



San-folket ger oss kunskap om det liv vår art är skapad för

Finns det något som skulle kunna kallas vår arts eller vårt släktes naturliga livsföring? Vilken sorts evolutionärt tryck har format vår kropp med dess anatomi, metabolism, hjärnfunktioner, hormonsystem? Och kan i så fall kunskapen om den tillvaron ge oss någon ledtråd till hur vi kan uppnå hälsa och välbefinnande?

De flesta har förmodligen en inre bild av denna ur-människa. Som en grovhuggen Hedenhösare, en hårig alfahanne av sedvanlig primatmodell, eller kanske något »naturfolk«, som de kallades i skolböckerna förr, alla i ständig kamp för tillvaron i en hård värld. Fel.

Först några ord om de djupa tidsperspektiven. För sex miljoner år sedan lämnade homininerna schimpanslinjen. Vårt släkte *Homo* gick för i runda tal två miljoner år sedan ut på de öppna vidderna från Afrikas mosaikskogar och tog i skepnad av våra direkta föregångare *Homo erectus/ergaster* sin nuvarande form (*Homo habilis*, mellan australopitheciner och vårt släkte, kom en halv miljon år tidigare). Ur denna afrikanska stam uppstod vår art för tvåhundra tusen år sedan. Vårt släktes livsföring utmärktes under två miljoner år av små nomadiserande samlargrupper som tog hem mat för att där dela den.

För runt sextiotusen år sedan lämnade några hundratal, eller tusental, *Homo sapiens* Afrika. Deras ättlingar spred sig snabbt över resten av världen. Där utvecklade de nya tekniker för jakt på de betesdjur som i tempererade klimat har större anledning att lägga på sig fettdepåer än villebråd i det tropiska Afrika. Hur mycket vårt släkte jagat Afrikas magra däggdjur är omdebatterat. Arkeologen John Parkington, specialist på den tidiga människan i södra Afrika, menar att vi alltid föredragit mat som inte springer sin väg. Jakt och/eller klimatförändringar ledde på de andra kontinenterna till det stora viltets massutdöende. Resultatet blev svåra tider för den jagande människan där.

För runt tiotusen år sedan uppstod i några av Asiens stora floddalar spannmålsjordbruk och boskapsskötsel, vilket gav förutsättningar för ett mycket mer intensivt brukande av jorden än någonsin årmiljoners samlande. Skördarna möjliggjorde en tätare befolkning. De skulle räcka ett helt år och kunde inte släpas iväg. De blev därmed basen för ett helt nytt mer stationärt liv i mycket större grupper än tidigare.

Över hela jorden genomfördes på några tusen år en total förändring av människans livsföring. Samlandets egendomslösa och jämlika samarbete gav plats

SAN-FOLKET
(eller Basarwa) kallas vanligen bushmän. Deras kultur anses vara den äldsta i världen. De lever i Kalahari, en öken som sträcker sig över Sydafrika, Botswana och Namibia, där de livnär sig på jakt och samlande av rötter och växter.
Foto: IBL bildbyrå

BUSHMÄN

går i Kalahari-
öknen för att
besöka en för-
faders grav.

Foto: Scanpix



för arbetsdelning, specialisering och hierarkisering. Livet blev hårdare. I det arkeologiska materialet ser vi hur människan blev mindre, sjukare och fick tidigare okända förslitningsskador. Virus på djur kunde mutera och gå på människor när de levde nära varandra. Epidemier spred sig lättare.

Om homininernas historia skrivs in på en sex meter lång vardagsrumsvägg så syns vårt släkte efter fyra meter. Det var mycket större än de tidigare australopithecina, hade liten könsdimorfism (som indikerar större jämlikhet mellan könen) till skillnad från föregångarna, större pannlober som gav språkförmåga, symboliskt tänkande, planerande och samarbete i små rörliga grupper. Två decimeter från slutet där borta till höger uppträder för första gången Homo sapiens, territoriellt rörligare, pratande, med utvecklad empati och därmed ännu skickligare på att samla tillsammans. Allra sist, en centimeter från slutet, ungefär i glipan mellan tapeten och hörnet, byter vi livsstil komplett. Vi blir bofasta jordbrukare i byar som växer till städer och riken. Någon tiondels millimeter från slutet börjar mänskligheten lägga om livet ännu mer, med industrialism, stor koncentration av födan till någon handfull växt- och djurarter – det moderna livet med allt vad det innebär av sociala förändringar.

