





Диана Гриневич

главное про



**ГИПНОЗ**

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

УДК 159.962  
ББК 88.6  
Г85

**Гриневич, Диана.**

Г85      Главное про гипноз / Диана Гриневич. — Москва : Эксмо, 2026. — 192 с. — (ГЛАВНОЕ ПРО).

ISBN 978-5-04-235285-0

В этой книге вы найдете все, что нужно знать о гипнозе: его происхождение, виды и проявления. Она поможет развенчать мифы и увидеть за ними понятные психологические механизмы, которые ежедневно влияют на наше внимание, восприятие и поведение.

**УДК 159.962**  
**ББК 88.6**

© Гриневич Д., текст, 2026  
© Фоменко А., обложка, 2026  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-235285-0

# Оглавление

---

Введение .....	9
Глава 1. Что такое гипноз.....	22
Зачем гипнозу 200 определений ..	22
Что происходит в мозге.....	28
Глава 2. История гипноза: от жрецов до официального признания .....	31
«Животный магнетизм» Месмера ...	31
Борьба школ гипноза.....	37
История гипноза в России .....	43

Глава 3. Как работает гипноз? .....	48
8 основных стадий .....	48
Как понять, что вы уже в гипнозе: простые признаки .....	62
Глава 4. Классический гипноз.....	69
Фиксация внимания: маятник, точка, свеча.....	72
Монотонные раздражители: речь, движения руками .....	73
Мышечная релаксация .....	74
Прямые внушения.....	77
Глава 5. Эриксоновский гипноз .....	83
Глава 6. Медицинский гипноз.....	94
Глава 7. Эстрадный гипноз .....	103
Глава 8. Самогипноз .....	112
Пять составляющих успешного самогипноза .....	115
Как самостоятельно погрузиться в транс? .....	118

Глава 9. Когда гипноз может быть опасен? .....	147
Цыганский гипноз .....	147
Телефонные мошенники .....	162
Глава 10. Почему гипноз – не панацея, а инструмент .....	174
Заключение .....	181
Список литературы .....	186



# Введение

---

«Гипноз?  
Вы серьезно?» —  
именно так многие  
реагируют, когда  
слышат это слово.

У большинства сразу всплывают негативные образы: цыганка у вокзала, которая шепчет про порчу

и вынуждает расстаться с последними деньгами. Телевизионное шоу, где солидные взрослые мужчины начинают кукарекать по щелчку пальцев. И, конечно, рассказы про звонки мошенников, о которых человек вспоминает: «Я будто не мог сопротивляться. Слушал их как загипнотизированный». Все это не добавляет доверия к технике гипноза, поэтому многие думают: «Это что-то опасное, мутное и точно не для меня».

Мне, как практикующему психотерапевту и гипнологу, каждый раз приходится объяснять клиентам:

**гипноз — это не магия  
и не цирк. Это особый**

**режим работы мозга,  
когда критическое  
мышление временно  
ослабевает, и внимание  
сужается до одной-  
единственной точки.**

Это может быть голос терапевта, ваше дыхание или картинка, которую вы представляете, а все, что происходит вокруг, словно растворяется в тумане, оставляя вас наедине с этим внутренним фокусом.

Вы ежедневно бываете в таком состоянии. Когда «залипаете» в телефоне и не замечаете, как пролетел час. Когда читаете роман любимого писателя, и мир вокруг перестает

существовать. Когда сидите на лекции, но не слушаете профессора, а вспоминаете, как вам нахамили в метро.

**Легкий транс — это естественное состояние нашего мозга. Разница лишь в том, что в терапии мы используем его осознанно и с пользой для пациента.**

Гипноз помогает родить без анестезии, справиться с заиканием, аллергией, расстройствами пищевого поведения и хронической болью. Его эффективность подтверждают новые

научные исследования. Обзор учеными 49 мета-анализов, включавших 261 исследование, показал: в 79 случаях, связанных с операциями и медицинскими процедурами, гипноз давал особенно сильный результат. В 65 исследованиях он действительно облегчал человеку боль.

Но гипноз применяют не только в медицине. В психотерапии он помогает справляться с депрессией, тревожностью, хронической усталостью, фобиями и зависимостями. Ко мне обращались сотни людей: кто-то мучился паническими атаками, кто-то боялся летать или хотел подготовиться к публичному выступлению.

Однажды ко мне пришла женщина с бессонницей. Она засыпала только под сериал, а если пробовала лечь в тишине – мысли начинали крутиться в голове, тревога нарастала, и уснуть не удавалось. Утром она чувствовала себя разбитой. С помощью гипноза мы вернулись к ее детству: родители часто ссорились, и тишина означала угрозу – «сейчас что-то опять случится». Это воспоминание вытеснилось, но тело сохранило реакцию: тишина = тревога. С помощью сеанса гипноза мы переписали этот опыт. Вместо ожидания конфликта закрепили новый образ – безопасное место, связанное с дыханием и ощущением покоя. Уже через неделю она засыпала без телевизора.

А еще через месяц призналась: «Я впервые за долгие годы просыпаюсь отдохнувшей».

**Таким образом,  
гипноз позволяет  
обратиться напрямую  
к подсознанию и найти  
забытые переживания,  
которые стали причиной  
нынешних трудностей.**

Человек погружается в состояние, когда его разум перестает сопротивляться. Это позволяет заметить старые негативные установки на новые, полезные и поддерживающие. Например, появляется спокойное: «Мне легко изучать английский