

Трудно судить о причинах и следствиях в человеческом поведении, поскольку большая часть психологических теорий создается для того, чтобы объяснить уже случившееся в прошлом. Но это ничего не доказывает, если только то же самое объяснение не может быть использовано для предсказания того, что случится в следующий раз. Если объяснение работает для будущих событий так же, как и для прошлых, очень вероятно, что оно содержит нечто, стоящее упоминания относительно человеческой природы. Теория, которая работает для будущего так же, как для прошлого, может быть отнесена к типу "хард", та же, которая работает для прошлого, а для будущего не работает - к типу "софт"*. Теории психоанализа и транзакционного анализа, правильно применяемые правильно обученными людьми, могут не только объяснить предыдущее поведение человека, но также и предсказать, что он будет делать в предстоящие годы, так что это - "хард"-теории. Люди, пользующиеся "софт"-теориями, например, социологи, обычно говорят, что они не могут предсказывать будущее, потому что обстоятельства изменяются, и это совершенно справедливо. Так что "хард"-теории человеческого поведения имеют дело с "твердыми" фактами, с аспектами, которые в течение многих лет остаются неизменными, в то время как "софт"-теории имеют дело с "мягкими", переменчивыми фактами, легко изменяющимися внешними обстоятельствами. /* Термины из словаря компьютерщиков: "хард" соответствует аппаратному устройству, в пределах данной ЭВМ неизменному, "софт" - программному обеспечению. - Авт./ "Софт"-теории не так мощны, как "хард"-теории, потому что нет удовлетворительного способа проверить их и потому что они не предлагают средств вмешательства в ситуацию. Обычно они имеют дело с Ужасностями, которые могут обмениваться, как почтовые марки у филателистов, среди людей, играющих в "Разве это не ужасно"; но они не знают, что делать с Ужасностями, которые они коллекционируют, кроме как сравнивать коллекции. Например, исследование сравнительной частоты побоев плеткой, имеющих сексуальную подоплеку, в начальной и средней школе не способно помочь прекратить это, если есть такая забота, но создает "интересную Ужасность", о которой можно поговорить, даже если нет надежного способа проверить данные. В действительности такое исследование может быть интересным только для торговца плетками. Большинство людей, любящих почитать про такие вещи, напоминают маленькую старую леди, которая, придя в зоопарк, стала расспрашивать про гиппопотама - самец это или самка, на что служитель ответил: "Мадам, это может быть интересно только другому гиппопотаму". "Софт"-теории, основанные обычно на вопросе "Какое количество людей поступает так-то и так-то", имеют ценность для администраторов, политиков, экономистов и бизнесменов. "Хард"-теории, утверждающие, что люди устроены таким образом, что - если что-то не вмешается, - они неизменно будут делать то-то и то-то, более полезны ученым. "Софт"-теории обычно создаются зависимыми мыслителями, которые мыслят кому-то на пользу. "Хард"-теории создаются независимыми мыслителями, которым нравится открывать вещи ради самого открытия. В большем масштабе они, однако, оказываются и более полезными, чем "софт"-теории. Так что в последующих разделах мы постараемся придерживаться "твердых" фактов и избегать "мягких" насколько возможно.

Если крысята лишены физического контакта с матерью, они не развиваются должным образом, многие заболевают и умирают. То же относится к человеческим младенцам, которых не нянчат. Они нуждаются в том, чтобы их держали на руках, пошлепывали, гладили. В действительности любой человек, не получающий ободряющих слов или ласки нежных рук, высыхает и умирает изнутри. Д-р Харри Харлоу с друзьями изучали детенышей обезьян, которых отбирали сразу после рождения у матерей; при этом их протирали махровыми полотенцами. Было доказано, что рождающиеся обезьянки нуждаются в физическом контакте с себе подобными. Если они лишены этого, вырастая, они не могут вступать в половые отношения так, как это делают другие обезьяны, а если такой обезьяне удастся забеременеть, ее ребенок скорее всего погибает, потому что она отвергает его или неправильно с ним обращается. Некоторые родители-люди поступают точно так же: игнорируют своих детей или бьют их, даже калечат или убивают. Такие родители обычно сами в детстве были жертвами. Вкратце это можно сформулировать так: если человек не получает поглаживаний от существ своего рода, его ум сморщивается и его человечность высыхает.

Есть две группы людей, которые страдают в этом отношении. В каждом городе есть тысячи девушек, которые каждое утро едут на работу и каждый вечер возвращаются домой, проводя почти все свое свободное время в одиночестве в своих комнатах или квартирах, не зная, чем заняться, с кем поговорить или хотя бы поссориться. В типичном случае, Салли не ходит на свидания; может быть, у нее есть несколько друзей, относящихся к ней без большого энтузиазма. Примерно раз в два месяца они приглашают ее на обед, чтобы познакомить с молодым адвокатом из Канзаса или Майна. В остальное время она может попробовать ходить в кино или на концерты, но ходит в одиночестве и живет жизнью одиночки. Постепенно она теряет интерес к приготовлению пищи, а иногда и к самой пище. Ее кожа начинает портиться, а ноги начинают сохнуть от недостатка питания. Ее мышцы слабеют, живот обвисает. Это создается не недостатком социальной активности; недостаток социальной активности порождает дурной аппетит, а уж он вызывает упадок тела. Наряду с отсутствием социальной стимуляции и физической слабостью она впадает в депрессию, теряет энергию и стремления. Это может подтолкнуть ее к наркотикам; часто это амфетамины или стимуляторы, которые еще больше угнетают ее аппетит, ухудшая положение.

В этом случае, как и в большинстве других, стимуляторы заменяют людей, и порочный круг может быть разорван только с помощью социальных контактов. Она начинает с жизни одиночки, и из-за потери аппетита и всего другого, что происходит с одиночками, кончает плохим физическим состоянием. К не менее печальному исходу может привести и переедание. Еда при этом психологически заменяет людей. И в том и в другом случае девушка становится все менее привлекательной, и все меньше вероятность, что она найдет кого-нибудь, кто даст ей признание и поглаживания, в которых она нуждается.

Другая группа, страдающая таким же образом, - пожилые мужчины, ведущие одинокую жизнь, вроде ночных сторожей на автостоянках. Многие из них кончают таким же образом; это можно назвать болезнью ночных сторожей. Они также от отсутствия социальной жизни теряют интерес к еде. Нет никого, кто готовил бы им, или кому они могли бы готовить. Их тела вянут от плохого питания и недостатка витаминов, и сопротивляемость пневмонии и другим инфекциям уменьшается. Их мозги также сохнут, порождая тугодумие, скудодумие или беспамятство.

