

# Uimirea

O nouă știință, care îți poate transforma viața



Dacher Keltner

Traducere din engleză de  
Constantin Vlad

# Cuprins

Introducere .....	11
<b>Secțiunea întâi: O ȘTIINȚĂ A UIMIRII</b>	
1. Opt minuni ale vieții .....	27
2. Uimirea, în amănunt .....	55
3. Evoluția sufletului .....	71
<b>Secțiunea a doua: POVEȘTI DE UIMIRE TRANSFORMATOARE</b>	
4. Frumusețe morală .....	97
5. Efervescență colectivă .....	125
6. Uimire sălbatică .....	151
<b>Secțiunea a treia: ARHIVELE CULTURALE ALE UIMIRII</b>	
7. Uimire muzicală .....	179
8. Geometrii sacre .....	201
9. Ceva-ul fundamental .....	231
<b>Secțiunea a patra: O VIAȚĂ PLINĂ DE UIMIRE</b>	
10. Viață și moarte .....	261
11. Revelație .....	277
Mulțumiri .....	293
Credite .....	295
Note .....	297

# Introducere

Am predat fericirea pentru sute de mii de oameni din întreaga lume. Nu este evident de ce am ajuns să fac așa ceva: o bună parte din viață am fost o persoană destul de crispată și anxioasă, și am fost dat afară de la primul meu curs de meditație (pentru că am răs în timp ce rosteam cu toții mantra „Sunt o ființă de foc violet”). Viața ne poate surprinde, totuși, oferindu-ne munca pe care ne aflăm aici ca să o facem. Așa că, aproape în fiecare zi, în săli de clasă de diferite tipuri, de la covoarele rotunde din grădinițe la sălile de curs din Berkeley, de la capelele bisericilor la celulele închisorilor, de la sălile de conferință sterile din spitale la întâlniri în natură, am învățat oamenii cum să-și găsească o viață mai bună.

Ceea ce căutăm în acest gen de explorare este un răspuns la o întrebare perenă, o întrebare pe care o punem în forme diferite de zeci de mii de ani: Cum putem trăi o viață bună? Una animată de bucurie, de comunitate și de sens, care să ne aducă un sentiment de valoare și de apartenență, și care să întărească oamenii și mediile naturale din jurul nostru? Acum, după 20 de ani în care am predat fericirea, am un răspuns:

## GĂSIȚI UIMIREA.

Uimirea este emoția pe care o simțim când ne confruntăm cu mistere vaste pe care nu le înțelegem. De ce v-aș recomanda să găsiți fericire într-o emoție atât de pasageră și de evanescentă? Un simțământ atât de evaziv încât nu poate fi descris simplu? Care invită imprevizibilul și care ne îndreaptă

mai degrabă spre mister și necunoscut decât spre ceea ce este sigur și facil?

Pentru că putem găsi uimirea oriunde. Pentru că a face acest lucru nu necesită bani sau ardere de combustibili fosili – și nici măcar mult timp. Cercetările noastre sugerează că doar câteva minute pe zi sunt suficiente. Întrucât toți avem o nevoie de bază de uimire în creier și în corp, găsirea uimirii este ușoară dacă ne acordăm un moment de răgaz și ne minunăm. Pentru că noi toți, indiferent de mediul în care ne-am afla, ne putem găsi propria cale semnificativă către uimire. Pentru că scurtele momente de uimire sunt la fel de bune pentru mintea și corpul tău ca orice altceva ce ai putea să faci.

Speranța mea pentru voi, cei care citiți această carte, este simplă – că veți găsi mai multă uimire.

În acest scop, va trebui să vă spun patru povești.

Prima este despre noua știință a uimirii. În moduri pe care acum încep să le înțeleg, am fost educat să studiez uimirea cu instrumentele științei. Mama mea a predat poezie și literatură la o mare universitate publică și, prin modul în care și-a trăit viața, m-a învățat despre înțelepciunea pasiunilor și despre cum să spun întotdeauna adevărul. Tatăl meu a pictat în stilul terifiant și frumos al lui Francisco Goya și Francis Bacon și mi-a sugerat că viața înseamnă să cauți Tao cu mintea ta Zen, mintea de începător. Am crescut în sălbaticul Canion Laurel din California, la sfârșitul anilor 1960, avându-i pe Doors și Joni Mitchell vecini, iar apoi la poalele neîndestulătoare ale munților Sierra, unde predomina o sălbăcie săracă, rurală. Ideile înălțătoare ale acelei vremi – lupta pentru drepturile civile, protestele împotriva războiului, drepturile femeilor, revoluția sexuală și artistică, Watergate – au umplut conversațiile pe care le purtam la masă și afișele de pe pereții casei noastre.

