



БИБЛИОТЕКА ГИПНОЗА ПРОФЕССОРА ГОРДЕЕВА

ДЕЙВ ЭЛМАН

ГИПНОТЕРАПИЯ



ТЕХНИКА РУКОПОЖАТИЯ

Сущность гипноза и исследование индукции методом рукопожатия, закрытия глаз; критическая способность; избирательное мышление; признаки гипноза; самовнушение и как его использовать

Давайте начнем с техники рукопожатия. Когда я был сравнительно начинающим в гипнозе, моей техникой было подойти к субъекту и сказать: «Я собираюсь пожать вашу руку три раза. Когда я это сделаю в первый раз, ваши глаза устанут ... позвольте им. Когда я это сделаю во второй раз, они захотят закрыться ... позвольте им. В третий раз, они закроются и вы не сможете их открыть ... желайте, чтобы это случилось, и наблюдайте, как это происходит... Теперь, один ... два ... сейчас закройте глаза ... теперь три ... и они крепко закрыты и вы обнаружите, что они просто не работают, не важно, как сильно вы стараетесь. Чем сильнее вы стараетесь, тем меньше они будут работать. Проверьте их, и вы обнаружите, что они не будут работать совсем... Правильно. Сейчас это идеально закрытые глаза».

Я думал, что это гипноз. Позднее, я понял, что это был всего лишь маленький шаг к гипнозу, и это важный вывод, как вы увидите. Как только я научился, как быстро привести человека к утомлению глаз, моя техника продвинулась до примерно девяти случаев успеха из десяти, вместо пяти из десяти. Я пожимал руку человеку, в то время как располагал мою вторую руку перед его лбом, с мизинцем моей левой руки возле его лица. Затем я говорил: «Смотрите на мою руку, пока я опускаю ее ниже вашего подбородка», и затем я опускал мою руку вниз вдоль лица до тех пор, пока рука не оказывалась ниже подбородка. «Сейчас, закройте глаза и расслабьте мышцы вокруг глаз, расслабьте их до той степени, когда они перестанут работать. Когда вы будете уверены, что они не работают, проверьте их». И таким простым приемом я добивался идеального закрытия глаз. Тем из вас, кто посещал другие курсы по гипнозу, рассказывали, что как только глаза закрылись, вы получили гипнотическое состояние и можете продолжать с этого места. Но дело в том, что просто потому, что вы получили закрытие глаз, совершенно не обяза-

тельно, что вы добились гипноза. Они не понимают, что необходимо больше, чем закрытие глаз, для того, чтобы установить гипнотическое состояние. Многие учебники, из-за того, что в основе их некорректные исходные предположения о таких установках, идут здесь по ложному пути. Если вы прочитали сотню книг по гипнозу, пытаясь найти определение предмета, вы были бы полностью запутаны, потому что вы обнаружите, что каждый автор, включая врачей, имеет определение, которое противоречит всем остальным. Эта ситуация, которая очень похожа на ту, когда трех слепых попросили описать слона. Как слепой человек, каждый автор описывает только то, что он потрогал, и описывает это со своей точки зрения. Никто не видел слона, гипноз таким, какой он есть на самом деле, однако, каждый из них уверен, что он прав. Большинство из них согласно, что гипноз — это состояние с высокой внушаемостью, но потом они начинают противоречить друг другу, расходясь в разных направлениях. Большинство начинает со слов, «Гипноз — это состояние в котором...» и поскольку гипноз — это не «состояние», все последующие их определения обречены быть ошибочными.

Одна из первых вещей, которую я обнаружил, гипноз — это режим работы сознания. Теперь, в чем разница между состоянием и режимом работы сознания? Во-первых, когда вы читаете эти слова, вы не в состоянии гипноза. Если я хочу ввести вас в так называемое гипнотическое состояние, мне придется изменить то состояние, в котором вы находитесь сейчас. Немногие люди хотят, чтобы их состояние изменили. Возможно, это вопрос семантики, но важный, так как режим работы сознания, не в пример состоянию, часто и легко меняется. Режим гипнотической работы сознания может быть достигнут мгновенно, режим работы сознания — это просто настроение, и я придерживаюсь мнения, что гипноз — это просто настроение. Ваше состояние, возможно, не менялось сегодня, но сколько настроений было у вас, после того как вы проснулись утром?

