



ЭФФЕКТ МЕДОВОГО МЕСЯЦА

КАК СОХРАНИТЬ ЛЮБОВЬ
В ОТНОШЕНИЯХ



Оглавление

Введение	9
Глава 1. Наше стремление к сближению.....	18
Глава 2. Хорошие вибрации.....	31
Глава 3. Любовные зелья	63
Глава 4. Четыре разума не думают одинаково	95
Глава 5. Инертные газы: распространение мира, любви и чая тулси	137
Эпилог	167
Приложение А. Эффект медового месяца. Памятка... ..	187
Приложение Б. Комедии для кинотерапии	189
Способы изменения убеждений для доступа к вашему подсознательному разуму и его программирования... ..	191
Благодарности.....	198
Об авторе	202



Эффект медового месяца — состояние здоровья, энергии, блаженства и страсти, возникающее как итог большой любви.

Вы счастливо живете и никогда не забываете в момент начала нового дня благодарить за это Вселенную.





Введение

*Жизнь без Любви не имеет смысла;
Любовь — Вода Жизни,
Пей же ее и сердцем, и душой¹.*

— РУМИ

Если бы во времена моей молодости кто-нибудь сказал: «Ты будешь писать книгу об отношениях», я счел бы этого человека ненормальным, поскольку полагал чувство любви всего лишь мифом, придуманным поэтами и голливудскими продюсерами. Они-то и хотели заставить людей мучиться из-за несбыточного. Вечная любовь? Жили долго и счастливо? Даже не думайте о таком.

Меня, как и всех нас, запрограммировали на естественный ход многих вещей, подчеркнув важность роли образования. Родители однозначно считали — без образования ничего нельзя добиться, но, с другой стороны, вся его ценность исчерпывалась разницей

¹ Пер. с араб. Л. Тираспольского. — *Примеч. пер.*



между напряженной жизнью простого землекопа и спокойной — чиновника с изнеженными руками.

Одним словом, родители целиком поддерживали мое стремление углублять образование. Например, живо помню, как возвращался домой, во втором классе. Мне, ученику миссис Новак, очень запомнился мир одноклеточных амёб и прекрасных водорослей, например уникальной водоросли спирогиры, увиденный с помощью микроскопа. Именно поэтому я настойчиво попросил у мамы купить для меня микроскоп, и она без всяких сомнений поехала со мной в магазин и наградила меня столь желанным устройством. Но когда я закатывал истерику в отчаянной попытке заставить маму купить кобуру, шестизарядный пистолет и ковбойскую шляпу, как у Роя Роджерса¹, мои мольбы остались без ответа.

Альберт Эйнштейн, а вовсе не Рой Роджерс, чьей личностью я увлекался совсем недолго, стал настоящим моим идиолом и личностью огромного масштаба во времена моей юности. Эйнштейн заменял мне сразу Микки Мэнтла², Кэри Гранта³ и Элвиса Пресли! Я просто обожал фотографию этого великого ученого с высунутым языком и пышной копной седых волос и, кроме того, всегда с интересом разглядывал Альберта Эйнштейна на крошечном экране телевизора —

¹ Рой Роджерс — американский актер, певец и ковбой. — *Примеч. пер.*

² Микки Чарльз Мэнтл — американский профессиональный бейсболист, полевой игрок (аутфилдер) и защитник первой базы «Нью-Йорк Янкиз». — *Примеч. пер.*

³ Кэри Грант — англо-американский актер и артист водевилей. — *Примеч. пер.*

тогда еще диковинного изобретения, стоявшего в нашей гостиной. Эйнштейн чудился мне шаловливым, любящим и мудрым дедушкой.

Моего папу и Эйнштейна объединял поворот их биографий: оба относились к еврейским иммигрантам, однако с помощью выдающихся научных достижений смогли разорвать порочный круг предрассудков. В детстве, проведенном в нью-йоркском округе Вестчестер, я чувствовал себя изгоем, причем некоторые родители даже запрещали мне играть с их детьми, поскольку — совершенно беспочвенно — опасались распространения идей большевизма через меня, тогда еще маленького ребенка. Гордость и чувство защищенности охватывали меня при мысли о всемирном безмерном уважении по отношению к Эйнштейну, принадлежащему к еврейской нации.

