

Waarom boeddhisme werkt

Robert Wright

Waarom boeddhisme werkt

*De wetenschap en filosofie van
meditatie en verlichting*

Vertaald door Paul Syrier

2018 Prometheus Amsterdam

Voor Terri, Mike, Becki en Linda

Oorspronkelijke titel *Why Buddhism Is True*

© 2017 Robert Wright

© 2018 Nederlandse vertaling Uitgeverij Prometheus en Paul Syrier

Omslagontwerp CMRB

Foto auteur Barry Munger

Zetwerk: Mat-Zet bv, Soest

www.uitgeverijprometheus.nl

ISBN 978 90 446 3639 0

SCHRIJVER: Maar voor je vertrekt, vertel me eens. Wat was het ergste van hier zijn?

AGNES: Het bestaan. Weten dat mijn zicht was vertroebeld door mijn ogen, mijn gehoor verdoofd door mijn oren en dat mijn heldere denken gevangen zat in de grauwe doolhof van een brein. Hebt u een brein gezien?

SCHRIJVER: En je vertelt me dat dat mis is met ons? Hoe kunnen we anders zijn?

Een droomstuk van August Strindberg, aangepast door Caryl Churchill

Een opmerking voor de lezers

Elk boek met een titel zoals *Waarom boeddhisme werkt* moet ergens onderweg enkele zorgvuldige voorbehouden bevatten. Laten we dat dan maar meteen afhandelen:

- 1 Ik heb het niet over de ‘bovennatuurlijke’ of de meer exotisch metafysische delen van het boeddhisme, over reïncarnatie bijvoorbeeld, maar over de naturalistische: ideeën die geheel binnen de moderne psychologie en filosofie passen. Ik heb het wel degelijk ook over meer buitengewone, zelfs radicale beweringen van het boeddhisme, beweringen die, als u ze serieus neemt, uw visie op uzelf en de wereld zouden kunnen revolutioneren. De bedoeling van dit boek is dat u deze beweringen serieus neemt.
- 2 Ik besef natuurlijk dat er niet één boeddhisme is maar dat er verschillende boeddhistische tradities bestaan, die wat allerlei soorten leerstellingen betreft van elkaar verschillen. Dit boek richt zich echter op een soort ‘gemeenschappelijke kern’: fundamentele ideeën die men overal in de belangrijkste boeddhistische tradities vindt, ook al worden ze er in verschillende maten benadrukt en kunnen ze in verschillende tradities een enigszins andere vorm aannemen.
- 3 Ik houd me niet bezig met de fijnkorreligste gedeelten van de boeddhistische psychologie en filosofie. De *Abhidhamma Pitaka*, een verzameling van vroege boeddhistische teksten, stelt bijvoorbeeld dat er negenentachtig soorten bewustzijn zijn, waarvan er twaalf ongezond zijn. Misschien is het een

opluchting als u hoort dat er in dit boek geen tijd wordt besteed aan een poging die bewering op haar merites te beoordelen.

- 4 Ik besef dat ‘werkt’ een riskant woord is, en dat het als werkzaam aanduiden van iets, zeker als het gaat om diepe ideeën op het gebied van filosofie of psychologie, een riskante zaak is. Eén grote les van het boeddhisme luidt zelfs dat men argwanend dient te staan tegenover het intuïtieve gevoel dat de gewone wijze van beschouwen van de wereld de waarheid over die wereld oplevert. Sommige vroege boeddhistische geschriften gaan zelfs zo ver twijfel te wekken of zoiets als ‘waarheid’ in laatste instantie wel bestaat. Aan de andere kant presenteert de Boeddha in zijn beroemdste preek iets wat gewoonlijk wordt aangeduid als de ‘Vier Edele Waarheden’, dus men moet niet denken dat het woord ‘waar’ geen plaats heeft in discussies over het boeddhistische denken. Hoe dan ook: ik zal proberen met gepaste nederigheid en nuancering te werk te gaan als ik betoog dat de boeddhistische diagnose van de menselijke beproevingen fundamenteel correct is en dat de voorschriften die hieruit voortvloeien fundamenteel valide en van dringend belang zijn.
- 5 Het benadrukken van de kern van de boeddhistische ideeën zegt niet noodzakelijkerwijs iets, in welke zin ook, over andere spirituele of filosofische tradities. Er zal soms sprake zijn van een logische spanning tussen een boeddhistisch idee en een idee in een andere traditie, maar dikwijls ook niet. De Dalai Lama heeft gezegd: ‘Probeer wat je van het boeddhisme leert niet te gebruiken om een betere boeddhist te worden; gebruik het om een beter wat-je-al-bent te worden.’

