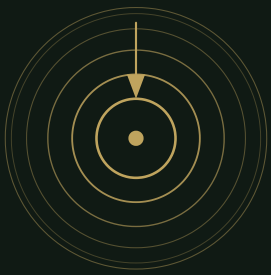
O.V.K — X.T.R

ВНУШЕНИЕ

СЛОВО, ОЖИДАНИЕ И МЕРА



УСТРОЙСТВО, ПРИЁМЫ И ЗАЩИТА

O.V.K — X.T.R

ВНУШЕНИЕ

СЛОВО, ВОШЕДШЕЕ БЕЗ СПОРА

Изложение оснований, приёмов и границ —
от школы Нанси и самовнушения к отклику тела,
к толпе, к рекламе и к защите от сказанного

НАСТОЛЬНОЕ ИЗДАНИЕ

«Слово не входит силою. Оно входит в отворённую дверь — и потому весь труд говорящего состоит в том, чтобы дверь отворилась сама».

— из записей провинциального врача



Книга писана для того, кто говорит с людьми,
и для того, с кем говорят.
Приёмы изложены как приёмы,
защита — как защита,
и ничто не выдаётся за власть.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ЧТО ЕСТЬ ВНУШЕНИЕ

I. Слово, вошедшее без спора 2
II. Слово и его происхождение 3
III. Три основания 4
IV. Нанси: Льебо и Бернгейм 5
V. Спор с Сальпетриером 6
VI. Бехтерев и русская школа 7
VII. Куэ и самовнушение 8
VIII. Чем внушение не является 9

ЧАСТЬ ВТОРАЯ. УСТРОЙСТВО ПРИЁМА

IX. Кто говорит: вес источника 11
X. Кому говорят: восприимчивость 12
XI. Ожидание как основа 13
XII. Устройство самой речи 14
XIII. Отрицание слышится плохо 15
XIV. Обстановка и обряд 16
XV. Время, когда слово входит 17
XVI. Отчего внушение не действует 18

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. ТЕЛО ОТКЛИКАЕТСЯ

XVII. Пустышка: устройство и мера 20
XVIII. Вид, цена и обряд лекарства 21
XIX. Вред от ожидания вреда 22
XX. Боль и её перестройка 23
XXI. Пределы отклика 24
XXII. Слепая проверка 25
XXIII. Самовнушение по Куэ 26
XXIV. Ежедневное упражнение 27

ЧАСТЬ ЧЕТВЁРТАЯ. СРЕДИ ЛЮДЕЙ

XXV. Толпа и наблюдения Лебона 29
XXVI. Заражение и подражание 30
XXVII. Слух и его рост 31
XXVIII. Мода, паника, поветрие 32
XXIX. Реклама: устройство призыва 33
XXX. Слово врача 34
XXXI. Школа и семья 35
XXXII. Толпа рассеянная 36

ЧАСТЬ ПЯТАЯ. ГРАНИЦА

XXXIII. Воспоминание, наведённое вопросом 38
XXXIV. Признание, добытое давлением 39
XXXV. Дети и внушаемость 40
XXXVI. Чего внушение не может 41
XXXVII. Защита от сказанного 42
XXXVIII. Правила говорящего 43
XXXIX. Проверка себя 44
XL. Заключение: слово и мера 45

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

ЧТО ЕСТЬ ВНУШЕНИЕ

Откуда взялось понятие, кто его отстоял
и отчего слово, принятое без проверки,
действует вернее слова доказанного

ГЛАВА ПЕРВАЯ

Слово, вошедшее без спора

✣

Внушением зовётся принятие мысли без её проверки — когда сказанное усваивается не потому, что доказано, а потому, что сказано, и притом так, что возражения не возникает.

Различие с убеждением здесь существенно. Убеждающий доводит основания и оставляет слушателя судьёю. Внушающий обходит суд: он не спорит, а называет положение дел — и слушатель принимает его прежде, чем успевает спросить, откуда оно взято.

Из определения видно, что внушение не есть ни обман, ни принуждение. Оно совершается всякий день и большею частью безобидно: врач говорит «сейчас станет легче», мать говорит «уже не больно», начальник говорит «мы справимся», — и во всех трёх случаях сказанное отчасти сбывается оттого, что сказано.

Из того же определения видно, где его сила и где опасность. Оно действует на состояние, на ожидание, на переживание — и почти не действует на вещи. Оттого им можно унять боль и нельзя срастить кость; можно ободрить и нельзя вылечить заражение.

Оттого книга разделена так. Часть вторая — об устройстве приёма; третья — об отклике тела, где внушение измерено строже всего; четвёртая — о внушении между людьми, в толпе и в торговле; пятая — о границе и о защите, ибо знающий устройство защищён лучше незнающего.

ГЛАВА ВТОРАЯ

Слово и его происхождение

✣

Латинское *suggestio* означало подсказку, подставленное снизу: то, что подкладывают под чужую мысль незаметно для мыслящего. Смысл этот сохранился в точности.

В нынешнем значении слово укоренил Джеймс Брейд, о коем сказано в книге о месмеризме: отбросив флюид, он стал объяснять свои успехи сосредоточением и внушением. От него понятие перешло к французам и получило разработку.

Ипполит Бернгейм придал ему тот вид, в каком оно живёт доныне: внушение есть *усвоение мысли, принятой мозгом без разбора*, а гипноз есть лишь состояние, в котором такое усвоение облегчено. Из двух понятий главным он объявил первое, а не второе, — и в этом был поворот.

В русском языке слово прижилось прочно и обросло родственниками: «внушить», «внушительный», «внушаемость». Заметим, что все они говорят о действии помимо доводов, и это верно передаёт существо.

Далее в книге держится различение. *Убеждение* обращается к суждению. *Внушение* обходит его. *Приказ* опирается на власть и не скрывает принуждения. Три эти вещи смешивают постоянно, а между тем приёмы, границы и защита у них разные.

ГЛАВА ТРЕТЬЯ

Три основания

✣

Всё дальнейшее стоит на трёх положениях. Выпишем их прямо, ибо к ним сводится всякая глава этой книги.

Первое. Человек *не проверяет большинства сказанного.* Проверка требует времени и сил, а их немного; оттого разум устроен принимать сообщённое до тех пор, покуда что-нибудь не заставит усомниться. Внушение есть пользование этим устройством, а не поломка его.

Второе. *Ожидание перестраивает переживание.* Ожидающий облегчения чувствует облегчение; ожидающий боли чувствует боль сильнее. Это касается не мнения о состоянии, а самого состояния — и потому измеримо, о чём часть третья.

