความเสื่อมโทรมทางกายภาพที่สามารถป้องกันได้และย้อนกลับได้ถ้าเข้าใจ "ความลับของธรรมชาติ" ทำให้เขาทุ่มเทเกี่ยวกับการเล่นแร่แปรธาตุเพื่อสร้างสูตรยาครอบจักรวาลและยาอายุวัฒนะเพื่อฟื้นฟูร่างกายให้กลับสู่สภาวะ "สมดุล" (corpus equale) ซึ่งเขาเชื่อว่าจะช่วยให้มนุษย์มีชีวิตอยู่ได้หลายร้อยปี (William, 1997)

หนังสือของ Bacon เรื่อง The Cure of Old Age, and Preservation of Youth: Also, a Physical Account of the Tree of Life ตีพิมพ์ครั้งแรกใน ปี ค.ศ.1683 กล่าวว่า ปัจจัยที่ชะลอความแก่คือการกินอาหารที่ดี ควบคุมอุณหภูมิในร่างกาย อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม และการออกกำลังกายอย่างถูกวิธี การปรับสมดุลของสารคัดหลั่งในร่างกาย 4 ประเภท ได้แก่ เลือด เสมหะ น้ำดีสีเหลือง และน้ำดีสีดำ จะทำให้ร่างกายของผู้ป่วยฟื้นกลับมาแข็งแรงได้อีกตามความเชื่อของกรีกโบราณ ถ้าสารคัดหลั่งทั้งสี่ชนิดนี้เสียสมดุลจะทำให้มนุษย์เจ็บป่วย เลือดทำหน้าที่สร้างความอบอุ่นในร่างกาย ทำให้กระฉับกระเฉงและร่าเริง เสมหะจะช่วยรักษาความเย็นและความชุ่มชื้นในร่างกาย น้ำดีสีเหลืองช่วยทำให้ร่างกายแห้ง น้ำดีสีดำเกี่ยวกับธาตุดินช่วยให้ร่างกายเย็นและแห้ง สารคัดหลั่งทั้งสี่ชนิดยังสัมพันธ์กับอารมณ์และความรู้สึกด้วยโดยทำให้มนุษย์เบิกบาน ชิมเศร้า โกรธ หงุดหงิด และเฉื่อยชา การสร้างสมดุลให้กับสารคัดหลั่งในร่างกายของผู้ป่วย

เปรียบเสมือนเป็นการฟื้นคืนชีพใหม่และจะนำไปสู่ภาวะที่ไม่เสื่อมสลายเปรียบเสมือนทองคำ (Hackett, 1997) นอกจากนี้ Bacon ยังอธิบายว่าสาเหตุที่ทำให้คนเราแก่ก่อนวัยมีอยู่สองประการ ประการแรกคือการขาดการดูแลสุขภาพที่เหมาะสม ประการที่สองคือ การเสื่อมทางศีลธรรม กล่าวคือ การมีชีวิตที่ยืนยาวได้นั้นจะต้องควบคู่ไปกับการมีศีลธรรมในจิตใจ