– Robert Wright

De rode pil slikken

Op het gevaar af dat ik de toestand van de mens te dramatisch voorstel: hebt u ooit de film *The Matrix* gezien?

Hij gaat over een jongen die Neo heet (gespeeld door Keanu Reeves) en die ontdekt dat hij in een dromenwereld heeft geleefd. Het leven waarvan hij dacht dat hij het leidde is eigenlijk een uitgebreide hallucinatie. Hij heeft die hallucinatie terwijl zijn feitelijke fysieke lichaam zich buiten zijn medeweten in een slijmerige peul ter grootte van een lijkist bevindt, een van heel veel peulen, rijen en rijen peulen, waarvan elke peul een menselijk wezen bevat, opgeslokt door een droom. Deze mensen zijn door robotmeesters in hun peulen gestopt en krijgen een gedroomd leven als zoethoudertje.

De keus waar Neo voor staat, in een drogbeeld te blijven leven of wakker worden voor de werkelijkheid, is samengevat in de beroemde ‘rodepilscène’ in de film. Neo heeft contact gekregen met rebellen die in zijn droom zijn binnengedrongen (of, strikt gesproken, wier avatars in zijn droom zijn binnengedrongen). Hun leider, Morpheus, (gespeeld door Laurence Fishburne), legt Neo de situatie uit: ‘Je bent een slaaf, Neo. Net zoals ieder ander ben je in gevangenschap geboren, in een gevangenis die je niet kunt proeven of zien of aanraken, een gevangenis voor je geest.’ De gevangenis heet de Matrix, en het is onmogelijk Neo uit te leggen wat de Matrix eigenlijk is. De enige manier om het complete beeld te krijgen, zegt Morpheus, is ‘het zelf te zien’. Hij biedt Neo twee pillen aan, een rode en een blauwe. Neo kan de blauwe pil nemen en terugkeren naar zijn dromenwereld, of de rode en door de sluier van bedrog heen breken. Neo kiest de rode pil.

Dit is een behoorlijk ingrijpende keus: een leven van bedrog en gevangenschap of een leven van inzicht en vrijheid. Eigenlijk is het een zo dramatische keus dat je zou denken dat een Hollywoodfilm precies de plaats is waar hij thuishoort, dat de keuzen die we echt moeten maken over hoe we ons leven moeten leiden minder gewichtig, banaler, zijn dan deze. Maar toch, toen de film in de bioscopen kwam zag een aantal mensen hem als een weerspiegeling van een keus die ze zelf ooit hadden gemaakt.

De mensen aan wie ik denk zijn wat je westerse boeddhisten zou kunnen noemen, mensen in de Verenigde Staten en andere westerse landen die in meerderheid niet als boeddhist zijn opgegroeid maar op een bepaald moment boeddhist zijn geworden. Ze namen in elk geval een *versie* van het boeddhisme aan, een versie die ontdaan was van enkele bovennatuurlijke elementen die men in de regel in het Aziatische boeddhisme vindt, zoals het geloof in reïncarnatie en uiteenlopende godheden. Dit westerse boeddhisme draait om een deel van de boeddhistische praktijk die men in Azië vaker onder monniken dan onder leken vindt: meditatie, samen met een onderdompeling in boeddhistische filosofie. (Twee van de meest voorkomende westerse ideeën met betrekking tot het boeddhisme, dat het atheïstisch is en draait om meditatie, zijn onjuist: de meeste Aziatische boeddhisten geloven wel degelijk in godheden, zij het niet in een almachtige schepper-god, en mediteren niet.)