Я бы хотел дать вам аксиоматическое определение, которое пройдет тщательное клиническое исследование: «Гипноз — это режим работы сознания, в котором критическая способность человека не принимается во внимание и функционирует избирательное мышление». Критическая способность вашего ума есть та часть, которая дает рассудительность. Она отличает понятия горячего и холодного, сладкого и кислого, большого и маленького, темного и светлого. Если мы можем не принимать

это во внимание, обойти критическую способность таким образом, что вы больше не сможете отличить горячее от холодного, сладкое от кислого, мы сможем использовать избирательное мышление для формирования удовлетворяющих нас суждений. Практически все учебники утверждают, что вы прежде всего должны добиться закрытия глаз, если вы хотите ввести в гипнотическое состояние, и что закрытие глаз может быть достигнуто следующими методами: фиксацией, монотонностью, ритмичностью, имитацией или левитацией. Я покажу вам простой способ обойти вашу критическую способность, и получить закрытие глаз, не используя эти методы. Закройте ваши глаза и притворитесь, что не можете их открыть. Продолжайте притворяться, и пока вы притворяетесь, постарайтесь открыть глаза. Вы обнаружите, что это невозможно, если хорошо концентрируетесь на притворстве. Теперь вы хорошо знаете, что можете открыть глаза в любое время, когда передумаете и прекратите притворяться. Все время, пока вы притворялись, что вы не можете открыть глаза, ваша способность к рассудительности была полностью приостановлена относительно этого конкретного действия. Вы получили такое же закрытие глаз, какое было бы, если бы вы использовали технику фиксации, монотонности, ритмичности, имитации или левитации. Это может быть выполнено мгновенно. Но означает ли это, что вы загипнотизированы? На самом деле, нет. Это просто начальный шаг, и гипноз не достигнут, пока надежно не установлено избирательное мышление. Избирательное мышление — это то, во что вы полностью верите. Например, если вас подводят к тому, что вы не будете чувствовать боли, и вы полностью этому верите, вы не будете чувствовать боли. Позвольте появиться легкому сомнению, и избирательное мышление исчезнет; критическая способность вновь обретает силу. Вы будете чувствовать боль на обычном уровне. Избирательное мышление исчезает не только, когда появляются сомнения, но и когда есть страх. Когда женщина рожает под гипнотическим внушением в качестве анестезирующего агента, она не чувствует боли. Тем не менее, стоит только врачу, медицинской сестре или акушеру сделать неудачное замечание, например: «Боли должны быть очень сильными сейчас», и после этого она будет чувствовать боль сильнее, и ценность гипнотической анестезии будет потеряна. Введение страха вызывает защитную реакцию, которая возвращает обратно в фокус внимания способность к критике.

Теперь давайте вернемся к притворному закрыванию глаз. Если бы я сказал: «Закройте глаза и притворитесь, что вы не можете их открыть», — и вы последовали инструкциям, ваша критическая способность не принималась бы во внимание, но я должен двигаться дальше, чтобы достичь гипноза. Я также должен надежно установить избирательное мышление. Поэтому, я скажу вам: «До тех пор, пока вы продолжаете притворяться, что вы не можете открыть глаза, вы ничего не почувствуете. Ничто вас не будет беспокоить, неважно, что делают доктора». Если я скажу это достаточно убедительно, и вы поверите этому полностью, я установил избирательное мышление, так что ваша критическая способность неактивна, и как результат появляется полная анестезия. Понимание этих простых процессов позволяет мне достаточно часто стоять перед большой аудиторией докторов и утверждать следующее: «Я хочу, чтобы кто-то из докторов подошел к этому стулу, и я хочу, чтобы этот доктор был самым убежденным скептиком в этой комнате. Я не буду его гипнотизировать. Я позволю ему самому себя загипнотизировать, и я докажу ему таким образом ценность гипноза». Это как правило выявляет скептика — кого-то, кто верит, что гипноз не имеет ценности и места в медицине или стоматологии. Он садится на стул, и затем я спрашиваю его: «Какая ваша любимая игра или вид спорта?» Он отвечает. Потом я говорю ему: «Сейчас все, что я хочу, чтобы вы сделали, это закрыли глаза и представили себя активно и увлеченно занимающимся этим видом спорта».