ในช่วงคริสต์ศตวรรษที่ 16 Luigi Cornaro ขุนนางชาวอิตาลีเขียนหนังสือเรื่อง Discourses on a Sober and Temperate Life ตีพิมพ์ครั้งแรกในปี ค.ศ.1558 อธิบายเกี่ยวกับการฝึกฝนร่างกายอย่างเคร่งครัดเพื่อให้มีชีวิตที่ยืนยาว เขาเชื่อว่าวัยชราคือช่วงที่มีค่าที่สุด ถ้ามนุษย์ดูแลร่างกายในวัยชราให้อยู่ได้นานจะทำให้มีสติปัญญาที่เฉียบแหลม เขาเน้นย้ำว่ามนุษย์ควรกินอาหารเฉพาะสิ่งที่จำเป็น จำกัดปริมาณอาหารที่รับประทานต่อวันไว้ที่ประมาณ 12 ออนซ์ (355 มิลลิลิตร) และดื่มไวน์ 14 ออนซ์ (414 มิลลิลิตร) เขาเน้นย้ำว่า "สิ่งที่เหมาะสมกับคนหนึ่ง อาจไม่เหมาะสมกับอีกคนหนึ่ง รวมทั้งหลีกเลี่ยงสภาพแวดล้อมที่รุนแรง (ร้อนจัดหรือหนาวจัดเกินไป) ความเหนื่อยล้ามากเกินไป และอารมณ์ด้านลบ เช่น ความโกรธหรือความเศร้าโศก การมีสุขภาพที่ดีจะช่วยให้จิตใจสงบและมีจิตวิญญาณที่แข็งแกร่ง หนังสือเล่มนี้ทำให้เกิดการเปลี่ยนวิธีคิดเกี่ยวกับความชราภาพในช่วงคริสต์ศตวรรษที่ 16 ยุคสมัยของการฟื้นฟูศิลปวิทยา การมองความแก่ในเชิงบวกมิใช่ความผุพังของร่างกายเหมือนในอดีต ในปี ค.ศ.1550 Cornaro เขียนหนังสือ The Sure and Certain Method of Attaining a Long and Healthful Life อธิบายเกี่ยวกับการใช้ชีวิตอย่างพอเหมาะพอดีโดยการควบคุมอาหารและวิถีชีวิตอย่างเคร่งครัด เพื่อรักษาสุขภาพให้แข็งแรงซึ่งมาจากประสบการณ์ในชีวิตจริงของเขา เมื่อเขามีอายุ 83 ปี เขายังมีร่างกายที่แข็งแรงสามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้ปกติโดยไม่ต้องมีคนคอยพยุง คนที่อยู่รอบตัวเขาส่วนใหญ่เป็นคนที่มียุคน้อยกว่าเขา เขาจึงทำกิจกรรมร่วมกับคนหนุ่มสาว Cornaro เสียชีวิตเมื่ออายุ 98 ปี (Bellini, 2018) อย่างไรก็ตาม Friedrich Nietzsche (1990) โต้แย้งว่าการอายุยืนของ Cornaro มิได้มาจากการเลือกกินอาหาร แต่มาจากการเผาผลาญอาหารในร่างกายของเขา

หนังสือของ Cornaro มีอิทธิพลต่อแพทย์และนักวิชาการในรุ่นหลังจำนวนมาก เช่น นักเทววิทยา Leonardus Lessius นำความคิดของ Cornaro ไปเขียนหนังสือเรื่อง Hygiasticon: Or, The Right Course of Preserving Life and Health unto Extreme Old Age ตีพิมพ์ในปี ค.ศ.1634 อธิบายถึงการรับประทานอาหารที่สมดุลและการใช้ชีวิตอย่างพอเหมาะพอดี เพื่อรักษาสุขภาพกายและสุขภาพจิตให้แข็งแรง นำไปสู่การมีอายุยืนยาว เช่นเดียวกับนักปรัชญาชาวอังกฤษ Francis Bacon ซึ่งได้รับอิทธิพลของ Cornaro เน้นย้ำเรื่องการบริโภคที่เหมาะสมและการประพฤติตัวอย่างมีวินัยเพื่อการมีชีวิตที่ยืนยาว ความคิดนี้แพร่หลายมากในช่วงคริสต์ศตวรรษที่ 17 เป็นต้นมาและทำให้การมีชีวิตที่ยืนยาวกลายเป็นเป้าหมายทางการแพทย์

ความรู้การแพทย์ของการชะลอวัย

ในช่วงต้นคริสต์ศตวรรษที่ 20 ความรู้วิทยาศาสตร์การแพทย์เติบโตอย่างรวดเร็วพร้อมกับความก้าวหน้าในการพัฒนาเทคนิคของการชะลอวัยและการยืดอายุ (Stambler, 2014) กระบวนทัศน์สำคัญสองแบบที่มีต่อการทำให้ชีวิตยืนยาว ได้แก่ (1) กระบวนทัศน์แบบองค์รวมและสุขอนามัย (holistic/hygienic approaches) (2) กระบวนทัศน์แบบการลดทอนและการบำบัดรักษา (reductionist/therapeutic approaches) กระบวนทัศน์แรกพบได้ในกลุ่มแพทย์เยอรมันและฝรั่งเศสในช่วงทศวรรษ 1930-1940 ให้ความสนใจความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพส่วนบุคคลกับสภาพแวดล้อม การโภชนาการ และอารมณ์ความรู้สึก เพื่ออธิบายองค์รวมและการเชื่อมโยงของปัจจัยต่าง ๆ ต่อการสร้างสุขภาพของมนุษย์ กระบวนทัศน์ที่สองพิจารณาว่าร่างกายเปรียบเสมือนเครื่องจักร ถ้าอวัยวะส่วนใดสึกหรอก็ต้องรักษาฟื้นฟูด้วยยาและสารเคมี อาศัยเทคนิคของการผ่าตัดซ่อมแซมร่างกายให้หายเป็นปกติ เสมือนการซ่อมเครื่องยนต์หรืออุปกรณ์ไฟฟ้า แพทย์ในสหรัฐอเมริกาและสหภาพโซเวียตช่วงทศวรรษ 1920-1940 มักใช้กระบวนทัศน์นี้ในการรักษาเยี่ยวยาผู้ป่วย

