Cuprins

Introducere		11
Capitolul 1	**Nevoia de relaționare**	21
Capitolul 2	**Vibrațiile bune**	35
Capitolul 3	**Elixirele iubirii**	67
Capitolul 4	**Patru minți nu gândesc la fel**	97
Capitolul 5	**Gazele nobile: răspândind pace, iubire și ceai de tulsi**	137
Epilog	**Fericiți până la adânci bătrâneți**	167
Anexă	**Efectul de Lună de miere: de reținut**	189
Referințe	**Modalități de schimbare a convingerilor în vederea accesării și reprogramării minții subconștiente**	191
Mulțumiri		197
Despre autor		201

Introducere

„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 este 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 duce 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-i de mirare că părinții mei nu au precupețit nimic atunci când a fost

vorba despre lărgirea orizonturilor mele de cunoaștere. Îmi amintesc ca azi cum, într-o zi, în clasa a doua, m-am întors de la ora doamnei Novak încântat de prima mea întâlnire cu uluitoarea lume microscopică a amibelor 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 Rogers!

În ciuda perioadei Roy Rogers, eroul tinereții mele avea să devină Albert Einstein, o personalitate uriașă, un fel de Mickey Mantle, Cary Grant și Elvis Presley 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, 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, în 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 cuantică – am început să înțeleg natura profundă a contribuției pe care Einstein, eroul copilăriei mele, a avut-o în această lume.

În timp ce 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 20 și ceva de ani, când eram prea tânăr și prea imatur emoțional pentru o relație serioasă. Când, după 10 ani de căsnicie, i-am spus tatălui meu că divorțez, el a declarat hotărât că așa ceva nu este 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 a fost inimaginabil de grea, iar supraviețuirea a fost întotdeauna o problemă. În consecință, tata considera că relația conjugală este un parteneriat de muncă, în care căsătoria reprezintă un mijloc de supraviețuire – cam tot așa cum își comandau neveste prin poștă, prin anii 1800, coloniștii săraci din Vestul sălbatic.

Căsătoria părinților mei reflecta atitudinea tatălui meu de a pune „afacerile înainte de toate", chiar dacă mama, născută în America, nu împărtășea această filosofie. Mama și tata lucrau împreună 6 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 având vreun 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 băutură 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. 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 relația lor disfuncțională ne-a făcut mult mai mult rău decât divorțul...

Pe atunci, am dat vina pe tata pentru că viața noastră de familie nu merge așa cum trebuie. Dar, odată ajuns la maturitate, mi-am dat seama că amândoi – și mama, și tata – erau egal responsabili pentru dezastrul care le-a sabotat relația, precum și armonia din familia noastră. Mai mult chiar, am început să îmi dau seama că tot comportamentul lor, 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,