

APBRĪNA

Dacher Keltner

AWE

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

Dakers Keltners

APBRĪNA

Jauna zinātne
par ikdienas brīnumiem
un to spēju mainīt jūsu dzīvi



153 (035)
Ke 200

Dacher Keltner

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

Copyright © 2023 by Dacher Keltner
Illustration credits appear on page 226.
Designed by Amanda Dewey.
All rights reserved.

Ilzes Isakas vāka dizains

Vāka noformēšanai izmantots attēls no Adobe Stock / #725070483

No angļu valodas tulkojusi **Baiba Ozturka**

Dahers Keltners

APBRĪNA

*Jauna zinātne par ikdienas brīnumiem
un to spēju mainīt jūsu dzīvi*

Apgāda Zvaigzne ABC vadītāja VIJA KILBLOKA

Projekta vadītāja *Meldra Āboliņa*

Redaktors *Guntis Kalns*

Korektore *Agnese Rūtena, Patrīcija Šteinberga*

Mākslinieciskā redaktore *Inguna Kļava Švanka*

Apgāds Zvaigzne ABC, SIA,

K. Valdemāra iela 6, Rīga, LV-1010. Red. nr. R-613.

Jelgavas tipogrāfija

Šis ir ar autortiesībām aizsargāts darbs. Darba reproducēšana vai jebkāda cita neatļauta izmantošana ir autortiesību pārkāpums. Par autortiesību pārkāpšanu ir paredzēta atbildība Krimināllikuma 148. pantā. Saskaņā ar Autortiesību likuma 69.¹ pantu persona ir arī mantiski atbildīga par visiem zaudējumiem un morālo kaitējumu, kuru tā radījusi ar autortiesību pārkāpšanu.

© Tulkojums latviešu valodā, Baiba Ozturka, 2024

© Izdevums, literārā apdare, mākslinieciskais noformējums, Apgāds Zvaigzne ABC, 2024
ISBN 978-9934-32-743-8

Rolfam Keltneram

No brīnuma uz brīnumu atklājas esamība.

Laodzi

Saturs

Ievads 11

I DAĻA

Apbrīnas zinātne

Pirmā nodaļa. ASTOŅI DZĪVES BRĪNUMI 23

Otrā nodaļa. APBRĪNA NO IEKŠPUSES UZ ĀRU 45

Trešā nodaļa. DVĒSELES EVOLŪCIJA 57

II DAĻA

Stāsti par transformāciju apbrīnā

Ceturtnā nodaļa. MORĀLS SKAISTUMS 77

Piektā nodaļa. KOLEKTĪVS SAVIĻŅOJUMS 97

Sestā nodaļa. DABAS APBRĪNA 115

III DAĻA

Apbrīnas arhīvs kultūrā

Septītā nodaļa. APBRĪNA MŪZIKĀ 137

Astotā nodaļa. SVĒTĀ ĢEOMETRIJA 153

Devītā nodaļa. FUNDAMENTĀLAIS "TAS" 177

IV DAĻA
Dzīvot dzīvi apbrīnā

Desmitā nodaļa. DZĪVE UN NĀVE 201

Vienpadsmitā nodaļa. ATKLĀSME 213

Pateicības 224

Attēlu autori 226

Piezīmes 227

Rādītājs 290

Ievads

Esmu mācījis laimi simtiem tūkstošu cilvēku visā pasaulē. Nav īsti skaidrs, kā tiku pie šāda darba; diezgan ilgu laiku savā dzīvē esmu bijis visai nervozs, trauksmais cilvēks, mani izmeta no pirmās meditācijas nodarbības (par smiešanos, skandējot “esmu violetas uguns būtne”). Taču dzīve var pārsteigt, piešķirot darbu, kurš tās laikā jāpaveic. Tā nu gandrīz katru dienu dažādās mācību telpās – gan uz bērnodārza paklājiem, gan Bērkli auditorijās, gan baznīcu kancelēs, gan cietumos, gan sterilās konferenču telpās slimnīcās, gan brīvdabas pulciņos esmu mācījis cilvēkus, kā uzlabot dzīvi.