Сочетание профессионализма учителей, сосредоточенности моей семьи на вопросах образования и особенно моей страсти просиживать долгие часы перед микроскопом позволило мне получить докторскую степень в области клеточной биологии и постоянную академическую должность в Школе медицины и общественных наук Университета Висконсина. По иронии судьбы только когда я ушел с работы и начал заниматься «новой наукой», включавшей исследования по квантовой механике, я начал до конца осознавать значимость глубочайшего вклада Эйнштейна и в науку, и непосредственно в наш мир.

Хотя я преуспевал в учебе и науке, во всем остальном, особенно в отношениях, я служил образцом нестабильности. И более того — еще слишком молодой и эмоционально неустойчивый, в двадцать лет я уже женился, а через десять лет своими мыслями о разво-



де вызвал крайнее недовольство у папы, считавшего брак всего лишь сделкой.

Теперь-то я вижу, что папа на самом деле так полагал. В 1919 году ему пришлось эмигрировать из России, охваченной голодом, революцией да еще и погромами, и с невероятным трудом начинать все заново, стараться выживать. Вот мой папа и определял семейные отношения как рабочее партнерство, где брак выполнял роль только средства выживания вроде подбора невест по почте трудолюбивыми первопроходцами, поселившимися в 1800-х на Диком Западе.

Кажется, брак моих родителей перекликался с позицией папы «работа превыше всего», хотя моя мать, коренная американка, не разделяла такую философию. Родители трудились в поте лица шесть дней в неделю в успешном семейном бизнесе, но никто из их детей не может вспомнить, как мама с папой целуются или погружены в романтические переживания. Уже в подростковом возрасте я замечал назревающий кризис в их браке, поскольку пьянство отца серьезно усугубила ругань мамы, вызванная отношениями без любви. Мы втроем, с моим младшим братом и сестрой, в ужасе прятались в шкафах, ведь наш некогда мирный дом сотрясали бесконечные оскорбления. Временное перемирие возникло лишь с решением родителей, оставшихся вместе из-за детей, жить в разных спальнях. В 1950-х годах многие несчастливые семьи так и поступали, но в случае моих родителей модель их токсичных отношений нанесла несравнимо большую травму их детям, чем могло бы нанести расставание.

Тогда я во всем винил отца, но с возрастом наконец-то пришел к выводу: за разрушенные отношения



и гармонию ответственны в равной степени и мама, и папа. Я переживал целые годы боли, потому как родительские конфликты, «отпечатанные» в моем подсознании, позже сказывались и на корню уничтожали мои значительные усилия по созданию любовных связей с женщинами. Разрыв с женой стал для меня горьким опытом, просто катастрофой, прежде всего, потому что две наши дочери, сейчас уже состоявшиеся и в семье, и в карьере, тогда были всего лишь замечательными детьми. В итоге я не только поклялся больше не жениться и горячо поверил в иллюзорность настоящей любви, но и твердил целых семнадцать лет во время бритья одно и то же: «Все, больше не женюсь!»

Конечно, я не был совершенным и очень мало подходил для отношений! С одной стороны, даже мой утренний ритуал не заслонял биологическую потребность для всех организмов, от отдельных клеток до наших тел, состоящих из 50 триллионов клеток, — желание соединиться с другим организмом.