Для примера скажем, что этот вид спорта — плавание. Когда он говорит: «Да», я говорю ему, что пока он представляет себя плавающим, ничто из происходящего не будет его беспокоить. В этот момент я приглашаю другого доктора из аудитории, желательного стоматолога, взять острый стерильный стоматологический зонд и провести болезненный тест на докторе, который думает, что гипноз не обладает ценностью в медицине или стоматологии. Мужчина на стуле понимает к своему изумлению, что у него полная анестезия. Большинство из тех, кто проходит этот тест, встанут в удивлении и скажут: «На мне не было проведено реального теста. Я ничего не чувствовал». Но каждый доктор в аудитории знает, что тест должен быть болезненным. Оба участвовавших доктора члены сообщества, и эта демонстрация никак не может быть «подстроенной».

Почему это работает? Потому что когда человек представляет себя плавающим, он просто обходит свою критическую способ-

ность, и когда я добавляю слова: «До тех пор пока вы продолжите плавать, вы ничего не почувствуете», я устанавливаю избирательное мышление. Два шага были выполнены так ловко, что он не сообразил, что он был во власти избирательного мышления.

Понимание того, что оба шага могут быть сделаны мгновенно и эффективно, возможно, являются ключом к тому, почему мои студенты демонстрировали последовательное быстрое продвижение и были так необыкновенно успешны в применении гипноза. Я всегда считал, что ценность гипноза в различных отраслях медицины состоит в том, что он должен быть доступен доктору моментально. Было подтверждено, что фиксация, монотонность, ритмичность, имитация и левитация оказались ненадежными. Никакие постановления ни одной из групп медицинских работников не смогут сделать их надежными. Доктору нужен гипноз здесь и сейчас, и если нельзя его использовать здесь и сейчас, доктор быстро отбрасывает любые попытки использовать гипноз. Вот почему я подчеркиваю важность быстрой индукции. Когда доктора отбросят ненадежные техники и начнут изучать гипноз на научном уровне, это позволит ему получить должный медицинский статус. Гипноз будет преподаваться как обязательный курс в медицинских институтах во всем мире. И этот предмет будет преподаваться также тщательно и всесторонне как любой другой предмет в учебном плане. Многие доктора удивляются, почему я так неистово против «трехдневных курсов» по гипнозу. Я изучал предмет много лет и даже сегодня могу научиться чему-то новому. Предстоит провести гораздо больше исследований, и я искренне надеюсь, что то, что я могу сказать, будет стимулировать дальнейшие исследования. Если человек, который изучал гипноз более половины столетия, не в состоянии сказать, что он знает об этом все, то как человек, который учился этому только три дня, может ожидать, что узнает достаточно о предмете, чтобы использовать его, как медицинский инструмент, применяемый в лечении пациентов? После того, как были упомянуты как факты, так и заблуждения относительно рукопожатия, закрывания глаз, фиксации и изучения гипноза в целом, я хочу объяснить базовую технику для продвижения в быстром наведении. Эта техника — просто правильно использованная техника рукопожатия, совмещенная с выявлением пяти признаков гипноза. В то же время, мы введем мысль о важности (и легкости) самовнушения. Существует несколько положительных причин, по которым техника

рукопожатия особенно ценна для доктора, начинающего научно изучать гипноз. Первая причина — это дает возможность гипнотизеру наблюдать с близкого расстояния человека, с которым он работает. Наблюдение — одна из важнейших фаз процесса. Другая причина — рукопожатие — это жест дружелюбия. Это незамедлительно создает раппорт, который крайне важен. Вы уже знаете, что движение левой рукой вниз перед лицом пациента это техника для того, чтобы глаза быстро устали, и при этом вы все еще используете технику фиксации.

Правая рука проявляет первый признак гипноза. Гипноз проявляется пятью признаками, и при контакте рук вы обнаружите первый — потепление тела. Продвинутый студент и даже неопытный гипнотизер могут сразу сказать по контакту рук, восприимчив пациент к внушению или нет. Холодная рука говорит, что человек холоден к субъекту; горячая, влажная говорит, что пациент подвержен сопротивлению. Теплая рука говорит, что вы будете успешны сразу же.

Хирург-ортопед по имени Юджин Х. Ридинг сказал мне несколько лет назад, что он смог обнаружить что-то, даже еще более ценное при использовании техники рукопожатия. Он утверждал, что его изучение гипноза позволило ему заметить, что пульс на лучевой артерии часто становится незаметным, по мере того, как пациент входит в гипноз. Очень просто посчитать пульс на лучевой артерии, когда вы используете технику рукопожатия. Это открытие доктора Ридинга очень важно, и я не верю, что вы найдете упоминание о нем в каком-либо учебнике. Несмотря на мое интенсивное изучение гипноза и чтение бесчисленного количества книг, я не мог найти следов кого-либо упоминания об этом ранее. Вы можете легко проверить наличие этого признака гипноза и изучить для себя, является ли вывод доктора Ридинга ценным в исследовании гипноза.

