

# Turinys

- Pastaba skaitytojams** 10
- 1. NURYTI RAUDONĄJĄ PILIULĘ** 13  
Kasdieninis klydimas 17  
Kodėl malonumas išnyksta 19  
Nenaudingos įžvalgos 22  
Tiesa apie sąmoningumą 24
- 2. MEDITACIJOS PARADOKSAI** 29  
Mano didysis persilaužimas 34  
Skausmas, nesukeliantis daug skausmo 37
- 3. KADA JAUSMAI YRA ILIUZIJOS?** 43  
Liekamosios paskatos 46  
Apgaulingos teigiamybės 49  
Viešas kalbėjimas ir kitos baisybės 53  
Apgaulės lygmenys: reziumė 58
- 4. PALAIMA, EKSTAZĖ IR SVARBESNĖS DINGSTYS MEDITUOTI** 63  
Susitelkimas ir sąmoningumas 66  
Sąmoningumas realiame gyvenime 69  
Požiūriai į nušvitimą 72  
Įžvalgos meditacija 75
- 5. SPĖJAMAS TAVOJO „AŠ“ NEEGZISTAVIMAS** 77  
Pirmasis pamokymas apie nesavastingumą 79  
Ar nesavastingumas iš tikrųjų reiškia, kad „aš“ *neegzistuoja*? 82  
Erezijos nagrinėjimas 84  
Danties skausmo numalšinimas 88  
Išsivadavimo pradžia 90
- 6. TAVO VYRIAUSIASIS VADOVAS YRA DINGĘS BE ŽINIOS** 95  
Apie du protus 98  
Darviniški saviapgaulės pranašumai 102  
Apie daug protų 107

<b>7. PSICHIKOS MODULIAI, VALDANTYS TAVO GYVENIMĄ</b>	<b>113</b>
Pavydas: proto tironas	118
Netvarkingi moduliai	123
<b>8. KAIP MINTYS GALVOJASI PAČIOS</b>	<b>129</b>
Kaip stebimos mintys	135
Kas yra minčių kuras?	139
Jausmai kaip užpildas	143
<b>9. „SAVĖS“ KONTROLIAVIMAS</b>	<b>147</b>
Kodėl jausmas valdo mintį	149
Šaltas protas ir šokoladas	151
Ar jūsų vidinis teisėjas iš tikrųjų nusprendžia?	154
Ar „savidrausmė“ iš tikrųjų yra problema?	158
Naujas metodas	161
Dėmesio stoka kaip žalingas įprotis	164
Neapykanta kaip žalingas įprotis	166
<b>10. SUSIDŪRIMAI SU BEFORMIŠKUMU</b>	<b>171</b>
Garso pavertimas muzika	175
Nesibaigiančios istorijos	179
<b>11. KITA TUŠTUMOS PUSĖ</b>	<b>183</b>
Egzotinė ir paprastoji esmė	186
Jausmo išsiskverbimas į suvokimą	190
Nerimą keliantis mano brolio nepastebimumas	193
Jausmai ir istorijos	196
Žmogus be istorijų	198
Istorija ir smegenų skenavimas	201
<b>12. PASAULIS BE PIKTŽOLIŲ</b>	<b>205</b>
„Žmogaus esmės“ mechanizmas	207
Esmės apsaugos mechanizmas	212
Priešiškumo esmė	214
Mano trumpas žaidimas su meile priešui	219
Metas pasilinksminti	224

### **13. NUOSTABU – VISKAS, REGIS, YRA VÍENA** 227

- Evoliucija ir savojo „aš“ ribos 230
- Mano neapdairus nesutarimas internete 234
- Tuštuma, vienovė – koks skirtumas? 236
- Kaip aš atsikračiau noro užmušti žmogų, kuris knarkė 242
- Du pamokymai ir trys nuodai 246

### **14. ŠIEK TIEK APIE NIRVANĄ** 249

- Kiek antgamtiškas yra nesąlygojamas reiškinys? 253

### **15. AR NUŠVITIMAS APŠVIEČIA?** 259

- Nušvitimo katalogas 261
- Nejau mes nesame ypatingi? 263
- Tuštuma kaip tiesa 266
- Jausmai kosminiame kontekste 268
- Einsteinas ir nušvitimas 270
- Visatos požiūrio prasmė 274
- Glausta gyvenimo šioje planetoje istorija 277