În copilărie am petrecut perioade neobișnuit de lungi uitându-mă la opere de artă și ascultând amănunte despre scene și personaje minunate din romane, poezii, picturi și filme. Dar, spre regretul meu, nu am dovedit niciun talent timpuriu pentru analiza literară sau pentru a scrie ficțiune, nici pentru pictură sau desen. În schimb, am fost uimit de dinozauri, de muzeele de istorie naturală, de statisticile sportive, de baschet, de Beatles, de viața biologică a iazurilor și a pâraielor și de proximitatea munților, a râurilor și a cerului larg deschis, plin de stele. Având în vedere casa plină de pasiune și epoca pasională în care am crescut, cred că are sens că mi-am dedicat cariera cartografierii științifice a emoțiilor, mai întâi la Universitatea Wisconsin-Madison și apoi la Universitatea California, Berkeley.

La începuturile carierei mele, am petrecut sute de ore într-un laborator la subsol, discernând în analiza video cadru cu cadru expresiile de jenă și rușine – o activitate potrivită pentru tânărul profesor paranoic care eram. Odată cu venirea pe lume a două fiice și cu plăcerile vieții de familie care îmi umpleau zilele, mă întorceam la minunile râsului, la modurile în care ne exprimăm dragostea prin expresii faciale și limbaj corporal, la vocalizările și modelele fiziologice ale compasiunii și la modul în care prin simple atingeri ne putem exprima recunoștința. Această cercetare a fost motivată de teza conform căreia emoțiile precum compasiunea, recunoștința și dragostea sunt liantul relațiilor sociale, pe care am rezumat-o în cartea mea *Born to Be Good: The Science of a Meaningful Life*.

Și cum rămâne cu uimirea, totuși? Este uimirea o emoție fundamentală, un nucleu universal al ființei noastre, precum frica, furia sau bucuria? Cum s-ar putea studia științific uimirea? Cum să măsurăm sentimentele care par dincolo de cuvinte? Am putea să aducem uimirea, atât de misterioasă în modul în care apare, fiabil în laborator?

În urmă cu 15 ani, eu și doctoranzii mei, precum și alți oameni de știință din întreaga lume am început să descoperim uimirea în laborator. Am cartografiat această emoție evazivă prin noi măsurători ale creierului și ale corpului, prin reacții fizice precum lacrimile și piloerecția (contractia micilor mușchi care înconjoară foliculii de păr), senzații precum frisoanele și demonstrații ale modului în care uimirea transformă felurile în care gândim și acționăm. Am studiat modul în care simțim uimire în apropierea unor copaci maiestuoși și în admirarea unor priveliști panoramice. La evenimente sportive, la spectacole punk rock și în efervescența fluidă a dansului. În experiențe mistice în rugăciune, meditație, yoga și în timpul „călătoriilor” psihedelice. În experiențe paroxistice cu muzica, arta vizuală, poezia, ficțiunea și teatrul. Știința a găsit uimire, producând prima poveste de uimire pe care o voi povesti.

Înainte de știință, oamenii dădeau sens uimirii în forme culturale. A doua poveste pe care o vom auzi, așadar, este despre cum arhivează cultura uimirea. Aceasta este o poveste despre cum creăm muzică, artă vizuală, religie, ficțiune și film pentru a împărtăși experiențele de uimire, astfel încât să putem să înțelegem misterele vaste cu care ne confruntăm împreună într-o cultură pe care o numim a noastră. Uimirea animă poveștile, ceremoniile, ritualurile și creațiile vizuale ale popoarelor indigene care datează de zeci de mii de ani. Vă puteți gândi la acestea ca la primele noastre tehnologii de uimire. Uimirea structurează legende, miturile, templele și textele sacre ale religiilor. Ea iese în evidență din picturi, fotografii și filme, de la Goya\* la artiștii stradali din Berlin și până

---

\* Francisco Goya (1746–1828), renumit pictor spaniol, pionier al curentului romantismului (n.t.).

la filmele lui Miyazaki\*. Și o poți simți în corpul tău, îi poți simți forma în aproape orice fel de muzică, de la sunetele kora\*\* din vestul Africii, de la o rāga\*\*\* indiană la Nicki Minaj.

Știința tinde către generalizare. Formele culturale aspiră la idealizare și, adesea, la o anumită perfecțiune a formei. Există o a treia poveste despre uimire pe care trebuie să o auzim, cea personală și la persoana întâi. Asta mi-a devenit clar când le-am adresat oamenilor această întrebare și am ascultat poveștile pe care le-au avut de spus:

Puteți prezenta o experiență de uimire pe care ați trăit-o când ați întâlnit un mister vast, care transcende înțelegerea voastră despre lume?

Dacă aveți un moment liber, ați putea să vă gândiți și voi la o poveste personală de uimire.

Poveștile pe care le-am ascultat de la oameni dezvăluie adevăruri atemporale despre uimire. Despre uimirea de a privi o persoană tetraplegică, un fost sportiv olimpic, cum parcurge primii pași în timp ce se reface după o leziune devastatoare la coloana vertebrală. Sau de a se afla în primul rând la un concert al lui Coltrane\*\*\*\*, pe când acesta abia se făcea remarcat.

