



OBSAH

Úvod.....	9
Kapitola 1: Naše touha vytvářet pouta	15
Kapitola 2: Dobré vibrace	23
Kapitola 3: Nápoj lásky.....	45
Kapitola 4: Čtyři myslí nemyslí stejně	63
Kapitola 5: Vzácné plyny: Šíření míru, lásky a čaje tulsí	87
<i>Epilog</i>	105
<i>Příloha A: Kontrolní seznam pro líbánkový efekt.</i>	119
<i>Příloha B: Veselohry vhodné pro terapii filmem.</i>	121
Zdroje.....	123
Poznámky	127
Jmenný rejstřík.....	134
Věcný rejstřík	137
Poděkování	149
O autorovi	151



ÚVOD

*Život bez lásky nemá smysl
Láska je živá voda
Vypij ji až do dna svým srdcem i duší*
RÚMÍ

Kdyby mi někdo v mládí řekl, že se jednou pustím do knihy o vztazích, řekl bych mu, že se pomátl. Myslel jsem si, že láska je mýtus, který vymysleli básníci a hollywoodští producenti proto, aby se lidé cítili nanicovate kvůli něčemu, co nemohou nikdy mít. Věčná láska? Žili šťastně až do smrti? Hloupost.

Jako všichni i já jsem byl naprogramovaný tak, že některé věci v životě mi přišly přirozené. Moje naprogramování kladlo důraz na vzdělání. Pro mé rodiče spočívala hodnota vzdělání v rozdílu mezi životem kopáče, který žije od výplaty k výplatě, a vedoucím pracovníkem v bílé košili s hebkýma rukama a hladce plynoucím životem. Jejich jasné přesvědčení znělo: „V tomto světě nedosáhneš bez vzdělání ničeho.“

Není proto překvapením, že díky svému přesvědčení mi rodiče neodpírali nic, pokud se jednalo o rozšíření mého osobního rozhledu. Živě si vzpomínám, jak jsem se jako druhák vrátil domů po hodině paní učitelky Novákové nadšený svým prvním pohledem do úžasného mikroskopického světa jednobuněčných měňavek a krásných jednobuněčných řas s fascinujícími jmény jako například šroubatka. Přičítal jsem se domů

a prosil matku, aby mi koupila mikroskop. Bez nejmenšího zaváhání mě okamžitě zavezla do obchodu a koupila mi můj první mikroskop. Byla to naprosto odlišná reakce, než na ten tanec, který jsem spustil, když jsem si zoufale přál kovbojský klobouk, jaký nosil Roy Rogers, šestiranný revolver a pouzdro na pistoli!

Navzdory etapě Roy Rogerse se stal hrdinou a ikonou mého mládí Albert Einstein. Mickeyho Mantla, Cary Granta a Elvise Presleyho mi nahradila jediná osobnost velikána. Vždycky jsem měl rád tu fotografii, na které vyplazuje jazyk a jeho hlavu pokrývá rozčuchaná hřiva bílých vlasů. Také jsem se rád díval na Einsteina na malé obrazovce (právě vynalezeného) televizoru v našem obývacím pokoji, kde působil jako milující, moudrý a hravý dědeček.

Ze všeho nejvíc jsem byl hrdý na to, že Einstein, židovský přistěhovelec stejně jako můj otec, překonal předsudky svou vědeckou brilantností. Když jsem vyrůstal ve Westchester County, ve státě New York, připadal jsem si občas jako vyvrhel. V našem městě žili rodiče, kteří mi zakazovali hrát si s jejich dětmi, abych je nenakazil „bolševismem“. Dodávalo mi pocitu hrdosti a bezpečí, když jsem věděl, že Einstein, rozhodně ne vyvrhel, byl Žid uznávaný a oslavovaný po celém světě.

Dobří učitelé, rodina přesvědčená o důležitosti vzdělání a moje vášeň trávit celé hodiny u mikroskopu mě dovedli k titulu Ph.D. v oboru buněčné biologie a ke smlouvě na dobu neurčitou s lékařskou fakultou univerzity ve Wisconsinu. Paradoxně, až tehdy, kdy jsem své místo opustil, abych se mohl věnovat „nové vědě“, včetně studia kvantové mechaniky, jsem začal chápat hloubku přínosu mého klukovského hrdiny Einsteina našemu světu.