Третье. *Слово действует не само по себе, а вместе с тем, кто его сказал, и с обстановкою, в которой сказано.* Одна и та же фраза из уст врача в белом халате и из уст прохожего действует несходно; в тишине кабинета и в шуме улицы — тоже.

Из трёх оснований выводится и приём, и защита. Приём: говорить так, чтобы проверка не была начата, ожидание было создано, а вес источника и обстановка подкрепляли сказанное. Защита: возвращать проверку, разбирать ожидание и отделять сказанное от того, кто сказал.

Заметим наперёд: ни одно из трёх оснований не предполагает слабости слушателя. Внушаемость есть свойство здорового ума, а не изъян его, — и потому не бывает людей, не подверженных ей вовсе.

ГЛАВА ЧЕТВЁРТАЯ

Нанси: Льебо и Бернгейм

✣

Учение это выросло не в столичной клинике, а в провинциальном приёмном покое. Амбруаз Льебо, врач из-под Нанси, лечил крестьян и объявил им условие: за лечение обыкновенное — плата, за лечение словом — даром.

Больных набралось множество. Он усыплял их коротким приёмом и говорил простое: боль уходит, сон будет спокоен, кашель утихнет. Книгу свою он издал в 1866 году и продал, по преданию, около десятка отпечатков; дела это не изменило.

В 1882 году к нему приехал Ипполит Бернгейм, профессор из Нанси, с намерением изобличить знахарство, — и увидел больного, вылеченного от боли в спине, с которою сам не справился. Он остался учиться и вскоре сделался главным защитником учения.

Бернгейм пошёл дальше учителя. Он показал, что усыплять вовсе не обязательно: те же слова, сказанные бодрствующему в надлежащей обстановке, действуют почти так же. Отсюда понятие *внушения наяву*, коим ныне объясняется большая часть явлений.

Заключение школы Нанси было простое и дерзкое: особого состояния нет, есть *восприимчивость к слову*, свойственная всем в разной мере. Это и есть та мысль, из которой выросло всё, что излагается далее.

ГЛАВА ПЯТАЯ

Спор с Сальпетриером

✣

Против Нанси стоял Париж. Жан Мартен Шарко, знаменитейший невролог века, учил, что состояние это болезненное, свойственное истерическим, и что течёт оно тремя строгими ступенями, вызываемыми даже без слов.

Спор длился полтора десятилетия и решился не доводами, а обстоятельством. Больные Шарко показывали свои ступени безупречно — в его клинике. Вне её и у других врачей они не воспроизводились.

Разгадка была в том, что о ступенях говорили при больных, их показывали студентам, их ожидали. Больные добросовестно усваивали ожидаемое и являли его. Иначе говоря, знаменитая клиника получила чистейший образец того самого внушения, существование которого оспаривала.

Победа Нанси была полной, но урок из неё извлечён не всеми. Ошибка Шарко была не в глупости — он был человеком острого ума, — а в том, что *исследователь и исследуемые находились в одном круге ожидания*, и никто не стоял вне его.

Отсюда и нынешнее правило проверок: тот, кто наблюдает, не должен знать, что кому дано; тот, кого наблюдают, не должен знать, чего от него ждут. Об этом — глава двадцать вторая, и заметим, что правило это оплачено полутора десятилетиями чужого заблуждения.

ГЛАВА ШЕСТАЯ

Бехтерев и русская школа

✣

У нас предмет этот получил разработку рано и в двух направлениях: врачебном и общественном.

Владимир Бехтерев применял внушение в клинике — при пьянстве, при навязчивых состояниях, при последствиях испуга — и вёл сеансы не с одним больным, а с целыми собраниями, отмечая, что в собрании действие сильнее.

Из этого наблюдения выросла его книга «Внушение и его роль в общественной жизни», вышедшая в конце девяностых годов. В ней он рассматривает не кабинет, а улицу: поветрия, панику, самосуды, повальные увлечения — и объясняет их взаимным внушением и подражанием.

Мысль его была такова: внушение есть не редкость и не болезнь, а *обыденный способ, каким люди передают друг другу состояния*. Оттого история знает эпидемии страха и восторга, распространяющиеся быстрее всякой заразы телесной.

Ардалион Токарский настаивал на том же с другой стороны: восприимчивость есть свойство нормального человека, и лечить словом можно здорового. Позднее школа Павлова прибавила объяснение через торможение коры, чем вернула предмету место в науке.

Русская линия оттого и полезна нам, что в ней внушение рано перестали считать чудом и стали считать общественным явлением, подлежащим разбору наравне с прочими.

ГЛАВА СЕДЬМАЯ

Куэ и самовнушение

✣

Эмиль Куэ, аптекарь из Труа, а после ученик школы Нанси, сделал следующий шаг: он объявил, что всякое внушение есть в существе своём *самовнушение*, а внушающий лишь подаёт повод.

Наблюдение, приведшее его к этому, было аптечным: он заметил, что лекарство действует заметно лучше, когда отпущено с добрым словом и с уверением. Отсюда он вывел, что действует не только вещество, но и принятая мысль.

Его правило известно всякому и часто высмеивается: повторять утром и вечером, без напряжения, вполголоса: «С каждым днём мне во всех отношениях становится всё лучше и лучше», — двадцать раз, перебирая узелки на шнурке, чтобы не считать.

Существеннее самой формулы его *закон обратного усилия*: когда воля и воображение спорят, побеждает воображение, и притом тем вернее, чем сильнее напряжена воля. Оттого бессонный не засыпает от усилия заснуть, а заика запинается тем более, чем старательнее следит за собою.

Отсюда и весь его приём: не приказывать себе, а *перестать бороться* и спокойно держать в уме желаемое положение дел. Проверенное позднее показало умеренную, но действительную пользу такого упражнения при тревоге и боли — и никакой при болезнях тела.

ГЛАВА ВОСЬМАЯ

Чем внушение не является

✣

Отсечём лишнее, ибо слово это охотно приписывают тому, к чему оно не относится.

Оно не есть гипноз. Гипноз есть состояние, в коем восприимчивость повышена; внушение действует и вне его, и большая часть случаев — вне его.

Оно не есть приказ. Приказ опирается на власть и не скрывает себя; внушение действует незаметно и рушится, едва слушатель заметит, что его ведут.

Оно не есть власть над волею. Внушённое вопреки существу человека не исполняется. Проверки показали это неоднократно, и в главе тридцать шестой сказано, где именно проходит предел.