---

\* Hayao Miyazaki (n. 1941), desenator și cineast nipon, considerat a fi unul dintre cei mai importanți regizori din istoria animației (n.t.).

\*\* Instrument cu 21 de coarde specific vest-african, care combină caracteristicile sonore ale lăutei și ale harpei (n.t.).

\*\*\* Cadru melodic deschis improvizăției în muzica clasică indiană, similar modulului melodic, dar fără corespondent direct în muzica clasică europeană (n.t.).

\*\*\*\* John Coltrane (1926–1967), compozitor, saxofonist și lider de formație american, unul dintre cei mai influenți și mai venerați muzicieni din istoria jazzului (n.t.).

Sau de la o agentă CIA în Abu Ghraib\*, care și-a descoperit pacifismul uitându-se la curenții fluviului Eufrat.

Emoționat de aceste relatări, am cules povești personale de uimire de la medici, veterani de război, sportivi profesioniști, deținuți, scriitori, ecologiști, poeți, muzicieni, artiști, fotografi, regizori, preoți, învățați indigeni, pelerini spirituali, moașe și lucrători în ospicii. Povești despre curajul oamenilor care suferă de o boală și despre cum natura transformă traumele războiului. Despre felul în care muzica ne permite să ne simțim acasă pe un tărâm străin. Despre cum este să fii aproape de moarte și cum dăm sens unor experiențe atât de extraordinare. Aceste povești personale au dezvăluit adevăruri la persoana întâi cu o particularitate, metaforă, imagine și specificitate pe care știința pur și simplu nu le poate surprinde și pe care formele culturale doar le aproximează.

Aceste trei povești despre uimire – cea științifică, cea culturală și cea personală – converg spre o înțelegere a modului în care putem găsi uimirea. Și unde o găsim? Ca răspuns la ceea ce voi numi cele opt minuni ale vieții, care includ puterea, curajul și bunătatea celorlalți; mișcarea colectivă în acțiuni precum dansul și sportul; natura; muzica; arta și designul vizual; experiențele mistice; întâlnirea cu viața și cu moartea; și ideile mari sau revelațiile. Aceste minuni sunt peste tot în jurul nostru, dacă ne oprim măcar un moment și ne deschidem mintea. Există teribil de multe ocazii pentru uimirea de zi cu zi.

Cum ne transformă uimirea? Liniștind vocea săcâitoare, autocritică, autoritară și conștientă de statut a sinelui nostru, sau ego-ul, și dându-ne puterea de a colabora, de a ne deschide mintea la minuni și de a vedea tiparele profunde ale vieții.

---

\* Închisoare din orașul irakian Abu Ghraib (32 km vest de capitala Bagdad), în care agenți CIA și ofițeri ai armatei SUA au comis crime de război și numeroase abuzuri asupra deținuților în timpul invaziei americane din Irak, în perioada 2003–2004 (n.t.).

De ce uimire? Pentru că, în evoluția noastră distală ca mamifere foarte sociale, acei indivizi care s-au apropiat de ceilalți care aveau modele de comportament asociate cu uimirea s-au descurcat bine în întâlnirile cu amenințările și cu necunoscutul. Și pentru că, în calculul mai proximal al prosperării în prezent, uimirea ne aduce bucurie, sens și comunitate, alături de corpuri mai sănătoase și minți mai creative.

Există o ultimă poveste despre uimire care m-a determinat să scriu această carte, una la care nu aveam niciun interes să iau parte. Această poveste a început într-o zi furtunoasă de ianuarie din 2019.

În acea zi, am ieșit de pe un teren de handbal, transpirat și ușurat, după ce terminasem un meci greu cu un vechi partener, Isaac. M-am uitat la ecranul iPhone-ului meu din geanta de sport. Două mesaje.

De la Kim, soția fratelui meu:

Poți să vii aici cât mai repede?

15 minute mai târziu, de la mama:

S-a terminat. Rolf a luat cocktailul. Ne părăsește.

Rolf este fratele meu mai mic, născut la un an după mine într-o micuță clinică din Jalisco, Mexic. „Cocktailul” a fost combinația de medicamente opiacee pe care le-a luat, care de obicei pune capăt unei vieți umane într-o oră sau două. Am sunat-o pe Kim, care a rezumat.

Era o dimineață luminoasă, cu un cer albastru. Rolf și Lucy [ficia lor de 14 ani] s-au așezat afară și au avut o lungă discuție la soare. Rolf a intrat și a spus că este

gata. A luat cocktailul la ora trei după-amiaza. S-a plimbat prin bucătărie. A verificat frigiderul. A divagat. I-am spus că e timpul să se culce... S-a întins în patul lui. După un timp a adormit. Sforăie. Poftim, ascultă...

Kim a dus telefonul la gura lui Rolf. Am auzit vibrația profundă și ritmică a corzilor sale vocale – horcăitul lui de moarte.

Părinții mei sunt aici. Tatăl tău și Nancy sunt pe drum. Poți s-o aduci și pe mama ta?