นักจุลชีววิทยาชาวยูเครน Élie Metchnikoff (ค.ศ.1845-1916) ผู้ได้รับรางวัลโนเบลในการค้นพบกระบวนการสร้างภูมิคุ้มกันแบบอาศัยเซลล์ในร่างกาย (cell-mediated immunity) ซึ่งเป็นมาแต่กำเนิด (Gordon, 2008) และเป็นผู้บุกเบิกการวิจัยด้านชราภาพและศาสตร์ของมรณภาพ (Gerontology and thanatology) เขาตั้งสมมติฐานว่าความชราเกิดจากแบคทีเรียที่เป็นพิษในลำไส้ และเสนอให้บริโภคแบคทีเรียกรดแลคติก (โพรไบโอติก) ในนมหมักเพื่อต่อต้านแบคทีเรียที่เป็นพิษและสามารถช่วยยืดอายุขัยได้ Metchnikoff สังเกตชวานาที่มีอายุมากกว่า 100 ปีในประเทศบัลแกเรีย พบว่าคนเหล่านั้นบริโภคนมหมักหรือโยเกิร์ตที่มีแบคทีเรียกรดแลคติกผสมอยู่ทำให้มีสุขภาพดี (Mackowiak, 2013) เขายังอธิบายว่าโรคที่เกิดจาก "ภาวะพิษในร่างกาย" (auto-intoxication) มีสาเหตุจากแบคทีเรียที่ทำให้เกิดการเน่าเปื่อยในลำไส้ใหญ่ผลิตสารพิษที่ทำลายร่างกายและเปลี่ยนเซลล์ฟาโกไซต์ของระบบภูมิคุ้มกันให้กลายเป็นตัวทำลายเนื้อเยื่อที่แข็งแรง (Podolsky, 2012) ในปี ค.ศ.1907 เขาจึงเขียนหนังสือเรื่อง *The Prolongation of Life: Optimistic Studies* เพื่อเน้นย้ำว่าอาหารที่มีกรดแลคติกจะช่วยทำลายสารพิษในลำไส้และทำให้อายุยืน เขายังระบุว่าสาเหตุ 3 ประการที่เป็นภัยต่อสุขภาพคือ การเป็นโรค ความชรา และความตาย เขาเชื่อว่าความก้าวหน้าของวิทยาศาสตร์สุขภาพจะช่วยยืดอายุของมนุษย์ได้

นักชีววิทยาชาวฝรั่งเศส Alexis Carrel (ค.ศ.1873-1944) เคยทำการทดลองที่เรียกว่า "หัวใจไก่อมตะ" (immortal chick heart) โดยพยายามนำเนื้อเยื่อจากหัวใจลูกไก่มาเพาะเลี้ยงในขวดแก้วที่มีจุกปิดสนิท เขาเติมสารอาหารให้กับเนื้อเยื่ออย่างสม่ำเสมอและดูแลมานานถึง 34 ปี ซึ่งนานกว่าอายุขัยปกติของไก่ ถือเป็นความพยายามที่จะเก็บรักษาเซลล์ของสิ่งมีชีวิตไว้ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมเพื่อให้มีชีวิตที่ยืนยาว (Carrel, 1912) การทดลองนี้กลายเป็นที่มาของ

การพัฒนาศาสตร์ของความชราภาพในเวลาต่อมา นอกจากนั้น เขายังริเริ่มการทดลองการเพาะเลี้ยงเนื้อเยื่อ การปลูกถ่ายอวัยวะ และศัลยกรรมทรวงอก เพื่อสร้างและซ่อมแซมอวัยวะที่สึกหรอเพราะเซลล์สามารถเติบโตได้ (Friedman, 2007; Fossel, 2004; Reggiani, 2007) ในปี ค.ศ.1941 เขาจัดตั้งมูลนิธิฝรั่งเศสเพื่อการศึกษาปัญหาของมนุษย์ (French Foundation for the Study of Human Problems) โดยอาศัยความรู้วิชาชีวเวชศาสตร์ (occupational medicine) ประชากรศาสตร์ เศรษฐศาสตร์ และโภชนาการ มาเป็นเครื่องมือสำหรับพัฒนาสุขภาพของพลเมือง เช่น กำหนดให้ชายหญิงที่จะแต่งงานต้องไปตรวจร่างกายเพื่อยืนยันว่ามีสุขภาพแข็งแรงเพื่อให้ได้ “ใบรับรองก่อนแต่งงาน” (prenuptial certificate) เป็นการยืนยันทางการแพทย์ว่าชายหญิงไม่มีโรคร้าย สามารถสืบพันธุ์มีบุตรได้ (Reggiani, 2007)