Deze westerse boeddhisten waren er, lang voordat ze *The Matrix* zagen, van overtuigd geraakt dat de wereld zoals ze die ooit hadden gezien een soort illusie was; niet een volgroeide hallucinatie, maar een ernstig verwrongen beeld van de werkelijkheid dat op zijn beurt hun benadering van het leven had verwrongen, met beroerde gevolgen voor henzelf en de mensen om hen heen. Ze hadden nu het gevoel dat ze dankzij meditatie en boeddhistische filosofie de zaken helderder zagen. Onder deze mensen leek *The Matrix* een rake allegorie van de overgang die ze hadden doorgemaakt, en kwam zodoende bekend te staan als een 'dharmafilm'. Het woord dharma heeft verschillende betekenissen, met inbegrip van de leer van de Boeddha en het pad dat boeddhisten als antwoord op die leer moe-

ten volgen. In het kielzog van *The Matrix* werd er een nieuw steno voor 'Ik volg de dharma' gemunt: 'Ik heb de rode pil geslikt.'

Ik zag *The Matrix* in 1999, meteen nadat hij was uitgekomen, en enkele maanden later hoorde ik dat ik er een soort band mee had. De regisseurs van de film, de zussen Wachowski, hadden Keanu Reeves als voorbereiding op zijn rol van Neo drie boeken te lezen gegeven. Een ervan was een boek dat ik een paar jaar daarvoor had geschreven, *The Moral Animal: Evolutionary Psychology and Everyday Life*.

Ik weet niet welk verband de regisseurs tussen mijn boek en *The Matrix* zagen. Maar ik weet wel welk verband ik zelf zie. Evolutionaire psychologie kan op verschillende manieren worden beschreven, en hier volgt een manier waarop ik dat in mijn boek had gedaan: het is het onderzoek naar hoe het menselijk brein door natuurlijke selectie is ontworpen om ons te misleiden, zelfs tot slaaf te maken.

Begrijpt u me niet verkeerd: natuurlijke selectie heeft haar goede kanten, en ik zou liever daardoor worden geschapen dan helemaal niet worden geschapen, wat, voor zover ik weet, de twee opties zijn die dit universum te bieden heeft. Het product van evolutie zijn is geenszins helemaal een verhaal van slavernij en zinsbegoocheling. Onze geëvolueerde hersenen geven ons in veel opzichten macht en zegenen ons dikwijls met een in wezen accurate visie op de werkelijkheid.

Toch bekommert natuurlijke selectie zich in laatste instantie slechts om één ding (of liever: ik zou 'bekommert' tussen aanhalingstekens moeten zetten aangezien natuurlijke selectie slechts een blind proces is en geen bewuste ontwerper). En dat ene ding is genen in de volgende generatie krijgen. Op genen gebaseerde trekken die in het verleden hebben bijgedragen tot genetische verspreiding hebben gedijld, terwijl trekken die het niet hebben gedaan in de berm zijn beland. En de trekken die deze test hebben overleefd bevatten ook mentale trekken: structuren en algoritmen die in het brein zijn ingebouwd en vormgeven aan onze dagelijkse ervaring. Dus als u de vraag stelt: 'Welke soorten gewaarwordingen en gedachten en gevoelens leiden ons elke dag door het leven?' dan luidt het antwoord op het fundamenteelste niveau niet: 'De soorten gedachten en ge-

voelens en gewaarwordingen die ons een accuraat beeld van de werkelijkheid geven.’ Nee, op het fundamenteélste niveau luidt het antwoord: ‘De soorten gedachten en gevoelens en gewaarwordingen die onze voorouders hielpen genen aan de volgende generatie door te geven.’ Of deze gedachten en gevoelens en gewaarwordingen ons een waar beeld van de werkelijkheid geven doet strikt gesproken niet ter zake. Het resultaat is dat ze dat soms niet doen. Ons brein is ontworpen om ons, onder andere, om de tuin te leiden.