O să ajungem acolo cât de repede putem, i-am răspuns eu. Mulțumesc, Kim.

Am luat-o pe soția mea, Mollie, și pe fiicele noastre, Natalie și Serafina, în Berkeley, apoi pe mama în Sacramento. Am ajuns la casa lui Rolf și a lui Kim de la poalele Sierrei la ora zece seara.

Rolf se afla în patul de la parter, în care se retrăsese în ultimele sale săptămâni. Stătea întins pe burtă și rezemat pe obrazul drept, cu capul ușor înclinat în sus. Tata îl ținea de un picior. Eu m-am aplecat spre mijlocul lui. Mama era la capătul patului, mângâindu-i părul subțire.

Fața lui Rolf era împlinită și îmbujorată. Obrajii trași și cearcănele proeminente cauzate de cancerul de colon dispăruseră, iar pielea zbârcită și lăsată în jurul gurii i se netezise. Buzele i se răsuciseră în sus la colțuri.

Mi-am așezat mâna dreaptă pe umărul lui stâng, o proeminență de os rotunjită. Am ținut-o ca și cum aș fi ținut pietrele netede de granit pe care le găseam lângă râurile în care înotam amândoi când eram tineri.

Rolf... Sunt Dach...  
Ești cel mai bun frate din lume.

Fiica mea, Natalie, și-a pus ușor mâna pe omoplații lui:

Te iubim, Rolf.

Ritmul respirației lui a încetinit. Ne asculta. Conștient.

În timp ce ascultam respirația lui Rolf, am simțit întinderea vastă a celor 55 de ani de frățietate a noastră. Cutreieram Canionul Laurel, la sfârșitul anilor 1960, ne spionam vecinii rock-and-roll și mergeam cu skateboardul pe străzile flancate de mașini Volkswagen. În adolescența noastră, am bătut sălbăticiile munților Sierra și am jucat baseball în Liga Mică pe terenul Penryn A., eu aruncându-i la prima bază lui Rolf, un stângaci cu părul lung, cu o sclipire zburdalnică în ochi, care spunea: „*Omule, ne distrăm!*” Ca tineri adulți, am fost în excursii sălbatice în Mexic, am dansat în cluburi, am hoinărit pe culmile munților Sierra; apoi, ca doctoranzi, ne-am cumpărat costume de nuntă și ne-am fost cavaleri de onoare unul celuilalt, devenind profesori și tați de fiice.

Am simțit o lumină radiind dinspre chipul lui Rolf. Aceasta pulsa în cercuri concentrice, se răspândea spre exterior, atingându-ne în timp ce ne apropiam de el cu capetele ușor plecate. Gălăgia din mintea mea, cuvinte împletite despre stadiile cancerului de colon, noi tratamente, ganglioni limfatici și șanse de supraviețuire, s-a estompat. Puteam să simt o forță în jurul trupului său trăgându-l departe. Și întrebări în minte.

La ce se gândește Rolf?

Ce simte?

Ce înseamnă pentru el să moară?

O voce din capul meu a spus:

Simt uimire.

Sentimentul meu în acel moment copleșitor împărtășea o anumită esență cu experiențe de uimire din trecut, atât mari (de pildă, când l-am văzut pe Nelson Mandela vorbind în fața a 50 000 de oameni după 27 de ani de detenție), cât și mici (când am văzut lumina amurgului căzând pe un stejar, când am ascultat râsetele în duet ale ficelor mele). Privindu-l pe Rolf murind, m-am simțit minuscul. Liniștit. Umil. Pur. Granițele care mă despărțeau de lumea exterioară s-au estompat. M-am simțit înconjurat de ceva vast și cald. Mintea îmi era deschisă, curioasă, conștientă, mirată.

La două săptămâni după moartea lui Rolf, Kim ne-a adunat, prieteni și membri ai familiei, ca să depănăm între noi poveștile despre Rolf. Am vorbit despre fascinația lui pentru clovni și trucuri de prestidigitație, despre cum îi plăcea să gătească pentru mulțimile sale de prieteni și să-i fascineze pe copiii din cartier cu costumele sale exagerate de Halloween. De la colegii săi de serviciu am auzit povești despre cum îi liniștea pe cei mai dificili băieți de la micuța școală de munte în care predau. Apoi poveștile s-au stins încet și am căzut în tăcere. Un clopot de biserică a sunat, stârnind din copaci o spirală de mierle, care s-a ridicat pe un cer încărcat de nori gri-cenușiu. Ne-am strâns mâinile și ne-am îmbrățișat, apoi am ieșit tăcuți din casa lui Rolf și a lui Kim și ne-am întors la viațile noastre, a mea având în ea o gaură cât Rolf de mare.