Zatímco se mi dařilo po odborné stránce, v jiných oblastech jsem byl učebnicovým příkladem významu slova *dysfunkční*, a to zejména, pokud šlo o vztahy. Oženil jsem se brzy po dvacítce, kdy jsem byl příliš mladý a emocionálně příliš nezralý na to, abych byl připraven na smysluplný vztah. Když jsem po deseti letech manželství svému otci oznámil, že se rozvádím, neústupně proti mému rozhodnutí brojil a říkal mi: „Manželství je byznys.“

Když se na to dívám s odstupem času, otcova reakce dávala smysl u člověka, který roku 1919 emigroval z Ruska sužovaného hladem, pogromy a revolucí – pro mého otce a jeho rodinu byl život nepředstavitelně těžký a vždy šlo o to jak přežít. Proto můj otec viděl vztah jako fungující partnerství, v němž je manželství prostředkem umožňujícím

přežití, podobně jako když si počátkem 19. století nevěsty objednávali poštou chudí průkopníci, kteří osídlovali Divoký západ.

Manželství mých rodičů bylo odrazem postoje mého otce, že „obchod je až na prvním místě“, ačkoliv moje matka, která se narodila v Americe, jeho filozofii nesdílela. Mí rodiče pracovali společně šest dní v týdnu v úspěšném rodinném podniku, ale žádné z jejich dětí si nedokáže vzpomenout na to, že by se ti dva někdy políbili anebo dali najevo vzájemně city. V době, kdy jsem se dostal do puberty, byl rozvod jejich manželství na spadnutí, když rozčarování mé matky ze vztahu bez lásky zhoršilo ještě otcovo pití. Mladší bratr, sestra a já jsme se schovali do skříně, když naším dříve poklidným domovem otřásaly časté slovní hádky. Až se konečně otec a matka rozhodli žít odděleně, nastoupilo rozpačité příměří.

Tak jako mnoho konvencí svázaných nešťastných rodičů v padesátých letech, i moji rodiče spolu zůstali kvůli dětem – rozvedli se teprve, když můj nejmladší bratr odešel na vysokou. Kéž by si tehdy uvědomili, že model jejich dysfunkčního vztahu byl pro jejich děti mnohem škodlivější, než by byl jejich rozchod.

V té době jsem dával vadné fungování naší rodiny za vinu otci. Ale jak jsem dospíval, uvědomil jsem si, že za kolaps, který zničil jejich vztah a soulad v rodině, byli zodpovědní oba dva. Ještě důležitější bylo, že jsem si začal uvědomovat, jak jejich chování, naprogramované do mé podvědomé mysli, ovlivnilo a podkopávalo mé snahy o vytvoření láskyplného vztahu s ženami v mém životě.

Mezitím jsem zažíval léta bolesti. Rozpad mého vlastního manželství pro mě byl emocionálně devastující, hlavně proto, že moje báječné dcery, dnes již milující a dospělé ženy, byly teprve malé. Byl to pro mě tak zničující zážitek, že jsem si přísahal, že se už nikdy neožením. Přesvědčený o tom, že opravdová láska je mýtus – alespoň pro mě – opakoval jsem si sedmáct let denně u holení tuto mantru: „Už se nikdy neožením. Už se nikdy neožením.“

Samozřejmě, že jsem nebyl zrovna materiál pro pevný vztah! Ale navzdory rannímu rituálu jsem nedokázal ignorovat to, co je biologickým imperativem všech organismů, jednobuněčnými počínaje a těmi složenými z padesáti bilionů buněk konče – touhu spojit se s jiným organismem.