Niet dat dat erg is! Sommige van mijn gelukkigste momenten zijn het resultaat van zinsbegoocheling geweest: het geloof, bijvoorbeeld, dat de Tandentee bij me langs zou komen als ik een tand was kwijtgeraakt. Zinsbegoochelingen kunnen echter ook slechte momenten opleveren. En dan bedoel ik niet alleen momenten die bij nader inzien duidelijk zinsbegoochelingen zijn geweest, zoals vreselijke nachtmerries. Ik doel ook op momenten die u misschien niet als zinsbegoochelingen zou beschouwen, zoals ’s nachts angstig wakker liggen. Of een gevoel van hopeloosheid, of zelfs depressie, dagen achtereen. Of het voelen van uitbarstingen van haat tegen mensen, uitbarstingen die weliswaar even een goed gevoel kunnen geven maar die langzaam afbreuk doen aan uw karakter. Of uitbarstingen van haat jegens uzelf. Of een gevoel van gulzigheid, een dwangmatige neiging om dingen te kopen of te eten of te drinken, ver voorbij het punt dat uw welbevinden er nog mee wordt gediend.

Hoewel deze gevoelens, angst, wanhoop, haat, gulzigheid, geen zinsbegoochelingen zijn in de zin waarin een nachtmerrie dat is, als u ze nauwkeurig onderzoekt zult u zien dat ze elementen van een zinsbegoocheling bevatten, elementen zonder welke u beter af zou zijn.

En als u bedenkt dat ú beter af zou zijn, stelt u zich dan eens voor hoe de hele wereld beter af zou zijn. Gevoelens zoals wanhoop, haat en gulzigheid kunnen immers oorlogen en wreedheden voortbrengen. Dus als wat ik zeg waar is, als deze fundamentele bronnen van menselijk lijden en menselijke wreedheid inderdaad grotendeels het product van een zinsbegoocheling zijn, dan is het de moeite waard deze zinsbegoocheling aan het licht te brengen.

Dat klinkt logisch, toch? Hier stuiten we echter op een probleem waarvan ik kort nadat ik mijn boek over evolutionaire psychologie had geschreven doordrongen begon te raken: de precieze waarde van het aan het licht brengen van een zinsbegoocheling is afhankelijk van de vraag over welk licht je het hebt. Soms helpt het inzicht in de ultieme bron van je lijden op zich niet erg.

Een alledaagse zinsbegoocheling

Laten we een eenvoudig maar fundamenteel voorbeeld nemen: junkfood eten, je korte tijd bevredigd voelen, en dan, maar een paar minuten later, een soort trek voelen en misschien naar meer junkfood hunkeren. Dit is om twee redenen een goed voorbeeld om mee te beginnen.

Ten eerste is het een illustratie hoe subtiel onze zinsbegoochelingen kunnen zijn. Er breekt, als je een pak met zes kleine donuts met poedersuiker zit te eten, nooit een moment aan dat je gelooft dat je de Messias bent of dat buitenlandse agenten plannen smeden om je te vermoorden. En dat geldt voor veel bronnen van zinsbegoocheling die ik in dit boek ter sprake zal brengen: ze gaan meer over illusies, over dingen die niet helemaal zijn wat ze lijken te zijn, dan over zinsbegoochelingen in de meer dramatische betekenis van dat woord. Toch zal ik tegen het einde van het boek hebben betoogd dat al die illusies samen inderdaad leiden tot een heel grootschalige vertekening van de werkelijkheid, een gedesorïenteerdheid die even belangrijk is en evenveel gevolgen heeft als een zinsbegoocheling zonder meer.