În perioada de doliu care a urmat, mă trezeam mereu brusc înainte de răsărit, gâfâind. Corpul îmi era fierbinte. Mă durea fizic.<sup>1</sup> Am avut vise care nu semănau cu nimic din ceea ce trăisem până atunci. Într-unul dintre ele, mergeam pe un drum de pământ sumbru și sinuos spre o casă victoriană luminată care semăna cu casa noastră din Penryn, din copilărie. Rolf a apărut de după un colț, în pantaloni scurți galbeni, alergând în pașii lui de sportiv de liceu. S-a oprit, a zâmbit, a făcut cu mâna și și-a mișcat buzele, rostind cuvinte pe care știa că nu le mai pot auzi. Am trăit halucinațiile pe care Joan Didion le descrie în *The Year of Magical Thinking*\*.<sup>2</sup> Am văzut conturul feței lui Rolf în granițele schimbătoare ale unor nori învecinați. La o plimbare prin campusul Berkeley, i-am văzut ochii epuizați de chimioterapie în scoarța spiralată a unui sequoia. I-am auzit vocea în foșnetul frunzelor, suspinul în vânt. În două rânduri am fost atât de convins că îl văzusem, încât am urmărit străini ai căror umeri, frunți, pistrui și maxilare semănau cu ale lui. Minteaa noastră este relațională: vedem tiparele vieții prin experiențele pe care le împărtășim cu alții, percepem temele importante ale vieții în sunetul vocii altora și ne simțim cuprinși de lucruri mai mari decât noi înșine prin atingerile celorlalți.<sup>3</sup> Am văzut minunile lumii prin ochii lui Rolf. Odată cu dispariția lui, m-am simțit total *lipsit de uimire*. Iar tovarășul meu de uimire nu mai era prin preajmă pentru a mă ajuta să înțeleg cel mai mare mister pe care l-am întâlnit în cei 57 de ani ai existenței mele.<sup>4</sup> O voce puternică a strigat:

## GĂSEȘTE UIMIRE.

---

\* Carte apărută și în limba română, cu titlul *Anul gândirii magice*, traducere din limba engleză de Virginia Costeschi, Editura Pandora M, București, 2022 (n.r.).

Cunoscând numeroasele beneficii ale uimirii și știind că o putem găsi peste tot în jurul nostru, am pornit în căutarea ei. Mi-am acordat în fiecare zi un moment pentru a mă deschide la ceea ce mă inspiră în jur. Am căutat locuri care prezintă importanță în istoria uimirii. M-am angajat în conversații deschise cu oameni pe care îi consider pionieri ai uimirii. M-am cufundat ca nou-venit în diverse minuni ale vieții. Aceste explorări au condus la experiențe personale, amintiri, vise și intuiții care m-au ajutat să dau un sens pierderii fratelui meu. Ele m-au adus la convingerea că uimirea este aproape întotdeauna prin preajmă și că ea constituie o cale spre vindecare și creștere în fața pierderilor și traumelor care fac parte din viață.

Avem, așadar, patru povești de uimire pe care să le analizăm împreună – cea științifică, cea personală, cea culturală și una despre creșterea pe care uimirea ne-o poate aduce când ne confruntăm cu greutate, incertitudini, pierderi și necunoscutul. Am organizat această carte în consecință. Primele trei capitole parcurg povestea științifică a uimirii. În ele vom analiza ce este uimirea, contextele în care apare, cum diferă de frică și de frumusețe, și cum se simte în viața noastră de zi cu zi (Capitolul 1). Vom urmări modul în care uimirea ne transformă simțul sinelui, gândirea și relația cu lumea (Capitolul 2). Și ne vom lansa într-o călătorie evolutivă înapoi în timp pentru a ne întreba: De ce există uimirea? Jane Goodall, o eroină a mea, credea că cimpanzeii simt uimire și au un sentiment de spiritualitate bazat pe o capacitate pe care Goodall o descrie ca fiind *uimire față de lucruri din afara ta*. Animați de acest mister, vom investiga de unde din evoluția noastră ca mamifere provin fiorii, lacrimile, ochii și gurile căscate larg, precum și exclamațiile, și ce ne spune asta despre semnificația primordială a uimirii (Capitolul 3).

În cea de-a doua secțiune a cărții, ne îndreptăm atenția asupra poveștilor personale de uimire. Vom afla povești despre puterea transcendentă a frumuseții morale a altora și despre locul acesteia în închisori și în mai multe alte instituții care îmbunătățesc viața, cum ar fi bibliotecile și spitalele (Capitolul 4). Despre găsirea efervescenței colective în dansul extatic și în baschetul profesionist, și în mișcările colective din viața noastră de zi cu zi (Capitolul 5). Despre natură și modul în care aceasta poate ajuta la vindecarea traumelor provocate de război, singurătate și sărăcie (Capitolul 6).

Cea de-a treia secțiune trece la tratarea modului în care cultura arhivează uimirea sub diferite forme. Vom vorbi despre locul uimirii în muzică (Capitolul 7), în artele vizuale (Capitolul 8) și în religie și spiritualitate (Capitolul 9). Acestea sunt sarcini mari, într-adevăr, dar revelatoare, pe măsură ce ne apropiem de locul uimirii în aceste forme creative de cultură.

