

# İçindekiler

Giriş: Kalkınma Paradoksu .....	7
1 Avcı-Toplayıcılarla Tanışın .....	17
2 Kabile ve Arkadaşlık .....	28
3 Hiyerarşi ve Statü .....	43
4 Haberler .....	62
5 İş ve Eğlence .....	79
6 Beden ve Hareket .....	91
7 Ziyafet ve Oruç.....	105
8 Uyku ve Dinlenme .....	120
9 Seks ve Cinsel Çekim.....	133
10 Aşk ve İlişkiler .....	141
11 Ebeveynlik ve Çocuklar .....	153
12 Şehir ve Ülke.....	172
13 Ritüel ve Törenler.....	184
14 Ben ve Biz .....	197
Sonsöz.....	213
Teşekkür.....	215
Notlar .....	216
Yazar Hakkında .....	217

# Giriş

## Kalkınma Paradoksu

Bu beklediğim teşhis değildi. Psikiyatristin önünde oturmuş, sürünge olmakla itham edilmişimi dinliyordum. Bunun için mi bu fahiş fiyatı ödemiştin?

Birkaç hafta önce o kadar şiddetli bir panik atak geçirmiştim ki Oxford Circus metro durağının zemini sıyrılıp üzerime kapanacak zannemiştin. Sokağa kaçtığımda on katlı binalar, soslu ördek dürümlerini almak için Pret a Manger'ye koşan işçilerin kafaları üzerinde salınıyordu. Araba ve otobüs sesleri midemi bulandırıyor, insan seli başımı döndürüyordu. Yere yatıp bulutlara bakarak kendimi yatıştırma dürtüme direndim. Bir şiirin dizeleri bilincime süzöldü: “Kafam yerinde değil...”\*

Sonuçta işte oturmuş danışmanlığına 220 pound ödediğim psikiyatristin sürüngelelerden söz ettiğini dinliyordum. Benim istediğim, yaygın anksiyete bozukluğu teşhisi ve biraz ilaç almak; ama o “sürünge beyni” diye bir şey anlatıyordu.

Sürünge beynimiz, zihnimizin en ilkel parçası, gri maddenin derinlerine gömölmüş nörolojik bir fosildir. İnsan beyninin yapı taşı, hayatın devamını sağlayan tüm süreçlerin -sindirim, kalp atışı, vücut ısısı- ve şehvet, açlık gibi temel dürtülerin yöneticisidir. Hayati görevlerinden biri de tehlikeye karşı dürtüsel tepkilerimizi yöneterek bedenimizi kavgaya ya da kaçmaya hazırlamasıdır.

Bununla birlikte sürünge beynimiz modern dünyaya uygun tepkiler verebilecek kadar sofistike olmadığından, kimi

---

\* Robert Lowell'ın Skunk Hour şiirindeki “My mind's not right” dizisine gönderme yapılmış-ç.n.

sıkıntılara yol açabilmektedir. Kimse ona artık 21. yüzyılda yaşadığımızı söylememiştir. Bu yüzden beynin bir başka parçası onu modern bir “tehlikeye”, örneğin yaklaşan bir teslim tarihine karşı uyardığında sürünge beyni ilk çağlardaki tehlikelerden biriyle, örneğin keskin dişli bir kaplanla karşı karşıya gelecekmış gibi hazırlık yapar. Sivri dişleri, ölümcül pençeleri olan bir yaratık karşısındaki en iyi seçeneklerimiz, o çağlarda savaşmak ya da kaçmak olmuştur ki her iki seçenek de tonlarca adrenalin gerektirmektedir. Dolayısıyla şimdi de mevcut “tehlike” yaşamımızı tehdit etmese bile sürünge beynimiz hâlâ aynı görev bilinciyle, bedeni hayatta kalma moduna alır; sonuç, deli gibi atan kalp ve kısa nefesler.

Doktorun nörolojik tarih dersi benim için bir aydınlanma vesilesi olmuştur. Oxford Sokağı’ndaki kalp sıkıştırıcı dehşetimi, gelişimi 250 ila 500 milyon yıl önce, tarih öncesinin karanlık sularında yüzen balıkların beyinlerinde başlamış bir beyin parçasıyla ilişkilidi.

“Ama beynimiz o zamandan beri illaki biraz değişmiştir, değil mi?” diye sordum. “Gelişip daha karmaşık bir yapı haline gelmedi mi?”

“Yani, neokorteks biraz daha karmaşık ve oldukça eski; ama insan beyni otuz-kırk bin yılda pek değişmedi.”

Aniden beynimde bir ampul yandı veya belki bir zamanlar etrafında toplanılmış bir ateşin kıvılcımı parladı. Zira o anda dört bin yıl önceki atalarımızın yüzleri, sadece bizden önce yaşamakla kalmayıp içimizde, bedenlerimizi ve beyinlerimizi şekillendiren genetik mirasta yaşayan yüzler aydınlanmıştı benim için.