### **16. MEDITACIJA IR NEMATOMA TVARKA** 281

- Aiškumas prasideda namuose 285
- Slidus kelias į nušvitimą 288
- Pasaulio išsigelbėjimas per aiškumą 292
- Kalbant apie išsigelbėjimą 295
- Ar pasaulietinis budizmas yra religija? 297
- Tiesa ir grožis 301

**Budizmo tiesų sąrašas** 304

**Pastaba dėl terminų** 311

**Padėkos** 313

**Išnašos** 318

**Literatūros sąrašas** 334

## Pastaba skaitytojams

Bet kuri knyga panašiu pavadinimu – „Kodėl budizmas yra pagrįstas“ – pirmiausia turėtų būti tiksliai apibūdinta. Šios knygos apibūdinimas būtų toks.

1. Joje aš kalbu ne apie antgamtinius ar egzotiškus metafizinius budizmo aspektus – tokius kaip reinkarnacija, o apie natūralistinius: idėjas, kurios puikiai dera su šiuolaikine psichologija ir filosofija. Kitaip sakant, aš kalbu apie kai kuriuos ypatingus, netgi radikalius budizmo teiginius, kurie, jeigu rimtai į juos pažvelgsite, gali iš pagrindų pakeisti jūsų požiūrį į save ir pasaulį. Ši knyga padės jums pažvelgti į tuos teiginius rimtai.
2. Aišku, aš žinau, jog budizmas nevientisas: jį sudaro įvairios tradicijos ir skirtingi mokymai. Tačiau šioje knygoje dėmesys sutelktas į „bendrąją šerdį“ – fundamentalias mintis, randamas visose pagrindinėse budizmo tradicijose, net jeigu šios mintys skirtingose tradicijose daugiau arba mažiau akcentuojamos ir šiek tiek skiriasi forma.
3. Aš nesigilinu į ypač subtilius budizmo psichologijos ir filosofijos aspektus. Pavyzdžiui, „Abhidhamma Pitakoje“, ankstyvųjų budizmo tekstų rinktinėje, tvirtinama, jog yra aštuoniasdešimt devyni sąmonės veiksniai, iš jų dvylika – žalingi. Jums galbūt palengvės išgirdus, kad šioje knygoje aš nebandysiu šio tvirtinimo įvertinti.

4. Aš suprantu, jog žodis „teisingas“ yra keblus, ir įrodinėti teisingumą ko nors, aprėpiančio galias filosofines ar psichologines mintis, yra keblus reikalas. Iš tikrųjų, viena didelė budizmo pamoka mums – abejoti savo manymu, jog mūsų įprastinis pasaulio suvokimas leidžia pažinti jo tiesą. Kai kuriuose ankstyvuosiuose budizmo raštuose netgi abejojama, ar toks dalykas kaip tiesa egzistuoja galutine prasme. Tačiau Buda savo garsiausiame pamokyme išdėsto Keturias Tauriąsias Tiesas; taigi budizmo filosofinėse diskusijose žodis „teisingas“ nėra nevartojamas. Šiaip ar taip, aš pabandysiu kukliai ir niuansuotai įrodinėti, kad budistinė žmogaus keblios padėties diagnozė iš esmės teisinga ir kad budizmo „skiriamas vaistas“ yra labai veiksmingas ir neatidėliotinai svarbus.
5. Tvirtinimas apie esminių budizmo minčių pagrįstumą nebūtinai ką nors sako apie kitas dvasines ar filosofines tradicijas. Kartais atsiras loginės įtampos tarp budizmo minties ir kitos tradicijos minties, bet dažniausiai jos nebus. Dalai Lama yra pasakęs: „Nesistenkite iš budizmo pasisemtų žinių naudoti tam, kad taptumėte geresniais budistais; naudokite jas tam, kad taptumėte geresniais žmonėmis, negu esate dabar.“

*Robertas Wrightas*



## NURYTI RAUDONĄJĄ PILIULĘ

Rizikuodamas perdėm dramatinizuoti žmogaus padėtį, paklausiu: ar matėte kino filmą „Matrica“?

