

ANDERS HANSEN OCH MATS WÄNBLAD

DEPP-
HJÄRNAN
FÖR UNGA

BONNIER FAKTA



Innehåll

Måste man känna så mycket hela tiden? 4

KAPITEL 1 Du är en överlevare 9

KAPITEL 2 Det där med känslor 19

KAPITEL 3 Sköna känslor ... och de där andra 29

KAPITEL 4 Världen ser inte ut som du tror 45

KAPITEL 5 Inbillade och verkliga hot 59

KAPITEL 6 Påverka hjärnan genom kroppen 73

KAPITEL 7 En i flocken 87

KAPITEL 8 Arv och miljö 103

KAPITEL 9 Strunta i lyckan – det är inte den som gör dig nöjd 113

Ja, man måste känna så mycket hela tiden 122



MÅSTE MAN KÄNNA SÅ MYCKET HELA TIDEN?

UNDER EN DAG hinner du uppleva hundratals olika känslor. En del av dem är små och vardagliga, som en lätt irritation över att bussen är sen eller lättnaden när du efter en stunds letande hittar nycklarna i fickan. Andra är stora och överväldigande, som kärlek eller förtvivlan.

Ibland känns det som om livet vore så mycket enklare om vi slapp känslorna, åtminstone de jobbiga. Vem vill vara deprimerad eller ha ångest? Eller ens nervös inför något som känns lite läskigt? Kan vi inte bara vara lyckliga hela tiden?

Nej. För om människan bara kunde känna positiva, glada känslor hade vi dött ut som art för länge sedan. Och då skulle du aldrig ens ha fötts.

DIN HJÄRNA HAR en uppgift som är viktigare än alla andra - att hålla dig vid liv. Den har inte som mål att du ska skratta hela dagen, bli världsmästare i fotboll eller Nobelpristagare i kemi. Den vill bara se till att du överlever, till vilket pris som helst, och det är nu känslorna kommer in i bilden. För känslor är hjärnans redskap för att få dig att göra som den vill.

Om hjärnan bedömer att du behöver vila får du en känsla av trötthet. Är det energi du behöver så blir du hungrig. Eller så handlar det om mer finstämda känslor, som att du blir

*Din hjärna är utvecklad
för att hålla dig vid liv.*



Om vi var nöjda hela tiden hade vi dött ut för länge sedan.



generad när du riskerar att göra bort dig. Men det kan också vara panikartad stress eller stark rädsla om hjärnan bedömer situationen som farlig.

DET ÄR HÄR det ibland går snett nuförtiden, för hjärnan är utvecklad för en värld som såg väldigt annorlunda ut mot i dag. Den försöker få dig att reagera på hot och möjligheter som om du var en jägare och samlare på savannen. Därför att det är den världen som människan har levt i under nästan hela sin historia. Och det är den världen hjärnan fortfarande tror att du går runt i.

DEN HÄR BOKEN handlar om känslor, varför de finns och vad de kan orsaka. Men också om vad du kan göra för att hjälpa hjärnan att hitta en lite bättre väg framåt. För känslor är inte farliga, även om de ibland är oerhört plågsamma. Och om du förstår dig på känslorna kan du också påverka dem. Eller i alla fall vara mindre rädd för dem.

Om det här kommer att göra dig lyckligare? Det vågar vi inte lova. Och det beror förresten på vad man menar med att vara lycklig.

Men du kommer att förstå dig själv och dina känslor bättre, det vågar vi garantera – och det är inget dåligt resultat för en bok.



Du är en överlevare

Om allt som hade kunnat gå snett under
300 generationer



Kapitel 1

Allt leder till dig

HAR DU TÄNKT på vilken otrolig slump det är att just du finns till? Det hade kunnat gå snett så många gånger på vägen. Om din farfars far hade missat tåget som din farfars mor satt på så hade de kanske aldrig träffats – och då hade du aldrig fötts.