นักชีววิทยาชาวอเมริกัน Leonard Hayflick (ค.ศ.1928-2024) หนึ่งในผู้ก่อตั้งสถาบันแห่งชาติว่าด้วยผู้สูงอายุในสหรัฐอเมริกา เขาอธิบายว่าเมื่อเซลล์มนุษย์อยู่นอกร่างกาย มันจะแบ่งตัวได้อย่างจำกัด เป็นการล้าหลังความคิดของ Alexis Carrel ในปี ค.ศ. 1994 เขาเขียนหนังสือเรื่อง How and Why We Age มีการอธิบายว่าขีดจำกัดทางชีวภาพ หมายถึงขีดจำกัดระดับเซลล์ที่บ่งชี้ว่าอายุขัยสูงสุดของมนุษย์อยู่ที่ประมาณ 120 ถึง 125 ปี รวมทั้งได้แยกประเภทความแตกต่างระหว่างการกำหนดอายุขัย (longevity determination) (อิทธิพลของจีโนมต่ออายุขัยที่เป็นไปได้) และความชรา (senescence) (การสะสมของความผิดปกติระดับโมเลกุลเมื่อเวลาผ่านไป) อย่างไรก็ตาม Hayflick ไม่สนับสนุนการผลิตยาชะลอวัยในอุตสาหกรรมทางการแพทย์ เขาคิดว่าความชราเป็นกระบวนการทางชีววิทยาพื้นฐานที่ไม่สามารถ "รักษา" ได้เหมือนโรคที่เป็นความผิดปกติทางพยาธิวิทยา เขาเขียนบทความเรื่อง Aging is not a disease (1998) เน้นย้ำว่าการชราภาพไม่ใช่กระบวนการย้อนกลับไปสู่ความเป็นหนุ่มสาว ความชราไม่ได้ถูกกำหนดโดยยีน แต่เป็นผลมาจากการเพิ่มขึ้นของความเสียหายระดับโมเลกุลและเอนโทรปี (entropy) (ความไม่เป็นระเบียบ) การชะลอความชรานั้นทำได้ในทางอ้อม เช่น การป้องกันมิให้ร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วย และการดูแลสุขภาพ

การยืดอายุขัยกับความหมายของชีวิต

Stambler (2014) กล่าวว่าชาติตะวันตกในคริสต์ศตวรรษที่ 20 ใช้ความรู้วิทยาศาสตร์สุขภาพมาเป็นเครื่องมือพิสูจน์ความก้าวหน้าในการส่งเสริมสุขภาพของพลเมืองให้แข็งแรงและยืนยาว เป็นการตอกย้ำความทันสมัยและความรุ่งเรืองของอารยธรรมตะวันตกที่เหนือกว่าคนในดินแดนอื่นที่เผชิญกับโรคภัยไข้เจ็บ ทำให้มีอายุขัยสั้น การเอาชนะความชราภาพจึงถือเป็นเป้าหมายของการสร้างชาติ อาจกล่าวได้ว่าลัทธิการยืดอายุ (life-extensionism) เป็นสิ่งที่ถูกสร้างขึ้นโดยเงื่อนไขการเมืองและสังคม เนื่องจากอุดมการณ์และมโนทัศน์ต่อความชราภาพมีการต่อสู้เพื่อที่จะสร้างนิยามจากนักคิดที่หลากหลาย คำที่ถูกนำมาเปรียบเปรยกับการยืดอายุขัย เช่น

ความคงที่ ความทนทาน ความสมดุล และการปรับตัว สะท้อนให้เห็นว่าความชราภาพกำลังถูกควบคุมด้วยอุดมการณ์สังคม เป็นการมองร่างกายของมนุษย์เหมือนเครื่องจักรกลที่สามารถซ่อมแซมและแก้ไขใหม่ได้