První láska s velkým L, kterou jsem prožil, byla kliše: starší muž, těžký případ opožděného emocionálního vývoje, se zamiluje do mladší ženy a prožívá intenzivní, hormony poháněný románec ve stylu dospí-

vajících. Rok jsem šťastně plul životem nadopovaný „elixírem lásky“, neurochemické látky a hormony mi proudily tělem tak, jak se o tom dočtete v kapitole 3. Když moje postpubertální aférka nevyhnutelně skončila a vyhořela (řekla, že potřebuje „prostor“ a na kole urazila velmi krátkou vzdálenost prostorem do náruče kardiovaskulárního chirurga), strávil jsem rok ve svém velkém, prázdném domě utápěje se v bolesti a umíral jsem touhou po ženě, která mě opustila. „Absták“ je hrozný nejen pro závislé na heroinu, ale také pro ty, jejichž biochemie se navrácí ke každodenním hormonům a neurochemickým látkám v důsledku lásky, která skončila.

Jednoho chladného zimního dne ve Wisconsinu jsem seděl sám (jako obvykle) a zase přemítal o ženě, která mě opustila. Najednou jsem si pomyslel: *Sakra, dej mi pokoj!* Moudrý hlas, který se sem tam objevuje v důležitých okamžicích mého života, odpověděl: „Bruci, není tohle přesně to, co udělala?“ Rozchechtal jsem se, a to prolomilo moje prokletí. Od té chvíle, kdykoliv jsem se jí začal znovu zaobírat, rozesmál jsem se. Díky smíchu jsem se nakonec přenesl přes abstinenci období, i když mě čekala ještě dlouhá cesta, než jsem se dal dohromady!

To, jak daleko ještě jsem od svého normálního stavu, jsem si jasně uvědomil, když jsem odjel do Karibiku učit na jedné zahraniční lékařské fakultě. Bydlel jsem na nejkrásnějším místě na světě ve vile poblíž oceánu obklopené nádhernými sladce vonícími květinami. K vile dokonce patřil i zahradník a kuchař. Chtěl jsem s někým sdílet svůj nový život (ačkoliv jsem se samozřejmě nechtěl ženit – pořád jsem lpěl na své ranní mantře). Chtěl jsem něco víc než sexuálního partnera. Chtěl jsem někoho, s kým bych mohl sdílet svůj nový život na nejkrásnějším místě na zeměkouli. Čím usilovněji jsem však hledal, tím méně jsem nacházel, i když jsem používal tu nejlepší „balicí“ frázi na světě: „Jestli nemáš co na práci, co takhle se se mnou poflakovat v mé karibské vile?“

Jednou večer jsem vyzkoušel svou neprůstřelnou frázi na ženě, která právě přijela do Grenady, na bezvadný ostrov, který jsem si zamiloval. Šli jsme do baru jachtařského klubu a povídali si. Pomyslel jsem si o ní, že je zajímavá, a proto jsem ji požádal, aby se chvíli zdržela a nevracela se hned ke své práci na jachtě. Podívala se mi do očí a řekla: „Ne, s vámi bych nemohla žít. Jste příliš potřebný.“ Trefila cíl – zapadl jsem do křesla a ztichl. Po dlouhé, šokující chvíli se mi vrátila řeč a dokázal jsem jí říct: „Děkuju. To jsem potřeboval slyšet.“ Nejen, že měla pravdu. Věděl jsem také, že předtím, než budu moci navázat skutečně láskyplný vztah, po kterém jsem tak zoufale toužil, si musím dát dohromady svůj život.

Pak se přihodilo něco legračního – jakmile jsem přestal zoufale pátrat po nějakém vztahu, v mém životě se začaly objevovat ženy, které toužily po vztahu. Nakonec mi vstoupila do života skutečná inspirace této knihy, moje drahá Margaret, a začali jsme žít své životy tak, jak je vykreslují romantické komedie, které jsem kdysi považoval za smyšlenky.

Ale to předbímám. Nejprve jsem musel přijít na to, že není mým „osudem“ být sám, že není mým „osudem“ prožívat řadu neúspěšných vztahů. Musel jsem přijít nejen na to, že já jsem vytvořil každý neúspěšný vztah svého života, ale i na to, že dokážu vytvořit nádherný vztah, jaký si přeji!