Крупозная пневмония сама является хорошим примером того, насколько важны социальные контакты. В наши дни эта старая легочная болезнь может быть обычно побеждена пенициллином и подобными лекарствами. Но до того, как были изобретены эти средства, она уносила много человеческих жизней, около 33%. В середине зимы городские больницы были переполнены одинокими людьми, больными пневмонией. Часто их было так много, что они заполняли все койки в палатах, и их приходилось класть в коридорах, и было очень трудно спасать их всех от смерти. В те времена многие врачи были убеждены, что пациенты, которые просто лежали, без какой-либо внешней заботы о них, умирали чаще, чем те, к которым приходили посетители. Было ли это пониженное сопротивление вызвано просто отсутствием контактов или специфическими болезнями одиночек (дурное питание и алкоголизм), - так или иначе, от того, был ли утолен голод по людям или нет, могла зависеть жизнь и смерть. Прохладная рука на лбу или дружеское рукопожатие были мощной помощью сыворотке, которую тогда вводили в качестве лечения. Это специфический пример того, что относится также и к менее обычным заболеваниям, в особенности к состоянию, известному как детский маразм.

Социальные и физические контакты - или их отсутствие - влияют также на то, как человек идет по миру, в котором живет. Опытный наблюдатель может определить одиночек уже по тому, как они шагают по улице и смотрят на других людей и на вещи вокруг них. Это не имеет отношения к экстравертам и интровертам. Многие экстраверты - действительные одиночки, а многие интроверты могут создавать продолжительные интимные отношения. Иногда одиночку можно узнать по тому, как он говорит по телефону. Мой друг, д-р Хорсли, например, говорит, что он может сказать почти сразу же, когда терапевт из другого города звонит ему, ведет ли коллега групповую терапию или ограничивается индивидуальной, иногда уже по тому, как звонящий говорит "Алло", или по двум-трем первым фразам.

Все это показывает, что физический контакт необходим для воспитания здоровых, бодрых и активных детей, а в последующей жизни человеку необходимы социальные контакты для поддержания этих качеств. Инфекции и дурное питание - великие убийцы в мире, и физические контакты помогают победить их, если еще есть какой-нибудь шанс. Дружеское прикосновение человеческой руки может оказать милосердное воздействие на любую часть тела человека и пробудить желание бороться и есть, и жить. Даже там, где болезни и голод кажутся неизбежными,

каждый знает, что такое помощь. Это дружеское обращение к другому человеческому существу, несущее в себе бальзам, лекарства и коробки с провизией. Если возрождение началось, корзины, украшенные с любовью, обладают значительным преимуществом.

Шесть видов голода

Так же как человеческое тело обладает чувством голода по отношению к пище и витаминам и истощается без них, нервная система голодает по ощущениям, и ее деятельность нарушается, если их не хватает. Это хорошо известно политической полиции всех стран и узникам одиночного заключения. Чтобы заставить человека "признаться" в чем угодно, нужно лишь достаточно долго продержать его в одиночном заключении, или при постоянно включенном свете, или в полной темноте. Ключевое слово здесь - монотония: отсутствие человеческих контактов, изменений в окружающем (в том числе восхода и заката) и одна и та же пища из одних и тех же мисок каждый день. В таких условиях нервная система угасает, и ум вместе с ней. Потребность в ощущениях становится настолько значительной, что жертва сделает почти все только за сигарету или несколько слов другого человеческого существа, даже злобных.

Ребенок, которого не держат на руках, находится в таком же положении. Он лежит в своей колыбели-тюрьме час за часом, день за днем, без каких бы то ни было изменений и стимуляции, кроме питания, и это постепенно ведет к физическому и умственному распаду. Это происходит потому, что есть особая часть мозга, "система пробуждения", которая должна получать регулярную стимуляцию, чтобы поддерживалось нормальное здоровье. Если она не стимулируется, наступает ухудшение. В мягкой форме это можно видеть в экспериментах на сенсорную депривацию, где людям предлагается просто посидеть в камере с закрытыми глазами, чтобы устранить зрение, и с укутанными руками, чтобы предотвратить осязание. Мало кто может выдержать более 48 часов, многие начинают видеть галлюцинации, такие же, какие могли быть вызваны наркотиками.

Большинство людей испытывает голод по человеческому контакту, по крайней мере по виду другого человека и звуку его голоса, а в большинстве случаев также по прикосновению и поглаживанию. Мы уже видели, что такой контакт может быть решающим в отношении физического и умственного здоровья или разрушения, и даже в отношении жизни или смерти.

Среди всех форм ощущений большинство людей предпочитает контакт с человеческой кожей. Это дает не только осязание, но также и тепло особого рода. Человеческая кожа - лучший из известных излучателей и приемников инфракрасных лучей. Люди, излучающие инфракрасные лучи, используют человеческую кожу как стандарт, так же как алмаз является стандартом твердости. Инфракрасные лучи - это волны тепла, их легко заснять на специальную пленку или "увидеть" в особые линзы, вроде тех, которые используют снайперы для рассматривания вражеских солдат в темноте. Инфракрасные лучи, излучаемые человеческим телом, обладают определенной длиной волны - как раз такой, какая производит наилучшее действие на кожу другого человека. Вот почему дети так хорошо реагируют на физический контакт с матерью, а матери любят ощущение тепла своих детей. Во всем этом есть нечто близкое к сексуальному удовольствию, и часть сексуального удовольствия состоит в получении инфракрасного облучения от другого. Любое живое существо с температурой 36,6 - животное, ребенок, человек того же пола, как и человек другого пола, по-видимому, излучает инфракрасные лучи, и это одна из причин того, что все с температурой 36,6 может стать сексуальным объектом при определенных условиях.

Человеческая нервная система устроена таким образом, что вербальное признание может частично занять место физического контакта или поглаживания. Это означает, что когда люди говорят вам "Привет", это может удерживать ваш позвоночник от ссыхания почти так же хорошо, как физическое поглаживание, хотя это не дает такого удовлетворения, и голод по физическому поглаживанию остается, хотя и может быть подавлен. Интересно наблюдать, что в нашей стране некоторые искусственно выкармливаемые дети никогда не ощущают кожу матери непосредственно, а всегда через одежду. Тепло проникает, но, по-видимому, не дает того удовлетворения, как от голой кожи. Так что для ребенка это вроде старой поговорки "принимать ванну в чулках": ребенок принимает инфракрасную ванну, при том, что мать - в блузе.

