

Η κλινική ύπνωση ή υπνοθεραπεία ή ιατρική – θεραπευτική ύπνωση είναι μια μορφή ψυχοθεραπείας που χρησιμοποιεί την ύπνωση ως εργαλείο θεραπείας. Αποτελεί ίσως την πιο παλιά μορφή ψυχοθεραπείας.

Η σύγχρονη κλινική υπνοθεραπεία είναι μια συνθετική, βραχεία στρατηγική θεραπείας που στοχεύει συγκεκριμένα στο να βρει λύση σε ένα πρόβλημα γρήγορα, με ασφάλεια και όσο πιο αποτελεσματικά γίνεται. Τα ψυχολογικά ή ψυχοσωματικά προβλήματα που αντιμετωπίζουμε είναι συνήθως απλά το αποτέλεσμα μιας πιο βαθιάς, υποβόσκουσας διανοητικής / συναισθηματικής αιτίας. Η κλινική υπνοθεραπεία στοχεύει ακριβώς σε αυτό το βαθύτερο επίπεδο προκειμένου να δώσει λύση.

Η ευκολία πρόσβασης στο ασυνείδητο που επιτυγχάνεται κατά την ύπνωση, επιτρέπει τη χρησιμοποίηση ανεκμετάλλευτων δυνατοτήτων του ατόμου οι οποίες βοηθούν σημαντικά στη θεραπευτική αλλαγή. Η θεραπευτική λογική που βρίσκεται πίσω από την κλινική υπνοθεραπεία, είναι ότι αυτό που μας δημιουργεί προβλήματα στην καθημερινότητά μας είναι ο τρόπος με τον οποίο σκεφτόμαστε και τα αντίστοιχα συναισθήματα που προκαλούνται από τις σκέψεις μας.

Ωστόσο, ο τρόπος που σκεφτόμαστε και τα αντίστοιχα συναισθήματά μας, είναι αυτά που εμποδίζουν την πρόσβασή μας σ' ένα άλλο επίπεδο σκέψης ή συνείδησης όπου μπορούμε να βρούμε τη λύση του προβλήματος. Η κλινική υπνοθεραπεία μας επιτρέπει τη πρόσβαση σ' αυτό το άλλο διαφορετικό επίπεδο συνείδησης και διάνοησης.

Στη σύγχρονη υπνοθεραπεία, αναγνωρίζεται ότι η μόνη «δύναμη» μέσω της οποίας μπορούν να γίνουν επιθυμητές αλλαγές μέσα σ' ένα θεραπευτικό πλαίσιο, βρίσκεται στον υποσυνείδητο νου του πελάτη. Με την Κλινική Υπνοθεραπεία συντελείται ένας επανασυνειρμός της εμπειρικής ζωής του ατόμου. Παύουν να πυροδοτούνται αρνητικοί ή περιοριστικοί συνειρμοί, αντιθέτως ενεργοποιούνται συνειρμοί γεμάτοι νέες προσωπικές ικανότητες και δυνάμεις.

Οι μέθοδοι και οι τεχνικές της κλινικής υπνοθεραπείας οδηγούν ακριβώς εκεί: Στην επαφή μας με αχαρτογράφητες πλευρές ή περιοχές της προσωπικότητάς μας και στην επίλυση των προβλημάτων μας μέσω των νέων συνειδητοποιήσεων που αποκτούμε από αυτή την εσωτερική επικοινωνία.

Κύριοι παράγοντες μιας επιτυχημένης θεραπείας είναι η θεραπευτική σχέση, η συνεργασία και η συμμαχία μεταξύ θεραπευτή και θεραπευόμενου, την ευθύνη της οποίας έχει ο θεραπευτής.