Ultima secțiune a cărții revine la modul în care uimirea ne ajută să ne dezvoltăm când ne confruntăm cu pierderi și traume și, în general, când ne confruntăm cu necunoscutele și incertitudinile vieții. A fost frapant pentru mine să aflu cât de centrală este uimirea în felul în care ne confruntăm cu viața și moartea și cu ciclul lor mereu repetat, care modelează speciile (Capitolul 10). Și cum, de-a lungul celor opt minuni ale vieții, uimirea ne dezvăluie mari intuiții despre rostul vieții noastre în căutarea continuă a sensului (Capitolul 11).

Predând despre fericire de mai bine de 20 de ani, am văzut cât de multă sănătate și stare de bine câștigăm dacă ne *uimim de lucruri din afara noastră*. Dacă găsim uimirea. De la prima până la ultima respirație, uimirea ne îndeamnă să ne aprofundăm relația cu minunile vieții și să ne minunăm de misterele vaste care sunt parte a timpului nostru trecător pe Pământ, călăuziți de această emoție, cea mai umană dintre toate.

**SECȚIUNEA ÎNTÂI**

O știință a uimirii

# 1

## Opt minuni ale vieții

DEBUTUL UNEI MIȘCĂRI A UIMIRII

*Ce-i curios în legătură cu viața este că,  
deși natura sa trebuie să fi fost evidentă  
pentru toată lumea vreme de sute de ani,  
nimeni nu a lăsat o descriere adecvată a ei.  
Străzile Londrei au harta lor,  
dar pasiunile noastre sunt încă neexplorate.<sup>1</sup>*

**VIRGINIA WOOLF**

Ultima dată când cuvântul „uimire” m-a lovit cu forța unei revelații personale aveam 27 de ani. Mă găseam în livingul lui Paul Ekman, după ce tocmai fusesem interviuat pentru o bursă în laboratorul său, în care ar fi urmat să studiem emoțiile. Ekman este bine-cunoscut pentru studiul său asupra expresiilor faciale și una dintre personalitățile fondatoare ale noii științe a emoțiilor. La finele interogatoriului său, ne-am mutat pe terasa casei lui de pe dealurile din San Francisco. Am fost îmbrățișați de o privescătoare a orașului. Ceața groasă se târa pe străzile care duceau spre Bay Bridge și, în cele din urmă, peste golf, spre Berkeley.

Căutând să fac conversație, l-am întrebat pe Paul ce ar putea studia un tânăr învățăcel. Mi-a răspuns cu un singur cuvânt:

Uimirea.

La acea vreme – în 1988 –, se cunoșteau foarte puține lucruri științifice despre emoții: ce sunt ele, cum ne influențează mintea și corpul, și în primul rând de ce le trăim.

Știința psihologică era ferm ancorată într-o „revoluție cognitivă”. În acest cadru, fiecare experiență umană, de la condamnarea morală la prejudecățile contra persoanelor de culoare, își are originea în modul în care mințile noastre, asemenea programelor de calculator, procesează unități de informații în maniere lipsite de pasiune.<sup>2</sup> Ceea ce lipsea din această înțelegere a naturii umane era emoția. Pasiunea. Intuiția. Ceea ce filosoful scoțian David Hume a numit în mod faimos „maestrul rațiunii”, iar laureatul Premiului Nobel Daniel Kahneman, în *Thinking, Fast and Slow*\*, a numit gândire în „Sistem 1”.<sup>3</sup>

Emoțiile au fost mult timp considerate drept „inferioare” și animalice, perturbând rațiunea nobilă, care este adesea considerată cea mai mare realizare a omenirii. Emoțiile, atât de trecătoare și de subiective, au observat alții, nu pot fi măsurate în laborator. Pasiunile noastre erau încă foarte puțin explorate la 70 de ani de la panseul Virginiei Woolf.

Ekman, însă, avea să publice curând o lucrare – acum cea mai citată în domeniu – care avea să împingă pendulul științific în mod ferm înspre emoție.<sup>4</sup> În acest eseu, un adevărat ghid de teren, el a detaliat ce sunt emoțiile: ele sunt scurte stări sufletești însoțite de gânduri, expresii și fenomene fiziologice distincte. Emoțiile sunt trecătoare, cu o durată de viață mai scurtă decât stările de spirit, precum tristețea, și tulburările emoționale, cum ar fi depresia. El a evidențiat modul în care se manifestă emoțiile: acestea ne schimbă gândirea și acțiunea pentru a ne permite să ne adaptăm la circumstanțele noastre

---

\* Carte apărută și în limba română cu titlul *Gândire rapidă, gândire lentă*, traducere din limba engleză de Dan Crăciun, Editura Publica, București, 2012 (n.r.).

actuale. Pentru a ne apropia de cauzalitatea emoțiilor, Ekman a luat exemplul de la Charles Darwin: emoțiile ne permit să realizăm „sarcinile fundamentale ale vieții”, cum ar fi fuga de pericol, evitarea toxinelor și găsirea alimentelor hrănitoare. Emoțiile sunt esențiale pentru supraviețuirea individuală și evoluția noastră ca specie.

