

## **GESTIRE LE COMPENSAZIONI: C'E' UNA SOLUZIONE**

Le compensazioni sono strade sbagliate verso la soluzione. Quando la gente ripetutamente 'si comporta male' in un modo che dà loro piacere o allevia il disagio ma genera loro anche dei problemi, c'è una tendenza ad etichettarli come 'compensativi' o 'malati' e trattarli come tali. Nella mia esperienza di ex alcolista, le categorie, i modi di essere e le sensazioni elencate di seguito corrispondono alle ragioni di molta gente per usare scappatoie temporanee o 'rifugi' per i "vuoti" e i "per sempre" dei problemi nelle loro vite:

- Sentirsi soli e abbandonati
- Sentirsi "speciali e diversi"
- Un bisogno di piacere agli altri
- Mancanza di fiducia in se stessi
- Relazioni interrotte
- Lavori stressanti
- Il bisogno di riempire un "vuoto"
- Inadeguatezza
- Scontentezza
- Shock
- Paura dell'ignoto come pure del noto!
- Soddisfazione orale particolarmente con alcol e sigarette
- Incapacità di lasciar andare il passato
- Procrastinazione
- Rimuginare la sofferenza
- Non vedere la necessità di ridefinire i propri sistemi di valori

La "fretta" associata alla cleptomania, il gioco d'azzardo, o l'attività sessuale illecita, l'eccitazione di spendere grosse somme di denaro in beni di consumo, e il sapore di alcuni cibi, sono tutte cose relativamente piacevoli. L'attenzione è altamente concentrata, l'emozione intensificata, e l'atto in sé culmina con una potente sensazione di rilassamento, sollievo o soddisfazione. Come se quel vago pressante bisogno fosse stato finalmente messo a tacere. Quando la vita di una persona è dominata dall'insicurezza, inadeguatezza, o insoddisfazione, una o più di queste attività possono servire come temporaneo ma efficace rifugio dal derivante baratro.

Il trattamento può perciò richiedere lo sviluppo dell'attivazione della motivazione, e la determinazione necessaria a cessare l'uso del comportamento problematico per alleviare questi bisogni fondamentali. Tradotto a grandi linee, l'obiettivo desiderabile dell'ipnositerapia dovrebbe essere di scoprire fonti alternative di piacere e di sollievo.....punto!

Se senti che gli schemi compensativi stanno iniziando a controllare la tua vita, ti prego, questo è il tuo momento di smettere! Puoi farlo - io l'ho fatto||

Lascia che ti aiuti a riempire il vuoto! Le compensazioni sono strade sbagliate verso la soluzione.