Vill vi veta något om de förhållanden människan biologiskt anpassats till under evolutionens gång måste vi undersöka inte de sista millimetrarna utan allt det som hände före dessa förändringar.

Det finns två sätt att gå till väga. Det ena är att vi tar reda på vad vi i dag vet om våra förfäder (ett par dusin kända arter), särskilt vårt eget släkte och arten Homo sapiens. Det andra är att vi kan undersöka de ursprungsbefolkningar vars liv liknar det vårt släkte levte under mer än 99 procent av sin tid på jorden.

Problemet med den senare metoden är det oprecisa begreppet ursprungsbefolkning. Endast några få av dessa är som våra förfäder nomadiserande samlare/jägare i små grupper. De flesta är i stället jordbrukare/jägare i mer stationära större grupper och har kommit dit där de nu finns under den sena tid då mänskligheten bytt livsstil. Bara någon handfull av alla dessa hundratals, eller till och med tusentals, folk kan sägas ha levt det liv vi biologiskt sett är gjorda för. Kalaharis bushfolk, eller San, står i en särklass bland dem.

Genetiska studier tyder på att deras gemensamma rötter ligger mer än hundra tusen år tillbaka i tiden (jordens enda folk som inte är invandrare). Arkeologin visar att deras liv i sina grunddrag varit i stort oförändrat lika länge. Det liv de levte, de svårigheter de stött inför, och lösningarna, har gällt vårt släkte under två miljoner år.

Det mest slående för den utomstående betraktare som följt dem är det ständiga pratandet, glädjen och lättjan i deras liv. Trots den karga naturen, dit de trängts undan av de jordbrukare och boskapsskötare som vällt ner över Afrika under senare årtusenden, kräver överlevnaden bara i genomsnitt 2,3 timmars arbete per dag, det pensum vi naturligen är gjorda för. Tillvarons gränser sätts inte av ständig knapphet. Nedgången i kroppsvikt mellan bästa och sämsta årstid är bara 1 procent, att jämföra med afrikanska jordbrukares säsongsmässiga viktnedgång på upp till 6 procent. Befolkningstätheten bestäms snarast av de verkligt svåra tiderna med tiotals eller hundratals års mellanrum. Överlevnaden garanteras av samarbetet. Ut från hemmabasen (20–40 personer) skickas små patruller av samlare och jägare. Alltid har någon med sig mat hem att dela på.

Bushmännens kost är enastående mångsidig – på

ett år ett hundratal olika sorters vegetabilier, frukter, rötter, nötter, kådor och dessutom insekter i olika stadier, reptiler, fåglar, ägg, samt 55 olika däggdjur. Jakten är viktig för bushmännen (vilket kan tänkas ha förstärkts för mindre än tjugotusen år sedan då pilbågen uppfanns). Det är inte ofta en jägare lyckas fälla storvilt, men någon gång då och då kan tjugo personer i en samlargrupp ha en brakfest på t ex en stor kudu och på kort tid stoppa i sig 400 000 kilokalorier tillsammans.

De äter inte (som alla andra primater) upp sin mat på plats utan tar med sig resultatet av samlande eller jakt hem, där det konsumeras gemensamt och direkt. Den lagring man föredrar är i kroppens fettceller. Det gäller att passa på när det finns chans. Fet och energirik mat är djupt uppskattad och man slösar inte i onödan kraft på att samla mer vegetabilisk basmat än vad som går åt. Bushfolken har, som alla andra människor, en glupande hunger efter fett och sött, vilket spar arbete till viktigare saker. Det suget blir problem när sött och fett ständigt finns bara några kronor ifrån oss.

