

TURINYS

PROLOGAS. Viskas pasikeitė, bet iš tikrųjų viskas taip pat	9
--	---

I. MATERIJA

1. MITAS APIE NEMATERIALŲ ŽMOGŲ	15
Tikėjimas siela	17
<i>Kaip religijos suvokia sielą, arba visiems po ferarį</i>	17
<i>Siela nekantriems</i>	19
Be tikėjimo ir be sielos	20
<i>Kodėl reikia tikėti siela, o ne ateiviais</i>	21
Sąmonės datavimas	24
<i>Reikia išsiaiškintu ar vanduo ir ledas yra toje pačioje plotmėje</i>	30
Sveiko proto siela	32
Nuo biologijos be sielos prie biologinės sielos	35
2. BIOLOGIJA, KAIP IR ŽMOGIŠKOJI PRIGIMTIS, YRA LABAI NEPASTOVI	41
Neužčiuopiama dvasia	41
Genomas - daug skirtingų melodijų galintis sugroti instrumentas	43
Baltymai yra polifoniniai garsai	46
Kas nulemia baltymų polifoniškumą	51

<i>Didmiesčių dydžio ląstelės</i>	52
<i>Planetų didumo organai</i>	54
<i>Skirtingų žmonių - kiek danguje žvaigždžių</i>	55
<i>Istorijų ne ką mažiau nei galaktikų</i>	56
3. BIOLOGIJA, KAIP IR DVASIA, PENO GAUNA IŠ APLINKOS	61
Dvasiai reikšmingos gyvenimiškos patirtys	61
Būties nenuspėjamumas modeliuoja smegenis	64
<i>Atsitiktinumas ar būtinybė?</i>	68
Kaip neuronai užfiksuoja mūsų gyvenimiškas patirtis	71
<i>Fizika virsta biologija</i>	72
<i>Sinapsės keičia smegenis</i>	73
Gyvenimiškos patirtys veikia visų mūsų biologines struktūras	76
<i>Svarbiausia parinkti tinkamą mastelį</i>	78
<i>Kaip žuvis kūnas išsivystė į mūsų</i>	79
Gyvenimas jaučiant nuolatinį stresą	83
<i>Stresas: kaip, kam ir kada?</i>	84
<i>Stresui diriguoja steroidiniai hormonai</i>	88
<i>Streso džiuuglėse dopaminas dirba mums žvalgu</i>	91
<i>Visada svarbiausia pusiausvyra</i>	93
Stresas sielai ar streso siela	95
<i>Neįmanoma užmarštis</i>	95
<i>Bemiegės naktys</i>	97
<i>Apsimesti, kad baisu</i>	99
<i>Pernelyg ramios atostogos</i>	101
<i>Kai lieka tik narkotikai</i>	105
Mūsų biologinė sistema trokšta ją paženklinančių patirčių	107

II. SIEKIAI

4. BIOLOGIJOS TIKSLAS - LAISVĖ	111
Laisvė yra pagrindinis žmonių siekis	111
Aha, laisvė... bet kam jos reikia?	115
<i>Antikinė laisvė tarnauja žmogaus prigimčiai</i>	115
<i>Krikščionių laisvė tarnauja Dievui</i>	116
<i>Šiuolaikinio žmogaus laisvė tarnauja pramogoms</i>	121
Visi mes - termodinamikos vergai	125
<i>Nuo niekur nedingstančios energijos prie neišvengiamos netvarkos</i>	125
<i>Gyvybė kovoja su entropijos priespauda</i>	129
<i>Norėdamas išlaikyti žemą entropiją, organizmas turi intensyviai aplink save ją didinti</i>	131
Biologija mus išlaisvina iš entropijos priespaudos	134
<i>Oro, vandens ir maisto</i>	135
<i>Nejaučiame poreikio kvėpuoti</i>	137
<i>Geriamo tik tada, kai reikia</i>	139
<i>Valgome, kad patirtume malonumą</i>	140
<i>Galiausiai viskas susiveda į homeostazę</i>	146
Nuo gyvenimo džiaugsmo iki gyvenimo vaikantis malonumų	149
Biologinė laisvė mus daro nenaudingus	154
5. BIOLOGIJA NULEMIA DU BUVIMO PASAULYJE BŪDUS	156
Malonumas ir laimė nubrėžia dviejų skirtingų civilizacijų kontūrus	156
Spiritualizmo ir materializmo biologija	158
Konservatizmas ir progresyvizmas taip pat yra biologinės kilmės	163
<i>Homo exostaticus</i> ir <i>Homo endostaticus</i> , kariaujantys broliai	171
O gal pagaliau išvysime <i>Homo interstaticus</i> ?	177
Susimenkinę iki materijos galiausiai iškilsime	185

