

Bruce H. Lipton, Ph.D

**Efectul de
Lună de Miere**

Știința de a crea Raiul pe Pământ

*Traducere din limba engleză de
VIRGINIA VĂLĂȘUREANU*

Editura For You

Efectul de Lună de Miere:

*o stare de extaz, pasiune, energie și
sănătate, ca rezultat al unei iubiri
nemăzginite. Viața este atât de
fzumoasă, încât abia aștepti să te
tzezești dimineața, ca să începi o nouă zi
și să-i mulțumești Univezului că ești.*



Introducețe

*Viața fără iubire nu are nicio valoare.
Iubirea este apa vieții.
Bea-o cu inima și cu sufletul!*

RUMI'

Dacă cineva mi-ar fi spus, când eram tânăr, că voi ajunge să scriu o carte despre relații, i-aș fi răspuns că nu e în toate mințile. Eu credeam că dragostea e un mit inventat de poeți și de producătorii de la Hollywood, ca să-i facă pe oameni să sufere după ceva ce nu vor avea niciodată. Iubire veșnică? Fericiți până la adânci bătrâneți? Să fim serioși!

Ca toți ceilalți, și eu am fost programat astfel încât unele lucruri să-mi vină de la sine în viață. Programarea mea punea accentul pe importanța educației. Pentru părinții mei, valoarea educației era egală cu diferența dintre viața unui săpător de șanțuri, care abia își ducea zilele, și cea foarte plăcută a unui membru al elitei, cu mâini catifelate. Părinții mei făceau parte din rândul celor care considerau cu tărie că „în viață, nu poți realiza nimic fără educație“.

Având în vedere convingerile lor, nu e de mirare că părinții mei nu au precupețit nimic atunci când a fost vorba de lărgirea orizonturilor mele de cunoaștere. Îmi amintesc și astăzi cum, într-o zi, în clasa a doua, m-am întors de la ora doam-

nei Novak, încântat de prima mea întâlnire cu uluitoarea lume microscopică a amoebelor unicelulare și a superbelor alge unicelulare cu numele fascinant de *spirogyra*. Am dat năvală în casă și am implorat-o pe mama să-mi ia un microscop, unul care să fie numai al meu. Fără nici cea mai mică ezitare, m-a dus imediat cu mașina la magazin și mi-a cumpărat primul meu microscop. Părinții mei nu au avut, evident, aceeași reacție la criza mea de isterie, generată de dorința disperată de a avea o pălărie de *cowboy*, un pistol cu șase gloanțe și un toc de pistol ca ale lui Roy Rogers²!

În ciuda perioadei Roy Rogers, eroul tinereții mele avea să devină Albert Einstein – o personalitate uriașă, un fel de Mickey Mantle³, Cary Grant⁴ și Elvis Presley⁵ la un loc. Mi-a plăcut întotdeauna poza în care scoate limba și în care capul îi este acoperit de o explozie de păr alb. Pe Einstein îmi plăcea să-l văd și pe micul ecran al (nou inventatului) televizor din sufragerie, unde apărea ca un bunicuț iubitor, înțelept și jucăuș.

Cel mai mândru eram de faptul că Einstein, un imigrant evreu ca și tatăl meu, a reușit să învingă prejudecățile prin strălucirea de care a dat dovadă în domeniul științific. Uneori, în timpul copilăriei petrecute în comitatul Westchester, New York, m-am simțit ca un proscris: în oraș erau părinți care nu-mi dădeau voie să mă joc cu copiii lor, pentru ca nu cumva să-i molipsesc de bolșevism. Aveam un sentiment de mândrie și siguranță, la gândul că Einstein, departe de a fi un proscris, era un evreu respectat și onorat în întreaga lume.

