## Шесть видов голода

Так же как человеческое тело обладает голодом 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 и 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 па 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 виду другого человека н 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 люден предпочитает контакт с человеческой кожей. Это дает не только осязание, но также и тепло особого рода. Человеческая кожа - лучший из известных излучателей п 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 нлн "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 36,6о - животное, ребенок, человек того же пола, как и человек другого пола, по-видимому, излучает инфракрасные лучи, н это одна из причин того, что все с температурой 36,6о 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 ссыхання почти так же хорошо, как физическое поглаживание, хотя это не дает такого удовлетворения, и голод по физическому поглаживанию остается, хотя н 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 н 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 удовлетворении. 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 н 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) н контакт (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, 188 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 н 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 люден: 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 па 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.

**Список использованной литературы:**

1. Эрик Берн. Секс в человеческой любви. АСТ-ЛТД. 1998.