Jame rodomas vaikiną vardu Neo (jį vaidina Keanu Reevesas), kuris suvokia gyvenęs sapnų pasaulyje. Gyvenimas, kurį jis manė gyvenęs, tebuvo įmantri haliucinacija. Jis patyrė šią haliucinaciją nė nenumanydamas, kad jo tikrasis kūnas uždarytas lipniame karsto dydžio kokone... Kokonų eilių – daugybė, o kiekviename kokone – žmogus, pasinėręs į sapną. Robotų valdovai uždarė šiuos žmones kokonuose ir leido jiems ramiai sapnuoti savo gyvenimus.

Neo buvo leista pasirinkti – toliau gyventi iliuzijoje ar pabusti tikrovei. Tai puikiai vaizduoja to filmo „raudonosios piliulės“ epizodas! Neo užpuolė plėšikai, atsidūrę jo sapne (arba, tiksliau sakant, į jo sapną atėję avatarai). Jų vadas Morfėjas (vaidinamas Laurence'o Fishburno) aiškina Neo jo situaciją: „Tu esi vergas, Neo. Kaip ir visi kiti, tu gimęs spąstuose. Kalėjime, kurio tu negali paragauti, matyti ir paliesti. Savo proto kalėjime.“ Kalėjimas vadinamas Matrica, tačiau neįmanoma Neo paaiškinti, kas iš tiesų

yra toji Matrica. Vienintelis būdas, pasak Morfėjo, suvokti tai pačiam. Jis pasiūlo Neo dvi piliules – vieną raudoną, kitą mėlyną. Neo gali nuryti mėlynąją piliulę ir grįžti į savo sapnų pasaulį arba raudonąją ir išsiveržti iš iliuzijų miglos. Neo pasirenka raudonąją.

Tai išties žiaurokas pasirinkimas: gyventi iliuzijose ir spąstuose arba su įžvalga ir laisvėje. Tikrai, šis pasirinkimas toks dramatiškas, kad pamanytum, jog taip gali būti tik Holivudo filme, – kad mūsų pasirinkimai, kaip gyventi, yra kur kas mažiau reikšmingi, kasdieniškesni nei šis. Tačiau, kai tas filmas pasirodė, daugelis žmonių jį matė kaip atspindintį jų realų pasirinkimą.

Žmones, kuriuos turiu omeny, jūs pavadintumėte vakarietiškais budistais. Tai Jungtinių Valstijų ir kitų Vakarų šalių žmonės, kurių dauguma neišaugo kaip budistai, bet tam tikru metu priėmė budizmą. Priėmė bent jau tą budizmo *versiją*, iš kurios buvo pašalinti antgamtiški elementai, dažniausiai būdingi Azijos budizmui, – tokie kaip tikėjimas reinkarnacija ir įvairiomis dievybėmis. Toks vakarietiškas budizmas yra sutelktas į budistinę praktiką, kuri Azijoje labiau įprasta vienuoliams nei pasauliečiams: meditaciją podraug su pasinėrimu į budizmo filosofiją. (Dvi iš vakariečiams įprasčiausių budizmo sampratų – kad jis yra ateizmas ir sutelktas vien į meditaciją – yra klaidingos; dauguma Azijos budistų tiki dievais, nors ir ne visagali Dievą kūrėją, ir nemedituoja.)

Tokie budistai vakariečiai daug anksčiau, nei pamatė filmą „Matrica“, įsitikino, kad pasaulis – toks, kokį jie suvokė anksčiau, – buvo tarsi iliuzija, nors ir ne visiška haliucinacija, bet labai iškreiptas tikrovės vaizdas ir jis savo ruožtu iškreipdavo jų požiūrį į gyvenimą, o tai lemdavo blogas pasekmes tiek jiems patiems, tiek ir jų aplinkos žmonėms. Dabar jie pajuto, kad meditacija ir budizmo filosofija padeda jiems aiškiau matyti dalykus. „Matrica“ yra puiki tokių žmonių „atsivertimo“ alegorija,



taigi išgarsėjo kaip „dharmos filmas“. Žodis „dharma“ turi kelias reikšmes, tarp kurių (1) Budos mokymas ir (2) kelias, kuriuo budistai turi eiti vadovaudamiesi tuo mokymu. „Matricos“ švietimo srityje atsirado naujas žodžių „aš seku dharma“ supaprastinimas: „Aš nurijau raudonąją piliulę.“