การมุ่งสู่วิธีการสร้างอายุที่ยืนยาว ต่างจากการใช้ชีวิตอยู่อย่างมีความหมาย ในการสร้างอายุขัยที่ยืนยาวและชะลอวัยถือเป็นส่วนหนึ่งของการมองโลกในแง่ดีเชิงวิทยาศาสตร์ (Scientific Optimism) เทคโนโลยีการแพทย์จะเป็นเครื่องมือที่นำมาใช้สำหรับรักษาสุขภาพและยืดอายุของมนุษย์ ในขณะที่การมีชีวิตอยู่อย่างมีความหมาย มิได้แสวงหาการมีชีวิตที่ยืนยาว ความแตกต่างในการมีชีวิตของมนุษย์ล้วนเกี่ยวข้องกับฐานะทางสังคมและเศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม ค่านิยม ความเชื่อ และรูปแบบการใช้ชีวิต การมีอายุสั้นหรือยาวของแต่ละคนผูกพันไปตามบริบทของการใช้ชีวิตที่ต่างกัน (Bortolotti, 2010) โรคระบาด สงคราม มลพิษ และความขัดแย้ง คือปัจจัยที่มีผลต่อการใช้ชีวิตของมนุษย์ Leonard Hayflick เคยกล่าวว่าการยืดอายุขัยของมนุษย์ต้องคำนึงถึงผลที่จะตามมา โดยเฉพาะเมื่อผู้สูงวัยกลายเป็นคนที่ต้องอาศัยคนอื่นในการดูแล หรือต้องมีชีวิตอยู่แบบติดเตียงไปตลอดชีวิต การมีอายุยืนจะไม่มี ความหมายอะไรเลยหากผู้นั้นอยู่ด้วยความยากลำบากและการเป็นภาระทางสังคม (Hayflick, 2001) การมีชีวิตที่ผูกโยงกับช่วงเวลาสั้นหรือยาว ยังเกี่ยวข้องกับทำให้ความสำคัญต่อตัวตนหรือต่อคนอื่น การใช้ตัวเองเป็นที่ตั้งเป็นการมองจากภายใน ส่วนการเห็นคนอื่นเป็นการมองจากภายนอก สองส่วนนี้ย่อมส่งผลต่อการสร้างความหมายของการมีชีวิต นักปรัชญา Thomas Nagel (1986) กล่าวว่าความหมายของชีวิตล้วนอาศัยประสบการณ์ส่วนตัวของคุณและปฏิสัมพันธ์ที่มีกับคนอื่นเสมอ

การศึกษาทางมานุษยวิทยาอธิบายว่าการชราภาพคือช่วงเวลาพิเศษในชีวิตมนุษย์ที่เปี่ยมด้วยความหมาย การไตร่ตรอง และความสมบูรณ์จากภายใน (inner completeness) วัยชราถูกเป็นพื้นที่แห่งการประกอบสร้างเชิงสัญลักษณ์ของชีวิตประวัติ การถ่ายทอดทางวัฒนธรรม และการพัฒนาอัตลักษณ์ของผู้สูงอายุ การมีอายุที่ยืนยาวของผู้สูงวัยจำเป็นต้องคำนึงถึงการใช้ชีวิตอยู่กับคนอื่น ไม่ว่าจะเป็นลูกหลาน ญาติ เพื่อนฝูง เพื่อนบ้าน และคนภายนอก นอกจากนั้น การใช้จ่ายเพื่อที่จะดูแลสุขภาพของคนชราเป็นสิ่งสำคัญและมีต้นทุนสูง เวลาแห่งอายุขัยจึงถูกควบคุมด้วยเศรษฐกิจแบบทุนนิยมมากขึ้น สังคมที่มีผู้สูงวัยมากขึ้นย่อมต้องเผชิญกับ “ภูมิทัศน์ชราภาพ” (Elderscapes) ซึ่งสภาพแวดล้อมสังคมและกายภาพต้องเอื้อต่อการใช้ชีวิตของคนสูงวัย ดังนั้นภูมิทัศน์ชราภาพจึงมีความสำคัญพอ ๆ กับการพัฒนาเทคโนโลยีที่ยืดอายุขัยของมนุษย์ (Amonova et al., 2025; Danely, 2015)

ผู้เขียน

ดร.นฤพนธ์ ด้วงวิเศษ ผู้จัดการ

ฝ่ายวิจัยและส่งเสริมวิชาการ ศูนย์มานุษยวิทยาสิรินธร (องค์การมหาชน)