Оно не есть магия слова. Слово действует не звучанием и не тайным смыслом, а тем, что вносит в ожидание. Одно и то же слово, сказанное в разных обстоятельствах, даёт разное действие, а иногда никакого.

Что же оно есть? Обыденный способ, коим одна голова передаёт другой готовое положение дел, минуя проверку. Способ этот работает всегда, покуда люди говорят друг с другом, и потому его следует знать — хотя бы для того, чтобы замечать, когда им пользуются на тебе.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ



УСТРОЙСТВО ПРИЁМА

Кто говорит, кому говорят, какими словами
и в какое время —
и отчего иное сказанное не входит вовсе

ГЛАВА ДЕВЯТАЯ

Кто говорит: вес источника

✣

Первое условие — не слова, а говорящий. Одно и то же сказанное действует несходно, смотря по тому, чьи уста его произнесли, и это установлено опытом надёжнее прочего.

Вес источнику придают четыре вещи. **Звание** — врач, учитель, мастер, старший. **Уверенность** — ровный голос, отсутствие оговорок и поправок. **Незаинтересованность** — или её видимость: тот, кому нечего с этого получить, слушается вернее. **Близость** — свой действует сильнее чужого, хотя бы знал меньше.

Заметим, что все четыре суть *признаки*, а не доказательства. Ни звание, ни уверенность не делают сказанное истинным; они делают его принятым. Именно здесь и живёт злоупотребление: белый халат, кафедра, мундир и уверенный тон стоят дороже доводов.

Обратное тоже верно и полезно для защиты: сомнение говорящего заразительно. Врач, сказавший «попробуем, может быть, поможет», уже наполовину отнял действие у назначенного средства, каким бы хорошим оно ни было.

Отсюда правило для говорящего, ведущее прямо к части пятой: *вес источника есть заём у слушателя, а не собственность*. Кто пользуется им для правды, тот его сберегает; кто для пустяков и для сбыта — тот тратит его и остаётся ни с чем.

ГЛАВА ДЕСЯТАЯ

Кому говорят: восприимчивость

✣

Восприимчивость есть свойство здорового ума, а не изъян, и распределена она среди людей, как рост: немногие весьма, немногие едва, большинство посредине.

Усиливают её обстоятельства, а не природа. **Усталость** и недосып; **тревога** и неопределённость; **боль**; **спешка**; **незнание** предмета; **одиночество** в чужой обстановке. Всякий человек в такой час внушаем более, чем он же в покое и в своём доме.

Ослабляют её — знание предмета, привычка спрашивать «откуда это известно», присутствие несогласного и, что важнее прочего, *время*: отложенное решение почти всегда менее внушённое, чем немедленное.

Особые случаи — дети и старики, о коих в главе тридцать пятой; больные, ожидающие приговора; люди в горе. С ними внушение действует сильнее всего и потому требует наибольшей осторожности: тут одно неосторожное слово держится годами.

И отметим уловку, известную всем торгующим: восприимчивость *наводится нарочно* — спешкою, шумом, ограничением времени, отделением человека от советчиков. Кто замечает эти четыре приметы, тот уже наполовину защищён, о чём в главе тридцать седьмой.

ГЛАВА ОДИННАДЦАТАЯ

Ожидание как основа

✣

Существо всего дела состоит не в слове, а в *ожидании*, которое слово создаёт. Ожидание же, однажды созданное, поддерживает себя само.



КРУГ, В КОТОРОМ ОЖИДАНИЕ ПОДТВЕРЖДАЕТ САМО СЕБЯ

Читается схема так. Сказанное создаёт ожидание. Ожидание меняет переживание: ожидающий облегчения замечает облегчение, ожидающий боли — боль. Изменившееся переживание принимается за подтверждение сказанному — и укрепляет ожидание на следующий раз.

Круг этот замкнут и потому не требует, чтобы слово было правдиво. Он одинаково хорошо вращается и на верном, и на ложном; отличить одно от другого изнутри круга нельзя — для этого нужен сторонний измеритель.

Отсюда и главное правило проверки, изложенное в главе двадцать второй, и главное правило защиты: *спрашивай не «чувствую ли я перемену», а «отличается ли она от того, что было бы без сказанного»*. Первый вопрос отвечает всегда «да».

ГЛАВА ДВЕНАДЦАТАЯ

Устройство самой речи

✣

Приёмы речи, употребляемые при внушении, немногочисленны и известны со времён школы Нанси. Изложим их так, чтобы они годились и для узнавания, а не только для употребления.

Утверждение вместо просьбы. Не «постарайтесь успокоиться», а «дыхание становится ровным». Просьба обращена к воле и вызывает усилие; утверждение обращено к воображению и усилия не требует.

Простота. Короткие предложения, обиходные слова, никаких «поскольку» и «в связи с тем, что». Всякое придаточное даёт слушателю время начать проверку.

Повторение. Одно и то же, сказанное трижды спокойно и без перемены, действует сильнее сказанного однажды красиво. Повторение — главное орудие рекламы по той же причине.

Настоящее время. «Становится легче» вместо «станет легче»: обещанное на будущее проверяется, происходящее сейчас — принимается.

Следование за очевидным. Сперва называется то, что и так есть, потом желаемое: «вы сидите, руки на коленях, дыхание ровное — и тяжесть уходит». Три верных утверждения делают четвёртое принятым без разбора, и приём этот стоит запомнить именно для защиты.

ГЛАВА ТРИНАДЦАТАЯ

Отрицание слышится плохо

✣

Наблюдение, известное всякому опытному говорящему: сказанное с отрицанием часто действует противно намерению.

«Не волнуйтесь» — и человек волнуется; «не думайте о боли» — и он думает о ней; «не оступитесь» — и он оступается. Причина проста: чтобы понять сказанное, надобно сперва представить названное, а отрицание прикладывается после и держится слабее.

Отсюда правило: *называть то, чего хочешь, а не то, чего избегаешь*. Не «не бойтесь» — «вы в безопасности»; не «не спешите» — «времени достаточно»; не «не забудьте» — «возьмите с собою».

Замечу, чтобы не впасть в преувеличение: правило это не безусловно. Взрослый и внимательный человек прекрасно понимает отрицание, и опыты последних десятилетий показали, что действие это слабее, чем уверяют иные наставники. Оно заметно там, где слушатель встревожен, утомлён или занят другим — то есть именно в тех случаях, где обыкновенно и говорят такие вещи.

Оттого правило остаётся полезным — но как правило вежливости и ясности речи, а не как заклинание. Кто ждёт от перестановки слов чуда, тот и сам стал жертвою внушения.