De tweede reden waarom junkfood een goed voorbeeld is om mee te beginnen is dat het van fundamenteel belang is voor de leer van de Boeddha. Goed, het kan niet letterlijk van fundamenteel belang zijn voor de leer van de Boeddha, want 2500 jaar geleden, toen de Boeddha les gaf, bestond er geen junkfood zoals we het nu kennen. Wat van fundamenteel belang is voor de leer van de Boeddha is de algemene dynamiek dat je sterk wordt aangetrokken door zintuigelijk genot dat op zijn best vluchtig blijkt te zijn. Een van de belang-

rijkste boodschappen van de Boeddha was dat de genietingen die we zoeken snel verdampen en dat we erna naar meer hongeren. We besteden onze tijd aan zoeken naar de volgende bevrediging, de volgende donut met poedersuiker, de volgende seksuele ontmoeting, de volgende statusverhogende promotie, de volgende onlineaankoop. De opwinding eb't altijd weg en het gevolg is dat we steeds meer willen. Het oude nummer van de Rolling Stones, 'I can't get no satisfaction', is volgens het boeddhisme het lot van de mens. De Boeddha staat weliswaar bekend om zijn uitspraak dat het leven doortrokken is van lijden, maar sommige wetenschappers zeggen dat dit een onvolledige vertaling is van zijn boodschap en dat het woord dat als 'lijden' wordt vertaald, *dukkha*, in sommige gevallen vertaald zou kunnen worden als 'onbevredigendheid'.

Wat is precies het illusoire aspect van de hunkering naar donuts of seks of consumptiegoederen of een promotie? Er hangen verschillende illusies samen met verschillende nagejaagde doelen, maar voorlopig kunnen we onze aandacht richten op één illusie die al deze dingen gemeen hebben: de overschatting hoeveel geluk ze zullen brengen. Dit is op zichzelf alweer niet meer dan een zinsbegoocheling in subtiele zin. Als ik u zou vragen of u dacht dat het in de wacht slepen van die volgende promotie of een tien voor dat volgende examen of het eten van die volgende donut met poedersuiker u eeuwige gelukzaligheid zou brengen zegt u nee, natuurlijk niet. Aan de andere kant jagen we dikwijls dergelijke dingen na met een, heel zacht uitgedrukt, onevenwichtige visie op de toekomst. We vormen ons meer een beeld van de voordeeltjes die een promotie met zich mee zal brengen dan van de hoofdpijn die ze ons zal bezorgen. En er kan sprake zijn van een onuitgesproken gevoel dat zodra we dit lang nagejaagde doel hebben bereikt, zodra we de top hebben bereikt, we ons zullen kunnen ontspannen, de zaken er op zijn minst blijvend beter voor zullen staan. En als we, net zo, die donut daar zien liggen stellen we ons onmiddellijk voor hoe goed hij zal smaken en niet hoe intens we, vlak nadat we hem hebben gegeten, naar een volgende donut zullen verlangen of hoe we ons later een beetje moe of geagiteerd zullen voelen als de kick van de suiker afvlakt.

Waarom genot wegebt

Er hoeft geen raketwetenschapper aan te pas te komen om uit te leggen waarom dit soort vertekening in de verwachting van de mens is ingebouwd. Er is alleen maar een evolutiebioloog voor nodig, of, eigenlijk, iedereen die bereid is even na te denken over de vraag hoe evolutie werkt.

Dit is de fundamentele logica. We worden door de natuurlijke selectie 'ontworpen' om bepaalde dingen te doen die onze voorouders hebben geholpen hun genen in de volgende generatie te krijgen: zaken als eten, aan seks doen, de achting van andere mensen verwerken en rivalen overtreffen. Ik zet 'ontworpen' tussen aanhalingstekens omdat, nogmaals, natuurlijke selectie geen bewuste, intelligente ontwerper is, maar een onbewust proces. Toch schept natuurlijke selectie wel organismen die eruitzien alsof ze het product van een bewuste ontwerper zijn, een ontwerper die eraan is blijven knutselen om er effectieve doorgevers van genen van te maken. Dus is het gewettigd bij wijze van gedachte-experiment natuurlijke selectie als 'ontwerper' te zien en je in haar te verplaatsen en te vragen: als je organismen moest ontwerpen die goed zijn in het verspreiden van hun genen, hoe zou je ze dan zover krijgen dat ze de doelstellingen nastreven die deze zaak bevorderen? Met andere woorden: gesteld dat eten, seks bedrijven, het indruk maken op je soortgenoten en het overwinnen van rivalen onze voorouders hielpen hun genen te verspreiden, hoe zou je dan precies hun brein ontwerpen zodat ze deze doelstellingen nastreven? Ik beweer dat er minstens drie fundamentele ontwerpprincipes zinvol zouden zijn:

