

Geralds Hīters

KO DARĪT AR BAILĒM?

Par mākslu pieņemt
dzīves neparedzamību

No vācu valodas tulkojusi
Laura Tidriķe

ZIEDU



ENERĢIJA

Rīga

2021

UDK 159.9
Hi903

© Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Gerald Hüther,
Wege aus der Angst, Göttingen 2020
Translation Copyright © 2021

Vāka dizaina idejas autore *Laura Tidriķe*
Vāka noformējumā izmantots attēls no
www.shutterstock.com/Alex9230
Literārā redaktore un korektore *Ingrīda Sjomkāne*
Vāka un grāmatas makets *Anda Nordena*
Zinātniskā konsultante *Sandra Vestermane*

Iespiests SIA “Latgales druka”

Visas šī darba tiesības ir aizsargātas. Izdevumu reproducēt,
kopēt vai citādi pavairot ir aizliegts bez izdevēja rakstveida atļaujas.

© Tulkojums latviešu valodā, Laura Tidriķe, 2021
© SIA “Ziedu enerģija”, 2021

ISBN 978-9934-8701-9-4

Saturs

Kāpēc es šo grāmatu sarakstīju jums?	7
1. nodaļa	
Kāpēc bīstamās situācijās ir noderīgi, ka bailes pārņem visu ķermeni?	11
2. nodaļa	
Kā bailes mūs sargā no briesmām un palīdz mācīties no kļūdām?	16
3. nodaļa	
Kas slēpjās aiz baiļu fenomena?	23
4. nodaļa	
No kā mēs baidāmies?	34
5. nodaļa	
Kā veiksmīga baiļu pārvarēšana tiek nostiprināta smadzeņu un sabiedrības struktūrās?	43
6. nodaļa	
Kāpēc baiļu izraisīšana ir iedarbīgākā stratēģija, lai pakļautu cilvēkus?	54
7. nodaļa	
Kas stiprina mūsu pretošanās spējas bailes izraisītiem manipulācijas mēģinājumiem?	63
8. nodaļa	
Kāpēc bailes ir mūsu svarīgākā ceļa zīme uz brīvību?	77
Kopsavilkums: ko es vēlos	88