İlk benliklerimizle aramızda bulunan bu bağlantı, ergenliğimden beri sorduğum “Neden bu kadar kaygılıyım?” sorusunun başlangıcıydı. Göğsüme sarılmış bir boa yılanıyla yaşadığım hissi on yedi yaşımdayken başlamıştı. Birkaç kokteyl içtiğimde yılan bir süreliğine geri çekilirdi ama ertesi gün yine kaburgalarımın mengene gibi sıkıldığını hissedirdim. Her zamanki karizmasıyla Jack Daniels’ın beni ağına düşürdüğü,

epeyce fazla içtiğim bir gecenin sabahı ilk panik atağımı geçirdim. Yatağa çivilenmişim. Kalbim öyle çarpıyordu ki çarşaf yerinden oynuyordu. “Anne, ambulans çağır! Ölüyorum!”

Yirmili yaşlarım boyunca anksiyetemin ortadan kaybolduğu ve tekrar meydana çıktığı dönemler oldu. Bazen çok huzurlu olurdu, sonra iş stresi ya da bir sosyal medya kıyas krizi boa yılanını uykusundan uyandırırdu. Anksiyete yüzünden küp gibi içer, çılgınca çalışırdım. Otuzlarımın başına geldiğimde hayli iyi durumdaydım. Dışarıdan bakılınca... Downing Sokağı 10 Numara'da\* baş metin yazarı olarak geç saatlere kadar çalışıyor, işten çıkınca doğruca ihtişamlı bir bara gidip son metro saatine kadar espresso martini içiyordum.

İç dünyamda ise çok ama çok bıkkındım. En kötü dönemlerimde -bir keresinde ciddi bir tükenmişlik de yaşamıştım- beynim bir çuval kırık camdan oluşuyormuş gibi hissederdim. Durmaksızın kendimi başkalarıyla karşılaştırırdım. *24 yaşında roman mı yazmış?* Sanki zamanımızın örtük mesajı olan “Daha fazla satın al! Daha fazla hedefe ulaş! Daha popüler ol!” tarafından dayak yiyordum.

Paniklediğimi hissedince tüm bu gürültüyü, çalan telefonları, ofisimdeki televizyondan yayılan çok yüksek sesli haberleri, şehirde feryat figan eden sirenleri sonlandıracak bir düğme olmasını arzu ederdim. Private-islands.com (özel-adalar.com) adlı bir internet sitesinde saatlerimi harcar, İrlanda Adası'ndaki iki dönümlük bir kaya yığımında her şeyden uzakta yaşayıp yaşayamayacağımı merak ederdim.

Sinirlerimi geren, komple 21. yüzyılın kendisi gibiydi. Bu yüzden doktor beyinlerimizin aslında ne kadar eski olduğunu anlatınca, yıllardır bilincimin köşelerinde dolanan belli belirsiz bir düşünce netleşmişti. Belki düşman, zihnim değildi. Belki esas düşman modern dünyaydı?

Psikiyatristle bu konuşmayı yaptıktan sonra, yıllarımı evrimsel psikoloji ve avcı-toplayıcılar hakkında araştırma yaparak

---

\* İngiltere başbakanlık resmi konutunun adresi- ç.n.

geçirdim. İşin uzmanı olduğumu iddia etmiyorum. Antropoloji doktoram yok ve aylarımı Filipinler'in yağmur ormanlarında ya da Tanzania vadilerinde avcı-toplayıcıları inceleyerek geçirmedim. Ben öğrendiklerimi önemli antropologlar, arkeologlar, evrimsel psikologlar, bilim insanları ve tarihçilerin yazdıklarından öğrendim ve tür olarak, sürmek üzere evrimleştiğimiz hayattan çok uzaklaştığımız sonucuna vardım.

Şunu netleştireyim: Zamanda geri gidip Taş Devri'nde yaşamayı istiyor değilim. 21. yüzyılda yaşadığımız hayatın pek çok yönünü seviyorum. Kızım hastalandığında beynindeki sorunu görebilmemizi sağlayan tıbbi teknolojiye şükran duyuyorum. İnanılmaz derecede az çalışan tiroit bezimi iyileştiren ilaçlara, annemin vücudundaki kanseri temizleyen cerrahi gelişmelere minnettarım. Çocuk ölümlerinde büyük düşüş olmasına, eskiden olsa çocuk yapamayacak kişilere çocuk sahibi olma imkânı doğmasına minnettarım. İnsanların sahip olması gereken temel haklar konusunda insanlık olarak bir karara varmış olmamıza minnettarım. Takma kirpiklere, buz kalıplarına, içi temizlenmiş tavuklara, *Seinfeld*'in yeniden yayımlanmasına, merkezi ısıtmaya minnettarım. Beni ilkbaharda Venedik'in pembe gökyüzüne, sonbaharda ala bulanmış ağaçlarla dolu Vermont'a taşıyan uçaklara minnettarım.

Modern hayatın pek çok kısmı harika *ama* araştırmalarım sonucunda modern hayatın evrimsel mirasımızla ters düşerek, bizi tatminsiz ve depresif kıldığına da ikna olmuş durumdayım.

Bu farkındalık bana hayatımı kökten değiştirmem yönünde ilham verdi. Yukarıda tarif ettiğim tüm sıkıntı ve kaygıları “şifalandırdığımı” iddia etmiyorum. İnsan olmanın getirdiği tüm memnuniyetsizlikleri çözebileceğimi de söylemiyorum. Buna karşın atalarımızın rehberliğinde yaşamak kesinlikle hayatımı değiştirdi. Göğsümdeki boa yılanından kurtuldum, esasen neye önem verdiğimi netleştirdim ve daha iyi bir insan haline geldim. Buna “Paleo Yaşam” deniyor. Sizinle paylaşmak istediğim de bu.

