



**Awe: The New
Science of
Everyday Wonder
and How It Can
Transform Your
Life**

Dacher Keltner

Трепет — новая наука повседневного чуда

Как умение удивляться может изменить
вашу жизнь

Дэшер Келтнер

Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг. Саммари

Smart Reading

**Трепет – новая наука
повседневного чуда. Как умение
удивляться может изменить вашу
жизнь. Дэшер Келтнер. Саммари**

«Смарт Ридинг»

2023

Smart Reading

Трепет – новая наука повседневного чуда. Как умение удивляться может изменить вашу жизнь. Дэшер Келтнер. Саммари / Smart Reading — «Смарт Ридинг», 2023 — (Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг. Саммари)

Это саммари – сокращенная версия книги «Трепет – новая наука повседневного чуда. Как умение удивляться может изменить вашу жизнь» Дэшера Келтнера. Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры. Что мы знаем о чувстве трепета? Это многогранная эмоция, которая влияет на наше самочувствие и отношение к себе. Трепет – это источник идей, он вдохновляет на перемены, заставляет ценить момент, помогает жить насыщенной жизнью и ощущать себя частью большого и прекрасного мира. Сегодня мы страдаем от одиночества, душевной пустоты и ощущения бессмысленности жизни. И вероятно, причина в том, что люди разучились испытывать трепет – радоваться простым вещам, видеть чудо в каждом дне, дорожить тем, что у нас есть, и ценить друг друга. Исследователь эмоций Дэшер Келтнер уверен, что трепетное отношение к жизни – противоядие от «эпидемии одиночества» и социальных болезней современного общества. Трепет поможет нам почувствовать себя счастливыми и ощутить единство с миром, вдохновит на перемены и наполнит жизнь смыслом. В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

| | |
|-----------------------------------|---|
| Неизученное чувство | 6 |
| Большое исследование трепета | 7 |
| Что вызывает трепет | 8 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 9 |

Smart Reading

Трепет – новая наука повседневного чуда. Как умение удивляться может изменить вашу жизнь. Дэшер Келтнер. Саммари

Оригинальное название:

Awe: The New Science of Everyday Wonder and How It Can Transform Your Life

Автор:

Dacher Keltner

www.smartreading.ru

Неизученное чувство

Как вернуть радость и гармонию?

В современных западных обществах большинство людей живут обособленно. Технологии расширяют наши возможности взаимодействия друг с другом, но социальные связи теряют прочность. У нас становится все меньше близких друзей, мы реже собираемся вместе с семьей и почти постоянно чувствуем себя забытыми и потерянными.

35–40 % американцев признаются, что страдают от одиночества.

Социальные потрясения – политические разногласия, войны и революции, недавняя пандемия COVID – еще больше изолировали нас друг от друга. Мы замыкаемся в себе, теряем идентичность, наша связь с обществом истончается и перестает нас поддерживать. Но люди – социальные существа, мы нуждаемся в поддержке окружающих, а когда ее не хватает, становимся несчастными.

И все же мы не перестали искать ответы на вечные вопросы: как прожить осмысленную, наполненную радостью жизнь? Как ощутить свою нужность и значимость, сохранить чувство собственной ценности? Как жить в согласии с собой и гармонии с миром?

Дэшер Келтнер, специалист по изучению просоциальных (возникающих при взаимодействии людей друг с другом) эмоций, ответил так: *мы должны снова научиться испытывать трепет – то забытое чувство, которое возникает, когда мы прикасаемся к великой тайне мира.*

Эмоции и общество

Келтнер – первый, кто решил изучить трепет как самостоятельную эмоцию. Он называет чувство трепета жизненно важным не только для отдельно взятой личности, но и для всего человечества. Ученым давно известно, что эмоции оказывают влияние на здоровье и самочувствие людей, но мало кто задумывался о том, как сильно, *воздействуя на каждого отдельного человека, эмоции влияют на общество в целом.* Социальные отношения и социальные конфликты напрямую зависят от нашей эмоциональной реакции на события и душевных переживаний¹. И хотя уже никто не отрицает важности эмоционального интеллекта, о нем почти не говорят как об общественном явлении. И конечно, многие сложные эмоции, выходящие за границы стандартного списка (страх, гнев, стыд, вина, тревога, радость, любовь, благодарность), так и остаются неизученными.

¹ Читайте саммари книги Дэниела Гоулмана «Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ».