ГЛАВА ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ

Обстановка и обряд

✣

Слово входит не в пустоту, а в обстановку, и обстановка говорит прежде слова. Об этом знали и устроители месмерических чанов, и нынешние торговцы.

Место. Кабинет, кафедра, лечебница, храм — всё это места, где принятое ожидание уже готово, и говорящему остаётся им воспользоваться. То же слово, сказанное на лестнице, действует вдесятеро слабее.

Вещи. Приборы, дипломы в рамах, белые халаты, печати на бумагах. Ни один из этих предметов ничего не доказывает; все они прибавляют веса, о коем в главе девятой.

Обряд. Порядок действий, повторяемый неизменно: измерение, запись, пауза, произнесение. Обряд убеждает не содержанием, а *предсказуемостью*: то, что совершается по порядку, кажется установленным и проверенным.

Затруднение. Замечено давно: то, что далось трудно — дорого, долго, с ожиданием в очереди, — ценится и действует сильнее лёгкого. На этом стоят и очереди к целителям, и цена, о коей в главе восемнадцатой.

Отсюда правило для защиты, простое и надёжное: *отдели сказанное от обстановки*. Спроси себя, принял ли бы ты то же самое, будь оно сказано без халата, без печати и без очереди. Ответ обыкновенно отрезвляет.

ГЛАВА ПЯТНАДЦАТАЯ

Время, когда слово входит

✣

Есть часы, в которые сказанное входит глубже обыкновенного. Знать их следует обоим — и говорящему, чтобы не злоупотреблять, и слушающему, чтобы остеречься.

Порог сна. Мгновения при засыпании и при пробуждении, когда рассудок уже или ещё не сторожит. Оттого дурная мысль, взятая с собою в постель, держится дольше дневной, и оттого же вечернее упражнение Куэ ставится именно перед сном.

Утомление. К концу долгого дня, после дороги, после болезни. Проверка требует сил, а сил нет, и человек принимает предложенное, лишь бы не думать.

Потрясение. Час горя, испуга, внезапной вести. Сказанное в такую минуту врезается надолго и почти не подлежит разбору. Оттого слова врача при объявлении диагноза помнятся дословно годами.

Перемена. Переезд, новая служба, потеря близкого, всякий рубеж, где прежний порядок кончился, а новый не сложился. В такие поры люди наиболее внушаемы и наиболее уязвимы для тех, кто этим кормится.

Отсюда правило, годное всякому: *решения, принятые в эти часы, откладывают до обыкновенного времени*. Ничего не потеряет тот, кто отложит; потеряет тот, кто согласился, покуда был утомлён и потрясён.

ГЛАВА ШЕСТНАДЦАТАЯ

Отчего внушение не действует

✣

Полезнее знать не то, отчего оно работает, а то, отчего срывается: здесь и приём проверяется, и защита находится.

Замеченное намерение. Едва слушатель понял, что его ведут, действие прекращается и обращается в противное. Оттого внушение не выносит нажима и разоблачает себя настойчивостью.

Противоречие очевидному. Сказанное, расходящееся с тем, что человек видит и чувствует, отбрасывается целиком — и вместе с ним теряет вес говорящий.

Противоречие существу человека. Внушённое против совести, привязанности или сильной привычки не исполняется. Это предел, за который не переходят ни слово, ни гипноз.

Наличие несогласного. Один человек рядом, спокойно говорящий «а по-моему, нет», обрушивает внушение в собрании вернее любых доводов. Опыты о согласии с большинством показали это с полною ясностью: достаточно одного союзника, чтобы человек перестал уступать очевидной неправде.

Отсрочка. Всё, что отложено на день, теряет большую часть силы. Оттого торгующие внушением всегда торопят, а защита начинается со слов «я подумаю до завтра».

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ



ТЕЛО ОТКЛИКАЕТСЯ

Где внушение измерено строже всего:
пустышка, вред от ожидания вреда, боль,
пределы отклика и упражнение над собою

ГЛАВА СЕМНАДЦАТАЯ

Пустышка: устройство и мера

✣

Пустышкою — по-учёному плацебо — зовут средство, не содержащее действующего вещества и подаваемое как лекарство. Слово латинское и означает «угожу»; сперва оно было укором, а стало предметом науки.

Действие её несомненно и измерено многократно. Больной, получивший подкрашенную воду под видом обезболивающего, чувствует облегчение; получивший её же под видом успокоительного — успокаивается. Замечены при этом и телесные изменения, а не одни лишь слова о самочувствии.

Однако мера этого действия много скромнее, чем говорят. Оно велико там, где предмет измерения есть *переживание*: боль, тошнота, тревога, бессонница, усталость. Оно ничтожно или отсутствует там, где измеряется *вещь*: величина опухоли, число возбудителей в крови, срастание кости.

Отсюда правило, которое стоит всей главы: *пустышка меняет самочувствие, а не течение болезни*. Больной чувствует себя лучше и остаётся больным ровно настолько же. Смешение этих двух вещей — источник всех бед, творимых целителями.

Замечательно и то, что действие сохраняется, когда больному прямо сказано, что средство пустое: испытания с открытою пустышкою дали перевес над отсутствием лечения. Значит, действует не обман, а *обряд лечения и ожидание, которое он вызывает*, — и это открывает путь к употреблению честному.

ГЛАВА ВОСЕМНАДЦАТАЯ

Вид, цена и обряд лекарства

✣

Отклик на пустышку зависит от обстоятельств едва ли не более, чем от самого средства. Обстоятельства эти измерены, и перечень их поучителен.

Способ подачи. Впрыскивание действует сильнее пилюли, пилюля — сильнее капель. Всё, что требует участия врача и приготовления, действует сильнее того, что больной принимает сам.

Число и вид. Две пилюли действеннее одной; крупная — мелкой. Цвет тоже небезразличен: голубые считаются успокаивающими, красные — бодрящими, и это связано с привычкою, а не с веществом.

Цена. Дорогое средство облегчает вернее дешёвого, будучи в точности тем же самым. Опыт этот повторён многократно и всегда с одним исходом.

Слово при отпуске. Сказанное «это вам поможет» прибавляет к действию заметно больше, чем любая перемена в самом средстве. Здесь и лежит главный рычаг, о коем в главе тридцатой.

Из этого перечня видно, что обряд есть часть лечения, а не украшение к нему. Видно и другое: те же самые рычаги употребляет всякий, кто продаёт бесполезное дорого и с уверением, — и продаёт успешно именно потому, что покупатель почувствует облегчение.