Aš pamačiau „Matricą“ 1999-aisiais, vos tik ji pasirodė, ir po kelių mėnesių supratau, jog turiu su ja tam tikrą ryšį. Filmo režisieriai, broliai Wachowski, davė Keanu Reevesui paskaityti tris knygas, kad jis pasirengtų Neo vaidmeniui. Tarp jų buvo ir mano knyga, parašyta prieš kelerius metus, „Moralus gyvūnas. Evoliucinė psichologija ir kasdienis gyvenimas“ (*The Moral Animal: Evolutionary Psychology and Everyday Life*).

Tiksliai nežinau, kokį ryšį režisieriai surado tarp mano knygos ir „Matricos“. Tačiau galiu pasakyti, kokią jų sąsają matau aš. Evoliucinė psichologija gali būti apibūdinta įvairiai, ir vienu būdu aš ją apibrėžiau savo knygoje: ji tiria, kaip natūralioji atranka suformavo žmogaus smegenis, kad mus paklaidintų, netgi pavergtų.

Nesupraskite manęs klaidingai. Natūralioji atranka turi pranašumą, ir man geriau būti jos sukurtam, nei apskritai nebūti sukurtam. Taigi, jei tik galiu taip sakyti, yra du pasirinkimai, kuriuos pasiūlo ši visata. Būti evoliucijos kūriniu jokia būdu nereiškia *visiško* pavergimo ir paklaidinimo. Mūsų išsivysčiusios smegenys mums suteikia įvairios galios ir dažnai mus palaimina iš esmės teisingu požiūriu į tikrovę.

Tačiau galiausiai natūralioji atranka rūpinasi (jei tik galima taip sakyti – nes ji tėra aklas procesas, o ne sąmoningas kūrėjas) tik vienu dalyku: kad vėlesnioji karta perimtų ankstesniosios genus. Genais besiremiančios savybės, anksčiau padėjusios jiems augti, suklesti, o nepadėjusios – atpuola. Be to, savybės, išlaikiusios šį išbandymą, apima psichikos bruožus – struktūras bei algoritmus,

kurie išišaknijo smegenyse ir formuoja mūsų kasdienę patirtį. Taigi, jeigu jūs paklaustumėte: „Kokie suvokimai, mintys ir jausmai kasdien veda mus per gyvenimą?“ – esminis atsakymas nebūtų tas, jog tai yra „tokios mintys, jausmai ir suvokimai, kurie suteikia mums aiškų tikrovės vaizdą“. Ne, esmingiausias atsakymas būtų: „Tai yra mintys, jausmai ir suvokimai, kurie padėjo mūsų protėviams perduoti savo genus vėlesniosioms kartoms.“ Ar tie jausmai, mintys ir suvokimai leidžia mums teisingai matyti tikrovę – visai kitas klausimas. Kartais jie to neleidžia... Kaip ir kiti dalykai, mūsų smegenys sukurtos mums klaidinti.

Ir čia nėra ko nors ypač blogo! Kai kurios laimingiausios mano gyvenimo akimirkos kilo iš klydimo – pavyzdžiui, tikėjimo, kad, jei iškris dantis, mane aplankys dantų feja. Tačiau klydimas gali nulemti ir blogų akimirų. Aš turiu galvoje ne vien tas akimirkas, kurios, žvelgiant į praeitį, atrodo išties persmelktos paklydimo, tarytum siaubingi košmarai. Turiu omeny ir tas akimirkas, kurių jūs galbūt nelaikote klaidinančiomis, – tokias kaip nerimastingas naktinis būdravimas. Arba ištisas dienas besitęsiantis nevilties jausmas, netgi depresija. Arba neapykantos žmonėms protrūkiai, galintys kurį laiką netgi teikti pasitenkinimą, bet pamažu sugadinantys jūsų charakterį. Arba užsiplieskimas pykčiu ant savęs. Arba godumas – neįveikiamas potraukis pirkti, valgyti ar gerti tai, kas nesuderinama su jūsų sveikata.