6. BIOLOGIJA SUTEIKIA GYVENIMUI PRASMĘ	186	<i>Nikotinas, opiatai ir kanabinoidai užima neurosiuntiklių vietą</i>	258
Gyvenimas - savitumo katalizatorius	186	<i>Psichostimuliantai ir alkoholis suaktyvina neurosiuntiklius</i>	259
Žmogus viskuo išskirtinis	190	<i>Visiems narkotikams būdingas malonus poveikis</i>	260
Tikrai esame išskirtiniai, bet ar viršesni - dar klausimas	195	Kodėl reikėtų narkotikų vengti?	261
		<i>Visi narkotikai linę perspausti</i>	261
		<i>Kiekvienas narkotikas savaip kenksmingas</i>	264
		Vieniems - malonumas, kitiems - priklausomybė	271
		Legalūs ir nelegalūs narkotikai: kaip ir kodėl	272
		Kaip tampama narkomanu?	277
		<i>Kaip priklausomybę atpažįsta gydytojai</i>	279
		<i>Kaip ne gydytojas gali atpažinti priklausomybę</i>	281
		<i>Šiek tiek tvarkos: poreikis, troškimas ir malonumas</i>	
		<i>neapibrėžia priklausomybių</i>	283
		<i>Priklausomybė yra tiesiog nevaldomas elgesys</i>	285
		Smegenų pokyčiai, dėl kurių išsivysto narkomanija	287
		<i>Ilgas jautrumo narkotikams nueitas kelias</i>	287
		<i>Plastiškumo praradimas ir valia</i>	290
		Faktiškai narkomanija yra elgesio sutrikimas	291
		Kaip kovoti su narkomanija?	293
		<i>Visuomenės požiūrį pritaikyti prie realybės</i>	293
		<i>Pakaktų su narkomanija kovoti taip kaip ir su kitomis ligomis</i>	295
		EPILOGAS. Niekas nepasikeitė, bet viskas kitaip	300
		Trumpa biologijos terminų atmintinė	305
		Bibliografinės nuorodos	328
		Padėkos	344
7. NORMOS, NORMALUMAS, NEDORYBĖS IR LIGOS	207		
Normos ir normalumas	209		
Nedorybės: nekonformistiškas, bet visiškai normalus elgesys	213		
Ligos - visiškai normalaus elgesio pakrikimas	220		
<i>Neurologija ir psichiatrija: tarp kraštutinumų ir sutrikimų</i>	220		
<i>Kai perteklius virsta liga</i>	223		
Tarp ligos ir nedorybės: priklausomybė - tai psichosocialinis negalavimas	225		
8. NUTUKIMAS - NUO APLINKOS VEIKSNIŲ SUNEGALAVUSIOS SMEGENYS	234		
Storėjame, nes esame pernelyg protingi	234		
Kodėl nutunka ne visi?	238		
Riebalų kaupimas - įmanrus biologinis procesas	238		
Vis storesnį: negalėti sustoti - normalu	242		
Storas ir laimingas? Perteklius daro mus atsparius	243		
Gal vertėtų dietas pritaikyti tiems, kurie turės jų laikytis?	245		
Nutukimas - ne toks kaip kitos ligos	252		
9. NARKOMANIJA - VIS STIPRIAUSI NEGALUOJANČIOS SMEGENYS	254		
Narkomanija - psichosocialinis negalavimas	254		
Kodėl beveik visi vartoja narkotikus?	256		