Šādos meklējumos mēs mēģinām atrast atbildi uz mūžīgo jautājumu, kuru dažādos veidos esam uzdevuši desmitiem tūkstošu gadu – kā dzīvot labu dzīvi? Tādu, kuru iedzīvina prieks, kopība, jēga, kura sniedz mums vērtības un piederības sajūtu un stiprina cilvēkus un dabisko vidi mums apkārt. Tagad – pēc divdesmit laimes mācīšanas gadiem – man ir atbilde.

ATRODIET APBRĪNU!

Mēs piedzīvojam apbrīnas izjūtu, sastopoties ar lieliem noslēpumiem, kurus neizprotam. Kāpēc iesaku meklēt laimi izjūtā, kas ir tik pārejoša un gaistoša? Tik netverama, ka to ir grūti pat vienkārši aprakstīt? Turklāt tāda, kurai vajadzīgs negaidītais, kura virza mūs tuvāk noslēpumam un nezināmajam, nevis tam, kas ir noteikts un vienkāršs?

Tāpēc, ka mēs varam atrast apbrīnu it visur. Tam nav nepieciešama nauda vai fosilā kurināmā dedzināšana, vai pat daudz laika. Mūsu

pētījumi liecina, ka tikai pāris minūšu dienā ir pietiekami. Tā kā mūsu smadzenēs un ķermenī ir iekodēta pamatvajadzība pēc apbrīnas, atrast to ir vienkārši, ja vien ļaujām sev kādu mirkli brīnīties. Mēs visi, lai no kurienes nāktu, varam atrast paši savu jēgpilnu ceļu pie apbrīnas. Īsi apbrīnas mirkli prātam un ķermenim ir tikpat labi kā jebkas cits, ko jūs varētu darīt to labā.

Es ceru, ka, lasot šo grāmatu, jūs gluži vienkārši sajūtīsiet vēl vairāk apbrīnas.

Lai palīdzētu piepildīt šo mērķi, es jums pastāstīšu četrus stāstus.

Pirmais ir par jauno apbrīnas zinātni. Es tikai tagad sāku saprast, ka tiku audzināts tā, lai es pētītu apbrīnu ar zinātnes metodēm. Mana mamma mācīja dzeju un literatūru lielā valsts universitātē, un ar savu dzīvesveidu viņa man iemācīja kaislības gudrību un patiesības paušanu varas priekšā. Mans tēvs gleznoja šausminošajā un skaistajā Fransisko Gojas un Frānsisa Bēkona stilā un teica, ka dzīvē ir svarīgi meklēt *dao* ar savu *dzen* prātu – iesācēja prātu. Es uzaugu brīvdomīgajā Lorelkanjonā Kalifornijā 20. gadsimta 60. gadu nogalē ar *The Doors* un Džoniju Mičelu kaimiņos un pēc tam kailajā Sjerras kalnu piekāvē, kur neauglīgajā zemē valdīja nabadzība. Tolaiku nozīmīgākās idejas – pilsoņtiesības, protesti pret karu, sieviešu tiesības, seksuālā un mākslas revolūcija, Votergeita – tika gan apspriestas pie mūsu vakariņu galda, gan atspoguļotas plakātos pie istabu sienām.

Bērnībā es pavadīju neparasti daudz laika, skatoties mākslas darbus un klausoties stāstus par lieliskiem romānu, dzejas, gleznu un filmu sižetiem un tēliem. Taču, sev par vilšanos, es neizrādīju nekādu agrīnu talantu ne literārā analizē vai rakstniecībā, ne arī gleznošanā vai zīmēšanā. Mani vairāk aizrāva dinozauri, dabas vēstures muzeji, sporta statistika, basketbols, *The Beatles*, diķu un strautu bioloģija, atrašanās tuvu kalniem, upēm un zem plašām, zvaigžņu pilnām debesīm. Nemot vērā manas aizrautības pilnās mājas un aizrautīgo laikmetu, kurā uzaugu, šķiet likumsakarīgi, ka veltīju savu karjeru tam, lai zinātniski veidotu sajūtu kartes, vispirms Viskonsinas-Medisonas Universitātē, bet vēlāk – Kalifornijas Universitātē Bērklī.