Здесь есть и еще большие подробности. Ребенок не только хочет тепла другого тела, но больше всего он хочет поглаживания рта, и кормящие матери любят, когда их грудь гладит рот ребенка. После периода кормления эти желания могут затихнуть в ребенке до наступления половой

зрелости, но затем снова возникает голод по близкому контакту определенных частей тела, и это превращается в сексуальные стремления взрослых.

Если мы возьмем все это вместе, мы можем назвать это разными видами голода, и секс - один из наиболее возбуждающих способов удовлетворить их все сразу. (А) Голод по стимуляции, по сенсорной стимуляции вида, звука и прикосновения, с запахом и вкусом в качестве добавочного вознаграждения для гурманов. (В) Голод по признанию, особому роду тепла и контакта в делах и словах. (С) Голод по контакту, физическому поглаживанию, хотя некоторые соглашаются и на боль или даже предпочитают ее. (Д) Сексуальный голод - стремление проникать или чтобы в тебя проникали, что удовлетворяет все остальные потребности, когда это происходит.

Сексуальный голод может начаться с любого из видов. Сексуально голодная девушка, живущая в одинокой маленькой комнатке, в которой нет даже картины на стене, не получает ни одного из удовлетворений. В большом городе есть определенное количество людей, которые сами выбрали такую жизнь. Они не могут позволить себе ни малейшей роскоши или послабления, поскольку они проходят курс психотерапии. Они оставляют из своего заработка лишь немного на минимум пищи и газа и отдают остальное своему терапевту, медленно "прогрессируя" год за годом к меланхолической менопаузе. Иные имеют хобби, которые поддерживают жизнь их чувств (А), в то время как признание, контакт и проникновение с любовью недостижимы для них. Третьи получают сенсорную стимуляцию (А) и признание (В) на работе или в игре, но отказываются от контакта и проникновения, может быть, ради каких-то "причин". Бывает, что люди неожиданно совершают сексуальные преступления, почти всегда трусливой природы. Полудевственницы и полудевственники любят стимуляцию (А), признание (В) и контакты (С), но избегают проникновения - из страха или из сомнительных принципов, что не мешает им быть очень соблазнительными и дразнящими до последнего момента, когда они кричат "Насилие! Я опять выиграла", - и удрученный партнер отправляется домой в одинокую постель. Люди, которые находят себе подходящую пару, могут получить удовлетворение всех видов голода - (А), (В), (С), (Д).

Одна из великих проблем жизни - как структурировать свое время, и это вызывает пятый вид голода. В каждом дне 24 часа, 168 часов в неделе, 52 недели каждый год, и 50 или 100 лет еще впереди. Все это время должно быть заполнено событиями или "структурировано". Структурный голод, или голод по заполнению времени более распространен и почти так же опасен, как недоедание или малярия. Когда он обостряется, он превращается в голод по инцидентам, что заставляет многих людей попадать в неудобные ситуации и создавать их, только чтобы избавиться от скуки, и это одна из причин того, почему люди играют в тяжелые и деструктивные игры. (Другая состоит в том, что у них нет времени остановиться и подумать.) Этот шестой голод, голод по инцидентам, гораздо лучше понимали поэты старого времени, философы и люди действия, чем современные социальные исследователи, поскольку это плохая пища для компьютеров и правительственных субсидий. Айзек Уотс сказал об этом: "Сатана найдет, каким злом занять незанятые руки". Военные офицеры, морские капитаны понимали это не хуже, чем Уотс и Кьеркегор, но знали также и что с этим делать: "Занимайте людей, чем хотите, иначе они потеряют мораль и уважение к вам".

Даже личности с сильными внутренними стимулами время от времени испытывают структурный голод, а для большей части людей, с повторяющимися скриптами, он является хроническим. Структурирование на длительное время является наименее давящим и может быть удовлетворено выбором карьеры. Более короткие периоды могут быть заполнены устройством чего-то, чего можно ждать - окончания школы, следующих каникул, продвижения по службе, отпуска. Наиболее трудная проблема для большинства людей - что делать прямо сейчас, сегодня, если есть досуг или свободное время. Должен быть кто-то, с кем можно что-то делать, или, наоборот - какой-нибудь интересный способ времяпрепровождения, игнорирующий других людей: медитация, мастурбация, дефекация и интоксикация - все это прекрасные средства убить время и иссушить душу, если только вы не принадлежите к тем великим, которые могут получать пользу от подобных занятий.

Но бросьте ломать себе голову, вы сами можете создать тех, кто займет все ваше время, без всякой инициативы с вашей стороны и в изобилии предоставит вам инциденты. Вот увидите, вам будет что делать сегодня и завтра, и 168 часов в неделю, и 52 недели следующего года, и со временем вы убедитесь, если только у вас найдется на это хоть немного доброй воли, что каждая минута стоила, чтобы ее прожить. Все, что вам нужно, чтобы обрести такое заполненное время - это вступить в половое сношение один раз в год в подходящий день календаря, с расположенным к тому

партнером. Дети - величайшее средство против структурного голода и голода по инцидентам из всех, какие только были созданы.

Секс и этика

Я постарался предоставлять некоторые "твердые" факты, которые должны были произвести впечатление как на твердоголовых, так и на мягкосердечных людей. Физический контакт необходим для физического развития и здоровья, и часто спасает жизнь. Он также необходим для умственного развития и сохранения психического здоровья. А сексуальный контакт - простейший, приятнейший, наиболее конструктивный и наиболее удовлетворяющий способ утоления шести основных видов голода человеческой психики или нервной системы. Так что нет хороших оснований (хотя существует ряд дурных), почему люди могли бы вмешиваться в половую жизнь взаимно соглашающихся взрослых людей, и такое вмешательство - плохая основа для этических систем. Результатом его в нашей стране явилось то, что секс в значительной степени незаконен, в то время как насилие - нет. Секс убирается по большей части из газет, в то время как убийство свободно распространяется; секс исключается из телевизионных программ, где свободно показывают убийство - не только насилие между взаимно согласными взрослыми, как в "вестернах", но и неспровоцированные увечья, распространяемые сигаретами и мылом. Жаждающий подросток может научиться в любом магазинчике на углу, в любой жилой комнате лучшим способам черного убийства и нанесения ран, но некому рассказать ему о новых и лучших способах физической любви.

Дело обстоит прямо наоборот в местах вроде Дании, где, как мне говорили, каждый старше двенадцати может посмотреть секс-фильм, но фильм жестокостей - не раньше шестнадцати. Так что в нашей стране детям разрешается смотреть на ненависть, но не на любовь, а в Дании - наоборот. Разумеется, благопристойные дети благопристойных родителей в обеих странах будут вести себя благопристойно, я лишь говорю о зоне официальных санкций и ханжества.