Profesorii buni de care am avut parte, familia mea, care credea că educația este totul, și pasiunea, care mă ținea ore în șir în fața microscopului, m-au condus către doctoratul în biologie celulară și spre un post permanent la Facultatea de Medicină și Sănătate Publică a Universității din Wisconsin. În mod ironic, abia după ce am părăsit acest post, pentru a mă dedica explorării „noii științe“, inclusiv studiilor de mecanică cuan-

tică, am început să înțeleg natura profundă a contribuției pe care Einstein, eroul copilăriei mele, a avut-o în această lume.

Dacă din punct de vedere academic înfloream, în alte domenii eram un etalon de disfuncționalități, în special în ceea ce privește relațiile. M-am căsătorit pe la douăzeci și ceva de ani, când eram prea tânăr și prea imatur emoțional pentru o relație serioasă. Când, după zece ani de căsnicie, i-am spus tatălui meu că divorțez, acesta a declarat hotărât că așa ceva nu era posibil, spunându-mi: „Căsătoria este o afacere.“

Privind în urmă, răspunsul tatălui meu era logic pentru cineva care, în 1919, emigrase dintr-o Rusie care era pradă foametei, pogromurilor și revoluției – pentru tata și familia lui, viața era inimaginabil de grea, iar supraviețuirea era o problemă la ordinea zilei. În consecință, pentru tatăl meu, o relație era un parteneriat de muncă, în care căsătoria reprezenta un mijloc de supraviețuire – cam tot așa cum își comandau neveste, prin poștă, pionierii săraci lipiți pământului, care au colonizat Vestul sălbatic prin anii 1800.

Căsătoria părinților mei a fost o reflectare a atitudinii tatălui meu care punea „afacerile înainte de toate“, chiar dacă mama, născută în America, nu împărtășea această filozofie. Mama și tata lucrau împreună, șase zile pe săptămână, într-o afacere de familie de succes, dar niciunul dintre copiii lor nu-și amintește să-i fi văzut vreodată sărutându-se sau într-un moment romantic. Pe când abia intrasem în adolescență, destrămarea căsniciei lor a devenit evidentă în momentul în care furia mamei mele, în fața unei relații lipsite de iubire, a dus la extrem patima pentru băutura a tatălui meu.

În timpul certurilor frecvente, încărcate de multă violență verbală, care ne zdruncinau casa, până atunci atât de liniștită, mă ascundeam în dulap, împreună cu fratele meu mai mic și cu sora mea mai mică. Atunci când tata și mama s-au hotărât, în

cele din urmă, să doarmă în camere separate, în casă s-a instalat un armistițiu stânjenitor.

Așa cum făceau, prin anii 1950, și mulți alți părinți, în mod convențional nefericiți, părinții mei au rămas împreună de dragul copiilor – au divorțat abia după ce fratele meu cel mai mic a plecat la facultate. Sper doar ca ei să-și fi dat seama că o astfel de relație disfuncțională ne-a făcut mult mai mult rău decât ne-ar fi făcut un divorț.

Pe atunci, am dat vina pe tata pentru viața noastră de familie, care nu mergea așa cum trebuie. Dar, ajuns la maturitate, mi-am dat seama că amândoi – și mama, și tata – erau la fel de responsabili pentru dezastrul care le-a sabotat relația, dar și armonia din familia noastră. Mai mult chiar, am început să îmi dau seama că felul lor de a se comporta, programat în mintea mea subconștientă, mi-a influențat și subminat eforturile de a-mi crea o relație bazată pe iubire, cu femeile din viața mea.

Între timp, am suferit ani de zile. Destrămarea căsniciei mele a fost devastatoare din punct de vedere emoțional, în special pentru că cele două minunate fiice ale mele, acum femei împlinite și iubitoare, nu erau pe atunci decât niște copile. A fost atât de devastator, încât am jurat să nu mă mai căsătoresc niciodată. Convins că adevărata dragoste nu este decât un mit – cel puțin pentru mine – timp de 17 ani, în fiecare zi, în timp ce mă rădeam, îmi repetam obsesiv următoarea mantră: *N-o să mă mai căsătoresc niciodată. N-o să mă mai căsătoresc niciodată.*

Mi se părea evident că nu eram făcut pentru relații serioase! Însă, în ciuda ritualului meu matinal, nu puteam ignora ceea ce este imperativ pentru orice organism, de la cele unicelulare și până la corpul nostru, format din 50 de mii de miliarde de celule: nevoia de a inter-relaționa cu un alt organism.