ГЛАВА ДЕВЯТНАДЦАТАЯ

Вред от ожидания вреда

✣

У пустышки есть чёрный двойник: ожидание вреда производит вред. Явление это зовут ноцебо — «повредит», — и оно изучено хуже, ибо испытывать его на людях нельзя.

Наблюдается оно повсеместно. Больной, прочитавший перечень побочных действий, находит у себя половину из них. Тот, кому сказали, что прибор может вызвать головную боль, получает головную боль — и от выключенного прибора тоже.

Отсюда явление, известное врачам: люди, принимавшие пустышку в испытаниях, жалуются на побочные действия почти так же часто, как принимавшие настоящее средство, и по тому же перечню, что был им прочитан.

Сюда же относятся и поветрия недомоганий, охватывающие школу или учреждение после слуха о вредном веществе: жалобы подлинны, вещество отсутствует. Бехтерев описывал такие случаи ещё в конце позапрошлого века.

Для говорящего отсюда следует правило, важнейшее в этой части: *предупреждая о вреде, называй и меру*. «Может быть тошнота» действует хуже, чем «у одного из двадцати бывает лёгкая тошнота, проходящая за день». Первое пугает и вызывает, второе предупреждает и не вызывает.

ГЛАВА ДВАДЦАТАЯ

Боль и её перестройка

✣

Боль — предмет, на котором внушение показало себя надёжнее всего, и полезно понять, отчего именно она.

Боль не есть донесение о повреждении в чистом виде. Это *суждение*, складываемое из донесения, из внимания к нему, из ожидания и из смысла, который человеку придаётся происходящему. Оттого рана в бою чувствуется слабее пореза за столом.

Внушение действует на все три надбавки. Оно уводит внимание; оно меняет ожидание; оно придаёт происходящему иной смысл — «это заживление», а не «это ухудшение». Донесение при этом не отменяется: повреждение остаётся, и вести себя следует так, как велит повреждение, а не как велит самочувствие.

Отсюда и приёмы, признанные ныне в лечебницах: спокойная речь при перевязке, предупреждение о том, что будет и сколько продлится, счёт и дыхание, отвлечение внимания у детей. Всё это уменьшает переживание боли измеримо и без всякого вещества.

И отсюда же предостережение. Обезболенное внушением повреждение остаётся повреждением; человек, переставший чувствовать боль, легко делает то, чего делать нельзя. Оттого приём этот употребляют вместе с лечением, а не вместо него.

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ПЕРВАЯ

Пределы отклика

✣

Здесь надлежит сказать прямо то, что обыкновенно замалчивается в книгах о силе мысли.

Внушение не убивает возбудителя. Ни заражения, ни воспаления оно не лечит, и всякий, кто уверяет в обратном, ведёт человека к беде.

Оно не растит и не уменьшает опухолей. Испытания, где измеряли не самочувствие, а самую болезнь, не показали ничего.

Оно не заменяет вещества там, где вещества недостаёт. Ни при недостатке гормона, ни при потере крови ожидание не восполнит нехватки.

Оно действует на переживание, на поведение и отчасти на то, что через них идёт: на сон, на аппетит, на напряжение мышц, на дыхание, на исполнение назначенного. Через последнее оно и приносит настоящую пользу: ободрённый больной лечится усерднее и потому выздоравливает чаще.

Отсюда честная мера: *внушение есть надбавка к лечению, и надбавка немалая; но всё, к чему оно прибавляется, должно существовать само по себе*. Прибавка к нулю остаётся нулём, сколько её ни повторяй.

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ВТОРАЯ

Слепая проверка

✣

Из всего сказанного следует вопрос: как отличить действие средства от действия ожидания. Ответ на него был найден дважды — и оба раза в спорах о внушении.

Первый раз — королевскою комиссией 1784 года, разбиравшей животный магнетизм: больным завязывали глаза и не говорили, что с ними делают. Второй — в двадцатом веке, когда тот же приём сделался законом для испытания лекарств.

Устройство проверки таково. Больных делят по жребию на две части; одни получают средство, другие — неотличимую пустышку. *Слепота* означает, что больной не знает, что ему досталось; *двойная слепота* — что не знает и врач, ибо иначе он выдаст себя тоном и лицом.

Требуется и третье, о чём часто забывают: *оглашение всех проведённых испытаний*. Если печатать только удачные, средний вывод будет ложен, сколь бы безупречно ни было каждое отдельное испытание.

Отсюда мерило, коим стоит пользоваться всякому, кому предлагают средство или способ: *с чем сравнивали, знал ли больной, знал ли врач и что сталось с неудачными опытами*. Четыре вопроса эти отсекают почти всё, что продаётся под именем целительства.

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ТРЕТЬЯ

Самовнушение по Куэ

✣

Обратимся теперь к употреблению приёма на себе. Куэ утверждал, что всякое внушение есть самовнушение, и потому приёмы его просты до неприличия — и оттого же работают.

Правило первое: не бороться. По его закону обратного усилия, воля, схватившаяся с воображением, проигрывает. Оттого не приказывают себе «я должен заснуть», а спокойно держат в уме образ покоя.

Правило второе: без напряжения. Слова произносятся вполголоса, безучастно, как перечисляют мелочи. Всякое усердие обращает упражнение в борьбу, о чём сказано выше.

Правило третье: в свой час. Утром при пробуждении и вечером при засыпании — на пороге сна, о коем в главе пятнадцатой.

Правило четвёртое: коротко и вообще. Куэ нарочно не советовал внушать себе исцеление от определённой болезни: общее «во всех отношениях лучше» не даёт повода для проверки и потому не вызывает возражения изнутри.

Проверенное позднее показало умеренную пользу таких упражнений при тревоге, бессоннице и хронической боли — и никакого действия на болезни тела, о чём в главе двадцать первой. Знать эту границу необходимо: упражнение полезно ровно до той черты, за которою начинается отказ от лечения.

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ЧЕТВЁРТАЯ

Ежедневное упражнение

✣

Соберём приёмы работы над собою в один порядок — такой, чтобы он занимал немного и держался годами.

Утро. Тотчас по пробуждении, не открывая глаз, ровное дыхание и краткая спокойная запись положения дел: «день начинается, я делаю своё дело, тревога убывает». Без счёта и без напора.

День. При всяком замеченном напряжении — три медленных выдоха и одно короткое утвердительное слово себе. Приём этот тем лучше, чем незаметнее и чем чаще.

Вечер. На пороге сна — то же, что утром, но короче; и правило Куэ: ничего не разбирать, не подводить итогов, не считать неудач. Разбор оставляют дню.

Условие успеха — не сила, а *постоянство*: малое, делаемое ежедневно, действует, а великое, сделанное трижды, не действует вовсе.