Здесь должна быть простая и чувствительная к различиям система оценок, и я предлагаю такую, которая не только проста, но - я полагаю - имеет определенный смысл. Более того, она позволяет выносить суждения, исходя из одного критерия с помощью надежных цифр, так что можно легко сравнить состояние дел в разных странах, и коли вы заспорите на этот счет у стойки бара, доказательства запросто можно найти, послонявив палец, в статистическом справочнике. Эта система оценок основана на единственной идее, что если есть в жизни что-то значимое и стоящее, - это любовь матери и ребенка. Предполагается, что матери (и отцы, и дяди, и дедушки с бабушками также) хотят, чтобы их дети жили. Хотя это и не всегда так, но это столь же твердый факт, как что-либо, что может быть сказано о человеческих желаниях. Предлагаемая этическая система основывается на единственном положении, которое вытекает из этого. Вот мое предложение. О том, хорошо или плохо определенное общество, можно отныне судить по цифрам детской смертности. Если она низка - общество хорошо; если высока - общество плохо. В промежутке - серая область, для тех, кто не любит белого и черного (цифра детской смертности - это количество умерших до года детей на тысячу родившихся живыми). Этот показатель действительно зависит от национального устройства и определяется предрассудками каждого правительства и тем, куда оно вкладывает деньги (или, как это обычно говорят руководители и их приспешники, экономической политикой). Мы предлагаем нашей этике рассмотреть это. Мы рассматриваем общую цифру детской смертности по различным причинам (болезни, голод, недостаток ухода, убийства, будь то во времена войны или мира) на всех территориях, контролируемых данным правительством. Если эта цифра мала - система хороша; если велика - система плоха. Причина, по которой я низко ставлю Индию, например, в том, что пока некоторые ее граждане садятся в кружки, посасывая свои души и кланяясь коровам, дети вокруг них мрут, как мухи. Поэтому это - плохая система*. /* Заметим, что это - редуцирующая оценка, утверждающая просто, что по какой-то причине система работает плохо или хорошо. Причины могут быть самыми различными, но больного ребенка и его мать это вряд ли утешит. - Авт./ С точки зрения этого подхода все проблемы сексуальной этики могут быть разрешены с помощью одного вопроса: какое решение приведет к меньшей смертности детей, рождающихся живыми? Это не вопрос делания детей; почти каждый это может. Реальная проверка состоит в том, чтобы поддержать их после первого крика, а это требует внимательной мысли, хорошего управления и подобающей заботы о вещах, имеющих значение.

Секс и эстетика

Можно установить также "имеющую одно основание эстетическую систему", предположив, что хорошие картины должны быть заключены в хорошие рамы, а картинные галереи должны быть чистыми и хорошо построенными. Это покончит с ошибками, вроде того, что хорошее внутреннее содержание оправдывает безобразный внешний вид, которые приводят в конце концов к заключению, что Истина и Красота должны ютиться в помойном ведре, и там нам и следует их искать. Можно предположить, что рама картины - просто позолоченный квадрат, и так же можно пренебрегать строителями галерей, но и то и другое необходимо для окружения Леонардо и Ренуара. Справедливо, что картины могут существовать и без них, но художественное наслаждение - это нечто большее, чем просто существование, и на свету легче, чем в темноте, разобраться, как человек пользуется своей палитрой. Живопись не может существовать в темноте, если существование понимать как жизнь в мире людей.

Этот принцип применим и к человеческому поведению, например, к отклоняющемуся поведению подростков, что бы это ни означало. В некоторых случаях такие отклонения - вопрос морали, если они ведут к росту (или угрозе роста) детской смертности. В других случаях это просто некрасиво и потому предосудительно. Зло дурно потому, что оно порождает порчу. Этот подход можно применять к многим подросткам. Они, может быть, охотнее послушают вас, если вы скажете, что они поступают некрасиво, чем если вы будете говорить, что это порочно. Порочность может не быть видна и может казаться фикцией юному уму, в то время как пятно крови на тротуаре весьма реально и каждый может его видеть.

Установив этический и эстетический принципы, основанные на видимых результатах, можно рассмотреть, является ли сексуальная интимность, которая есть благо с точки зрения телесной красоты, не меньшим благом с точки зрения телесной целесообразности. Пары, находящиеся в интимных отношениях, обычно любят детей, заботятся о них и отзываются на красоту в себе и в окружающих. Таким образом они помогают уменьшению детской смертности, что морально в соответствии с предложенным принципом, и, кроме того, они стремятся поддерживать красоту, что эстетично. Тем самым они вносят свой вклад в здоровье и красоту общества в целом. И кроме того, поскольку они получают так много, они могут и дать больше. Будучи свободными от игр, они не пытаются никого эксплуатировать, не пытаются что-то доказывать и, находясь в естественной близости друг с другом, не нуждаются в алкоголе или иных химикатах, которые могут повредить детским умам и телам. Все это показывает, как я надеюсь, что с моральной и с эстетической точки зрения сексуальная интимность - наиболее желательный, как для индивидуума, так и для общества, способ удовлетворения жажды тела и души. Нужно лишь не обманываться псевдоинтимностью, скрывающей злобу, страх, желание вредить и чувство вины за сладкими словами, или топящую их в алкоголе и наркотиках, а потом, на следующее утро или на следующий год, они всплывают на поверхность и распространяют свое зловоние по всему дому.

Таким образом, брак - гражданский или церковный - может стать истинным таинством, если он не подвергается порче при неуклюжем обращении или поддельных забавах, от угроз и увещаний путаников, или стараниями сующих нос не в свое дело моралистов и продажных сплетников.

Секс и интимность

Выше я говорил о сексуальной интимности, потому что интимность без секса, кроме как в семье, редка. У каждой пары есть сексуальные желания, которые люди так или иначе выразят при наличии близких, интимных отношений в любой сфере жизни; если же они не будут открыты, это означает лишь то, что люди прячут эту часть себя, так что их интимность не полна. Некоторые пары обладают частичной интимностью, но надеются, что она увеличится впоследствии; например, жених и невеста, ожидающие брака, чтобы соединиться в постели. Иные могут вообще не рассматривать друг друга как возможных партнеров, например, гомосексуальный мужчина и гомосексуальная женщина: такая пара может длительное время ограничиваться разговорами о важных интимных вопросах - своих надеждах, страхах и счетах за телефонные разговоры. Но они поддерживают такое общение, и очень вероятно, что рано или поздно окажутся в постели друг с другом, обмениваясь инфракрасными лучами и исследуя тела друг друга, хотя бы они и не вступали в действительную половую связь.