Prima Mare Iubire pe care am trăit-o a fost un clișeu: un bărbat mai în vârstă, un caz grav de dezvoltare emoțională întreruptă, se îndrăgostește de o femeie mai tânără și trăiește

o relație intensă, hormonală, adolescentină. Timp de un an, am plutit fericit prin viață, amețit de „elixirele iubirii“ și cu substanțele neurochimice și hormonii curgându-mi prin sânge – veți citi despre asta, în Capitolul 3. Când relația mea amoroasă adolescentină n-a mai mers și a luat sfârșit (spunând că are nevoie „să fie singură“, ea s-a urcat pe bicicletă și și-a găsit singurătatea în brațele unui chirurg cardiovascular), am petrecut un an în casa mea mare și goală, plângându-mi de milă și suferind după femeia care mă părăsise. Ieșirea bruscă dintr-o obișnuință generează o stare îngrozitoare nu doar pentru dependenții de heroină, ci și pentru cei a căror biochimie, după o relație amoroasă eșuată, revine la hormonii și substanțele neurochimice zilnice.

Într-o zi rece de iarnă din Wisconsin, stăteam singur (ca de obicei), gândindu-mă la femeia care mă părăsise. Un gând mi-a trecut brusc prin minte: *La naiba, lasă-mă-n pace!* O voce înțeleaptă, pe care o aud uneori în momentele cruciale ale vieții mele, mi-a răspuns: „Bruce, păi tocmai asta a și făcut!“ Am izbucnit în râs și așa s-a rupt vraja. De atunci încolo, ori de câte ori începea să mă preocupe ceva, râdeam. Până la urmă am reușit să depășesc perioada de detașare emoțională prin râs, deși mai aveam mult până să mă adun și să-mi organizez viața așa cum trebuie!

Mi-a fost foarte clar cât de departe eram de a-mi fi revenit la normal, în momentul în care m-am mutat în Caraibe, unde urma să predau la o școală de medicină. Locuiam în cel mai frumos loc de pe pământ, într-o vilă pe țărmul oceanului, cu uluitoare flori frumos mirositoare. În plus, vila a venit la pachet cu un grădinar și un bucătar. Voiam să-mi împart noua viață cu cineva (dar, evident, nu și să mă căsătoresc: încă eram obsedat de mantra mea matinală). Voiam ceva mai mult decât o parteneră de sex. Voiam pe cineva cu care să-mi împart noua viață, în cel mai frumos loc de pe pământ. Dar, cu cât căutam

mai mult, cu atât era mai greu de găsit, deși aveam ceea ce credeam că reprezintă cea mai bună replică pentru agățat: „Dacă nu ai nimic mai bun de făcut, ce-ai zice să vii să stai cu mine, în vila mea din Caraibe?”

Într-o seară, am încercat această frază „garantată”, cu o femeie care tocmai sosise în Grenada – insula perfectă, pe care ajunseseam s-o iubesc de-a dreptul. Ne-am dus la barul clubului de iahting și am stat de vorbă. Mi se părea interesantă, așa că am rugat-o să mai rămână o vreme, în loc să se întoarcă la slujba ei de pe iaht. M-a privit în ochi și mi-a spus: „Nu, n-aș putea fi cu tine niciodată; ceri prea multă afecțiune.” Lovitura m-a nimerit în plin și m-a lipit de spătarul scaunului, mut de uimire. După un timp lung, glasul mi-a revenit și am reușit să îngăim: „Mulțumesc. Chiar aveam nevoie să aud asta.” Nu numai că am știut că avea dreptate – am știut și că trebuie să-mi pun ordine în viață, înainte de a putea avea acea relație de iubire adevărată, pe care mi-o doream cu disperare.