- 1 Het verwezenlijken van deze doelstellingen dient tot genot te leiden, aangezien dieren, inclusief mensen, de neiging vertonen dingen na te jagen die genot opleveren.
- 2 Het genot dient niet eeuwig te duren. Als het niet zou weggebben zouden we er immers niet meer naar op zoek gaan; onze eerste maaltijd zou onze laatste zijn omdat de honger nooit zou terugkeren. Hetzelfde geldt voor seks: een enkele

geslachtsdaad en dan een leven lang liggen genieten in de nagloed. Dat is niet de manier om een heleboel genen de volgende generatie binnen te krijgen!

- 3 Het brein van het dier dient meer gericht te zijn op (1) het feit dat het bereiken van het doel met genot gepaard gaat dan op (2) het feit dat het genot kort daarna zal wegebben. Immers, als je je op (1) richt zul je zaken als eten en seks en maatschappelijke status met onverduld enthousiasme blijven najagen, terwijl als je je op (2) richt je een dubbelzinnig gevoel zou kunnen krijgen. Je zou je bijvoorbeeld kunnen gaan afvragen wat voor zin het heeft op zo'n heftige manier genot na te jagen als het kort nadat je het hebt bereikt wegslijt en je naar meer hongert. Voor je het weet zul je je doodvervelen en wensen dat je was afgestudeerd in filosofie.

Als je deze drie ontwerpprincipes samenvoegt krijg je een redelijk geloofwaardige verklaring voor de menselijke beproeving zoals de door de Boeddha is gediagnosticeerd. Inderdaad is, zoals hij zei, genot voorbijgaand, en inderdaad houden we hier een steeds weer herhaald onbevredigd gevoel aan over. En de reden is dat genot door natuurlijke selectie zo is ontworpen dat het verdampt, zodat de erop volgende onbevredigdheid ons ertoe zal aanzetten meer genot na te jagen. Natuurlijke selectie 'wil' immers niet dat we gelukkig zijn; ze 'wil' dat we productief zijn, in de beperkte betekenis van *productief*. En de manier om ons productief te krijgen is de verwachting van genot erg sterk te maken maar het genot zelf niet erg duurzaam.

Wetenschappers kunnen deze logica op biochemisch niveau aan het werk zien door de observatie van dopamine, een neurotransmitter die samenhangt met genot en de verwachting van genot. Bij een rudimentair onderzoek namen ze apen en observeerden dopamineproducerende neuronen terwijl er druppels zoet sap op de tong van de apen vielen.¹ Zoals te voorzien kwam er dopamine vrij vlak nadat het sap de tong had geraakt. Daarna werden de apen echter getraind om druppels sap te verwachten nadat er een lamp was aangestoken. Terwijl het experiment voortging werd er steeds meer dopamine ge-

produceerd als de lamp aanging en steeds minder als het sap de tong raakte.

