

INNEHÅLL

FÖRORD AV SISSELA KYLE	7
PROLOG	9
I. DE SKÖNA KONSTERNA	13
II. GULD OCH ÄDLA STENAR	63
III. ETT VACKERT YTTRE	109
IV. BORDETS NÖJEN	181
V. SINNLIG NJUTNING	309
VI. MED SKRÄCKBLANDAD FÖRTJUSNING	363
VII. LATA DAGAR	395
EPILOG	417
TACK	419
ORDLISTA	421
NOTER	427
REGISTER	445

FÖRORD

Först av allt måste det sägas, detta är en rolig bok. Så nu är det sagt.

Kemi – begreppet andas för min del inte humor utan snarare en gäspning. Kemi betyder en labbsal med en missförstådd lärare med fyrkantiga glasögon och dålig hållning. Ointresserade tonåringar i en skola på 70-talet i Partille. Någon enstaka tönt som gick igång på lackmuspapper, E-kolvar och bunsenbrännare. Den tönten var inte jag. Tyvärr. För kemi har seglat upp som den hetaste av discipliner och tönten har blivit nörd och nördens är vinnare.

Att riktigt fördjupa sig i ett specialområde är i vår tid värt största respekt. Kanske för att vi lever i en värld där tillgången till kunskap är så nära. Eftersom svaren bara är en googlesökning bort vet vi alla lite om det mesta.

Kanske är det en anledning till att detaljerat vetande är så ... coolt.

Jag tror att Ulf Ellervik är en nörd, en riktig praktnörd och helt oemotståndlig.

Med honom dyker man in i njutningens kemi. Sex, droger och mat är ord kopplade till både vällust och vår tids förbannelser. Hjärnans belöningsystem som syftar till att vi skall överleva och sprida våra gener kan gå fullkomligt över styr.

Jag gjorde för ett par år sedan en tv-serie om de sju dödssynderna och det är inte utan att jag tänker en del på dem när jag läser Ulfs bok.

Avund, Girighet, Högmod, Frosseri, Vällust, Vrede och Lättja. Så skulle kapitelindelningen i *Njutning* kunna låta. Nu är synden ett rätt passé begrepp, jag använder själv ordet i stort sätt bara om ätande.

– Skall vi inte synda lite? Säger jag till min kompis och så beställer vi en crème brûlée eller en ostbricka. Nej syndbegreppet används inte i vårt sekulariserade samhälle och det är ju bra. Det där med arvsynden som innebar att vi föddes med en gemensam skuld som skulle släpas runt på hela livet för eventuell återbetalning i ett chansartat

NJUTNING

paradis, nja det är inget för oss njutningsinriktade praktiker.

Och ändå har dödssyndsbegreppen relevans, vart och ett av dem står för en motsägelse. Avunden som drivkraft för utveckling och rättvisa och samtidigt för missunnsamhet och egoism eller vällusten som ju är både rolig och nödvändig och samtidigt sexindustrins motor. Njutningen är ett komplext begrepp.

I Ulfs bok får allt plats. Inte huller om buller utan i ett tillåtande strukturerat myller. Jag har väl aldrig läst på maken! Egyptisk, grekisk, romersk mytologi, kemiska formler, fallbeskrivningar, recept och helt enkelt sånt du inser att du vill veta i en störtskön mixtur. Det är en bok att sträckläsa och återkomma till i portioner. Lämpar sig väl för högläsning, skulle det kunna stå på bruksanvisningen.

Och så mitt i läsningen dök plötsligt ett minne upp. Kemikalieaffären! Den som fanns på Partille torg. Därinne luktade det på ett helt speciellt sätt. En blandning av lösningsmedel, trälim, puder och pulver och alla möjliga preparat som man inte visste vad det var.

De som arbetade där hade gråa rockar och kunde allt om sortimentet.

Jag hängde där en del för där fanns batikfärger, plastband, och tapetklister. Allt man behöver för att bygga en dockteater. Jag kan vakna på natten med lukten i näsan och längta dit. Till kemins affär.