O știință tânără avea un ghid de teren, iar savanții au pornit prompt să exploreze. Mai întâi, oamenii de știință au cartografiat furia, dezgustul, frica, tristețea, surpriza și bucuria, emoții ale căror expresii faciale au fost documentate de Ekman pe dealurile din Noua Guinee la începutul anilor 1960.<sup>5</sup> Următoarele apărute în laborator au fost emoțiile legate de conștiința de sine – jena, rușinea și vinovăția. Studiile au evidențiat modul în care aceste stări apar atunci când facem greșeli sociale și cum roșeața, plecarea capului, zâmbetele stânjenitoare și scuzele ne restabilesc poziția în ochii celorlalți.<sup>6</sup> Simțind că mintea, creierul și corpul înseamnă mai mult decât emoțiile negative și că plăcerile vieții nu se rezumă doar la „bucurie”, tinerii oameni de știință s-au orientat apoi spre cercetarea unor stări precum amuzamentul, recunoștința, dragostea și mândria.<sup>7</sup> Propriul meu laborator a intrat în acțiune cu studii asupra râsului, recunoștinței, dragostei, dorinței și simpatiei.

O revoluție a emoțiilor, ca reacție la revoluția cognitivă, era în curs de desfășurare, ducând știința psihologică dincolo de socoteala cognitivistă seacă și rece a minții și de ignorarea corpului. Neurologii cartografiau „creierul emoțional”.<sup>8</sup> Studiile i-au avertizat pe cei interesați de secretele iubirii asupra faptului că mariajele se dizolvă atunci când partenerii își exprimă disprețul unul față de celălalt.<sup>9</sup> Războaiele noastre culturale privind avortul, rasa, clasa și criza climatică ar putea fi urmărite până la sentimentele instinctuale cu privire la

problemele morale ale vremurilor noastre.<sup>10</sup> Pentru a reuși în viață, cercetătorii emoțiilor au stabilit că ne este mai bine să ne cultivăm „inteligența emoțională” sau EQ, decât IQ-ul.<sup>11</sup> În prezent ne aflăm încă în toiul unei „ere a emoțiilor” în știință, o eră care modelează fiecare aspect al vieții noastre.<sup>12</sup>

O singură emoție, însă, nu a fost inclusă în această revoluție, o emoție care stă la baza a atât de multe elemente umane – muzică, artă, religie, știință, politică și perspective transformatoare asupra vieții. Aceasta ar fi uimirea. Motivele sunt parțial metodologice. Uimirea pare să reziste la definiții și măsurători precise, care sunt fundamentele științei. De fapt, cum ar putea un om de știință să studieze uimirea în laborator? Cum ar putea cercetătorii să-i determine pe oameni să o simtă la comandă și să-i măsoare calitățile aproape inefabile, sau să documenteze modul în care uimirea ne transformă viața, dacă, într-adevăr, o face?

Au existat, de asemenea, bariere teoretice. Pe măsură ce știința emoțiilor a început să se dezvolte, a făcut acest lucru într-un spirit al vremii teoretic care postula că emoțiile sunt legate de conservarea *de sine*, orientate spre minimizarea pericolelor și promovarea câștigurilor competitive pentru *individ*. În schimb, uimirea pare să ne îndrume să ne dedicăm lucrurilor din afara sinelui nostru individual. Să ne sacrificăm și să servim. Să simțim că granițele dintre sinele individual și ceilalți se dizolvă ușor, că adevărata noastră natură este colectivă. Aceste calități nu se încadrau perfect în viziunea hiperindividualistă, materialistă, de supraviețuire a genelor egoiste specifică naturii umane, atât de proeminentă la acea vreme.<sup>13</sup>

Nu putem să nu bănuim că au fost în joc și ezitățile personale. Când oamenii vorbesc despre experiențele de uimire, ei menționează adesea lucruri cum ar fi găsirea sufletului lor, sau descoperirea a ceea ce este sacru, sau a fi mișcat de spirit –

fenomene pe care mulți le consideră a fi dincolo de măsurători și de viziunea științifică a naturii umane.

Totuși, știința emoțiilor avea un ghid de teren, o hartă care permitea identificarea a „ce”, „cum” și „de ce” ale uimirii. Dar uimirea avea nevoie mai întâi de o definiție, locul din care încep toate poveștile științifice bune. Ce este uimirea?

## Definirea uimirii

În 2003, când știința emoțiilor și-a îndreptat atenția către varietățile emoțiilor pozitive, eu și Jonathan Haidt, vechiul meu colaborator de la Universitatea New York, am încercat să formulăm o definiție a uimirii.<sup>14</sup> La acea vreme, existau doar câteva articole științifice despre uimire (dar cu miile despre frică). Nu existau definiții ale uimirii despre care să se vorbească.