Natuurlijk kunnen we niet met zekerheid weten hoe het voelde om een van die apen te zijn, maar het heeft er alle schijn van dat er naarmate de tijd verstreek meer gebeurde in de zin van de *verwachting* van het genot dat het gevolg van de zoete smaak zou zijn en minder in de zin van het genot dat werkelijk het gevolg was van de zoete smaak.² Om dit raadsel in alledaagse menselijke termen te vertellen:

Als u met een nieuw soort genot wordt geconfronteerd, als u het bijvoorbeeld uw hele leven zonder het eten van een donut met poedersuiker hebt moeten stellen, en iemand geeft u er een en suggereert dat u hem probeert, dan zult u een enorme explosie van dopamine krijgen als de smaak van de donut doordringt. Maar later, als u eenmaal een bekeerde eter van donuts met poedersuiker bent geworden, treedt het leeuwendeel van de dopaminepiek op voordat u echt een hap van de donut hebt genomen en terwijl u er vol verlangen naar kijkt; de hoeveelheid dopamine die na de hap komt is veel kleiner dan de hoeveelheid die u na die eerste, gelukzalige hap donut met poedersuiker produceerde. De dopamine-explosie die u nu voor de eerste hap krijgt is de belofte van meer gelukzaligheid, en de daling van de dopamine na de eerste hap is in zekere zin de verbrekking van de belofte, of in elk geval is het een soort biochemische erkenning dat er te veel werd beloofd. Wat betreft het feit dat u geloof hechtte aan de belofte, dat u een groter genot verwachtte dan door de consumptie zelf zou worden waargemaakt, bent u zo niet een slachtoffer geworden van een zinsbegoocheling in de sterke betekenis van het woord, maar toch wel misleid.

Het is in zekere zin wel wreed, maar wat verwacht u dan van natuurlijke selectie? Haar taak is het machines te bouwen die genen verspreiden, en als dat betekent dat er een zekere mate van illusie in de machines moet worden ingeprogrammeerd, dan wordt er een illusie ingeprogrammeerd.

Weinig behulpzame inzichten

Dus dit is één soort licht dat de wetenschap op een illusie kan werpen. Noem het ‘darwiniaans licht’. Door zaken vanuit het oogpunt van natuurlijke selectie te bekijken zien we waarom de illusie in ons is ingebouwd en hebben we meer reden dan ooit om te zien dat het een illusie is. Maar, en dit is het belangrijkste punt van deze kleine uitweiding, dit soort licht heeft slechts beperkte waarde als het uw doel is u werkelijk van de illusie te bevrijden.

Geloof u me niet? Probeer eens dit eenvoudige experiment: (1) Denk na over het feit dat onze begeerte naar donuts en andere zoetigheden een soort illusie is, dat onze begeerte de impliciete belofte inhoudt van blijvender genot dan eraan toegeven oplevert, terwijl ze ons blind maakt voor de ontgoocheling die erop kan volgen. (2) Houd, terwijl u nadenkt over dit feit, een donut met poedersuiker twintig centimeter voor uw gezicht. Voelt u de begeerte ernaar op magische wijze afnemen? Wat mijzelf betreft niet.

Dit ontdekte ik nadat ik me in de evolutionaire psychologie had gestort: het kennen van de waarheid over uw situatie, in elk geval in de vorm waarin de evolutionaire psychologie voorziet, maakt uw leven niet noodzakelijkerwijs beter. Het kan het zelfs erger maken. U zit nog steeds vast in de natuurlijke menselijke cyclus van in laatste instantie futiele genotzoekeerij, wat psychologen soms de ‘hedonistische tredmolen’ noemen, maar nu hebt u er een reden bij om de absurditeit ervan in te zien. Met andere woorden: u ziet nu dat het een tredmolen is, een tredmolen die specifiek is ontworpen om u te laten rennen, dikwijls zonder echt ergens te komen, en toch blijft u rennen!

De donuts met poedersuiker zijn slechts het topje van de ijsberg. Ik bedoel: de waarheid luidt dat het helemaal niet zo ongemakkelijk is u bewust te zijn van de darwiniaanse logica achter uw gebrek aan zelfdiscipline op eetgebied. U zou in deze logica zelfs een troostende verontschuldiging kunnen vinden: het is toch lastig tegen Moeder Natuur te vechten? De evolutionaire psychologie heeft me echter ook meer bewust gemaakt hoe illusie andere vormen van gedrag cre-