Реальная интимность возможна между реальными людьми, и обычно она более или менее быстро переходит к сексу. Сначала приходит дрожь откровения: "Кто-то, с кем я действительно могу поговорить". "Я ждала так долго, и я действительно рада, что нашла тебя". Бесконечный разговор, который может продолжаться двадцать четыре часа подряд, пока каждый изливает накопившиеся за жизнь мнения, чувства и стремления, раньше или позже уступает место "действительному видению" другого. Взгляды неизбежно ведут к прикосновению, и после периода предварительных поглаживаний чувства берут свое, и руки движутся ниже и глубже. Если происходящее не задерживается и не откладывается, поднимается желание прикоснуться к более теплым местам, и после этого принимается решение о том, можно ли пойти дальше.

На каждой из этих стадий есть риск Родительского вмешательства:

Ты не должен (должна) так разговаривать,

Ты не должен так смотреть,

Ты не должна так его трогать,

Ты не должен испытывать таких чувств к ней,

И уж, конечно, малышка,

Этого нужно опасаться больше всего!

Разговаривают, смотрят, трогают друг друга, чувствуют - Какая ужасная пара!

Эти предупреждения нужно преодолеть мягко и без озлобления, поскольку неповиновение и бунт в свое время могут вызвать чувства вины и сожаления, что испортит радость и может порвать канву интимности. Но в большинстве случаев, когда двое "действительно говорят" друг с другом и "действительно смотрят" друг на друга, они склонны отправиться в великое путешествие честных, свободных от игр отношений, и в этом путешествии приказы штаба скорее всего будут преодолены приказами самих идущих. Один из двоих скорее всего скажет: "Зачем проводить жизнь просто так, когда у нас может быть "Wow"?" Если оба находятся на одном уровне, то как бы ни читать "Wow", слева направо или справа налево, оно остается "Wow". Но если дела идут вверх тормашками, с обеих сторон читается "MoM". Если путешествие благоразумно и успешно, так или иначе в положенное время появляется ребенок, который покажет им все ценное, что было спрятано в их генах. И что может быть более моральным и более эстетичным?

Секс и брак

Брачное свидетельство - это услуга общества, состоящая в том, чтобы позаботиться о Родительском вмешательстве, о котором шла речь, и заменить его Родительским благословением, и часто это удается. Но свидетельство о браке создает не больше хороших супругов, чем водительские права - хороших водителей. Как хорошие супруги, так и хорошие водители создаются Родительскими инструкциями, содержащимися в скрипте. Победитель станет хорошим супругом и хорошим водителем, а неудачник будет плох в обеих ролях, потому что у него нет разрешения преуспевать ни в том, ни в другом. Здесь, конечно, может быть много вариантов - хороший супруг может быть плохим водителем, и наоборот, но это, как правило, непобедители, которые либо корпят, а потом уклоняются, либо взлетают и падают.

Поскольку свидетельство в благоприятных случаях устраняет вину, у супружеских пар наилучшие шансы на продолжительную интимность, хотя возможны и исключения. Так или иначе, если интимность есть, пару можно сразу узнать по тому, как они идут по улице. Их глаза сияют, шаги их легки, а дети - если у них есть дети, - большую часть времени смеются. Леди можно поздравить с тем, как хорошо она выглядит, а джентльмена - с тем, как хорошо он делает свою работу. Мой друг д-р Хорсли рассказывал о браке, который был поколеблен, но затем исправился до реальной интимности, как было нетрудно видеть, когда супруги были вдвоем. Он спросил их: "Позвольте ли вы мне говорить, что интимность, такая как у вас, дает сияние глазам и легкость - шагам?", - на что они ответили: "Конечно, и можете добавить, что дети тоже становятся счастливее". Дети могут не знать, что именно происходит при такой перемене, но они замечают, что нечто произошло, и реагируют очень благоприятным образом. Хотя физические и психологические эффекты секса и интимности непосредственно связаны с возникновением этого счастливого состояния, существует еще одна вещь, которая в этом участвует - это чувство свободы. Это видно из того факта, что некоторые только что разведенные люди проявляют ту же легкость и сияние, после того как они освободились от своих уз. Это одно из проявлений древнего конфликта между надежной обеспеченностью и свободой. Если брак основан на любви и надежности, его ограничения принимаются охотно и даже с удовольствием. Но когда это - обязанность и препятствие

проявлениям вольного человеческого духа, его узы охотно сбрасываются ради чего-то более важного, чем секс, позволяющего сравнить важность секса и свободы для человека: что предпочтительнее - тюрьма с разрешением полового общения или свобода под честное слово воздержания?

Секс и исследования

Связь секса с благополучием людей исследовалась очень мало. Наиболее известные цифры показывают, что женатые люди могут рассчитывать на более долгую жизнь, чем одинокие. Единственная работа по этой теме была опубликована в Германии в 1904 году и полна преднацистскими проповедями о чистоте расы и запрещении половых актов (даже с контрацептивами) с кем-либо, имеющим физические дефекты. Антисексуальный настрой тех времен все еще можно порой почувствовать в этой стране, хотя некоторые исследования все же разрешаются; многие надеются, что в результате вся тема будет выглядеть еще более Ужасной, чем раньше. Исследования, предполагающие выяснить, полезен или вреден секс для человеческой расы, встречают сопротивление во многих кругах, но решительный исследователь может все же их провести. Я бы предложил для начала следующее.

1) Я уже упоминал проект проведения записей в большой группе студентов колледжей обоих полов. Было бы нетрудно после этого сопоставить физическое здоровье с регулярностью, частотой и качеством сексуальной жизни.

2) Возьмем тысячу школьных учительниц. Половина носит сексуально привлекающую одежду, половина - консервативную. Затем сравним школьные достижения и IQ в их классах. Поскольку предполагается, что учительницы участвуют в исследовании добровольно, мы действительно имеем возможность сравнить "сексуальных" с "консервативными". Это исследование могло бы показать, что сексуально выглядящие учительницы поднимают IQ своих учеников, а консервативные - снижают успеваемость. Или, может быть, наоборот. Или, может быть, сексуальность вообще никак не влияет на обучение. Никто не знает, пока кто-нибудь не проверит. (Среди переменных в таком исследовании, кроме Сексуальная-Консервативная и IQ-достижения, могут быть сверхдостижения и недостижения, возраст и пол учеников.)