První krok k tomu nadešel v Karibiku, kdy jsem zažil vědecké zjevení, které jsem popsal ve své první knížce *Biologie víry* (ANAG, 2011). Když jsem tak dumal nad svým výzkumem buněk, uvědomil jsem si, že buňky nejsou řízeny geny a my taky ne. Toto prozření bylo počátkem mého přechodu, jak jej zaznamenávám v uvedené knize, od agnostického vědce k vědci, který cituje verše Rumiho a věří, že v silách každého z nás je vytvořit si vlastní nebe na zemi a že věčný život překračuje tělo.

Ten okamžik byl také počátkem mého přechodu od skeptika trpícího fobií z manželství v dospělého muže, který konečně přijal zodpovědnost za všechny ztroskotané vztahy svého života a uvědomil si, že může vytvořit vztah, o jakém sní. V této knize budu sledovat tento přechod a použiji při tom některé z vědeckých závěrů popsaných v knize *Biologie víry* (ANAG, 2011) a mnohé další. Vysvětlím vám, proč to nejsou vaše hormony, vaše neurochemické látky, vaše geny ani vaše ne zrovna ideální výchova, co vám brání vytvořit vztahy, které si přejete mít. Vaše přesvědčení vám brání v tom zažívat ony prchavé a láskyplné vztahy. Změňte své názory a změníte své vztahy.

Jistě, je to mnohem složitější, protože ve vztazích mezi dvěma lidmi fungují ve skutečnosti čtyři způsoby myšlení – čtyři myslí. Dokud nepochopíte, jak mohou tyto čtyři myslí jít jedna proti druhé, byť s těmi nejlepšími úmysly, budete „hledat lásku jen na špatných místech“. Právě proto „self-help“ knížky a terapie tak často podporují pochopení podstaty věci, ale ne skutečnou změnu – zabývají se jen dvěma ze čtyř myslí, které ve vztazích fungují!

Vzpomeňte si na tu nejúžasnější lásku svého života – tu s velkým L, která vám převrátila život vzhůru nohama. Milovali jste se celé dny bez přestávky, nepotřebovali jste jíst a skoro ani pít, a měli jste nekonečnou energii – byl to „líbánkový efekt“, který měl trvat navěky. Avšak velmi

často se líbánky změňí v denní hašteření, možná rozvod, anebo jen toleranci. Dobrou zprávou je, že to takto končit nemusí.

Možná si myslíte, že vaše láska s velkým L byla přinejlepším shodou okolností a přinejhorším mylnou představou a že konec této lásky byla smůla. V této knize vám však vysvětlím, jak jste ve svém životě líbánkový efekt vytvořili, a také, jak jste jej zničili. Jakmile budete vědět, jak jste jej stvořili a jak jste jej ztratili, můžete stejně jako já přestat fňukat nad svou špatnou karmou ve vztazích a vytvořit šťastný vztah, jaký by se líbil i producentovi z Hollywoodu.

Po desetiletích neúspěchů jsem tohle nakonec dokázal i já! Protože se nás spousta lidí ptá, jak jsme to dokázali, v Epilogu vám s Margaret vysvětlíme, jak se nám podařilo vytvořit náš šťastný a nekonečný líbánkový efekt, který trvá už sedmnáct let a stále pokračuje. Chceme se o náš příběh podělit, protože láska je nejmocnějším růstovým faktorem lidských bytostí a láska je nakažlivá! Jak se dozvíte, když vytvoříte líbánkový efekt ve svém vlastním životě, budete k sobě přitahovat podobně milující lidi – a čím více jich bude, tím lépe. Vezměme si k srdci Rúmího radu starou osm století a vychutnávejme si naši vzájemnou lásku, aby se tato planeta mohla konečně vyvinout v lepší místo, na kterém mohou všechny organismy žít své vlastní nebe na zemi. Doufám, že vás tato kniha vyšle na cestu, tak jako mě vyslal onen okamžik v Karibiku – na cestu k vytvoření líbánkového efektu, který potrvá po všechny dny vašeho života.