Till njutningens kemi.

Sissela Kyle

PROLOG

Tänk dig att du sitter ensam hemma. Du sitter i favoritfåtöljen med en god bok. Du väntar på din stora kärlek som snart ska komma tillbaka från en resa. Det pirrar lite i magen – det var ett tag sedan ni sist sågs. Brasan sprakar och allt är förberett. Nu hör du hur det gnisslar i dörren och det går en ilning av välbehag genom din kropp. Snart...

Låt oss backa bandet. Nytt scenario. Du sitter ensam hemma i din favoritfåtölj och läser en god bok. Ditt hus ligger en smula enskilt och du väntar inget besök i kväll. Huset är låst. Nu hör du hur det gnisslar i en dörr. Det går en ilning längs ryggraden. Din kropp mobiliserar sig för att fly eller för att stanna och slåss. Musklerna spänns och pulsen ökar. Snart...

Hur kan det komma sig att samma ljud, det av en knirrande dörr, kan uppfattas så diametralt olika? Våra sinnen förmedlar intryck via miljontals nerver som kontinuerligt skickar information till hjärnan. Hjärnan är en mästare på att dra slutsatser även från bristfällig information och den fyller själv i det som saknas, eller det som den förmodar skulle ha varit där. Det är därför ganska enkelt att påverka hjärnan, exempelvis till att tro att en bild på en platt duk är tredimensionell – eller att det finns spöken på vinden. Om vi tror att något ska hända kommer hjärnan att göra sitt yttersta för att skaffa fram information kring det förmodade – vilket leder till att vi uppfattar saker som inte finns. Vi är helt enkelt lätta att lura.

Det hjärnan är bra på är att märka avvikelser. Vi ser omedelbart om något rör sig i periferin av vårt synfält och vi hör minsta förändring av ljudet i vår omgivning – även om det ligger en ljudmatta från en motorväg i bakgrunden. På samma vis upplever vi ofta lukten i en ny miljö som ovan eller till och med motbjudande men efter någon minut har våra sinnen vant sig och den obehagliga lukten är borta. Först när det sker en förändring, till exempel att en kaka tas ur ugnen, pockar hjärnan på uppmärksamhet igen.

Hjärnan kan lite förenklat delas in i tre funktionsmässigt olika



Under renässansen blev det populärt att gömma symboler i form av bilder där perspektivet förvanskats. Hans Holbeins (den yngre, 1497–1543) tavla *Ambassadörerna* (1533) innehåller ett kraftigt deformerat kranium som bara syns tydligt om tavlan betraktas från sidan. Vår hjärna är skicklig på att fylla i bristfällig information och snart framträder skallen. Det är oklart varför kraniet inkluderades i tavlan och framför allt på en sådan framträdande plats.

delar. Hjärnstammen hanterar vitala system och gör att vi inte behöver tänka på att andas eller pumpa blod. Utanför hjärnstammen finns det limbiska systemet som hanterar information från vissa av våra sinnen. Denna information kan sedan föras vidare till hjärnbarken. Medan hjärnbarken står för resonemang och logik har våra känslor sitt ursprung i det limbiska systemet. Beroende på vad som

händer, eller hur vi uppfattar det, kan vi reagera på olika vis – med allt från njutning och lycka till vrede eller rädsla.

Det finns inget enkelt svar på vad lycka är. Vad vi vet är att vårt nervsystem hela tiden skickar information om hur det står till i kroppen och i vår omgivning och att vi reagerar positivt på vissa signaler och negativt på andra – allt i syfte att vi ska överleva. Att vår magsäck är tom är dåligt och hjärnan svarar med att skicka en signal som säger att vi är hungriga. Om vi då äter reagerar istället vårt belöningssystem och vi får en känsla av välbehag. Eftersom belöningssystemet syftar till att vi ska sprida våra gener är det heller inte konstigt att sex ger en mycket kraftig belöning. Det är mer förvånande att vi kan känna oss lyckliga bara av att vakna till fågelkvitter – något som inte på ett uppenbart sätt ökar våra överlevnadschanser. Dessutom är vi människor finurliga och har lyckats frikoppla många biologiska processer från dess egentliga syften. Vi kan därför lura vårt belöningssystem med exempelvis droger och konstgjorda sötningsmedel.