Men det är inte bara en slump att du finns, för alla dina förföräldrar hade en sak gemensamt. De var överlevare. Och framför allt överlevde de tillräckligt länge för att hinna skaffa barn. Ingen sjukdom tog deras liv i barndomen, ingen dödlig olycka drabbade dem i de tidiga tonåren. Nej, de blev vuxna och fick barn, i generation efter generation.

Någonting måste de ha gjort rätt, eller hur? Och någonting i deras arvs massa måste ha gett dem en liten anings fördel i kampen för tillvaron.

Det har självklart varit lite tur inblandad också. Någon av dina förföräldrar kanske klarade livhanken bara för att han eller hon råkade plocka blåbär långt inne i skogen just när en fientlig stam anföll byn. Men rent statistiskt, sett över en hel art (som människan), ger vissa arvsanlag en bättre chans att överleva. Och för en art är överlevnad faktiskt det enda som betyder något på lång sikt.

*Det är ingen slump
att du finns.*



Idealmänniskan

Men om vissa arvsanlag ger bättre chanser att överleva – borde inte alla till slut ha samma genuppsättning då? Resten borde ju liksom ha sorterats bort. Nej, så är det inte och det finns flera olika anledningar till det.

En är att arvsmassan hos alla djur och växter hela tiden drabbas av slumpmässiga förändringar som kallas mutationer – när delar av DNA-trådarna hos en viss individ inte kopieras exakt. För det mesta är skillnaden så liten att det inte spelar någon roll. I många fall är mutationen en nackdel. Men i vissa ganska sällsynta fall ger mutationen en liten fördel. Och då är chansen stor att den lever kvar till följande generationer.

En ännu viktigare anledning är att vår art är utvecklad för att leva som jägare och samlare i grupper om ungefär 100–150 personer. Ända fram till för några få tusen år sedan levde alla människor så – och förmodligen hade gruppen mycket större chans att klara sig om medlemmarna hade olika egenskaper.

Det handlar inte bara om kroppsliga skillnader, som hur starka eller smarta vi är (för hjärnan är en del av kroppen, som du kommer att få läsa mer om längre fram) – det handlar minst lika mycket om hur vi betar oss och vilka personligheter vi har.

Vi behövde somliga som var äventyrslystna och andra som var mer försiktiga och eftertänksamma. Det var en klar fördel om vi inte slogs inbördes, så några behövde vara duktiga på att medla och få alla att dra åt samma håll. Och så vidare.

Att människor var olika gjorde också flocken flexibel, så att den kunde anpassa sig efter omvärlden. Det var alltid några som var bra på just det som behövdes i en ny situation, och då fick alla en fördel av deras styrkor.

Människan som art har inte förändrats märkbart sedan dess, även om världen ser helt annorlunda ut nu. Men en sak är densamma, alla typer av människor behövs. Din också.

Eva och frukten

Tänk dig en ung kvinna på savannen för många tusen år sedan, vi kan kalla henne för Eva. När vi möter henne är det flera dagar sedan hon senast fick någon mat. Så plötsligt får hon se en mogen frukt högst uppe i ett träd. Det vattnar sig i munnen på henne och hon går fram till trädet. Men nu ser hon att grenarna är ganska tunna och klena. Och frukten hänger mycket högre än vad hon först trodde.

Nu måste Eva väga vinst mot fara. Hur stor är chansen att hon når upp till frukten och äntligen får något att äta? Och hur stor är risken att hon i stället ramlar ner och antingen bryter nacken eller ett ben? Båda betyder troligen att hennes liv är slut och att hon aldrig kommer att få några barn.

Vad hon bestämmer sig för beror framför allt på tre saker. Den första är hur desperat hon är, för om hon ändå kommer att svälta ihjäl inom kort kan hon lika gärna chansa. Den andra är vilken erfarenhet och kunskap hon har. Den tredje är hennes personlighet, alltså ungefär om hon är mer räddhågad än äventyrslysten.

Av de här tre sakerna beror de två sista åtminstone delvis på hennes gener. Om hon har lätt att lära och sedan kan utnyttja den kunskapen i en ny situation är det större chans att hon gör rätt val och överlever. En alltför räddhågad människa riskerar att bli passiv och till sist svälta ihjäl. En alltför äventyrslysten människa tar onödiga risker och blir antagligen inte heller så långlivad.