Моя первая большая любовь была стереотипом — мужчина постарше с тяжелым случаем задержки эмоционального развития влюбляется в молодую женщину и переживает быстрый, управляемый гормонами роман в «подростковом» стиле. Целый год я счастливо плыл по жизни под кайфом от «любовных зелий», нейрехимикатов и гормонов, циркулирующих в моей крови, о чем вы прочтете в главе 3. Мой наивный роман неизбежно потерпел крах и «сгорел», поскольку девушка сообщила, что ей нужно «пространство». Она «проскочила» кратковременный период наших отношений и «упала» прямо в объятия хирурга по сердечно-сосудистым заболеваниям. Я провел год



в большом пустом доме, мучился от боли и страдал по женщине, которая меня бросила. Резкий отказ от привычки ужасен не только для героиновых наркоманов. Если ваша биохимия возвращается к обычным гормонам и нейрехимическим веществам после неудачной любовной связи, то он ощущается еще хуже.

Однажды зимним холодным днем в Висконсине я, как обычно, сидел один, размышлял о женщине, бросившей меня, и вдруг меня осенило: «Черт побери, оставь меня в покое!» Мудрый голос, возникавший в самые поворотные моменты моей жизни, ответил: «Брюс, а разве не это она и сделала?» Я расхохотался, и это полностью разрушило чары. С тех пор каждый раз в момент нового любовного «приступа» я смеялся, таким образом, преодолевал себя, однако впереди меня ожидал долгий путь с осознанием, как именно становится спокойным.

Впрочем, не буду спешить. Мне, как я понял, «не суждено» быть одному и довольствоваться неудачными отношениями, ведь я сам их и создал, а мог иметь отличные отношения моей мечты!

Тем не менее в моем случае умиротворением и не пахло, особенно после переезда на Карибские острова, где я начал преподавать в прибрежной медицинской школе. Я жил в самом красивом месте на земле, на вилле у океана с изумительно выглядящими и прекрасно пахнущими цветами, с садовником и поваром, поэтому мне очень хотелось разделить с кем-то свою новую, радостную жизнь там. С одной стороны, замкнутый на прошлой неудаче, я все еще опасался нового брака. К тому же просто секса, даже в таком замечательном месте, мне иметь не хотелось. Казалось бы, одна только реплика: «Хочешь классно провести

время на моей вилле на Карибах?» должна была уничтожить препятствия, но мое усердие, а вернее даже отчаяние, наоборот, каждый раз мешало осуществлению планов.

Однажды ночью я обратил внимание на женщину, приехавшую из Гренады — удивительного острова, к которому я питал самые теплые чувства. Во время разговора в баре яхт-клуба я предложил новой знакомой остаться со мной, а не идти вновь работать на яхте. Женщина пристально посмотрела на меня и заключила: «Нет, я никогда не смогла бы жить с тобой. Ты слишком хочешь отношений». Ее жесткие слова ошеломили меня, буквально кинули обратно в кресло и на время лишили дара речи. Наконец я только и смог ей ответить: «Спасибо. Мне нужно было это услышать». Я знал — она права. Мне однозначно надо наладить собственную жизнь, и только потом получится приобрести настоящую любовную связь.

А дальше, едва я перестал чуть ли не сходить с ума из-за отсутствия женщин, они стали постепенно сами появляться. Так возникла Маргарет, любовь всей моей жизни и источник вдохновения для написания этой книги. Мы погрузились в отношения, в точности напоминающие события из романтических комедий, когда-то гневно отвергавшихся мною как выдумки.

Правда, сначала я понял: мне не «суждено» быть одному и довольствоваться провальными отношениями, а не теми, какие мне бы хотелось иметь!

Перелом произошел именно на Карибах. Я, целые годы исследовавший клетки, пережил научное прозрение, описанное в первой книге *«Биология веры»*



и состоящее из уникального факта: гены не контролируют ни нас, ни клетки. Эта моя личная «Эврика!» стала началом движения от агностицизма к вере в способности человека создавать рай на Земле, в превосходство вечной жизни над телом; преобразила меня в ученого, цитирующего Руми!

Вот так я все меньше впадал в скепсис и почти уже не опасался брака. Со временем моя способность отвечать за жизненные неудачи, прежде всего личные, помогла стать взрослым человеком. В этой книге «Эффект медового месяца» я расскажу вам о своем «переходе» в том числе и на материале «новой науки», изложенной в «*Биологии веры*». Я подробно объясню, почему вы вините гормоны, нейрохимические вещества, гены или сомнительное воспитание в проблемах, связанных с личной жизнью. При этом вы забываете об *убеждениях*, а они-то и запрещают вам погрузиться в полноценные, хотя и «ускользающие» отношения. Измените *убеждения* — и ваши отношения сразу станут полными любви и тепла.