เอกสารอ้างอิง

- Amonova, D. S., Ananchenkova, P. I. & Mooreva, E. V. (2025). Longevity and the Meaning of Life: The Anthropology of Age Related Transformations. *Problems of Social Hygiene, Public Health and History of Medicine*, 31, 33(0), 760-764.
- Bacon, R. (2017). *The Cure of Old Age, and Preservation of Youth: Also, a Physical Account of the Tree of Life*. London: Forgotten Books.
- Bellini, F. (2018). Diet and Hygiene Between Ethics and Medicine: Evidence and the Reception of Alvisio Cornaro's La Vita Sobria in Early Seventeenth-Century England. In James A.T.
- Lancaster, Richard Raiswell (Eds.), *Evidence in the Age of the New Sciences*. Berlin: Springer.
- Bortolotti, L. (2010). Agency, Life Extension, and the Meaning of Life. *The Monist*, 93(1), 38-56.
- Brehm, E. (1976). Roger Bacon's Place in the History of Alchemy. *Ambix*, 23(1), Retrieved from <https://alchemywebsite.com/rbacon.html>
- Carrel, A. (1912). On the Permanent Life of Tissues Outside of the Organism. *Journal of Experimental Medicine*, 15(5), 516-528.
- Danelly, J. (2015). Of Technoscapes and Elderscapes. *Anthropology & Aging*, 36(2), 110-111.
- Fossel, M. B. (2004). *Cells, Aging, and Human Disease*. Oxford: Oxford University Press.
- Fowden, G. (1986). *The Egyptian Hermes: A Historical Approach to the Late Pagan Mind*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Friedman, D. M. (2007). *The Immortalists: Charles Lindbergh, Dr. Alexis Carrel, and Their Daring Quest to Live Forever*. New York, NY: Ecco/HarperCollins.
- Gordon, S. (2008). Elie Metchnikoff: father of natural immunity. *European Journal of Immunology*, 38 (12), 3257-3264.
- Gruman, G. J. (1966). A history of ideas about the prolongation of life: the evolution of prolongevity hypotheses to 1800. *Transactions of the American Philosophical Society*, 56(9).
- Hackett, J. (Ed.). (1997). *Roger Bacon and the Sciences: Commemorative Essays*. Leiden: Brill.
- Hall, M. L. (1997). Montaigne's Uses of Classical Learning. *Journal of Education*, 179 (1), 61-75.
- Hayflick, L. (1994). *How and Why We Age*. New York: Ballantine Books.
- Hayflick, L. (1998). Aging is not a disease. *Aging*, 10(2), 146.
- Hayflick, L. (2001). Hormesis, aging and longevity determination. *Human and Experimental Toxicology*, 20(6), 289-91.
- Lindemann, M. (2013). *Medicine and Society in Early Modern Europe*. Cambridge: Cambridge University Press.



- Mackowiak, P. A. (2013). Recycling Metchnikoff: probiotics, the intestinal microbiome and the quest for long life. *Frontiers in Public Health*, 1
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2013.00052>
- Nagel, T. (1986). *The View from Nowhere*. New York: Oxford University Press.
- Nietzsche, F. (1990). *Twilight of the Idols/The Anti-Christ*. Translated by R.J. Hollingdale. New York: Penguin.
- Podolsky, S. H. (2012). Metchnikoff and the microbiome. *The Lancet*, 380(9856), 1810–1811.
- Po-tuan, C. (1987). *Understanding Reality: A Taoist Alchemical Classic*. Honolulu: University of Hawaii Press.
- Reggiani, A. H. (2007). *God's Eugenicist: Alexis Carrel and the Sociobiology of Decline*. New York: Berghahn Books.
- Reninger, E. (2019). Overview of Internal Alchemy in Taoism. Retrieved from
<https://www.learnreligions.com/internal-alchemy-in-taoism-an-overview-3182918>
- Schäfer, D. (2005). Aging, Longevity, and Diet: Historical Remarks on Calorie Intake Reduction. *Gerontology*, 51(2), 126–30.
- Shapin, S. & Martyn, C. (2000). How to live forever: lessons of history. *British Medical Journal*, 321(7276), 1580-1582.
- Stambler, I. (2014). *A History of Life-Extensionism in the Twentieth Century*. CreateSpace Independent Publishing Platform
- Webster, C. (1975). *The great instauration: science, medicine, and reform 1626-1660*. London: Duckworth.
- Williams, S. J. (1997). Roger Bacon and the Secret of Secrets. In Jeremiah Hackett (ed.). *Roger Bacon and the sciences: commemorative essays*, (pp. 365–374). Leiden: Brill.
- Wong, E. (1996). *The Shambhala Guide to Taoism*. Boulder: Shambhala.