Nors šie jausmai – nerimas, neviltis, neapykanta, godumas – nėra tokie paklydę kaip košmaras, bet kruopščiau juos panagrinėję suprasite, jog jie turi paklydimo elementų, be kurių gyventumėte geriau.

O jei manote, kad *jūs* gyventumėte geriau, išsivaizduokite, koks būtų visas *pasaulis* be tokių jausmų. Galų gale, tokie dalykai kaip neviltis, neapykanta ir godumas gali paskatinti karus ir žiaurumus. Taigi, jei aš kalbu tiesą – jeigu tie pagrindiniai žmonių kentėjimo

ir žiaurumo šaltiniai išties daugiausia yra klydimo padariniai, – naudinga būtų ištraukti šį paklydimą švieson.

Skamba logiškai, ar ne? Tačiau čia kyla problema ir aš ją pradėjau vertinti netrukus, kai parašiau knygą apie evoliucinę psichologiją: tikroji klaidos ištraukimo švieson vertė priklauso nuo to, apie kokią šviesą tu kalbi. Kartais vien pirminio mūsų kentėjimo šaltinio suvokimas nelabai tepadedą.

## Kasdieninis klydimas

Pasitelkime paprastą, bet labai svarbų pavyzdį: valgydamas kokį nors nesveiką maistą, jautiesi patenkintas, bet po kelių minučių pasijunti prastai ir turbūt trokšti jo daugiau. Tai geras įvadinis pavyzdys – dėl dviejų priežasčių.

Pirma, jis parodo, kokios nepastebimos gali būti mūsų klaidos. Nėra jokios prasmės valgyti šešių supakuotų cukruotų spurgų, jei manai esąs mesijas arba tiki, kad užsienio agentai ruošiasi tave nužudyti... Ir tai teisinga daugeliui klydimo šaltinių, kuriuos mes aptarsime šioje knygoje: jie labiau susiję su iliuzija – su dalykais, kurie iš tikrųjų nėra tokie, kaip atrodo, – nei su klydimu dramatiškesne šio žodžio prasme. Tačiau knygos pabaigoje aš pabandyčiau įrodyti, kad visos šios iliuzijos prisideda prie labai plataus tikrovės iškreipimo, dezorientacijos, kuri yra tokia pat ryški ir logiškai išplaukianti kaip visiškai paklydimai.

Antroji priežastis, kodėl nesveikas maistas yra geras įvadinis pavyzdys, – ta, kad jis labai svarbus Budos mokymui. Aišku, jis negalėjo būti *tiesiogine* prasme svarbus Budos mokymui, nes prieš 2500 metų, kai Buda mokė, nesveiko maisto, kaip žinome, nebuvo. Budos mokyme daug dėmesio skiriama bendrajai ištraukimo į juslinį malonumą dinamikai – malonumui, kuris

geriausiu atveju greitai baigiasi. Viena svarbiausių Budos minčių buvo ta, kad malonumai, kurių mes siekiame, greitai išgaruoja, ir mes trokštame jų dar daugiau. Mes leidžiame laiką ieškodami kito malonaus dalyko – kitos cukraus pudra apibarstytos spurgos, kitų lytinių santykių, kito paaukštinimo tarnyboje, kito pirkinio internete. Senos „Rolling Stones“ dainos pavadinimas „Aš negaliu patirti pasitenkinimo“ (*I can't get no satisfaction*) atspindi žmogaus būseną, apie kurią kalba budizmas. Iš tikrųjų, nors Buda garsus dėl teiginio, kad gyvenimas yra persmelktas kančios, kai kurie mokslininkai sako, jog tai ne visai perteikia jo mintį, ir kad žodis *dukkha*, išverstas kaip „kentėjimas“ arba „kančia“, galėtų tam tikrame kontekste būti verčiamas ir kaip „nepasitenkinimas“.