Конечно, отношения между людьми сложны, поскольку между двумя людьми работают целых четыре разума, и, пока вы не разберетесь, как они могут мешать друг другу, пусть и с благими намерениями, вы так и будете ждать любовь совсем не там. Большинство книг по самопомощи и психотерапии всего лишь помогают понять определенные вещи, но мешают создавать изменения: они обсуждают только два из четырех умов!

Вспомните самое увлекательное любовное приключение в жизни: вы занимались сексом целыми днями, обходились почти без воды и еды, имели бесконечный запас сил. Этот эффект медового месяца,



как вы надеялись, будет длиться вечно, но чаще это волшебное время постепенно превращается в ежедневные ссоры, развод или жизнь, когда люди просто пытаются выдерживать друг друга. Впрочем, иногда в период после медового месяца люди избегают ссор, скандалов и продлевают удовольствие.

Вы посчитали вашу Большую любовь совпадением, а то и заблуждением, невезением? В книге «Эффект медового месяца» я объясню и процесс создания этого эффекта, и причины его исчезновения. Выясните все подробности и прекращайте ныть о якобы «плохой карме». Создайте с помощью этого издания длительные, счастливые отношения, какие понравятся и голливудскому продюсеру!

Десятилетия неудачи шли за мной по пятам, однако в конце концов я понял свои ошибки. Многие спрашивали, как нам с Маргарет удалось выстроить медовый месяц, длящийся уже больше семнадцати лет? Мы поделимся нашей историей в эпилоге, ведь любовь — мощнейший фактор роста, да еще и по-хорошему заразительный! Просто этот фактор нужно обнаружить. А вот когда это уже произойдет — множество столь же любящих людей потянется к вам. Давайте вспомним поэтический совет Руми, написанный целых восемьсот лет назад, и насладимся любовью к окружающим. Только так наша планета сможет преобразиться в Рай на Земле для всех организмов. Надеюсь, эта книга отправит вас в такое же «путешествие», в котором я оказался во время пребывания на Карибах. Создание подлинного медового месяца может воздействовать на каждый день вашей жизни.



ГЛАВА 1

Наше стремление к сближению

За пределами нашего воображения невозможно представить себе единственную форму жизни, существующую отдельно и независимо, не привязанную к другим формам.

— ЛЬЮИС ТОМАС¹

Зачем вы раз за разом пробуете создавать новые отношения несмотря на множество неудач? По моему мнению, вы делаете это не только ради жажды успеха, подчас недолговечного, и тем более не из-за телерекламы с участием влюбленных на тропическом острове. Вы ищете любовь вопреки весьма печальной

¹ Льюис Томас — американский врач, поэт, этимолог, эссеист, администратор, педагог, советник по политике и исследователь. — *Примеч.пер.*



статистике разводов и прошлым провалам. Все дело в естественном стремлении сблизиться и быть с другим человеком, а не в одиночестве.

Сама биология, думаете ли вы об этом или нет, подталкивает нас к другому человеку. Это биологический императив — находиться во взаимодействии с другими организмами и в сообществе. Объединение индивидов в *сообщества* является основной силой, управляющей биологической эволюцией, а именно феноменом *спонтанной эволюции*. Я подробно освещаю его в одноименной книге¹.

Само собой, существуют дополнительные биологические императивы, призванные обеспечить выживание индивидов и видов: стремление к пище, сексу, росту, защите и свирепому, необъяснимому желанию бороться за жизнь. Очевидный факт — ни один организм так просто не откажется от жизни, хотя мы все равно не знаем, где и как воля к жизни «записана» в клетках. Рискните убить самый примитивный организм вроде бактерии. Она никогда не «скажет» вам: «Хорошо, убивайте, а я подожду!», а наоборот — всеми способами захочет уклониться от уничтожения.