Karjeras pirmsākumos es pavadīju simtiem stundu pagraba laboratorijā, kadru pēc kadra pētot video ar sejām, kurās bija redzamas

neērtības un kauna izteiksmes, – piemērota nodarbošanās jaunam, paranoiskam profesoram, kāds es biju. Kad piedzima divas meitas un manas dienas piepildīja ģimenes dzīves laime, es pievērsos smieklu brīnumam, tam, kā mēs paužam mīlestību ar seju un ķermeni, kādi ir līdzjutības vokālie un fizioloģiskie modeļi, kā ar vienkāršu pieskārienu varam izteikt pateicību. Šo darbu iedzīvināja tēze, ka tādas sajūtas kā līdzjutība, pateicība un mīlestība ir kā lime sociālajās attiecībās, un to aprakstīju savā grāmatā *Born to Be Good: The Science of a Meaningful Life* (“Dzimis, lai būtu labs: jēgpilnas dzīves zinātne”).

Bet kas tad ir apbrīna? Vai tā ir fundamentāla izjūta, universāls mūsu esības kodols, tāpat kā bailes, dusmas vai prieks? Kā apbrīnu iespējams pētīt zinātniski? Kā izmērīt sajūtas, kas šķietami stāv pāri vārdiem? Vai mēs spētu apbrīnu, kuras parādīšanās ir tik noslēpumaina, droši nogādāt laboratorijā?

Pirms 15 gadiem es un mani doktorantūras studenti, tāpat kā citi zinātnieki pasaulē, sākām apgūt apbrīnas izjūtu laboratorijā. Pētījām šo gaistošo emociju, veicot jaunus smadzeņu un ķermeņa mērījumus, reģistrējot fiziskas izpausmes, piemēram, asaras un zosādu (mazo muskuļu savilkšanos ap matiņa folikulu), un sajūtas, piemēram, trīsas, un demonstrējām, kā apbrīna maina mūsu domāšanu un uzvedību. Mēs esam pētījuši, kā izjūtam apbrīnu lielu koku tuvumā vai vērojot plašas ainavas, sporta spēlēs, pankroka koncertos un deju plūstošajā mutulī, mistiskos pārdzīvojumos lūgšanas laikā, meditācijā, jogā, psihodēliskos ceļojumos, izjūtu kulminācijā, ko rada mūzika, vizuālā māksla, dzeja, daiļliteratūra un teātris. Zinātne bija atradusi apbrīnu, radot pirmo stāstu, kuru jums pastāstīšu šajā grāmatā.

Pirms zinātnes cilvēki centās izprast apbrīnu kultūrā. Otrais stāsts, kuru dzirdēsim, ir par to, kā kultūra arhivē apbrīnu. Par to, kā mēs radām mūziku, vizuālo mākslu, reliģiju, daiļliteratūru un kino, lai dalītos apbrīnas sniegtajā pieredzē, lai izprastu lielos noslēpumus, kurus mēs visi sastopam kultūrā, ko saucam par savu. Apbrīna jau desmitiem tūkstošus gadu sniedz iedvesmu dažādu iezemiešu tautu stāstiem, ceremonijām, rituāliem un attēliem. To visu varētu uzskatīt par pirmajām apbrīnas tehnoloģijām. Apbrīna strukturē leģendas, mītus, tempļus un reliģiju svētos tekstus. Tā pēkšņi iznāk no gleznām,

fotogrāfijām un filmām – no Gojas līdz Berlīnes ielu māksliniekiem un visbeidzot līdz Mijadzaki filmām. Un apbrīnu var sajust ķermenī un izjust tās veidolu gandrīz visu žanru mūzikā – gan Rietumāfrikas stīgu instrumenta koras skaņās, gan indiešu rāgās, gan Nikijas Mināžas balsī.

Zinātne ir vērsta uz vispārinājumiem. Kultūras formas tiecas uz idealizāciju un bieži vien formas izcilību. Trešais apbrīnas stāsts, kas mums jādzird, ir personiskais, kas vēstīts pirmajā personā. Tas man kļuva skaidrs, kad uzdevu cilvēkiem zemāk redzamo jautājumu un klausījos viņu atbildēs.

Kādu apbrīnu jūs izjutāt, sastopoties ar lielu noslēpumu, kas tiecās pāri jūsu pasaules izpratnes robežām?

