

Lasse Berg



LASSE BERG har sedan mitten av 1960-talet beskrivit världen för oss i böcker och TV-filmer. Han är hedersdoktor vid Lunds universitet och en uppskattad berättare och flerdaglig sommarpratere. 1960- och 1970-talen ägnade han åt Asien. Mellan 1984 och 2008 var han huvudsakligen bosatt i Afrika. Hans senaste böcker är den flerdagligt prisbelönta Kalaharitrilogin om människans evolution. Den följdes våren 2015 av *Vårt inre Afrika. Upptäcktsresor – en fotobok* tillsammans med fotografen Carl Douglas.

Delar av följande text är tidigare publicerad i Lasse Bergs bok *Ut ur Kalahari: Drömmen om det goda livet*.

Foto: Samir Hafj-Ahderahmane

## Den mänskliga naturen

**E**n märkvärdig art är allt Homo sapiens. Men den forskare från ett annat solsystem som skulle rapportera hem om Tellus djurvärld för bara 70 000 år sedan hade troligen inte ägnat oss ens en fotnot. Då fanns det bara 10 000 exemplar av vår art, spridda i Afrika. Vi hade då sannerligen inte utmärkt oss.

Annat är det nu. Något hundratal av oss lämnade Afrika och spred sig över världen, började för några årtusenden sedan bruka dess jord och gjorde om planeten efter egna behov. Växterna ersatte vi med några grässorter vars frön vi kunde äta. Däggdjuren fick maka på sig för de 14 arter stora växtätare som hade tillräckligt mycket kött eller dragkraft för att passa oss och som vi kunde domesticera (inget av dem var från Afrika vars djur haft 6 miljoner år på sig att lära sig undvika våra släktingar). Vi uppfyllde jorden. På 10 000 år gick vi från färre än en miljon till 7 miljarder. Så dominerande blev vi att den samlade vikten av alla människor idag är 8 gånger så stor som alla vilda däggdjurs biomassa. Inte så obetydlig längre.

Vi må ha gjort om all natur runt oss, men vår inre natur är i stort sett oförändrad, den hyser en förvirrad samlare från Afrikas vidder. Jordens alla Homo sapiens lever idag ett liv vår art inte är gjord för, inte anpassats till under homininernas årmiljoner sen vi skildes från schimpansers och bonoboers förfäder, eller de drygt 2 miljoner år vårt släkte funnits, eller de 200 000 år som passerat sedan vår art föddes.

Idag vet vi så mycket mer än så sent som på 90-talet om alla dessa anpassningar som gjort oss till en helt avvikande primat.

*”Vi må ha gjort om all natur runt oss, men vår inre natur är i stort sett oförändrad, den hyser en förvirrad samlare från Afrikas vidder.”*

Vi vet vilket evolutionärt tryck som under årmiljonerna mejslat fram det som idag är vi. Det handlar om ett rent paradigmskifte i synen på vilka vi är. Det är tack vare nya insikter från genetik och neurovetenskap, men också alla färska fossilfynd som gjorts på 2000-talet.

Den nya syntesen som det talas om i fackpressen består av vetenskapen att vi alla härstammar från Afrika. Nu pekar genetik, språkvetenskap, samt fossila och arkeologiska fynd dessutom åt samma håll även när det gäller vår egen art: också den uppstod där. Vi har dessutom fått veta att vi blev tvåbenta långt innan vi

kom ut på savannen och medan vi fortfarande var duktiga på att klättra i träden; att de första stenverktygen kom innan vårt släkte fick sina stora hjärnor; att den moderna hjärnan med språkförmåga och symboliskt tänkande fanns redan innan vi lämnade Afrika. Samarbetet har varit viktigare för vår evolution än den ensamme aggressive krigaren.

Ett vinnande leende och två tomma händer gjorde oss till människor, till jordens snällaste apa. Inuti oss har vi alla en samlare från Afrika som vill andra väl, och har ett behov av de andras trygghet.