Давайте теперь обсудим другие признаки гипноза, которые можно заметить, когда вы используете технику рукопожатия. Кроме потепления тела, вам следует заметить подрагивание век, увеличение слезоотделения, покраснение белков глаз, и у многих людей глазные яблоки закатываются. Сообразительный студент, который не нашел этих признаков, не будет рисковать с пациентом далее на этом сеансе.

Есть другая группа признаков, часто ошибочно упоминаемая в учебниках. Они встречаются, только когда у пациента появляется страх, при понимании того, что был использован гипноз, и

только тогда, когда пациент боится гипноза. Заметьте, как эти признаки встроены в синдром страха. К ним относятся: учащенный пульс, учащенное сердцебиение и учащенное дыхание. Эти признаки можно наблюдать у человека, который чего-либо боится, и таким образом, это не признаки гипноза. Истинные признаки гипноза нельзя изобразить, имитировать или симулировать. Например, вы не можете имитировать или симулировать потепление тела. Вы не можете имитировать подрагивание век. Попробуйте сами и заметите, как после секунды или двух веки больше не дрожат. В гипнозе подрагивание век встречается почти постоянно в процессе индукции. Есть небольшое количество людей, которые могут по желанию заплакать, но вы произвольно не можете вызвать покраснение белков глаз. Попробуйте закатить глаза. Вы обнаружите, что это трудно сделать, но в гипнозе очень часто глаза закатываются.

Перед тем, как мы начнем обсуждать другие техники, я думаю, что для человека, который изучает гипноз, важно знать о самовнушении. Большинство авторов соглашаются, что весь гипноз — это самогипноз, поэтому, когда я обучаю вас самовнушениям, я фактически учу вас гипнотизировать себя самого. Если вы можете получить эти эффекты на других людях, вы непременно должны быть способны получать их на себе. Например, если мне предстоит болезненная стоматологическая или медицинская процедура, я не позволю врачу использовать анестезию. Я говорю ему: «Доктор, я могу обезболить себя. На самом деле, я могу получить анестезию эффективнее, чем вы можете сделать». И немедленно я начну давать себе внушения, и у меня будет полная анестезия. У меня было шесть альвеолярных полостей, подготовленных и пломбированных под самовнушением. Стоматологи согласятся, что глубокие альвеолярные полости обычно доставляют неприятности, а я не чувствовал проводимых манипуляций. У меня было удалено новообразование на лице, которое, как доктор считал, может быть злокачественным, и он хотел взять биопсию. Он сказал мне: «Мне придется войти очень-очень глубоко, поэтому лучше сделать вам анестезию». Я сказал: «Едет, доктор, я могу сделать себе анестезию лучше, чем вы, вероятно, можете сделать мне». Когда все было позади, доктор сказал: «Я не знаю, как это возможно, чтобы вы чувствовали не более того, что вы чувствовали. У вас нет ощущений?»

У меня также было вскрытие ректального абсцесса, и те из вас, кто занимается медициной, знают, что ректальная область —

одна из наиболее труднодоступных областей человеческого тела для обезболивания. Проктолог после сказал мне: «Мистер Элан, как вы это сделали? Я никогда не видел в своей жизни настолько хорошей анестезии». Все, что я сделал, я дал себе внушение. Когда я говорю, что я хочу, чтобы вы могли делать то же самое, я не рассуждаю о желаемом результате и не преувеличиваю. По всему миру есть люди, которые могут использовать самовнушение так же, как и я, а многие даже лучше. Все что ценно, непременно достойно применения, и единственный путь, который дает возможность научиться самогипнозу, это постоянно практиковать. Обезболивание не единственная вещь, для которой можно использовать самовнушение. Многие из вас в медицине и стоматологии очень напряженно работают. Чтобы встретиться с последними пациентами в конце дня, когда не хочется больше видеть людей, а вы хотите быть такими же бодрыми, как утром, дайте себе внушение и вы будете такими же бодрыми, как утром. И с последними посетителями будет также легко, как с первыми. Но когда последний пациент уходит из кабинета, или после того, как вы уходите из больницы, и ваша работа выполнена, природа скажет, что вам не нужно больше это внушение, критическая способность включится, и вы ощутите разницу. Тогда вы осознаете, каким ценным было самовнушение.