## Kalbimiz neden bu kadar kötü hissediyor?

Milenyuma girerken radyolarda en çok çalan şarkı Moby'nin *Why Does My Heart Feel So Bad*'iydi (Kalbim Neden Bu Kadar Kötü Hissediyor?). Şarkı o döneme hayli uygundu. Biz Batılıların hayatı daha önce hiç bu kadar iyi olmamıştı. Berlin Duvarı geride kalmıştı, minik imparatorlukların birbiriyle savaşarak bizi gece 3'te uykumuzdan etmesi söz konusu değildi. 11 Eylül öncesi o görece iyimser yıllara "tarihin sonu" diyorlardı. Yaşam standartları yükseliyor, *Sex and the City*'den ilhamla genç kadınlar yalnız çocuk büyütüyor, Nokia 3310'larımız hayatı epey kolaylaştırıyordu. Hiç bu kadar iyi durumda olmamıştık. Peki, neden pek çoğumuzun kalbi bu kadar kötü hissediyordu?

1990'lar ile 2010'lar arasında depresyon ve anksiyete gibi akıl hastalıkları patlama yaptı. Sadece birkaç on yıl içinde İngiltere'deki yaygın hastalıklarda yüzde 20 artış oldu. İngiltere'de ikamet eden aşağı yukarı dört kişiden birinin, dünya üzerindeki altıncı en zengin ülkede yaşamasına karşın bir yıl içinde akıl sağlığı sorunları yaşayacağı öngörülüyor. Bazıları buna kalkınma paradoksu diyor. Kalkınma paradoksu, insanlık maddi ve teknolojik olarak geliştikçe pek çok kişinin daha kötü hissetmeye başlayışını ifade ediyor.

Peki, çağımızın nispi zenginliği ve rahatlığına rağmen neden bunca insan mutsuz? Bu sorunun olası pek çok yanıtı var: iş-özel hayat dengesizliği, aile yapısının dağılması, sosyal medyanın bizi sonu gelmez övünme ve didişmelere çekmesi, doğadan kopukluğumuz, eskiden olduğu gibi sırtımızda dini ya da gelenekleri dayanak olarak hissetmememiz, beslenme şeklimizin korkunçluğu, hareketsizlik...

Tüm bu sorunların üzerine çıkılıp büyük resme bakıldığında sıkıntımıza dair tüm noktaları birleştiren bir temanın varlığı görülür: dünya geliştikçe milyarlarca insan, evrimin tasarladığı yaşam biçiminden uzaklaşmaya başlamıştır.

Bizler parlak ışıklarla aydınlatılmış kutularda dokuz saat aralıksız oturmak, bütün gün hareketsiz durmak, elimizdeki ekrandan masamızdaki orta boyutlu ekrana, oradan evimizin salonundaki ekrana kayıtsızca geçiş yapmak üzere tasarlanmadık. Milyarlarca insanla rekabet etmek, durmaksızın geleceğimizden endişelenmek, geçmişe göre daha iyi, daha gösterişli, daha zengin bir geleceği nasıl inşa edeceğimizi düşünmek üzere tasarlanmadık. Kendimizi ödüllendirmek adı altında günde sekiz kere bilinçsizce birtakım abur cuburları mideye indirmek üzere tasarlanmadık. Arkadaşlarımız ve ailemizden yüzlerce, binlerce kilometre uzakta yaşamak ya da yakınlarımızı sadece ayda bir kez telefonla vs. “yoklamak” üzere tasarlanmadık. Beton manzaraları ve reklam panoları için tasarlanmadık.

Biz, modernite ve “kalkınma” ile birlikte gelen zihinsel zehirlerin dahil olmadığı daha basit bir hayat yaşamak üzere tasarlandık. Tarih öncesinde binlerce yıl insanların sürdüğü hayatı, yani aile, doğa, belirli bir amaç ve şimdiki an ile sağlamaştırılmış bir hayatı yaşamak üzere tasarlandık. Avcı-toplayıcı olmak üzere...

## **Uzun, çok uzun süren avcı-toplayıcı çağı**

Avcı-toplayıcı geçmişimizin şimdi olduğumuz kişi üzerindeki etkisini anlamak için, insanlık olarak ne kadar süre avcı-toplayıcı olduğumuzu anlamamız gerekir. Tarım devrimi -ki insanların çoğu için avcı-toplayıcılık günlerini sona erdirmişti- kabaca 12 bin yıl önce başladı, hepsi bu. Çok uzun zamanı kapsayan insanlık tarihinde bu, bir göz kırpmaya kadardır. Ondan önce *Homo* cinsinden yaratıkların dünya üzerinde var olduğu zamanın yüzde 99,4’ünde hepimiz bir tür avcı-toplayıcıydık. Yerleşip “medeni” insanlar olarak yaşayışımız, tarihin çok küçük bir bölümünü kapsar: yüzde 0,6’sını.

Bu yüzde 0,6’yı gündelik hayatımız üzerinden bağlama oturtmaya çalışalım. Sabah 6’da kalkıyorsunuz, mağaranızdaki karanlık, sabah güneşi ile nazikçe aydınlanmaya başlıyor.