Иногда наши биологические побуждения не удовлетворяются, а выживанию человеческого вида угрожает опасность. Тогда мы сначала ощущаем самим нутром: «Что-то не так!», и лишь потом сознание чувствует опасность. Эта неудовлетворенность и в наши дни сопровождает существование многих людей. Мы размышляем о выживаемости планеты, пострадавшей от загрязнения окружающей среды, и о людях, кото-

¹ Bruce H. Lipton, Ph.D., Steve Bhaerman, Spontaneous Evolution (Carlsbad, CA: Hay House, 2009), 10.



рые нанесли ей ущерб. В большой части «Эффекта медового месяца» я рассматриваю способы, какими люди могут создавать или возрождать полноценные отношения, но в последней главе я изложу, как энергия от отношений «Рай на Земле» может исцелить планету и спасти наш вид.

Это очень сложная задача, зато мы имеем чрезвычайно эффективную модель для исцеляющих отношений, приводящих к спасению нашей планеты. По словам древних мистиков, «ответы лежат внутри». Природу и силу гармоничных взаимоотношений вы ощутите среди триллионов клеток, сотрудничающих и формирующих каждое человеческое существо. Звучит странно? Если вы посмотрите в зеркало, то скорее всего, поддадитесь серьезной ошибке, а именно увидите себя как единое целое, хотя вы, как и любое другое человеческое существо, — сообщество из 50 триллионов разумных клеток в чашке Петри, покрытых кожей. В главе 3 я расскажу об этом подробнее.

Я в качестве клеточного биолога провел много часов за изучением поведения и участи стволовых клеток в пластиковых чашках для размножения. Триллионы клеток в человеческих телах соблюдают куда большую гармонию, чем постоянно ссорящиеся пары и человеческие сообщества, «разрываемые» бесконечными конфликтами. Для меня очевидным фактом является способность 50 *триллионов* разумных клеток и 50 *триллионов* сограждан соблюдать соседские отношения в поразительно сложном мире. У клеток есть «работа», они имеют «медицинское обслуживание», крепкую защиту и жизнеспособную «экономику», основанную на обмене молекулами



АТФ, которую биологи часто называют «монетой царства». По сравнению с этим задача человечества — выявить, как семь *миллиардов* людей могут работать в гармонии, — выглядит простой, а по сравнению с пятьюдесятью *триллионами* клеток, из которых состоит человек, налаживание гармоничного общения для *двоих* людей кажется элементарным. Впрочем, иногда мы думаем, что труднее этого нет ничего.

Вы можете возразить, что одноклеточные организмы, они же первые формы жизни на планете, потратили почти три миллиарда лет на установление связей между собой. Это правда: организмы начали собираться вместе и создавать многоклеточные формы жизни, а именно свободные сообщества, или колонии одноклеточных организмов. Однако эволюционное преимущество в случае жизни в сообществе (большая осведомленность об окружающей среде и рабочая нагрузка) быстро привело к возникновению высокоструктурированных организмов, состоящих из миллионов, миллиардов, триллионов социально взаимодействующих клеток.

Размеры этих сообществ варьируются от микроскопических до объектов, видных невооруженным глазом, — бактерий, амёб, муравьев, собак, людей... Бактерии — и те живут в рассеянных сообществах, поддерживающих постоянную связь с помощью химических сигналов и вирусов.

Недавно эволюционировавшие многоклеточные организмы начали сами собираться в сообщества в момент, когда клетки нашли возможность работать вместе и создавать организмы всех размеров и форм. Скажем, осина (*Populus tremuloides*) на макроуровне

образует суперорганизм из больших насаждений генетически идентичных деревьев, соединяющихся подземной корневой системой, при этом самый крупный такой суперорганизм — роща Пандо площадью в 106 акров в Юте.