Другой способ: вы можете это использовать для избавления от головной боли или других болей. Женщины, которые страдают дисменореей, с помощью внушения могут от нее избавиться. Вы сможете облегчить боли и страдания, даже боли и страдания органического происхождения. Вы не будете маскировать симптомы, но вы сможете смягчить их. Вы можете избавиться от зубной боли. Вы будете знать, что зубная боль есть, но она не будет причинять неудобства. Вы по-прежнему будете знать, что необходимо пойти к стоматологу, но боль станет меньше. Знание того, что обезболивание возможно по вашей команде, дает вам прекрасное чувство достижения.

Чтобы достичь режима сознания, в котором самовнушение возможно, вы должны проделать с собой тоже самое, что бы вы делали с пациентом. Сначала вам необходимо обойти свою собственную критическую способность и затем установить избирательное мышление. Это довольно простой способ объяснить самогипноз, но этот способ выдержит любое научное исследование.

Как вам обойти свою собственную критическую способность? Я делаю это, закрывая глаза и притворяясь, что я не могу

открыть их. Затем я проверяю, чтобы убедиться, что мои глаза полностью, как следует, закрыты. Пока я не получил закрытые глаза, я не двигаюсь дальше. Как только установлено надежное закрытие глаз, я даю себе внушение, которое включает избирательное мышление. Это может быть внушение на анестезию, снижение чувства усталости, способность концентрироваться на моей работе, ослабить боли и страдания любого рода и т.д. Я обычно помогаю себе устанавливать самовнушение ключевым словом. Я выбрал слово «зеленый», потому что зеленый для меня — это цвет Бога. Это слово вызывает приятные ассоциативные образы в сознании большинства людей.

Вот ваши инструкции. Скажите слово «зеленый» и закройте глаза. Сделайте тест на закрытие глаз. Когда вы уверены, что глаза закрыты, используйте символическое слово «зеленый» снова, зная, что с того момента как вы его скажете, ваше внушение начнет работать полностью. Затем убедитесь, что внушение начало полностью действовать. Чтобы позволить глазам работать, снова скажите слово «зеленый» и ваши глаза откроются. Чтобы обезболить себя необходимо 4 секунды. Но вам следует практиковаться. Самовнушение — это бесценное достояние. На одном из моих первых занятий доктор рассказал мне историю. Он сказал: «Я страдаю полиомиелитом. Я заболел, когда мне было четырнадцать лет. Я стоматолог и мне приходится стоять на ногах целый день. Изредка у меня происходит смещение колена. Примерно два раза в год. Оно просто смещается, и когда это происходит, мне приходится отменять все встречи на два или три дня, пока я жду момента, когда моя нога сможет поддерживать мое тело снова. Прошлой ночью я крепко спал и проснулся, когда это началось. Очевидно, я повернулся таким образом, что произошло смещение в суставе, и боль была абсолютно невыносимой. Я сказал себе: «Если то, чему меня учил Дейв Элман — правда, я должен быть способен контролировать это колено самовнушением. Зеленое, зеленое, зеленое... и я даю слово, колено встало на свое место. Я не знаю, что вызвало это, но я разбудил мою жену, потому что я был поражен осознанием того, что я смог использовать самовнушение таким образом. И мне не пришлось отменять встречи, Мистер Элман, на следующий день все шло прекрасно. Самовнушение удивительно».

Я хочу рассказать вам об одной самой блестящей демонстрации самовнушения, которую я когда-либо видел. Я преподавал в Вашингтоне, и однажды вечером доктор привел свою трех-