Låt oss försöka bena ut vad som gör oss lyckliga. Vi kan börja med att konstatera att livet är orättvist. Hur vi upplever lycka är nämligen till viss del ärftligt betingat och beror på hur väl utrustade vi är med signalsubstanser i hjärnan, kemiska ämnen som frigörs i hjärnans belöningssystem och ger välmående. Vissa av oss har begåvats med en hjärna som gör det lätt att njuta medan andra har svårare att känna lycka. För långsiktig lycka krävs dessutom att vi har ett gott liv med många vänner, att vi hela tiden växer som människor och att vi har säkerhet i vår vardag.

Vår uppfattning av lycka brukar genom livet anta en parabolisk kurva. Vi är mycket lyckliga som små, utan ansvar och förpliktelser. Sedan sjunker vår subjektiva lyckokänsla för att nå botten någonstans mellan 30 och 40 års ålder. Här är vi fyllda av förpliktelser och vi är stressade av att försöka uppnå våra mål. Med stigande ålder ökar sedan ofta vår lyckokänsla när vi accepterar att vi inte kommer nå alla högt uppställda mål.

Det finns dock en annan form av lycka – den hedonistiska. Den hedonistiska filosofin, som har sitt ursprung i Epikuros, förespråkar att vi kan uppnå lycka genom njutning. Vi kan njuta av god mat, av sex

eller varför inte bara av att ligga under ett träd och filosofera, som för övrigt var den form av njutning som just Epikuros förespråkade. Problemet med njutning är att den är högst kortvarig och dessutom beroende av hur mycket vi måste arbeta för att uppnå den. Generellt är svårfångad och oväntad lycka härligare än den uppenbara och inte sällan ger drömmen mer njutning än själva upplevelsen. Denna form av njutning är kopplad till signalsubstansen dopamin och vår hjärna jämför våra upplevelser mot våra förväntningar. Så länge det är en positiv ekvation är vi lyckliga. Problemet är att vi hela tiden måste öka upplevelsen och till slut hamnar vi på minus och lyckan avtar. Det gör att en förälskelse är underbar i början men också att känslorna så småningom svalnar. Det gör att vi inte kan äta gåslever eller oxfilé varje dag utan att till slut ledsna.

Denna bok handlar om njutning och om hur vår upplevelse av den i mångt och mycket beror på kemi.

Kemi är en vetenskap många uppfattar som komplicerad och svår att ta till sig. En anledning är att kemin använder sig av ett eget språk med egna tecken. Naturen är uppbyggd av ett hundratal grundämnen men bara en handfull – kol, väte, syre, kväve och fosfor – räcker för att bygga upp de flesta av de molekyler som är grunden för allt liv. Kemiska ämnen har också en kemisk formel, en bild som för en kemist berättar en del om hur ämnet beter sig. Å andra sidan är det också möjligt att bara se formeln som ett litet konstverk – vissa formeler kan ha en inneboende skönhet. Alla kemiska ämnen har också ett namn, på samma vis som alla andra saker runt omkring oss har namn och en del av dessa namn är besvärliga och svåra att minnas. I bokens slut finns en ordlista där många begrepp kortfattat förklaras.

Om du nu inte är kemist eller naturvetare finns det ingen anledning till oro. Det är inte nödvändigt att förstå alla detaljer i form av kemiska namn och strukturer för att kunna njuta av denna bok. Peter Høeg låter genom huvudpersonen Kasper i romanen *Den tysta flickan* oss ana att det ibland kanske till och med är en fördel att inte vara expert för att tillfullo njuta av naturvetenskap: ”Han älskade naturvetenskapen. Och det gjorde ingenting att naturvetenskapen inte älskade honom. Det kan finnas stort djup i en kärlek som inte återgäldas.”¹