И условие честности перед собою: упражнение это не есть лечение и не отменяет ни врача, ни лекарства. Оно делает легче то, что и так делается, — и в этом вся его законная сила.

ЧАСТЬ ЧЕТВЁРТАЯ

СРЕДИ ЛЮДЕЙ

Как внушение ходит между людьми:
толпа, слух, мода, торговый призыв,
кабинет врача, школа и рассеянная толпа наших дней

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ПЯТАЯ

Толпа и наблюдения Лебона

✣

Гюстав Лебон в 1895 году издал книгу о психологии народных масс, где описал толпу как существо особого рода. Многое у него преувеличено и пахнет пренебрежением к простому человеку; но наблюдения его точны и стоят разбора.

Отмечал он трояко. **Первое:** в толпе человек делается внушаемее, чем в одиночку, — ибо ответственность разделена и проверка не начинается. **Второе:** чувство в толпе передаётся быстрее мысли и вытесняет её. **Третье:** толпа принимает утверждения простые, краткие и повторённые, а доводов не принимает вовсе.

Средства воздействия он называл те же, что и школа Нанси: утверждение без доказательства, повторение и заражение. Совпадение это не случайно: Лебон читал Бернгейма и прямо переносил кабинетное наблюдение на площадь.

Позднейшая наука смягчила его выводы. Толпа не есть однородное существо, и люди в ней не теряют себя полностью; поведение её зависит от того, кем они себя в ней считают. Однако возрастание внушаемости в собрании подтверждается и доныне.

Практический вывод из этой главы один и он касается всякого: *решения, принятые в собрании, требуют пересмотра в одиночестве*. Не потому, что собрание глупо, а потому, что проверка в нём не работает.

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ШЕСТАЯ

Заражение и подражание

✣

Состояния передаются от человека к человеку помимо слов, и передача эта старше речи. Зевота, смех, испуг, спокойствие — всё это перенимается видом и звуком.

Габриэль Тард ещё в позапрошлом веке положил подражание в основание общественной жизни: человек делает то, что делают вокруг, прежде чем спросит себя, зачем. Бехтерев называл это взаимовнушением и указывал на него как на причину поветрий.

Оттого сильнейшее внушение в собрании производит не оратор, а *сосед*. Один вставший поднимает ряд; один засмеявшийся даёт смех залу; один побежавший обращает толпу в бегущую. Смех, подложенный к представлению, работает по тому же правилу.

Отсюда и приёмы: подставные покупатели у лотка, первые хлопки, поставленные в зале, отзывы, писанные заранее. Всё это не убеждает, а показывает, что «так уже делают», — и этого довольно.

Защита же состоит в простом вопросе: *что я стал бы делать, будь я здесь один*. Вопрос неудобный и потому надёжный: он мгновенно отделяет собственное решение от перенятого.

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ СЕДЬМАЯ

Слух и его рост

✣

Слух есть внушение, переданное по цепи, и в передаче он не сохраняется, а перестраивается по правилам, изученным ещё в сороковые годы прошлого века.

Убывание. Подробности отпадают, остаётся костяк — чем короче, тем легче передать.

Заострение. Немногое из оставшегося выпячивается: число становится круглее и больше, срок — ближе, виновник — определённее.

Приспособление. Рассказ подгоняется под то, чего слушающие и без него ожидали: подтверждает старую вражду, старый страх, старое подозрение.

Растёт слух тем быстрее, чем важнее предмет и чем меньше о нём достоверного. Оттого в неопределённости слухи неизбежны: молчание властей и незнание рождают их вернее злого умысла.

Отсюда и средство: не опровержение, а *своевременное и точное известие*. Опровержение повторяет слух и тем его укрепляет; известие занимает место, которое слух заполнил бы сам. Правило это старое и постоянно нарушаемое.

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ВОСЬМАЯ

Мода, паника, поветрие

✣

Три явления, разные по виду и одинаковые по устройству: все они суть быстрое распространение состояния через подражание и ожидание.

Мода. Вещь становится желанной оттого, что желанна другим; при насыщении она обесценивается и сменяется. Никакого свойства самой вещи для этого не требуется.

Паника. Ожидание нехватки создаёт нехватку: слух о недостатке соли или денег порождает очередь, очередь подтверждает слух, и недостаток делается настоящим. Здесь ожидание не описывает мир, а *творит* его, и в этом отличие от прочих случаев.

Поветрие недомоганий. Слух о вредном веществе — и в учреждении заболевают десятки; вещества нет, жалобы подлинны. Явление описано многократно и в школах, и на заводах.

Общее у всех троих — *самоподтверждение*: действие людей делает ожидаемое действительным. Оттого их нельзя ни опровергнуть словом, ни унять уговором, покуда не разорван круг.

Разрывается он двумя способами: *затруднением спешки* (ограничение, задержка, спокойный порядок) и *видимым противопримером* — человеком, который спокойно делает противное на глазах у всех. Второе действует сильнее любых объявлений.

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ДЕВЯТАЯ

Реклама: устройство призыва

✣

Торговый призыв есть самое обширное применение внушения в наши дни, и разбирать его полезно не для подражания, а для узнавания.

Повторение. Главное орудие. Известное кажется проверенным: то, что человек слышал многократно, он считает общепринятым и потому верным. Никаких доводов для этого не нужно.

Связывание. Товар показывается рядом с тем, что желанно само по себе, — с молодостью, семьёй, свободой, уважением. Со временем перенос совершается, и покупается уже не вещь, а обещанное состояние.

Свидетельство. Слово знатока, слово толпы («миллионы выбирают»), слово соседа. Всё это — вес источника из главы девятой, купленный за деньги.

Спешка и нехватка. «Только сегодня», «осталось три» — приёмы, отнимающие время на проверку и наводящие ту самую восприимчивость, о коей в главе десятой.

Защита состоит из трёх вопросов, задаваемых себе прежде покупки: *кто мне это говорит и что он с этого имеет; хотел бы я этого вчера; что будет, если я подожду до завтра*. Кто держит эти три вопроса, тот тратит заметно меньше и жалеет заметно реже.

ГЛАВА ТРИДЦАТАЯ

Слово врача

✣

Ни у кого слово не имеет такого веса, как у врача, и нигде оно не приносит столько пользы и столько вреда. Оттого этой главе место особое.

Польза его измерена. Уверенное объяснение уменьшает тревогу; предупреждение о том, что и сколько будет болеть, уменьшает саму боль; сказанное «это средство вам поможет» прибавляет к действию лекарства. Всё это — законная часть лечения, а не любезность сверх него.