Gününüzü çalı meyveleri toplayarak, avlanarak ve arkadaşla-  
rınızla konuşarak geçiriyorsunuz. Akşam olunca sonsuz gök-  
yüzünün altındaki bir grup tanıdık ruh olarak ateşin etrafında  
toplanıp düşünüyor ve ısınıyorsunuz. Ateşin yoğun dumanına  
kilitlenip hayallere dalıyorsunuz. Sonra... Gece yarısına sekiz  
dakika kadar kala aniden yılın en kalabalık gecesinde New  
York'taki Times Meydanı'na ışınlanıyorsunuz. Yanıp sönen  
ışıklar, dev binalar, insanlar, insanlar, insanlar görüyorsunuz.  
Kulaklarınız araç kornalarının, burnunuz yağlı yiyeceklerin,  
sigara ve egzoz dumanlarının saldırılarına uğruyor.

Günün sonundaki o sekiz dakika önceki saatlerde yaşanan  
son derece farklı hayat hızının ardından sisteminizde büyük  
bir şok yaratacaktır. Tarih öncesinde yaşayanların stressiz bir  
hayat sürdürdüklerini söylemiyorum -sürekli vahşi hayvan saldı-  
rılarının tehlikesi altında yaşamak gevşemeyi zorlaştırıyordu-  
ama binlerce yıl insan hayatının ritmi ciddi ölçüde farklıydı.

Bu değişimin yarattığı şok üzerinde çok az insan düşündü,  
çünkü değişiklikler uzun zamana yayıldı. Gelgelelim şimdikin-  
den farklı bir hayat sürme fikri iliklerimize -ve zihnimize- işle-  
miş durumda. Kırk bin yıl önce hayat boyu karşılaştığımız in-  
san sayısı belki birkaç yüzü bulurdu, şimdiyse binlerce, sayısız.  
O zamanlar sadece bizi doğrudan etkileyen şeyleri umursardık,  
şimdi haberler bizi tüm dünyanın dert ve ıstırabına ortak ediyor.  
O zamanlar, yiyecek bulup beslenmek gibi günlük, pratik bir  
amacımız vardı. Şimdiyse durmaksızın farklı farklı şeylere dik-  
kat yöneltip sürekli dopamin salgılayacak şeyler arıyoruz.

“İnsan beyni otuz, kırk bin yılda pek değişmedi.” Tüken-  
mişliğimize şaşmamalı.

## **Sadece beynimizi değil, yaşam koşullarımızı da düzeltmek**

Ben Taş Devri'nden kalma beynimizle modern yaşam koşullarımız arasındaki uyumsuzluğa işaret edecek son kişilerden



biriyim -bunu size bir konferans salonu dolusu evrimsel psikolog teyit edebilir. Ne var ki bu hastalığın şifası, genellikle huzursuz zihinlerimizi nefes teknikleri, farkındalık (mindfulness), meditasyon vs. ile sakinleştirmek olarak sunulur. Kaygıyı azalttığı kanıtlanmış bu yöntemleri eleştirmiyorum ama söz konusu yöntemlerin rahatsızlığımızın sebebini yok sayarak sadece semptomları tedavi ettikleri de bir gerçek; modern hayatla daha iyi başa çıkabilmesi için ilkel beynimizi “tamir ediyorlar.” Peki, biz neden bunu tersine çevirip bize iyi gelmeyen modern hayat unsurlarını da tamir etmiyoruz?

Epey popüler olan Paleo diyetini duymuşsunuzdur. Diyet, bağırsaklarımızın -ki çok uzun zaman önce evrimleşmişlerdir- Big Mac’i ya da mikrodalgada ısıtılmış yiyecekleri değil, çok uzun zaman önce yediğimiz yiyecekleri, bitkiler ve basit proteinleri daha iyi sindirdiği yönündeki basit fikir üzerine kurulmuştur. Paleo diyeti probiyotik olarak modern yiyeceklerin üzerimizdeki etkilerini hafifletmemizi değil, zamanı geri sarıp daha kolay sindirilen yiyecekler yememizi önerir. Paleo Yaşam da aynı ilkeyi zihinlerimize uygular. Yaşam tarzımızı ilkel beynimizle uyumlu hale getirmeyi teklif eder.

Bu kitap 21. yüzyıl yaşam koşullarını Paleo beyinlerimize uyduracak pratik fikirlerden oluşan bir plan sunar. Amaç bütünüyle Taş Devri’ne dönmek değildir tabii. Kimse deodoranta ve 400 ilmekli çarşaflara veda etmek istemeyecektir. Bizim yapacağımız, bugünün hangi trend ve öğretilerini hayatımıza sokacağımız konusunda neden daha seçici olmamız gerektiğini ve avcı-toplayıcı öncüllerimizin kullandığı bazı örüntüleri nasıl taklit edebileceğimizi incelemektir.

Zihninizi açın, çünkü bu kitap doğru bildiğiniz pek çok şeyi alt üst edecek. Bize öğretilen, başarının çok popüler, aşırı derecede meşgul ve dünyada olup biten her şeyle ilgili olmaktan geçtiğidir. Paleo Yaşam ise benimsediğimiz birçok inancın aslında bize zarar verdiğini, bizi gerip, yorup yıpratıldığını söyler.