Hur skall man då leva? I samband med utgivningen av de två tidigare böckerna i Kalahari-serien om vår djupa historia har jag återkommande fått den frågan av journalister. Jag har undvikit att försöka besvara den, eftersom jag inte tror att det finns någon genetisk enväldshärskare i vårt inre som bestämmer över oss. Vi är flexibla, man kan göra vad som helst av en människa, vilket också innebär att vi kan leva ett gott liv och bli lyckliga under ytterst varierande omständigheter. Men det måste ändå vara på samma sätt med vårt psyke som med vår fysik. Vi är gjorda för en specifik livsföring. Avviker vi alltför långt från den kan vi få problem.

En av dessa frustrerade journalister, Victoria Lagercrantz på Expressen, bestämde sig för att göra en egen lista baserat på vad jag skrivit tidigare. Den var smart och kul. Den har inspirerat mig till att trotsa min skepsis och sätta upp tjugo punkter för hur man uppnår det goda livet, baserat på vad man kan veta om människans natur. Jag inser när jag läser igenom denna lista att min tidigare misstro är befogad; det är en salig blandning av självklarheter och sådant som är fullständigt omöjligt att genomföra. Och ändå.

**Tjugo vägar till det goda livet**

1. Promenera sex kilometer om dagen tillsammans med några vänner. Jogga någon gång då och då lite längre mot horisonten.
2. Sitt också och kontempera i naturen, totalt avslappnad men med alla sinnen öppna, som en vråk i en trädtopp. Lyssna på tystnaden, känn dofterna, njut av grönskan, titta på det som rör sig.
3. Lapa sol. Låt tallkottkörteln producera melatonin och göra dig lycklig.
4. Jobba inte mer än ett par tre timmar om dagen.
5. Använd resten av tiden till att prata och ha trevligt med folk i din omgivning. Sociala medier är bra men glöm inte att livet består av mer än bokstäver, att andra sinnen är minst lika viktiga som synen: att ta på varandra, rösterna, betydelsen av att läsa ansikten, känna den andres doft, feromonerna. Mer snack och mindre verkstad.
6. Jobba i arbetslag med en handfull medarbetare, skaffa dig ett nära nätverk på en trettio vänner, ha en bekantskapskrets på runt 150–200 personer.
7. Se till att dessa grupper är blandade av olika personligheter. Försök att jobba och umgås med folk som inte är precis som du själv.
8. Gå in i musiken och sjung, gärna i en kör. Dansa och rör de stora musklerna i takt med andra människor. Känn oxytocinet strömma till. Byt medvetandenivå.
9. Skratta och le, visa vilka små trubbiga hörntänder du har.
10. Träna skönhetsinnet. Vackra smycken, kläder, konst är bra för både själsro och självkänsla.
11. Hjälp andra. Dela med dig. Ensam är svag.

12. Laga mat, ät och njut med andra, både i familjen och med vänner. Knyt kalas.
13. Satsa på slow food, mat som inte springer sin väg. Ät varierat. Eftersträva att regelbundet få näring från något hundratal olika vegetabilier. Ät så ofta som möjligt mat som levt i vatten. Fåglar, smådjur, vilt. Kött från större däggdjur då och då. Undvik stort beroende av spannmål och mjölkprodukter.
14. Håll dig borta från stöddiga typer, sky psykopater och ojämlikhet. Kör inte med folk. Sök dig till platta sammanhang. Ha inte chef, var inte chef.
15. Förakta ingen, lämna aldrig någon människa utanför, mobba aldrig någon. Du är märkvärdig, men det är de andra också.
16. Var tacksam att du kan känna skam. Den kan vara ett stöd.
17. Diskriminera inte. Inte heller kön eller åldrar. Låt ungarna lära sig genom att vara med. Ta hand om barnen tillsammans, både inom familjen och bland vännerna. Dagens är bra. Dutta med småbarnen. Har du inga småtingar att kela med sök dig till andra arter: klappa katter eller hundar.
18. Lös problem i första hand genom att skämta om dem, i andra hand genom att snacka om dem på ett sådant sätt att ingen förlorar ansiktet och känner sig förödmjukad.
19. Bonobon har rätt – make love, not war.
20. För din egen lyckas skull, för dopaminkickens skull: gör en människa glad nu!