Upprätt gång gav oss två händer att bära mat i, och mänsklighetens genom tiderna största uppfinning, dvs väskan, gjorde det möjligt att släpa med sig t ex tjugo kilo nötter i en djurhud. Detta samarbete och delande ger en fenomenal livsmedelssäkerhet. Men den täta samvaron är inte lätt. Sans hela föreställningsvärld är uppbyggd på att lösa problemen så fridsamt som möjligt. Våld inom eller mellan grupper vars samverkan bygger på empati blir ytterst kostsamt när man skaleva tillsammans eller som grannar ett helt liv. Det evolutionära trycket blir ett helt annat än t ex i en schimpanstrupp, där ingen av de andra behöver bry sig om den som skadas, eller i en stationär stor papuan- eller indianstam på ett tusental medlemmar, där man kan riskera en del av de unga männen för att nå någon fördel.

Till sin hjälp i detta samarbete har vårt släkte fått sin hjärna, där viljan att få tillhöra gruppen selekterats fram under evolutionens gång. Vårt dopaminsystem, för att bara ta ett exempel bland många, har modifierats så att vi inte bara får en lyckostöt, likt andra däggdjur, när vi hittar mat eller när någon gör oss glad utan också när vi ser att vi gör en annan människa glad. Detta är ett av alla de verktyg som vuxit fram i vårt inre under evolutionen och underlättat det bland andra levande varelser så ovanliga altruistiska samarbetet.

De slutsatser man kan dra av bushfolkens liv och vad det säger om den djupa historien är flerfaldiga.

Vårt naturliga rörelseschema har varit ett par tre timmars stilla vandrande över vidderna med några vänner. Då och då en längre språngmarsch när vi såg gamarna samlas vid rovdjurens byte. Redan Homo erectus fick de gluteus maximus-muskler som gjorde det möjligt att springa upprätt. Vi kan inte springa ifrån något av Afrikas rovdjur, men vi kan springa längre och uthålligare än nästan alla andra däggdjur.

I samlad trupp vågade våra förfäder skrämja bort även de största lejon för att med hjälp av sina stenyxor komma åt den slagna antilopens livskonsumtion av omega-3-fettsyror i benmärg och hjärna. Vårt släkte har alltid varit köttätare, men i början kanske mer som asätare än jägare. Vår art hittade också en annan viktig livsmedelskälla. De tidigaste lämningarna av Homo sapiens både vid Röda havet i norr och längs

FIRST PEOPLE OF THE KALAHARI
en organisation i Botswana som arbetar för San-folkets rättigheter, fick tillsammans med sin grundare, Roy Sesana, 2005 års Right Livelihood Award »för sitt resoluta motstånd mot att de fördrivs från sina förfäders landområden och för kampen för att bibehålla sin traditionella livsstil».

Foto: Scanpix



Kapkusten i söder finns i närheten av stora kökkenmöddingar av musselskal och resterna från annan akvatisk föda, vilken gav viktig näring i form av ytterligare omega-3 för bygget av Homo sapiens ännu större hjärna.

Människan är uppenbarligen allätare, men två former av livsmedel kommer inte in i vår historia förrän under de där sista millimetrarna i högra hörnet på homininernas levnadsteckning: spannmål och mjölkprodukter. Inga primater har någonsin i större utsträckning levt av frön, och inga homininer av mjölk efter diandet. I dag klarar sig uppenbarligen sex miljarder människor bra på det sättet, men det är möjligen osäkert vad denna enahanda kosthållning egentligen får för effekter (även om man vet något om den genetiska anpassning som kan ha skett under senare årtusenden när det gäller dieten av mjölkprodukter).

Viktigare för våra framtidsutsikter än till och med maten är troligen vår nya livsstil. Vi är gjorda för ett stillsamt liv tillsammans med en grupp där vi har en självklar tillhörighet. Våra starkaste drifter handlar om att få vara en lika berättigad del av vår grupp. Vi har ett medfött behov av respekt och kan hellre välja döden än att ställas utanför. Människan mår bra av att få göra andra väl. Vi behöver prata för att ständigt läsa in andras tankar och stämna samman gruppen.

Sex miljarder människor kan inte återgå till någon samlartillvaro, men kunskapen om det liv vi är gjorda för kan hjälpa oss att ställa de rätta frågorna om människans nya konstiga liv. Frågan är inte varför vi blir sjuka utan hur vi alls kan klara av denna ofattbart stora omställning.

Lasse Berg
författare