летнюю дочь на занятия. Оказалось, что малышку беспокоила красная сыпь, которая появлялась каждый раз, когда девочка была эмоционально встревожена. Папа с гордостью мне сказал, что он научил свою маленькую девочку самовнушению для контроля зуда, который появлялся каждый раз, когда была сыпь. Он сказал мне: «Хотели бы вы, чтобы моя дочь продемонстрировала свои знания по самовнушению?» Я не верил, что это возможно для маленьких детей такого возраста, обладать достаточной смышленостью, чтобы использовать самовнушение правильно. Возможно, мое неверие проявилось в моем голосе, и потому он сказал ребенку: «Покажи мистеру Элману, как ты играешь в ту игру, когда ты покрываешься сыпью и хочешь остановить зуд». Малышка сказала: «Прежде всего у меня должен быть зуд и мне нужно чувствовать, что мне хочется почесаться». Ее отец сказал: «Хорошо, сделай вид, что у тебя зуд и тебе хочется почесаться. Что ты делаешь дальше?» Она сказала: «Хорошо. Сейчас я поверю, что у меня есть зуд и мне хочется почесаться. Поэтому я закрою глаза, вот так». Она закрыла глаза и продолжила: «Но я должна быть уверена, что я не могу открыть их, поэтому сейчас я играю в игру поверить и сейчас, пока я начинаю верить, что я не могу открыть глаза, я стараюсь открыть их, вот так». И она сделала видимое усилие открыть глаза, безуспешно. Она продолжила: «Теперь я знаю, что я не могу открыть глаза, поэтому я говорю себе: «У меня не будет больше зуда, и поэтому я больше не буду чесаться. Потом я жду немного и открываю глаза, когда я останавливаю игру, вот так», — и она открыла глаза, — «и теперь у меня нет зуда и я не хочу чесаться». Когда класс собрался, я рассказал докторам об этой удивительной маленькой девочке. Один из них сказал: «Мистер Элман, мне трудно в это поверить. Я безуспешно практиковался всю неделю в самовнушении и определенно хочу этому научиться». Я спросил у отца девочки, не позволит ли он его дочери продемонстрировать то же самое перед группой, и он согласился. Он сказал своей девочке: «Солнышко, все эти люди здесь доктора, так же как папочка, и они хотят научиться играть в игру, в которую ты играешь, когда у тебя сыпь. Будь хорошей девочкой, встань и покажи перед аудиторией, как ты это делаешь, и по мере того как ты делаешь, расскажи им, как». Она сказала: «Хорошо, папочка». И повторила свою идеальную демонстрацию. Я спросил ее отца, каждый раз ли она делает это, когда появляется сыпь, и он сказал мне, что иногда. Когда появляется сыпь, она забывает и начинает чесать-

ся, и тогда он или ее мама напоминают ей об игре. Тогда она медленно проходит через этапы самовнушения и перестает чесаться, и сыпь проходит.

Я решил посмотреть, смогу ли я определить причину сыпи, и я провел гипноанализ с этой маленькой девочкой. Она приняла гипноз с готовностью. История, которую она открыла, показала, как сильно малышка любила папу. Она описала, что пару лет назад, когда отец куда-то уезжал, ее мать плакала. (Я узнал от отца, что в то время он был военным врачом и покидал дом, чтобы ездить на службу.) Все что она могла понять, что папочка уходил и маме из-за этого было грустно, более грустно, чем когда-либо. Это так на нее повлияло, что заплакала, и плакала до тех пор, пока не уснула. Когда она проснулась, у нее была сыпь, и она вся чесалась. Зуд был настолько сильным, что она чесалась, и механическое воздействие только ухудшало ситуацию. Девочка отправилась к маме, чтобы нанести какое-нибудь лекарство на область поражения. Иногда были периоды, когда зуд был не настолько сильным, но были и другие моменты, когда становилось хуже. Дальнейшие расспросы раскрыли тот факт, что, когда папа возвращался домой в увольнение, зуда не было, но после того, как он уезжал, зуд возвращался. Это происходило несколько раз. Я чувствовал, что нашел причину, и теперь я пытался объяснить ребенку, что вызывало зуд. Я объяснил ей, что каждый раз, когда папочка уезжал, ей становилось грустно и это расстраивало ее, и когда она расстраивалась, появлялась сыпь. Она отказалась принять это объяснение. Она сказала: «Мой папа никогда не расстраивал меня. Он любит меня и никогда бы так со мной не сделал». Не обращая внимания, как я пытался объяснить, она всегда возвращалась к факту, что она не верит, что папа мог быть причиной какой-либо сыпи или чего-то еще, что причиняло бы ей дискомфорт. Было приятно видеть любовь этого ребенка к отцу, но меня расстраивало, что я не могу дать ребенку возможность понять, что могло положить конец ее дискомфорту навсегда.

Позвольте мне повторить, что эта демонстрация самовнушения трехлетним ребенком была самой лучшей демонстрацией самовнушения, которую я когда-либо видел. Если трехлетний ребенок может научиться самовнушению, это не за гранью возможного для любого взрослого.