Вред измерен тоже. Небрежно брошенное «ну, тут уж как получится» отнимает половину действия у назначенного. Перечень ужасов, прочитанный без меры, вызывает ноцебо. Слова, сказанные при объявлении тяжёлой болезни, помнятся дословно годами — и потому произносятся с обдуманностью.

Отсюда правила, признанные ныне и в наших, и в чужих руководствах. Говорить *просто*; называть *меру* вероятного, а не одну лишь возможность; давать *определённость* вместо тумана; оставлять больному *действие* — то, что он может делать сам.

И правило, отделяющее врачевание от знахарства: *внушение прибавляется к лечению и никогда не подменяет его*. Тот, кто утешает вместо того, чтобы лечить, обманывает вдвойне — и притом больной этого обмана не заметит до самого конца.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ПЕРВАЯ

Школа и семья

✣

Воспитание есть внушение, длящееся годами, и оттого самое сильное из всех. Ребёнок не проверяет сказанного старшими: у него нет ни средств, ни повода для проверки.

Действует здесь не поучение, а *определение*: «ты у нас ленивый», «ты неспособный к счёту», «ты болезненный». Сказанное многократно и с весом, оно принимается как описание себя и после подтверждается поведением.

Действует и ожидание учителя, о чём известны опыты: там, где преподавателю указывали на нескольких учеников как на подающих надежды — выбранных, к слову, по жребию, — успехи этих учеников через год оказывались выше. Позднейшие проверки показали, что действие это скромнее, чем говорили вначале, но не исчезло.

Отсюда правила, годные всякому старшему. Говорить о *поступке*, а не о существе: «эта работа сделана небрежно», а не «ты неряха». Называть *умение*, а не дар: «ты выучил», а не «ты способный». Не пророчествовать: сказанное ребёнку о его будущем сбывается чаще, чем следовало бы.

И заметим обратное, полезное взрослому: многое из того, что человек считает своим свойством, есть чужое определение, принятое в детстве без проверки. Проверить его никогда не поздно — и это, пожалуй, лучшее употребление всей этой книги.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ВТОРАЯ

Толпа рассеянная

✣

Толпа наших дней не собирается на площади. Она рассеяна, сидит по домам и держит в руках по светящейся дощечке — и однако все правила, изложенные выше, действуют в ней сильнее, а не слабее.

Повторение здесь дешевле прежнего: одно и то же может быть показано человеку сто раз, и всякий раз оно будет казаться ему сказанным заново.

Свидетельство толпы предъявляется числом: счётчики одобрений и повторений заменили одобрительный гул. Число это подделывается дешевле, чем прежде подделывались подставные хлопальщики.

Подбор. Каждому показывают согласное с тем, что он уже принял, и оттого всякий видит своё мнение всеобщим. Это самое сильное внушение из всех перечисленных, ибо оно не утверждает ничего — оно лишь *отбирает*.

Спешка. Всё требует немедленного отклика; отсрочка, лучшая из защит, здесь отнята устройством.

Защита прежняя, применённая к новому: *отложить* отклик; спросить, *кто и что с этого имеет*; поискать *несогласного* нарочно, а не ждать, покуда он попадётся. Последнее труднее всего и полезнее всего, ибо, как сказано в главе шестнадцатой, один спокойный несогласный рушит внушение вернее всяких доводов.

ЧАСТЬ ПЯТАЯ

ГРАНИЦА

Где внушение вредит: наведённое воспоминание,
вырванное признание, доверчивость ребёнка —
и чем от всего этого защищаются

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ТРЕТЬЯ

Воспоминание, наведённое вопросом

✣

Память не хранит былое, а складывает его заново при каждом припоминании. Оттого она принимает внушённое так же охотно, как и происшедшее, — и после не отличает одного от другого.

Опыты Элизабет Лофтус показали это с полною ясностью. Свидетелям показывали столкновение повозок и спрашивали о скорости: у тех, кого спросили «когда машины *врезались*», скорость выходила выше, а неделю спустя они «вспоминали» разбитое стекло, которого в записи не было.

Далее было показано и худшее: людям удавалось внушить целые события, которых не бывало вовсе, — будто в детстве они терялись в лавке. Достаточно было настойчивого расспроса, ссылки на родню и предложения «постараться припомнить»; заметная доля испытуемых через несколько бесед вспоминала подробности.

Отсюда прямое следствие для всякого расспроса. *Вопрос, содержащий ответ, создаёт воспоминание.* «Он тогда кричал?» — и крик появится. «Постарайтесь вспомнить, что было дальше» — и дальнейшее сложится само, ибо человек не может не отвечать.

Оттого и опасны разговоры, в коих кто-либо помогает «вспомнить забытое» — в кабинете ли, под гипнозом ли, в дружеской ли беседе. Вспомнить таким способом можно что угодно, и вспомнившееся будет переживаться как подлинное.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ЧЕТВЁРТАЯ

Признание, добытое давлением

✣

Продолжение предыдущей главы и самое тяжёлое из применений внушения: человек признаётся в том, чего не делал, — и порою сам себе верит.

Устройство известно. Долгий допрос без сна; уверение, что виновность уже доказана; предъявление вымышленных улик; обещание облегчения за признание; повторяемое «мы знаем, что это ты, просто расскажи как». Всё это — приёмы, изложенные в частях второй и четвёртой, применённые к утомлённому и запуганному.

Исход бывает двоякий. Одни признаются, чтобы прекратить пытку допросом, зная, что невиновны. Другие — и это страшнее — начинают *сомневаться в своей памяти* и через несколько часов вспоминают подробности несовершённого.

Опыт, ставший образцом, прост: испытуемых обвиняли в порче прибора, которого они не трогали, и предъявляли мнимое свидетельство очевидца. Заметная часть признавала вину, а иные принимались описывать, как именно они это сделали.

Отсюда правила, принятые в тех странах, где их приняли: запись допроса целиком, а не итога; запрет на предъявление вымышленных улик; предел по времени; присутствие защитника. Ни одно из них не есть послабление виновным — все они суть защита от свойства, присущего всякому человеку.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ПЯТАЯ

Дети и внушаемость

✣

Ребёнок внушаем не оттого, что глуп, а оттого, что у него нет опоры для проверки: он не знает, как бывает, и потому принимает сказанное старшим за описание мира.

Из этого следуют три вещи, важные для всякого, кто с детьми говорит. **Первая:** ребёнок охотно соглашается с предложенным ответом, особенно если вопрос повторяют. Повторённый вопрос он понимает как знак, что первый ответ был неверен, и меняет его.