Taigi, kas iš tiesų sudaro spurgų arba sekso, vartojamųjų prekių arba paaukštinimo siekimo iliuzinį aspektą? Aišku, esama įvairių iliuzijų, susijusių su įvairiais siekiais, bet dabar mes galime sutelkti dėmesį į vieną iliuziją, kuri tiems dalykams yra bendra: į jų suteksimos laimės pervertinimą. Žinoma, tai yra iliuzija, tik subtilesne prasme. Jeigu paklausčiau, ar jūs manote, kad kitas paaukštinimas ar geriausio pažymio gavimas per kitą egzaminą arba kitos cukraus pudra apibarstytos spurgos suvalgymas jums atneš amžiną laimę, jūs atsakytumėte „ne“, „tikrai ne“. Antra vertus, mes dažnai siekiame tokių dalykų bent jau nesubalansuotai žvelgdami į ateitį. Mes praleidžiame daugiau laiko įsivaizduodami pranašumus, kuriuos suteiks paaukštinimas, nei numatydami nemalonumus, kuriuos jis atneš. Ir viduje gali glūdėti jausmas, kad, kai įgyvendinsime šį ilgai siektą tikslą, kai pasieksime viršūnę, galėsime atsipalaiduoti ar bent jau ilgai gyvensime geriau. Panašiai, pamatę spurgą, mes tuoj pat įsivaizduojame, kokia ji skani; nepagalvojame, kad ją suvalgę po kelių akimirku trokšime kitos spurgos ir kad vėliau, kai cukraus antplūdis nurims, jausimės šiek tiek pavargę ar suirzę.

## Kodėl malonumas išnyksta

Nereikia būti kosmoso specialistu, kad paaiškintum, kaip galėjo atsirasti toks trukdys žmogaus lūkesčiams pateisinti. Pakanka pažinti evoliucinę biologiją arba tiesiog norėti šiek tiek pamąstyti apie tai, kaip vyksta evoliucija. Štai esminė logika.

Natūralioji atranka mus „užprogramavo“ daryti tam tikrus dalykus, kurie mūsų protėviams padėjo perduoti savo genus vėlesnėms kartoms, – tai valgymas, lytiniai santykiai, noras būti gerbiamiems ir įveikti varžovus. Aš pavartoju žodį „užprogramavo“ kabutėse, nes natūralioji atranka vėlgi yra ne sąmoninga programuotoja, o nesąmoningas procesas. Tačiau natūralioji atranka kuria organizmus, kurie atrodo lyg būtų sukurti sąmoningos programuotojos, žaidžiančios su jais, kad padarytų juos veiksmingais genų nešėjais. Taigi, mąstymo eksperimento prasmė yra pateisinama natūraliąją atranką laikyti programuotoja, įsivaizduoti save jos vietoje ir paklausti: „Jeigu tu užprogramavai organizmus, kad jie puikiai perduotų savo genus, kaip tu sugebi leisti jiems siekti savo tikslų, kurie palaiko šią priežastį?“ Kitaip sakant: jeigu valgymas, lytiniai santykiai, išpūdzio padarymas tokios pat socialinės padėties žmonėms ir varžovų įveikimas padėjo protėviams skleisti savo genus, kaip iš tikrųjų tu užprogramuoji jų smegenis, kad jos galėtų siekti savo tikslų? Aš manau, šiuo atveju yra reikšmingi bent jau trys pagrindiniai programavimo principai.

1. Tų tikslų pasiekimas teikia malonumą, nes gyvūnai, įskaitant žmones, yra linkę siekti dalykų, teikiančių malonumą. Tačiau:
2. Malonumas netrunka amžinai. Galų gale, jei malonumas nenusilptų, mes niekada jo nebesiektume; mūsų pirmasis

valgis būtų paskutinis, nes niekuomet nebejaustume al-  
kio. Tai pasakytina ir apie seksą – vienintelis lytinis aktas,  
o paskui visą gyvenimą trunkantis mėgavimasis patirto  
malonumo prisiminimu. Taigi kita karta negautų daugy-  
bės genų!