Lütfen bu kitaba kural kitabı muamelesi yapmayın. Kurallar hiçbir zaman işe yaramaz. Bu kitap, bizi daha farklı, daha tatminkâr bir yolculuğa yönlendirmek için döşenen tren rayları gibi düşünölmeli. Sözü nü ettiğimiz, sadece modern hayatın zararlı unsurlarından uzaklaştığımız bir yolculuk değil, aynı zamanda da kendimize geri döndüğümüz bir yolculuk. Hedefimiz daha dolu, memnun, basit ve insanca yaşamak.

Modern dünyayı durdurup aşağı inmemiz mümkün değildir, ama yolculuğumuzu daha keyifli kılacak adımlar atabiliriz.

## Avcı-Toplayıcılarla Tanışın

Sanatçı mağaraya adım atar. Elinde oyukları duvarlara altın rengi bir ışık düşürsün diye yakılmış kemik iliğiyle dolu, ki-reçtaşından bir kandil... Sanatçı loş atmosferin içine girip ahşap yapı iskelesine tırmanır. Ta ki tavanla arasında birkaç santim kalana dek. Oraya varınca aşiboyası yağının üzerindeki ıslak yosunu eliyle itip bir atın yelesini, uzun, zarif burnunu ve gözlerini resmetmeye başlar.

On yedi bin yıl sonra bir başka sanatçı kuzey İspanya'daki bir mağaradan göz kamaştıran gün ışığına çıkar. Rehberi sorar: "Ee? Ne düşünüyorsunuz?" Pablo Picasso şaşkınlık içinde başını sallar: "On yedi bin yıl geçti ve biz hiçbir yenilik getirmedik!"

Picasso, belki bir vahşinin çalاکalem çiziktirmeleriyle karşılaşmayı bekliyordu. Karşısında bulduğu ise 17 bin yıl önce yaşamış bir denginin yapıtıydı. Picasso bu tanıdıklığın verdiği heyecanı içinde duymuştu. Bu insanlar vahşi değildi. Onlar sanat yapıyorlardı. Hayal kuruyorlardı. Onlar "biz"di.

Mağara resimleri büyüleyicidir çünkü tarih öncesinde, insan aklının güçlü ve harika bir şeye dönüşmeye, bizlere günün birinde Angkor Vat'ı ve "Ave Maria"yı, uçmayı ve çekirdek bölünmesini, piramitleri ve Pisagor teoremini, demokrasiyi ve insan hakları beyannamesini verecek muazzam bir kuvvet haline gelmeye başladığı ânı tasvir eder. İnsan yaratıcılığı ve mahareti o mağaralarda filizlenmeye başlamıştır.

Öte yandan mağara sanatı hikâyenin başı değildir. İnsanların hikâyesi birilerinin biraz kil ve suyu karıştırıp mamut

resmi yapmasından çok öncelere dayanır. Zaman makinesiyle 2,5 milyon yıl öncenin Sahraaltı Doğu Afrika'sına gidecek olsaydınız, bize biraz benzeyen ama daha kıllı olan, evet, daha ziyade maymuna benzeyen, ama dik durup yürüeyebilen bazı yaratıklar görebilirdiniz. Onlar ilk "Homo" türü olan *Homo habilislerdi*.

2 milyon yıl kadar önce de *Homo erectus* evrimi başladı. Onların beyni *Homo habilis*inkinden ciddi ölçüde büyüktü. Kim bilir, belki insandaki merak kıvılcımını ortaya çıkaran, o ekstra beyin gücü olmuştu. Zira *Homo erectus*, Afrika'daki anavatanlarını terk eden ilk cesur insanlardı.

Yol boyunca avlayacakları geyiklerin, hatta suaygırlarının cesedini parçalamaya yarayacak sivri taştan el baltalarıyla silahlanmış *Homo erectus*, 1,75 milyon yıl boyunca Afrika'ya yayıldı, günümüz Ortadoğu'sunu ve Körfez'i geçip Batı ve Doğu Asya'ya ve nihayet şimdi Çin ve Endonezya olarak bilinen topraklara vardı.

Karlı tundralarda hayatta kalmayı sağlayan özellikler, bataklık adalarında hayatta kalmayı sağlayanlardan farklı olduğu için farklı türler türedi. O kadar ki 300 bin yıl öncesine geldiğimizde dünyada dokuz farklı türde insan yürümekteydi. Orta Afrika'nın sıcaktan kavrulan savanalarında *Homo rhodesiensisler*, güneydoğu Asya'nın tropik ikliminde *Homo erectus*, Endonezya adalarında ufak tefek *Homo floresiensis* ve Avrupa ormanlarında *Homo neanderthalis*.

200 bin yıl öncesine gelindiğinde ise Afrika dolaylarında, dünyayı ele geçirip domine edecek bir tür ortaya çıktı: bizim *Homo sapienler*.