Eva ställdes säkert inför många sådana här val innan hon fick sitt första barn. Varje gång stod inte bara hennes eget liv på spel, utan också alla hennes ättlingars.

Hälften dog unga

Att säga att livet som jägare och samlare var tufft är en underdrift. Det var ett helvete. Hälften dog innan de blev tonåringar, de flesta antingen redan vid förlossningen eller av infektioner (angrepp av virus eller bakterier) i barndomen. För den som klarade sig till vuxen ålder fortsatte hoten att komma. Det kunde vara sjukdomar, svält, vattenbrist, djurattacker, olyckor eller att rätt och slätt bli ihjälslagen.

Så här har människor levt under 99,9 procent av vår historia. Läs det igen, för det tål att upprepas. Under 99,9 procent av vår historia dog hälften innan tonåren, nästan alla av infektioner, blödningar, olyckor, svält, uttorkning och mord. Inte konstigt då att vår hjärna har utvecklats för att reagera på just de hoten. Vi undviker fortfarande kontakt med sjuka, för att inte själva bli smittade. Vi äter så mycket energirik mat vi kan när vi har chansen, och vi rycker till för minsta rörelse i buskar eller gräs – det skulle ju kunna vara ett farligt djur. Framför allt så undviker vi ensamhet och gör allt för att få behålla vår plats i flocken. För flocken var det bästa skyddet på savannen. En ensam människa var så gott som dödsdömd.

Det låter kanske konstigt, men i grund och botten är vi fortfarande jägare och samlare. Fast världen omkring oss ser helt annorlunda ut nu. Därför har vi inget inbyggt försvar som får oss att undvika en del nutida hot mot livet, som tobak, bilkörning eller soffslöande. De fanns ju inte i den värld som vi är utvecklade för.

STARKAST ELLER BÄST LÄMPAD?

När man pratar om evolution (att arter utvecklas för att vi ärver vissa egenskaper av dem som blir gamla nog för att få barn) brukar frasen "*survival of the fittest*" dyka upp. Den har ofta, särskilt förr i tiden, översatts med "den starkaste överlever". Men ordet *fit* har flera olika betydelser på engelska. Det kan betyda stark eller vältränad (finns i ord som *fitness*), men också att något passar eller är bra lämpat (som i *these trousers fit me*). Det är så ordet används här. "Den bäst lämpade överlever", med andra ord.

Den som har bäst förutsättningar att klara av en viss livsmiljö har störst chans att överleva och föra sina gener vidare. Och det är inte alltid den med störst muskler.



Känslor är hjärnans
verktyg för att hålla dig
vid liv.



Livet går först

Kroppen, inklusive hjärnan, är utvecklad för att överleva och skaffa barn. Inte för att må bra och vara lycklig. Det är i och för sig trevligt bådadera, men livet går alltid först. Inget annat spelar någon roll om du är död. Det är så hjärnan prioriterar.

Alltså försöker hjärnan styra dig bort från alla hot. Den vill skydda dig och hålla dig säker. Hur då? Jo, med hjälp av känslor. Och som du förstår så är det inte de glada och mysiga känslorna som används här, utan sådana som rädsla eller oro.

Om du närmar dig ett klippstup känner du antagligen först en lätt ängslan, sedan en starkare och starkare oro och till slut är du vettskrämd. Om allt fungerar som det ska. Det är så hjärnan jobbar för att du ska ta rätt beslut – att backa undan från kanten. Och när du har gjort det belönas du med en känsla av lättnad. Puh! Jag överlevde den här gången också.

Så känslorna är hjärnans verktyg för att hålla dig vid liv. Det kan också betyda att du får behagliga känslor när du gör något som hjälper dig att överleva, som att du blir glad när du träffar en vän (det här är bra, du hör till flocken) eller hungrig när du känner doften av din favoriträtt.

Men hoten går alltid först. Det är så man blir en överlevare.



Det där med känslor

Hjärnans oväntade sätt att styra oss

Kapitel 2