Ja jums ir brīvs brīdis, varat paši izdomāt savu stāstu par apbrīnu.

Stāsti, kurus dzirdēju, atklāja mūžīgās patiesības par šo izjūtu. Par apbrīnu, redzot, kā pilnībā paralizēts bijušais olimpietis sper pirmos soļus, atveseļojoties pēc smagas mugurkaula traumas. Vai apbrīnu, sēžot pirmajā rindā Koltreina koncertā laikā, kad viņš tikko sāka kļūt populārs. Vai apbrīnu, klausoties CIP Abu Graibas cietuma darbinieces stāstu, kura, skatoties Eifratas upes straumē, apjauta savu pacifismu.

Mani aizkustināja šie sižeti, un es vācu personiskus apbrīnas stāstus, kurus man pavēstīja ārsti, kara veterāni, profesionāli sportisti, ieslodzītie, rakstnieki, vides aizstāvji, dzejnieki, mūziķi, mākslinieki, fotogrāfi, kino veidotāji, mācītāji, indiāņu izcelsmes zinātnieki, svētcēlnieki, vecmātes un hospisa darbinieki. Stāstus par drosmi cilvēkos, kas cieš no slimībām, par to, kā daba dziedē kara laikā gūtās garīgās traumas, kā mūzika ļauj atrast mājas svešā zemē, kā ir gandrīz nomirt un kā mēs uztveram šādas neparastas pieredzes. Šie personīgie stāsti atklāj pirmajā personā vēstītas patiesības tādās niansēs, metaforās, tēlos un tautas valodā, kādu zinātne nespēj aptvert, un tādas kultūras formas, kuras var tikai aptuveni apjaust.

Šie trīs apbrīnas stāsti – zinātniskais, kultūras un personiskais – saplūst, radot izpratni par to, kā ir iespējams atrast apbrīnu. Kur mēs

to atrodam? Apbrīnu izraisa faktori, kurus es saucu par astoņiem dzīves brīnumiem, un tie ir: spēks, drosme un citu laipnība; kolektīva darbošanās tādos procesos kā deja un sports; daba; mūzika; māksla un vizuālais dizains; mistiskas pieredzes; sastapšanās ar dzīvību un nāvi; lielas idejas un atklāsmes. Šie brīnumi ir mums visapkārt, ja vien apstājamies uz mirkli un atveram prātu. Ir tik daudz iespēju izjust apbrīnu ikdienā.

Kā apbrīna mūs izmaina? Tā apklusina uzbāzīgo, paškritisko, valdonīgo, par statusu satraukto iekšējo vai mūsu ego balsi un iedrošina mūs sadarboties, atvērt prātu brīnumiem un saskatīt dzīves dziļākos slāņus.

Kāpēc apbrīna ir būtiska? Tāpēc, ka mūsu sensenajā evolūcijā, kļūstot par ļoti sociāliem zīdītājiem, labāk klājās tiem indivīdiem, kuri, sastopoties ar draudiem un nezināmo, apvienojās ar citiem apbrīnā balstītos uzvedības modeļos. Un arī tāpēc, ka mums daudz tuvākajos tagadnes labklājības meklējumos apbrīna sniedz prieku, jēgu, kopību, veselīgāku ķermeni un radošāku prātu.

Ir vēl viens pēdējais stāsts par apbrīnu, kas vedināja mani uzrakstīt šo grāmatu, bet es tajā nemaz nevēlējos piedalīties. Tas sākās vējainā 2019. gada janvāra dienā.

Todien es biju tikko pabeidzis grūtu handbola spēli ar savu ilggadējo partneri Īzaku un devos prom no laukuma nosvīdis un bezrūpīgs. Ieskatījos telefonā uz sporta somas. Divas īsziņas.

Viena no mana brāļa sievas Kimas:

Vai vari atbraukt pēc iespējas ātrāk?

Piecpadsmit minūtes vēlāk no manas mammas:

Tas ir beidzies. Rolfs iedzēra kokteili. Viņš mūs atstāj.

Rolfs bija mans gadu jaunākais brālis, dzimis mazā klīnikā Halisko pavalstī Meksikā. Par “kokteili” sauca opiātu kombināciju, kas parasti izbeidz cilvēka dzīvi stundas vai divu laikā.