Социальная природа гармоничных сообществ (например, муравьиных *колоний*) способна породить основополагающие идеи, применимые к человеческой цивилизации. Муравей — многоклеточный социальный организм. Если его изолировать от сообщества, то он умрет. Льюис Томас так описал муравьев:

Муравьи настолько похожи на людей, что вызывают оторопь. Они выращивают грибы, разводят тлю в качестве домашнего скота, отправляют армии на войну, используют химические спреи, чтобы встревожить и запутать врагов, захватывают рабов... используют детский труд... непрерывно обмениваются информацией. Они делают все что угодно, разве что не смотрят телевизор¹.

У многих видов млекопитающих, например у лошадей, мы можем увидеть общее стремление природы к формированию сообщества. И человеческие дети, и жеребята одинаково активны, что часто раздражает родителей. В случае с лошадьми жеребят обязательно нужно «приструнить», и они как минимум получают щипки от родителей, а как максимум — выгоняют непослушного жеребенка из группы и временно за-

¹ Lewis Thomas, *The Lives of a Cell: Notes of a Biology Watcher* (New York: Viking, 1974), 11–12.



прещают вернуться в сообщество. Для самого лихого жеребенка отлучение от ему же подобных — самое худшее наказание, поэтому он сделает все возможное, чтобы вновь оказаться в сообществе.

Теперь что касается людей. По одиночке мы, конечно, какое-то время можем обороняться, но в результате, скорее всего, сойдем с ума. Мне вспоминается фильм «Изгой», в котором Том Хэнкс играет человека, выброшенного на остров в южной части Тихого океана. Несчастный даже запечатлевает с помощью окровавленной руки собственное лицо на волейбольном мяче из магазина «Спортивные товары Уилсона». Герой Хэнкса называет мяч «Уилсон», чтобы хоть как-то скрасить одиночество. Только спустя четыре года мужчина отваживается покинуть остров на самодельном плоту. Он скорее умрет в попытках найти хоть какого-то собеседника, чем останется совершенно один на необитаемом острове, пусть даже с едой и питьем.

Люди, как правило, уверены: стремление к размножению заложено в нас самой природой, и нет никаких сомнений, что эта тяга имеет важнейшее значение для выживания вида. Именно поэтому секс задуман как приятный процесс — люди должны производить потомство и поддерживать вид. Правда, персонаж Тома Хэнкса покидает остров не из-за желания заняться сексом, а для поиска собеседников помимо волейбольного мяча. Для людей объединение в пары (биологи называют это «парным спариванием») — нечто большее, чем просто секс.

В лекции «Уникальность людей» нейробиолог и приматолог Роберт М. Сапольски объясняет, насколько уникальны люди в этом отношении:



Иногда мы имеем дело с явлением, уникальным для нашего, человеческого мира и не имеющего аналогов в животном. Пример. Некая пара. Они возвращаются домой в конце дня. Разговаривают. Ужинают. Снова разговаривают. Ложатся спать. Занимаются сексом. Еще немного разговаривают. Ложатся спать. На следующий день они делают то же самое. Они приходят домой с работы, разговаривают, едят, опять разговаривают, ложатся спать, занимаются сексом, разговаривают, засыпают. Они делают это каждый день в течение 30 дней подряд. У жирафа это однообразие вызвало бы отвращение. Вряд ли кто-то из животных занимается сексом ради удовольствия изо дня в день. В любом случае — уж точно никто не говорит об этом потом¹.

Пока человеческая популяция нестабильна, секс именно для размножения имеет решающее значение, однако когда она достигает равновесия и безопасности, то роль такого секса сильно падает. В США большинство родителей надеются на выживание детей и на их помощь в старости. По этой причине среднее количество детей на семью в этой стране — менее двух. С одной стороны, популяция в рискованном положении начнет размножение раньше и будет производить больше, ведь некоторые из их детей не выживут и даже два ребенка вряд ли смогут полно-

¹ Robert Sapolsky, «The Uniqueness of Humans» (Stanford University Class Day Lecture: June 13, 2009), www.youtube.com/watch?v=hrCVu25wQ5s.