Вторая: он легко присваивает воображённое. Рассказанное о нём событие через несколько бесед становится его воспоминанием, и отличить одно от другого он не может.

Третья: он читает не слова, а лицо и голос спрашивающего, и подстраивается под ожидание, часто в ущерб правде — не по лживости, а из желания угодить.

Отсюда правила расспроса, принятые ныне повсеместно: вопросы *открытые* («расскажи, что было»), а не подсказывающие; вопрос не повторяют; спрашивают *однажды* и записывают целиком; дозволяют сказать «не знаю».

И правило воспитания, вытекающее из главы тридцать первой: *всё, что старший говорит о ребёнке при ребёнке, есть внушение*. Особенно то, что сказано мимоходом и не о нём, а про него третьему лицу, — такое усваивается прочнее всего.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ШЕСТАЯ

Чего внушение не может

✣

Соберём пределы. Знать их важнее, чем знать приёмы, ибо преувеличение силы внушения само есть внушение — и притом распространённое.

Оно не заставляет действовать против существа человека. Внушённое вопреки совести, привязанности или сильному интересу не исполняется. Опыты, где будто бы принуждали к дурному, всякий раз при разборе оказывались обставлены так, что испытуемый понимал условность происходящего.

Оно не лечит болезней тела, как показано в главе двадцать первой.

Оно не действует наверняка. Внушаемость колеблется от часа к часу, и один и тот же человек примет сказанное утром и отвергнет вечером. Оттого всякий, обещающий надёжное действие на других, обещает несбыточное.

Оно не действует незаметно для внимательного. Замеченное намерение обрушивает приём мгновенно, о чём в главе шестнадцатой.

И оно не отменяется знанием. Знающий устройство внушаем немногим менее прочих: знание защищает не в мгновение, а после — давая повод пересмотреть принятое. В этом и состоит вся защита, о коей глава следующая.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ СЕДЬМАЯ

Защита от сказанного

✣

Соберём средства защиты в один список. Все они просты, и в этом их достоинство: сложную защиту в нужную минуту не вспомнишь.

> Отсрочка, вопрос об источнике и один несогласный — три средства, действующие против всякого внушения.

Отложить. Всё, что требует немедленного решения, требует его не ради вас. Сутки отсрочки отнимают у внушения большую часть силы, и потому спешка есть первая примета.

Спросить об источнике. Кто это говорит, откуда он это знает и что он с этого имеет. Три вопроса, задаваемые молча и без спора.

Отделить сказанное от обстановки. Принял бы я это без халата, без кафедры, без очереди и без торжественности?

Найти несогласного. Не ждать, покуда попадётся, а поискать нарочно — и выслушать без готового ответа.

Сверить с вещью. Спросить, что именно изменится в мире, если сказанное верно, и можно ли это увидеть. То, из чего не следует ничего проверяемого, есть слово, а не сведение.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ВОСЬМАЯ

Правила говорящего

✣

Всякий, кто говорит с людьми, внушает — хочет он того или нет. Оттого правила эти писаны не для избранных, а для врача, учителя, начальника, родителя и всякого, кого слушают.

Не обещать того, чего не знаешь. Уверенность прибавляет действия, но взятая взаймы у правды, она отдаётся дороже.

Не пользоваться часом слабости. Не решать дел с утомлённым, потрясённым, испуганным. То, что взято в такую минуту, взято не у человека, а у его состояния.

Не подменять лечение утешением и не отговаривать от врача. Это первое из злоупотреблений и самое частое.

Не определять человека. Говорить о деле и о поступке, а не о существе; всякое «ты такой-то» есть внушение на годы, как показано в главе тридцать первой.

Оставлять выход. Всякое внушение, из которого нет выхода, есть насилие. Человеку оставляют возможность подумать, переспросить, отказаться — и говорят об этом вслух.

И проверять сказанное на себе: согласился бы я, узнав через год, как это было сделано. Правило это годится и для сцены, и для кабинета, и для домашнего разговора.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ДЕВЯТАЯ

Проверка себя

✣

Труднее всего заметить внушение, принятое собою и ставшее собственным мнением. Оттого нужны приёмы проверки, обращённые внутрь.

Откуда я это взял. Простейший и сильнейший вопрос. Большая часть уверенностей при таком вопросе оказывается без источника: услышано, повторено, усвоено.

Что я делал бы, будь это неверно. Если ответ «то же самое» — убеждение не влияет на дело и держится по другой причине.

Считаю ли я промахи. Всякое верование в чью-либо силу — целителя, приметы, предсказателя — держится на счёте одних попаданий. Заведи запись наперёд, и счёт сам всё скажет.

Не в мою ли пользу вывод. Мысль, приятная нам, принимается без проверки чаще неприятной, и это касается умных не менее прочих.

Что сказал бы несогласный. Не «какой он дурак», а сильнейший довод противной стороны, изложенный так, чтобы тот его признал.

Кто держит эти пять вопросов при себе, тот не сделается неуязвим — таких не бывает, — но будет замечать за собою принятое чужое чаще, чем прежде, и вовремя.

ГЛАВА СОРОКОВАЯ

Заключение: слово и мера

✣

Сведём книгу к тому немногому, что стоит держать в памяти без справок.

Внушение есть принятие сказанного без проверки. Оно действует не силою слова, а *весом говорящего, ожиданием слушающего и обстановкой*; и оно тем сильнее, чем меньше у человека времени, сил и знания в эту минуту.

Действие его подлинно и измеримо там, где предметом служит переживание: боль, тревога, сон, самочувствие. Оно ничтожно там, где предметом служит вещь. Смешение этих двух областей есть источник всего целительства и всего обмана, на нём стоящего.

Оно обыденно и неустранимо: всякий, кто говорит, внушает. Оттого вопрос не в том, пользоваться ли им, а в том, *во что оно обходится тому, кому говорят*.

Защита от него проста и стоит недорого: отложить, спросить об источнике, отделить слово от обстановки, выслушать несогласного, сверить с вещью. Пять действий, из коих ни одно не требует ни учёности, ни особого нрава.

И последнее. Кто узнал устройство, тот получил не власть, а *ответственность*: его слово с этого дня весит больше, ибо он знает, как оно действует. *Мера здесь не украшение, а условие*, и двести лет истории этого предмета не прибавили к сему правилу ничего.

✣

ВНУШЕНИЕ

Слово, ожидание и мера

Изложение в сорока главах

O.V.K — X.T.R

Набрано и свёрстано
для настольного издания
формата 148 × 210 мм