## Atalarımıza dair bildiklerimiz

Paleolitik arkeoloji bir dedektiflik hikâyesidir. "Kim?" sorusunun değil, "Nasıl?" sorusunun cevabına bakar. Atalarımız nasıl yaşar, çalışır, yer, dövüşür, alışveriş yapar, ölürlerd? Elbette öğrenebileceklerimiz sınırlıdır ama Avustralya'dan

Zimbabve'ye kadar yayılan kemikleri ve eserleri kullanarak tarih öncesinin koyu, ağır perdesini biraz aralayabiliriz.

İlk *Homo sapienler* hakkında ne biliyoruz? Gözyaşı şeklinde taş baltalar kullandıklarını, antilop, ceylan ve diğer büyük hayvanları tuzağa düşürüp öldürmek için mızrak fırlattıklarını biliyoruz. Güney Afrika Sibudu Mağarası'ndaki, ucu taştan okların keşfiyle MÖ 62.000'den itibaren pek çok insanın yeni bir öldürme biçimi keşfettiğini anlıyoruz. Avları oktan kaçtığına da küçük orman meyveleri, yemiş ve tohum topluyorlar.

Doğu Timor'da bir mağarada bulunan yirmi bin yıllık olta kancaları, bazılarının balık tutmak üzere olta attığını da gösteriyor. Balıklarını bir tekne ya da saldan tutuyor olabilirler. Tahtadan bir aracın kalıntıları bin yıllarca korunamayacak olsa da ilk insanların denizcilik yaptığından hayli eminiz. Başka türlü Girit ya da Endonezya gibi adalara nasıl varabilirlerdi? Avladıkları hayvanı eve getirince muhtemelen ateşte pişiriyorlardı çünkü insanlar yaklaşık 800 bin yıldır, hatta oldukça muhtemeldir ki daha uzun süredir, yiyecekleri bu şekilde pişiriyorlardı.

İlk *Homo sapienlerden* çoğunun otuz ila elli kişilik gruplar halinde yaşadıklarını -bulunan bazı iskeletlerin durumuna bakarak- biliyoruz. Ayrıca hasta ve savunmasızlarla ilgilenildiğinden epey eminiz. Arkeologlar 2022'de Endonezya'daki Borneo adasında 31 bin yıl önce yaşamış genç bir avcı-toplayıcının kalıntılarını buldular ve hayret verici bir detayla karşılaştılar: Gencin sol bacağı cerrahi müdahaleyle kesilmişti. Hasta belki uyanık halde, belki de doğal bir karışımla uyuşturulmuş şekilde, bacağının keskinleştirilmiş bir taş aracılığıyla kesilmesine ıstırap içinde katlanmıştı. Bizlerin tahmini, bu gencin kan kaybı ya da enfeksiyon neticesinde çok geçmeden öldüğü yönünde olacaktır; ancak bu avcı-toplayıcı, ameliyattan sonra yıllarca yaşamaya devam etmişti. Nasıl mı? Kabilenin bakımı sayesinde.

Tekerleğin icadından binlerce yıl önce, avcı-toplayıcıların kil tomarlarını yuvarlayıp koparıp araç gerece dönüştürdüğünü, fincan, kâse ve depolama alanı olarak kullandığını biliyoruz. Çin’de bulunan 20 bin yıllık seramik parçaları var.

Giyisi bitlerini araştıran bilim insanlarının olağanüstü çabaları sayesinde, 170 bin yıl kadar önce insanların kıyafet giymeye başladığını biliyoruz. Başta sadece şal gibi giyilen hayvan postlarını kullanıyorlardı. MÖ 43.000 civarında ise, şimdi Sibirya ve Çin olarak bildiğimiz yerlerde yaşayan insanlar bir hayvan postunu delmeye yetecek sivrilikte dikiş iğneleri geliştirmeye başladılar. Şimdiki Wyoming’dan Batı Avrupa’ya dünyanın dört bir yanında iğneler bulundu. Bu da bu çok faydalı aletlerin mucitlerinin bu icatları birbirinden habersiz yaptığını gösteriyordu.

İlk insanların sadece ısınmak için değil güzel görünmek için de giyindiklerine dair kanıtlar bulunuyor. 12 bin yıl önce yaşamış bir çocuğun bedeninde bulunan delinmiş küçük deniz kabuklarının, kıyafete dikilmiş olduğu anlaşılıyor. Fas’ta bulunan otuz üç kabuklu kolyeyi görünce insan onu giyenin nasıl biri olduğunu düşünüyor. Koyu ten üzerindeki açık renk kabuklar, gençlik ve güzelliğin kendine bahsettiği gücün keyfini çıkaran bir kadın...

Müzik yaptıklarını da biliyoruz. Güneybatı Almanya’daki rutubetli, karanlık Hohle Fles mağarasında dünyanın en eski müzik aletleri bulundu: akbaba kanatlarından ve mamut dişinden yapılmış 43 bin yıllık flütler... Atalarımız müzik yapmaktan ve dinlemekten hoşlanmakla kalmıyor, aynı zamanda kemikleri ikiye bölüp yontup delik açacak ve bu iki yarıyı yeniden birleştiren dolgu malzemesini üretecek zaman da buluyorlardı. Bu flütlerin yeri -mağaradaki ocakların yakınında bulunmuşlardı- şimdi olduğu gibi o zamanlar da birlikte müzik dinlemeyi sevdiğimizize işaret etmektedir.