Это лишь немногие из практических проектов, которые живой ум может составить, чтобы проверить, есть ли связь между сексом и человеческим здоровьем.

Секс и здоровье

Теперь мы можем рассмотреть различные заболевания, которые сексуальная интимность может предотвратить, смягчить или излечить. Мы будем основываться на клиническом опыте д-ра Хорсли, который предупреждает, что специалисты непсихиатры могут во многом с ним не согласиться. Один лишь список этих специфических заболеваний может заставить этих коллег высоко поднять брови, а некоторых - и поджать губы. И неудивительно, потому что список этот включает боли верхней и нижней части спины, ожирение, болезни мочевого пузыря, язву желудка, рак желудка, высокое кровяное давление, геморрой, учащенное сердцебиение, тремор, потливость и ночные кошмары; астму, экзему и крапивницу, алкоголизм и наркоманию, бессонницу, толстые ноги, тусклые глаза и разного рода другие физические недостатки. Это звучит как реклама патентованного средства, но, к счастью, никто не может взять патент на эту смесь природных эликсиров, обладающую большей целебной силой, чем все минеральные воды Европы, все тропические деревья и все травы Китая.

(1) Боли в спине. Прежде всего, говорит д-р Хорсли, хотя фраза "Поглаживание предохраняет позвоночник от высыхания и сморщивания" кажется фигуральным выражением, в некотором отношении она буквально правильна. Например, хороший секс поддерживает позвоночник прямым, равно как и наоборот; как говорит Амариллис, "жесткая шея - холодный секс". Есть немало женщин, которые носят специальные жесткие воротнички как средство от постоянных болей в шее; такие боли считаются непредсказуемыми. Даже если рентгеновское просвечивание показывает, что что-то не в порядке с хрящами между позвонками, боль приходит и уходит без заметных изменений в этих нарушениях. В опыте д-ра Хорсли устойчивое излечение часто следует за удачным браком или прочной связью, и воротничок больше не нужен. То же относится к болям внизу спины, на что часто жалуются люди с неудовлетворительной половой жизнью. Эта болезнь весьма распространена в армии США, где таких больных часто отсылают на

консультацию к психиатру, что не совсем ошибочно. Сексуальное лечение в штатской жизни не должно быть слишком энергичным, потому что есть, с другой стороны, состояние, именуемое "спина новобрачного", возникающее от переусердствований. Секс не должен быть также лишенным энтузиазма и поверхностным, поскольку неудовлетворительный оргазм может ухудшить состояние или привести к возобновлению болезни после того, как она исчезла. По этой причине локальная помощь такого рода может не подействовать на военных, и им, наверное, лучше отправляться домой.

Конечно, любовь как средство от болей в спине, от шеи до копчика, не всем доступна, и многие сочтут эту рекомендацию неприемлемой. В таких случаях пациент будет искать причину в своей повседневной деятельности. Он и его врач могут решить, что боль возникла из-за того, что пациент скосил лужайку перед домом. Правда, он косил ту же самую лужайку из года в год, но, возможно, что трава в этом году была особенно высокой.

Фактически половые органы как у мужчины, так и у женщины так переполняются кровью, если сексуальное возбуждение не высвобождается хорошим оргазмом, что могут не выдержать механизмы, обеспечивающие защиту мышц и связок нижней части позвоночника, точно так же как преувеличенная нагрузка может превысить запас прочности систем автомашины. Возбужденная матка, например, может утроить свой нормальный вес и размер и оставаться в таком состоянии больше часа, но после удовлетворительного оргазма она возвращается в нормальное состояние через пять-десять минут. Если к весу переполненной кровью матки мы добавим переполнение всех других органов, находящихся в тазовой области, неудивительно, что незначительное и обычно безвредное движение может нарушить сустав уже перенапряженного позвоночника. То же относится и к мужчинам. Поэтому людям, которые не могут рассчитывать на физиологически эффективный оргазм, рекомендуется либо избегать сексуальной стимуляции ума и тела, либо обходиться с ней так или иначе. Принимая решения, полезно вспомнить эпиграмму Амариллис: "Кто сексуально фригиден, тот интеллектом ригиден". Она объясняет это так: "Это не значит, что фригидные люди не могут учиться, но они не гибки в применении того, чему учатся"*. /* Слово "фригидный" иногда употребляется скорее в общеразговорном, нежели в специально-психологическом смысле, для обозначения людей, нетерпимо относящихся к сексу. Это включает ханжей и скромников (и удерживающихся от оргазма женщин), наряду с действительно фригидными. - Авт./

(2) Ожирение, лишний вес. Большинство женщин западных стран считает ожирение отталкивающим для противоположного пола, хотя в некоторых восточных гаремах чем тучнее, тем лучше, да и в нашей стране полные женщины обычно могут найти мужчин, которые любят их именно такими. Тем не менее, в стремлении к браку, любви, интимности и просто сексу женщины стараются стать стройными, и медики считают это более здоровым, потому что неполные люди в общем имеют более низкое кровяное давление и живут дольше, чем полные. Таким косвенным образом секс или сексуальное желание может предотвратить высокое кровяное давление и его последствия и, возможно, увеличить продолжительность жизни.

Ожирение, когда оно имеет место, может быть двух типов: собственно ожирение, тучность или задержка жидкостей. В соответствии с теорией "Не Смотрите На Меня", распространенной среди тучных женщин, одна из целей переедания состоит в том, чтобы помешать мужчине положить на них глаз или чтобы отталкивать мужей. Это означает, что когда они готовы к интимности, они худеют. И при таком "ходе от противного" секс может рассматриваться как средство от тучности. Иногда отношение может быть более прямым. Женщина, теряющая любовника или мужа, часто начинает переедать; и наоборот, одинокая женщина, нашедшая себе пару, может перейти на диету и потерять вес.

Задержка жидкостей более изменчива, чем тучность, и может создавать значительные изменения веса даже в течение суток. Некоторые женщины, рассердившись вечером, утром обнаруживают прибавку в весе, а гнев этот мог быть связан с их половой жизнью. В таких случаях хорошо протекающая половая жизнь создает хорошо работающие почки, и изменения веса вымываются; мочевого пузыря также тонируется.