Большое исследование трепета

Истории реальных людей

Взявшись за исследование трепета, Дэшер Келтнер решил выяснить, как это чувство влияет на отношения человека с собой и миром, на его здоровье, ощущение безопасности и собственной ценности. Для этого ученый изучил предыдущие наработки своих коллег: изменения физических реакций тела на эмоции (частота дыхания, пульса, сердцебиения и др.), данные нейробиологических исследований, «карты эмоций», специальные опросники, помогающие определить степень интенсивности переживаний, и другие инструменты. Затем Келтнер opravился в «поле» и провел несколько сотен индивидуальных интервью, собрав и проанализировав истории людей, которым довелось испытывать чувство трепета. Исследование заняло 15 лет, и в нем Келтнеру помогали нейробиологи, психологи, психотерапевты, коллеги по изучению эмоций и другие специалисты.

В исследовании Дэшера Келтнера зафиксированы истории врачей и акушерок, ветеранов войны, спортсменов, заключенных, писателей, поэтов, музыкантов, танцоров, художников, фотографов, ученых, духовных паломников, путешественников – людей самых разных социальных уровней и сфер деятельности.

Духовный опыт

Каждый интервьюируемый описывал ощущение трепета по-своему: «восторг», «изумление», «удивление», «благоговение» и даже «страх» или «ужас» – в зависимости от обстоятельств, которые заставили человека испытать это чувство. Некоторые участники, рассказывая о своем опыте, связывали трепет с «поиском души», «таинством священного». Одни говорили об ощущении «выхода за пределы своего тела», другие упоминали удивление, которое вызывают «невероятные вещи, которые учат нас смотреть на мир по-другому». Даже когда ощущение трепета у участников было связано со страхом, горем или потерей, люди запоминали его как нечто замечательное. В итоге практически все опрошенные отмечали, что **переживание трепета – это некий духовный опыт, ощущение связи с божественным, возвышенным, находящимся за пределами нашей телесной жизни.**

«Я задавал людям вопрос: "Какого рода трепет вы испытали, столкнувшись с тайной, выходящей за пределы вашего понимания мира?" И просто слушал их истории. Один мужчина испытал благоговение, наблюдая за тем, как парализованный человек – олимпийский чемпион – делает первые шаги после травмы позвоночника. Другой ощутил восторг во время концерта Колтрейна, когда тот был на пике славы. А вот история женщины из ЦРУ: трепет охватил ее, пока она наблюдала за течением реки Евфрат, находясь на задании в Абу Грейб. В этот момент она почувствовала невероятное умиротворение. Если у вас есть свободная минутка, подумайте о своей собственной истории», – пишет Дэшер Келтнер.

Что вызывает трепет

Восемь чудес жизни

Проанализировав информацию из своих интервью, Келтнер смог сформулировать примерный список основных ситуаций и явлений, которые способны вызывать у нас чувство трепета. Он назвал этот список «Восемь чудес жизни»:

- 1) поступки, в которых проявляется сила, мужество и доброта других;
- 2) коллективное движение, например в танцах или командном спорте;
- 3) созерцание природы;
- 4) музыка и пение, в роли как исполнителя, так и слушателя;
- 5) визуальное искусство, скульптура и архитектура;
- 6) столкновение с мистическим и религиозным;
- 7) наблюдение за рождением и смертью;
- 8) осознание большой идеи или прозрение.

Кроме того, оказалось, что *чаще всего мы испытываем трепет, когда находимся среди близких по духу людей, чьи взгляды, ценности и стремления разделяем*. Причем не столь важно, принимаем ли мы непосредственное участие в событиях или наблюдаем со стороны. Эмоционально мы в любом случае становимся соучастниками происходящего и, как следствие, ощущаем свою принадлежность к чему-то важному. И получаем подтверждение того, что каждый из нас – часть большого целого: семьи, общества, культуры, мировой истории.

Самый богатый источник

Удивительно, что самый богатый источник трепета – люди, которые нас окружают, их мысли, идеи и взгляды, поступки и результаты их труда. Как показало исследование Келтнера, *около 95 % ситуаций, вызвавших трепет у опрошенных, – это акты мужества, помощи и жертвенности, совершенные окружающими их людьми*. Человек, спасший незнакомца от сердечного приступа; родители, воспитывающие неизлечимо больного ребенка; прохожий, остановивший ограбление или драку, – все эти люди внушают трепет.

Один из участников исследования рассказал о своем опыте переживания трепета, вспомнив замечательную историю из детства: «Я, мой брат и наш друг отправились на лодке порыбачить в заливе. Мы забросили сети, но одна из них зацепилась за риф. Наш друг прыгнул в воду, чтобы освободить сеть, но вдруг начал тонуть. Тогда мой брат прыгнул следом, пытаясь спасти его. Но он не был хорошим пловцом, и когда друг за него ухватился, оба пошли ко дну. Я не знал, что делать, не мог даже кричать, чтобы позвать на помощь. Мое горло перехватило, и я только плакал. Но тут

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.