Apoi s-a întâmplat ceva nostim: imediat ce am încetat să mai caut cu disperare pe cineva, au început să apară în viața mea femei care își doreau să fie cu mine. Până la urmă, mi-a apărut în viață muza care m-a inspirat să scriu această carte, preaiubita mea Margaret, și am început să trăiesc ca în comediile romantice pe care odinioară le respingeam ca fiind neadevărate.

Dar să nu ne grăbim. A trebuit, mai întâi, să învăț că nu eram „sortit” să fiu singur, că nu eram „sortit” să trebuiască să mă mulțumesc cu o serie de relații nereușite. A trebuit să învăț nu numai că eu *creasem* fiecare relație nereușită din viața mea, ci și că puteam *crea* relația minunată pe care mi-o doream.

Primul pas a fost făcut în Caraibe, când am trăit revelația științifică pe care am descris-o în prima mea carte, *Biologia credinței*⁶. În timp ce-mi desfășuram cercetările asupra celulelor, mi-am dat seama că acestea nu sunt controlate de gene – și nici noi. Momentul acela de revelație a reprezentat începutul

transformării mele, așa cum am povestit în acea carte, din omul de știință agnostic, în omul de știință care citează din Rumi și care crede că toți avem capacitatea de a ne crea propriul Rai pe Pământ și că viața veșnică transcende trupul.

Momentul acela a reprezentat și începutul transformării mele, dintr-un sceptic cu fobie de căsătorie, într-un adult care, până la urmă, și-a asumat toate relațiile eșuate din viața lui și care și-a dat seama că își putea crea relația visurilor sale. În cartea de față voi povesti despre această transformare, folosind o parte din aceleași informații științifice pe care le-am prezentat în *Biologia credinței* și chiar mult mai mult. Voi explica de ce nu hormonii, substanțele neurochimice, genele sau educația imperfectă sunt lucrurile care ne împiedică să creăm relația pe care spunem că ne-o dorim. *Credințele* noastre sunt cele care ne împiedică să trăim relații minunate de iubire. Schimbându-ne credințele, ne schimbăm relațiile.

Lucrurile nu sunt, evident, chiar atât de simple, pentru că în relația dintre doi oameni există, de fapt, patru minți care lucrează. Dacă nu înțelegi cum lucrează aceste patru minți una împotriva celeilalte, chiar având cele mai bune intenții, înseamnă că o să „cauți dragostea acolo unde ea nu există“. Acesta este motivul pentru care terapia și cărțile de autoajutorare promovează atât de des înțelegerea, și nu schimbarea propriu-zisă – ele nu se ocupă decât de două dintre cele patru minți care lucrează într-o relație!

Gândiți-vă la cea mai fantastică poveste de iubire pe care ați trăit-o – Marea Iubire, când erați îndrăgostiți până peste urechi. Ați făcut dragoste zile în șir, nu v-a trebuit mâncare, abia dacă simțeți nevoia de apă și debordați de o energie inepuizabilă: e vorba de Efectul de Lună de Miere, care ar trebui să dureze veșnic. Foarte des însă, luna de miere se transformă în ciorovăieli cotidiene, poate chiar în divorț sau, pur și simplu, în toleranță. Vestea bună este că nu trebuie să se termine așa.

Cuprins

Cuvinte de apreciere.....	5
<i>Introducere</i>	9
Capitolul 1: Nevoia de inter-relaționare.....	17
Capitolul 2: Vibrațiile bune	28
Capitolul 3: Elixirele iubirii	55
Capitolul 4: Patru minți nu gândesc la fel.....	78
Capitolul 5: Gazele nobile: răspândind pace, iubire și ceai de tulsii	111
<i>Epilog</i>	136
<i>Anexă: Efectul de lună de miere: de reținut</i>	154
<i>Referințe</i>	155
<i>Note</i>	160
<i>Mulțumiri</i>	170
<i>Despre autor</i>	173