Atalarımızın sevdiklerini, değer verdiklerini ve gereğince yas tuttuklarını biliyoruz. Modern Moskova’nın 200 kilo-

metre doğusundaki Sunghir gibi şatafatlı kabristanlar, bazı avcı-toplayıcıların öteki dünyaya mamut dişinden boncuklar, delinmiş tilki dişleri, bitkilerden yapılmış kolluklar gibi koleksiyon parçaları arasında gönderildiklerini gösteriyor.

Belki en üzücü mezar, 2021’de Kenya’nın Panga ya Saidi mağarasında keşfedilen -bildiğimiz- en eski mezardır. Mezar da 80 bin yıl önce yaşamış bir bebek kıvrılarak yan yatırılmıştır. Bilim insanları, iskeletin ufalanma biçiminden, yapraklar ya da hayvan kürkünden yapılmış bir yastığın bebeğin başının altına yerleştirilmiş olduğu sonucunu çıkarmıştır. Bu küçük ayrıntı aradaki seksen bin yılı sıfırlar, o gün yas tutmuşlarla, sonraki hayatında rahat etsin diye bebeğinin altına yastık koyan anneyle birlikte biz de yas tutarız.

İlkel yaşama dair en net veriler, binlerce yıl fırtınalara ve yakıcı sıcaklara dayanmış mağara resimlerinden gelir. Bunların en ünlülerinden biri Fransa’da bulunan, erekte penisi bir bizona işaret ederken geriye doğru düşen bir adamı resmeden tuhaf Birdman of Lascaux eskizidir. Ereksiyonu dışında bu adamda en çarpıcı olan şey, kafasının kuş kafası biçiminde olmasıdır. Bilgisayar tabanlı grafiklere alışık 21. yüzyıl zihni için bu çok şaşırtıcı değildir ama insanın hikâyesi açısından önemlidir.

Kuş kafalı adamlar hiç var olmadı. Yani *Homo sapienler* bir şeyler hayal edebiliyorlardı. Hayal kurabiliyorsanız var olmayan şeyler hakkında konuşabilir, düşünebilirsiniz ve bu şeyler -din, mitler, efsaneler, fanteziler, hatta milletler- çok sayıda insanı ortak hedefler uğruna işbirliği yapmaya motive edebilir. Kısacası müthiş bir şekilde dünyanın en başarılı türü olmamızı sağlayan şey hayal gücümüz olmuştur.

## “Yalnız, vahşi ve kısa”?

Şu kadarını biliyoruz: Atalarımız karmaşık düşünebilmekte, içtenlikle sevmekte, maharetle avlanmakta, komünal bir hayat yaşamakta, yaratıcılığın keyfini çıkarmaktaydılar. Öte yandan

Paleo Yaşam'ın hedefi esenliği artırmak olduğundan şöyle düşünüyor olabilirsiniz: *Evet, ama bize kıyasla yaşamlarından daha mı hoşnutlardı?*

Yazık ki insan kafatası, içindeki neşe ve kederleri öğrenebileceğimiz bir kara kutu değildir. Atalarımızın bizim bugün olduğumuzdan daha hoşnut olup olmadıklarını kesin olarak bilemeyiz. Buna karşın o uzun tarih öncesi dönemde, hayatın daha iyi olup olmadığı üzerine ateşli tartışmalar yapılmaktadır.

*Homo sapien* tarihindeki kilit nokta, 12 bin yıl kadar önce meydana gelmiş olan tarım devrimidir (ya da neolitik devrim). İnsanlar tarım ürünü yetiştirip inek, domuz gibi hayvanları evcilleştirmeyi öğrendikçe, avcı-toplayıcılar mızraklarını bırakmaya başladılar. Çiftçiler avlanıp yiyecek toplamak yerine, oldukları yerde durup buğday, arpa, mısır ve pirinç yetiştirerek yiyebileceklerinden fazlasına sahip olabiliyorlardı.

Onca yiyeceği depolayacak alana ihtiyaç duyulunca köyler, sonra kasabalar, sonra şehirler kuruldu. MÖ 6000 yılına gelindiğinde, dünyanın en eski şehri -şimdiki Türkiye'de yer alan Çatalhöyük- 6 bin kadar insanın eviydi. Kerpiç binalardan oluşan bu labirent, yukarıdan bakıldığında bal peteğine benziyordu. Sokakları yoktu; sadece tavanlarda Çatalhöyüklülerin keresteden merdivenlerle tırmanarak içinden geçtikleri ve aynı yolla evlerine geri döndükleri delikler bulunuyordu.

Böyle yerlerde herkesin tarımla uğraşmasına gerek yoktur. Tarlalarla ilgilenenler ya da hayvanlara bakanlar, kendilerine yeteceğinden fazlasını ürettiğinden, başkaları kasaplık, terzilik, ahşap işçiliği, siyaset, din konularında yeni beceriler öğrenmek üzere özgür kalmıştır. İcatlar, deneyler yapıp işbirliği içinde yaşayabilmişlerdir. Şehirlerin doğuşu “medeniyet” dediğimiz o yüce şeyi açığa çıkarmıştır. Gerisi zaten malum.