3. Gyvūno smegenys labiau susitelkia į (1) faktą, kad malonu-  
mas lydės tikslo pasiekimą, negu (2) į tai, kad malonumas  
netrukus išnyks. Juk jeigu susitelksite į pirmąjį dalyką, jūs  
trokšite tokių dalykų kaip maistas, seksas ir visuomeninė  
padėtis netrikdomai mėgaudamiesi, o jeigu susitelksite  
į antrąjį, jums gali kilti prieštarų jausmų. Pavyzdžiui,  
jums gali kilti klausimas – kokia prasmė taip stipriai trokšti  
malonumo, jei šis greitai išnyks ir sukels jums dar stipresnį  
troškimą. Prieš išsiaiškinant tai, jus apims nuobodulys ir  
noras pasimokyti filosofijos.

Jeigu sudėsite šiuos tris programavimo principus draugėn, gana  
teisingai suprasite keblią žmogaus padėtį – kaip ją aiškino Buda.  
Taip, pasak jo, malonumas pamažu išnyksta, ir mes nuolat lie-  
kame nepatenkinti. O priežastis ta, kad malonumo išnykimą  
lemia natūralioji atranka, taigi, iš to kylantis nepasitenkinimas  
verčia mus siekti didesnio malonumo. Natūralioji atranka „ne-  
nori“, kad mes būtume laimingi, galiausiai, ji „tenori“, kad mes  
būtume produktyvūs siaurąja šio žodžio prasme. O produkty-  
vius mus padaro stiprus malonumo laukimas, tačiau pats ma-  
lonumas trunka neilgai.

Mokslininkai gali matyti šią logiką pasireiškiant biocheminia-  
me lygmenyje, tirdami, pavyzdžiui, dopaminą, neuromediatorių,  
sukeliantį mums malonumą. Atlikdami vieną įdomų tyrimą jie  
dirbo su beždžionėmis ir tikrino dopaminą gaminančius neuronus

ant beždžionių liežuvio lašindami saldžių sulčių. Kaip ir manyta, dopamino išsiskirdavo, kai tik sultys paliesdavo gyvūnų liežuvį. Vėliau beždžionės buvo treniruojamos laukti sulčių lašų įjungus šviesą. Tyrimą kartojant, vis daugiau dopamino išsiskirdavo, kai užsidegdavo šviesa, ir vis mažiau, kai sultys užlašėdavo beždžionėms ant liežuvio.<sup>1</sup>

Mes negalime tiksliai žinoti, ką jaustumė būdami viena iš tų beždžionių, bet atrodo, kad bėgant laikui vis labiau pasireikštų saldumo sukeliama malonumo *laukimas* ir vis mažiau malonumo patirtume iš tiesų jausdami saldumą.<sup>2</sup> Šį spėjimą į kasdienę žmogišką kalbą galima išversti taip:

Jeigu patirsite naują malonumą – sakykim, jūs visą gyvenimą nevalgėte cukraus pudra apibarstytų spurgų ir kas nors jums vieną paduos siūlydamas paragauti, – jūs gausite didžiulį dopamino užtaisą, kai pajusite spurgos skonį. Bet vėliau, kai jau būsite užkietėjęs cukruotų spurgų valgytojas, didžiulis dopamino kiekis jus užplūs prieš atsikandant spurgos, nes jūs ilgesingai į ją žvelgsite. Dopamino kiekis, išsiskirsiantis atsikandus, yra daug mažesnis nei tas, kurį gavote pirmąsyk palaimingai paskanavęs cukruotos spurgos. Dopamino antplūdis, kurį dabar patiriate prieš atsikąsdamas, žada didesnę palaimą, o dopamino pojūtis atsikandus tam tikru atžvilgiu tą pažadą sulaužo arba bent jau yra tarsi biocheminis pripažinimas, kad pažadas buvo perdėtas. O kadangi patikėjote tuo pažadu – vildamasis patirti didesnę malonumą, nei gali suteikti pats spurgos suvalgymas, – jūs, nors ir neapgautas, buvote suklaidintas.

Tam tikra prasme tai žiauru, bet ko gi laukti iš natūraliosios atrankos? Jos darbas yra kurti mašinas, perduodančias genus, o jeigu ji užprogramuoja mašinos bent kiek iliuzijos, tai iliuzija ir pasireiškia.