(3) Болезни желудка. Что касается мужчин, то многие из них знают, что секс может предотвратить рак. Мужчина знает, что его жена или точнее его выбор жены и реакция на нее, заставляют его желудок взбалтываться и выделять кислоту. Он знает также, что если это происходит достаточно часто и достаточно интенсивно, он может кончить язвой, а в серьезных случаях от язвы недалеко и до рака. Он прибегает к различным средствам, чтобы уменьшить выделение кислоты, и надеется на то, что в скриптовом анализе называется "По Крайней Мере": например, по крайней мере, он

может получить увеличение кровяного давления раньше, чем рак, и умереть приятной смертью. Но он скажет вам, что хорошая половая жизнь предотвратила бы все неприятности: встряски желудка, кислоту, язву и рак или удар в конце концов. Во многих случаях то, что он говорит, может быть справедливым.

(4) Геморрой, как это ни странно, тоже может быть результатом сексуальной фрустрации. Геморрой часто вызывается тем, что человек проводит слишком много времени в ванной и туалетной комнате. Разумеется, люди с хорошей половой жизнью охотнее проведут лишний час в спальне, чем за книгой в туалете, и, таким образом, секс можно рассматривать как средство предотвращения потребности в свечах. С другой стороны, в этом отношении неграмотность может быть еще лучшим средством.

(5) Симптомы тревожности. Первая теория Фрейда относительно тревожности утверждала, что она порождается просто сексуальной фрустрацией. Позже он усложнил ее, но его первое приравнение кажется остающимся справедливым во многих случаях. Это означает, что усиленное сердцебиение, тремор, потливость и кошмары, если они не порожаются какими-либо физическими или химическими расстройствами, такими как болезнь щитовидной железы, могут происходить от задержанного сексуального возбуждения. Это может возникать просто из-за отсутствия доступного партнера, но может также возникать при отсутствии реальной интимности, так что секс, если он вообще допускается, не получает правильного завершения или сводится к простой копуляции, без дающей здоровье близости и свободы, которая тонизирует тело и предупреждает такого рода болезни.

В некоторых случаях отсутствие возможности или отсутствие ответной реакции на сексуальную стимуляцию из-за страха или других сложностей может вылиться в хроническое, беспокоящее или даже делающее инвалидом нарушение дыхания, слабость и зажим в груди, с ощущением "сердечного приступа". В медицине это называется "нейроциркуляторная астения", а солдаты и австралийцы называют ее "редкая гавайская болезнь лакануки". Ее часто лечат большими дозами транквилизаторов или снотворного, которые уменьшают дееспособность и социабельность, что создает порочный круг.

(6) Аллергические реакции. Хороший секс - хорошее профилактическое средство от астмы, экземы и крапивницы. Но плохой секс может их усилить. То же относится и к артриту и "ревматизму" у пожилых людей, к инфекции трихомоноза, часто вызывающей выделение белей у женщин. Это особенно часто возникает у женщин, не реагирующих (возможно, интуитивно) на своих мужей, которые могут быть, сами того не зная, переносчиками инфекции.

(7) Поскольку алкоголь и наркотики заменяют людей, хороший секс - великолепное средство против этих склонностей, которые могут во многих случаях приводить к смерти, возникающей от цирроза печени или чрезмерной дозы героина, поджигания собственной постели и т.п. Сексуальная неудовлетворенность и напряженность в супружеских отношениях могут вести также к более частому курению, которое увеличивает вероятность возникновения рака легких.

(8) Хороший секс - средство от бессонницы. О нем приятно думать в постели, а освежающие мысли приносят освежающий сон. Даже если вы не заснете, приятные мысли сделают ваше лежание в постели более уютным и в большей степени приносящим отдых. Приятнее думать о златоволосой и розовоперстой Авроре, окрашивающей небо на восходе, чем перебирать в уме людей, которых вы ненавидите, или беспокоиться о том, почему вы не можете заработать больше денег, или как вы виноваты, сделав или не сделав что-то, или как вас пугает необходимость иметь дело с таким-то уже сегодня утром, когда солнце на самом деле взойдет. (Не бойтесь оскорбить Аврору вашей игрой; Астрей, Тифон и Цефал были там задолго до вас, и из-за нее Орион всегда улыбается на небе.)

Четырехлетний ребенок в человеке мечется в постели, учась пользоваться неожиданно оказавшимися в его распоряжении мышцами. А ничто так не утешает уставшего или беспокойного четырехлетнего малыша, как возможность прижаться к Матери, если только он не дуется, или она его не прогоняет. То же относится к маленькой девочке с ее отцом. В этом случае "аутцест" еще более эффективен, чем "инцест".

Биологически хороший секс - природное снотворное, он должен автоматически вести к здоровой дремоте, переходящей в здоровый ночной сон. Это может быть даже высказано в качестве правила: если после достаточного секса в постели перед сном любящие не чувствуют себя сонными, значит, что-то не в порядке с сексом. Если они чувствуют себя "вздернутыми", значит что-то очень не в порядке. Но если все хорошо, то утром это будет целительным против вялых ног и глаз, которые не продерешь, - вспомните только о легком шаге и сияющих глазах хорошей пары.

(9) Кроме всех вышеназванных болезней и состояний, есть, наверное, сотни тысяч случаев, ежегодно рассматриваемых врачами, когда физические симптомы в различных частях тела происходят прямо или косвенно от сексуальных "проблем". Проследить это - интересная работа для медика, но в большинстве случаев это вряд ли поможет непосредственному устранению симптома. Однако иногда это помогает самым неожиданным образом. Рассмотрим, например, случай миссис Уомбл, которая страдала "теннисным локтем" (воспаление суставной капсулы локтевого сустава), что, казалось бы, к сексу не может иметь никакого отношения. Поскольку в теннис она не играла, то не знала, чем можно объяснить свое недомогание, которое почти что парализовало ее правую руку. Дело ухудшалось тем, что она по нескольку раз на день ударяла свой воспаленный локоть, проходя через двери или просто задевая мебель. Ее врач лечил болезнь обычным образом - новокаиновыми уколами, ультразвуком и прочим. Но каждый раз, когда она ушибала локоть, она сводила на нет все результаты лечения. Он предложил ей подвесить локоть на ремне, что она отказалась делать, потому что это не позволило бы ей заниматься хозяйством. Более того, когда она попробовала носить повязку на правой, больной руке, она стала задевать все еще и левым локтем.