Sözün kısası, tarım devrimi *Homo sapienlerin* dünyadaki hükümdarlığına sebep olan büyük patlama, dev adım, dönüm noktası olmuştur. Nüfus artışı başarı demekse, bu devrimin genel olarak türümüz için büyük olay olduğunu söyleyebili-



riz, ama *bireylerin* hayatı devrimden önce mi, yoksa sonra mı daha iyiydi?

On yedinci yüzyıl filozoflarından Thomas Hobbes, tarım öncesi hayatın “yalnız, yoksul, kötü, vahşi ve kısa” olduğunu öne sürmüştür. “Yoksul” kısmına modern bakış açımızdan karşı çıkmamız zor. Biz şımarık yaratıklar, soğuktan korunmak için eylülde kaloriferi yakmaya başlarız -hayat boyu yaşanan kışları düşünün. Atalarımızın ömürleri bugünkü ortalamanın çok altında olduğundan “kısa” kısmına itiraz etmek de zor.

Bununla birlikte “kötü ve vahşi”yi ortaya atan -ve insanlığın MÖ 10.000 yılından beri istikrarlı bir yükselişte olduğunu söyleyen- grubun karşısında tam tersini düşünen bir kamp bulunur. Meşhur tarihçi Jared Diamond, tarım devriminden “insan ırkının tarihindeki en büyük hata ... zararlarını asla telafi edemediğimiz bir felaket” olarak bahseder.

Peki, tarım insana daha fazla yiyecek ve özgürlük sağlamışken bu tutum neden? Çünkü tarım aynı zamanda da mülkiyet kavramını, onun sonucunda hiyerarşileri, onun sonucunda hırsı, onun sonucunda rekabeti, onun sonucunda savaşları, onun sonucunda da köleliği getirdi. Dahası, tarım devriminden sonra ortalama insan boyunda meydana gelen düşüşün kanıtlandığı üzere avcı-toplayıcılara nazaran erişimlerinde daha çok yiyecek olan çiftçilerin beslenme şekli daha kötüydü, diyetleriyse daha az çeşitlilik barındırıyordu. Hastalıklar da arttı. İnsanların Çatalhöyük gibi şehirlerde dip dibe yaşamaması sonucu tüberküloz ve grip salgınları baş gösterdi.

Kim haklıydı? Tarım öncesi dünya bir cennet miydi, yoksa araf mı? Bireylerin hayatı, sonraki dönemlere göre daha iyi miydi, daha kötü mü?

Elbette insan deneyimlerinin oluşturduğu geniş yelpazeyi “daha iyi” ve “daha kötü” diye iki kategoriye sıkıştırmak imkânsız. MÖ 1700’de yaşayan Babilli zengin bir tüccar olsaydınız, muhtemelen kuraklıkla cebelleşen ilkel bir avcı-toplayıcıya kıyasla hayattan daha fazla zevk alırdınız. Victoria

İngiltere'sinde günde on dört saat çalışan bir fabrika işçisi olsaydınız, hayat sizin için, muhtemelen Afrika savanlarında yaşayan, kendine ziyafet çekip ailesiyle vakit geçirip uyumadan önce birkaç saatliğine yiyecek toplayan ilkel bir insana kıyasla daha zor olacaktı.

Tarım öncesi toplumu kayıp cennet gibi resmetmek safdilliktir. Buna karşın -bu kitabın isminden ve ana fikrinden de anlayacağınız gibi- benim inandığım şey şudur: Avcı-toplayıcıların hayatındaki kimi özellikler vardı ki insanların hoşnutlukla yaşamasına daha elverişliydi.

Şimdi, kip değişikliği yapıp cümleyi geçmiş zamandan şimdiki zamana getirelim: Avcı-toplayıcıların hayatındaki kimi özellikler vardır ki insanların hoşnutlukla yaşamasına daha elverişlidir. Neolitik devrimde tüm avcı-toplayıcılar mızraklarını bırakmış değildi. Bugün binlercesi yaşamakta, iki milyar yıllık bir kültürün koruyuculuğunu yapmaktadırlar.

## Avcı-toplayıcılar şimdi nasıl yaşıyor?

Kuzey Tanzanya'daki Eyasi Vadisi'nde yaşayan Hadza kabilesi hâlâ çoğu güne antilop ya da kuş avına çıkararak başlar. Brezilya'daki Maici Nehri kıyılarında ise meyve, yemiş toplayarak ve vahşi ormandan küçük hayvanları avlayarak yaşayıp ellerine yiyecek geçtikçe yemek yiyen Pirahâların kabilesi bulunur. Kuzey Kutbu'nun buzlarında yaşayan İnuitlerin diyetlerinin büyük kısmını hâlâ beş bin yıldır avladıkları foklar ve ren geyikleri oluşturur.

Kalan avcı-toplayıcıların bazıları, özellikler de Bengal Körfezi'ndeki Sentilese Adası'nda yaşayanlar, dış dünyayla iletişime kapalı kalmakta ısrar etmiştir. 1970'lerde münzevi kabileyi incelemek üzere adanın kıyısına bir *National Geographic* çekim ekibi yanaşıp aralarında canlı bir domuz ve bir oyuncak bebeğin de bulunduğu hediyelerini bırakmışlar; Sentileseler ise domuzu öldürmüş, bebeği gömmüş, belgeselcinin bacağına ok atmışlar ve o günden beri de rahatsız edilmemişlerdir.