Așa că ne-am cufundat în scrierile misticilor despre întâlnirile lor cu Divinul. Am citit tratate despre sfânt, sublim, supranatural, sacru și „experiențe de vârf” pe care oamenii le-ar mai putea descrie în cuvinte precum „flux”, „bucurie”, „beatitudine” sau chiar „iluminare”.<sup>15</sup> Am luat în considerare teoreticieni politici precum Max Weber și speculațiile lor despre pasiunile mulțimilor stârnite de demagogi.<sup>16</sup> Am citit relatările antropologilor despre uimirea, muzica, arta și religia în culturi îndepărtate și izolate. Bazându-ne pe aceste surse de cercetare, am definit uimirea după cum urmează:

Uimirea este sentimentul de a te afla în prezența a ceva vast, care îți depășește nivelul actual de înțelegere a lumii.

Vastitatea poate fi fizică – de pildă, când stai lângă un copac înalt de 100 de metri sau când auzi vocea unui cântăreț, ori o chitară electrică umplând spațiul unei arene. Vastitatea poate fi temporală, ca în cazul în care un râset sau un miros vă transportă înapoi în timp, la sunetele sau aromele copilăriei voastre. Vastitatea poate fi semantică sau despre idei, mai ales când o revelație integrează credințe și necunoscute disparate într-o teză coerentă despre lume.

Vastitatea poate fi dificilă, tulburătoare și destabilizatoare. Evocând uimirea, ea dezvăluie faptul că actualele noastre cunoștințe nu sunt la înălțimea sarcinii de a da sens la ceea ce am întâlnit. Și astfel, în uimire, pornim în căutarea unor noi forme de înțelegere.

Uimirea se referă la relația noastră cu misterele vaste ale vieții.

Cum rămâne cu nenumăratele variații ale uimirii? Cum se schimbă uimirea de la o cultură la alta, sau de la o perioadă istorică la alta? Sau de la o persoană la alta? Sau chiar de la un moment din viața ta la altul?

Conținutul a ceea ce este vast variază substanțial în funcție de culturile de origine și de contextele vieții noastre. În unele locuri este vorba despre munți înalți, iar în altele despre câmpii plate și nesfârșite, cu furtuni care se apropie. Pentru copiii mici este nețărmurita căldură sufletească oferită de părinți, iar când murim este imensitatea întinderii vieții noastre. În unele perioade istorice este violența de care sunt capabili oamenii, iar în alte momente violența vine dinspre proteste în stradă contra mașinărilor sau instituțiilor. Varietățile vastității sunt nenumărate, dând naștere unor schimbări ale înțelesului uimirii.

„Temele aromatice”, am raționat eu și Jon, explică și ele variațiile în uimire. Prin „teme aromatice” ne refeream la modalitățile specifice contextului în care condimentăm sau

atribuim semnificație marilor mistere. Spre exemplu, veți afla că virtuțile și abilitățile extraordinare ne pot determina să simțim uimire. Concepțiile despre virtute și abilitate variază substanțial în funcție de context: dacă, de exemplu, ne aflăm în luptă sau într-o tabără de meditație, dacă participăm la un spectacol de hip-hop sau intrăm într-un club de șah, dacă trăim într-o regiune cu dogmă religioasă sau una guvernată de regulile Wall Street. Felul în care conceptualizăm virtutea și abilitatea în interiorul culturii noastre locale dă naștere variațiilor de uimire.

O altă temă aromatică aptă să modeleze experiența de uimire este sistemul de credințe supranaturale – credințe, de pildă, despre fantome, spirite, experiențe extraordinare, zei, Divinitate, rai și iad. Aceste credințe imprimă experiențelor de uimire semnificații specifice din punct de vedere cultural. Spre exemplu, pentru mulți oameni de-a lungul istoriei, experiențele de uimire în întâlnirile cu munții, furtunile, vântul, soarele și luna au fost condimentate cu povești și credințe locale despre Divinitate. Pentru alții, aceiași munți, furtuni, vântul, soarele și luna au stârnit un alt tip de uimire, unul mai bine ancorat în sentimentul de sacralitate al naturii, dar lipsit de sentimentul divinității.

Poate cel mai pregnant, amenințarea percepută „aromează” și ea experiențele de uimire, și poate adăuga frică, incertitudine, înstrăinare și teroare în experiența noastră emoțională.<sup>17</sup> Percepția amenințării explică de ce oamenii din anumite culturi – cum ar fi cea japoneză sau chineză – simt mai multă teamă amestecată cu uimire atunci când se află în preajma unor oameni inspirați, în comparație cu oamenii din culturi mai puțin ierarhizate.<sup>18</sup> De ce experiențele psihedelice cu LSD, MDMA sau ayahuasca inspiră uimire pură pentru unii și sunt inundate de teroare pentru alții. De ce întâlnirile cu