Один из знающих друзей сказал ей, что все это - из-за мазохизма, другой любитель чтения объяснил, что это - агрессивность, но ни один из них не мог объяснить, почему это проявилось именно таким образом. Ее служанка была ближе к истине, сказав, что все пройдет, если миссис Уомбл как следует врежет кому надо, но не сказала, кому надо врезать. Однажды ее психиатр заметил, что она ходит иначе, чем ходила раньше, то есть с напряженными руками и слегка расставив локти, как будто она действительно старалась удержаться от того, чтобы ударить кого-то. Оба они знали, кто это был - ее муж, которого она яростно обвиняла в своей сексуальной неудовлетворенности. Ее "теннисный локоть" возник так. Поскольку она начала напрягать руки, слегка сгибая локти, она стала на несколько дюймов шире, чем в своем обычном состоянии, с расслабленными руками (нормальная ширина - 20 дюймов, ширина в состоянии гнева - 23 дюйма, ширина многих дверей - 29 дюймов). Проходя через двери, она не принимала во внимание, что стала немного шире, и потому так часто ударялась локтем. Только после того, как сексуальная проблема была улажена, и локти возвратились в свое нормальное положение, ортопедическое лечение начало помогать.

Из списка недомоганий должно быть ясно, что секс тесно связан со здоровьем, является биологически здоровым и желательным, так что мы можем говорить о профилактической интимности как о важной общественной здравоохранительной мере. Однако при определенных условиях он может принести больше вреда, чем пользы, так что необходима определенная доля осторожности, как при плавании или катании на велосипеде. Тут есть свои акулы и свои масляные пятна. Они похожи на опасности, перечисляемые мисс Уайлд, юной леди из лимерика. Она боится беременности, венерических болезней, боится быть ославленной с кафедры проповедника - и все это вещи, которые всегда могут случиться.

Мисс Уайлд юной леди была,
Невинность она берегла,
Помня о вере,
О кожно-венерическом диспансере,
И о том, как кузина Мери,
Того не хотел, родила.

Секс может также влиять на другие виды деятельности. Многие спортсмены предпочитают воздержание во время спортивного сезона или по крайней мере в течение наиболее значительных соревнований. Некоторые продюсеры стремятся удерживать своих звезд на время съемок от любовных связей, опасаясь, что последние могут уменьшить их притягательность в любовных сценах. "Если они спят друг с другом всю ночь, как они могут утром перед камерой делать вид, что они хотят спать с кем-то?" - откровенно высказался один из продюсеров. А некоторые старые мастера чувствовали, что лучше всего им удастся творить в состоянии временной девственности. Хуже всего, что половое сношение или даже мастурбация могут иногда быть фатальными для мужчин с коронарной сердечной недостаточностью или с тяжелым артритом из-за сердечного приступа или апоплексического удара. Это обычно случается вне дома, в мотеле или на квартире у подруги, обычно после тяжелой еды и немалого количества выпивки. Таких трагических происшествий боятся держательницы борделей, поскольку опасаются, что полиция взвалит вину

на них. Медики в таких случаях советуют, чтобы такого рода пациенты ограничивали свою половую активность своими женами, в привычном окружении и на пустой желудок.

С другой стороны, любопытно, что восточные монархи, имеющие неограниченные возможности сексуального удовлетворения, часто переживают своих современников (если только не умирают насильственной смертью), и нет сомнения в том, что пожилые люди молодеют, женившись на молодых женщинах. Установлено, что женатые люди в среднем живут дольше, чем одинокие; долголетие может объясняться не столько таинственными лекарственными составами, сколько активной половой жизнью, так что юная Амариллис не столько нахальна, сколько филантропична, когда желает старшим "долгой жизни и хороших cuffings", поскольку это взаимосвязано.

Более специфический вопрос для пожилых мужчин - предотвращает ли половая жизнь операции простаты. Нет твердых доказательств того, что сексуальная неудовлетворенность вызывает увеличение простаты, но она ухудшает симптомы из-за переполнения кровью. Владельцы собак сталкиваются с этим в период возбуждения, ибо кобели при фрустрации впадают в такое состояние, что приходится делать им инъекции в лечебницах, ценой по 35 долларов каждая. Так что и у людей хороший секс может облегчить симптомы и предотвратить очень неприятную хирургическую процедуру. Сходный вопрос, предотвращается ли таким образом рак шейки матки у женщин, но здесь ответ отрицательный. Не исключено, что вирусы, вызывающие эту болезнь, скрываются в крайней плоти мужчины, так что мужу, может быть, стоит принести маленькую жертву, за которую он будет с лихвой отблагодарен.

Теперь практический совет тем, кто собирается попасть в кресло к зубному врачу. Люди часто требуют новокаиновых уколов даже для того, чтобы поставить простую пломбу. В результате весь оставшийся день человек ходит со сведенной челюстью, и часто, когда новокаин рассасывается, переживает гораздо большую боль, чем он чувствовал бы от сверления. Чтобы избежать этого, попробуйте обратиться к природной анестезии, - сексуальным фантазиям. Чтобы это работало, нужно, чтобы по мере более глубокого проникновения сверла фантазии становились все более сексуальными. Если человек обладает достаточным воображением, можно пройти всю процедуру, не почувствовав боли, и направление к дантисту покажется праздником. Это пример самого непосредственного влияния секса на хорошее самочувствие. К сожалению, это в меньшей степени действительно для нижней челюсти, так как она чувствительнее, чем верхняя. Но этот прием может срабатывать и по отношению к другой боли, не только зубной.

В заключение этой главы я хочу назвать ключевое слово, мешающее интимности и хорошему состоянию, которое она приносит. В нем всего лишь две буквы: н-о. "Но" мешает любви больше, чем любое другое слово. На втором месте выражение "если бы только". Интимность - в значительной степени вопрос переживания и наслаждения тем, что есть здесь и теперь. "Но" отвергает здесь и теперь, а "если бы только" отодвигает это в другое место и на другое время. "Но" означает предвосхищение будущего, а "если бы только" - сожаление о прошлом. Хороший секс способствует хорошему состоянию, потому что он происходит прямо сейчас. Жить прямо сейчас - значит видеть деревья и слышать птицу, знать, что солнце светит для того, чтобы можно было увидеть лица людей, услышать, как поют их души и почувствовать их тепло; это путь к достижению интимности. Переживание яркости здесь и теперь открытого вам мира - вот то, что должно быть перед вхождением внутрь, во внутреннее таинство "здесь и теперь" друг друга. Чтобы это происходило, необходимо иметь чистый ум и забыть на время все формы скучных трюков: хитрые бумаги, хитрящих людей и обманчивые вещи. Вот почему некоторое время тому назад я спросил вас, слышали ли вы сегодня, как поют птицы, и напоминал вам, что не время проходит, а вы проходите через время, не останавливаясь. И последнее, что я хочу сказать об этом: остановитесь! И начните все снова, с первого слова, и слово это - "Привет!"

Берн Э. Секс в человеческой любви.
М., 1990, стр.163-186.