



Smart Reading  
Умное чтение — это будущее



**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

[www.smartreading.ru](http://www.smartreading.ru)

**Smart Reading**

**Трепет – новая наука  
повседневного чуда. Как  
умение удивляться может  
изменить вашу жизнь.  
Дэшер Келтнер. Саммари  
Серия «Smart Reading. Ценные  
идеи из лучших книг. Саммари»  
Серия «Впервые на  
русском (Smart Reading)»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69980890](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69980890)*

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

**Аннотация**

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	8
Что вызывает трепет	11
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# 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](http://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 переживаний<sup>1</sup>. 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.

---

<sup>1</sup> 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: измерения 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 отправился 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 помогли 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 женичины 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 закричать, 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.