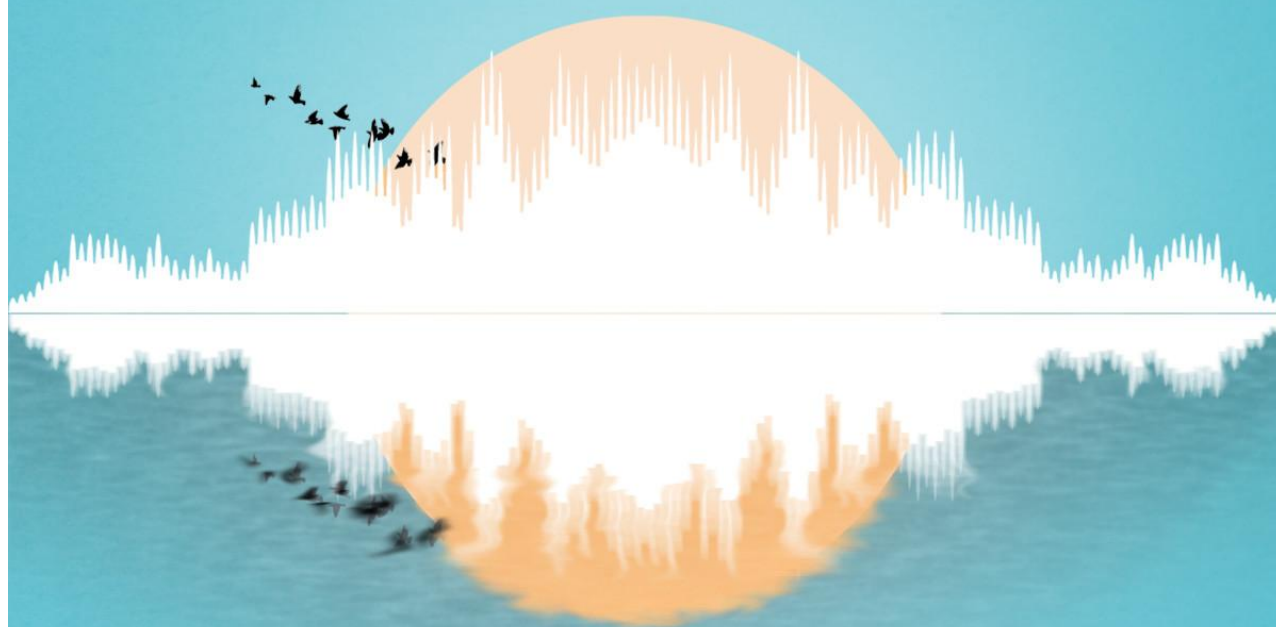


# ACUFENE

DA TIRANNO AD AMICO



Come lasciare andare  
i suoni nelle orecchie

JULIAN COWAN HILL

**ACUFENE, DA TIRANNO AD AMICO**

Come lasciare andare i suoni nelle orecchie

di

Julian Cowan Hill

## Sommario

Introduzione .....	6
Matrice del Benessere per l'Acufene©.....	8
Capitolo 1 Stabiliamo le fondamenta.....	9
Questione Fondamentale 1: Persone Negative.....	10
Questione Fondamentale 2: L'acufene NON è un disturbo dell'orecchio .....	12
Capitolo 2 Come sono le persone con l'acufene? .....	14
Questione Fondamentale 3: Silenzio.....	17
Questione Fondamentale 4: Smettere di cercare di curare l'acufene.....	18
Questione Fondamentale 5: Sei pronto a cambiare? .....	20
Capitolo 3 Come fare progressi .....	21
Questione Fondamentale 6: Lagne e lamenti .....	22
Questione Fondamentale 7: Evitare squallore e desolazione.....	24
Questione Fondamentale 8: Non permettere ai vampiri di succhiarti l'energia.....	25
Questione Fondamentale 9: Abbandonarsi al sostegno.....	26
Questione Fondamentale 10: Alimentazione .....	28
Core Issue 11: Exercise.....	29
Questione Fondamentale 12: Entrare in contatto con il corpo.....	30
Capitolo 4 Registrare i progressi.....	31
Livello 1: Bloccato.....	32
Tecnica 1: Calmare una crisi .....	36
Livello 2: In difficoltà .....	37
Tecnica 2: Contrarre e rilasciare .....	41
Livello 3: Rassegnato.....	43
Technique 3: Better and worst list.....	46
Livello 4: Motivato .....	47
Tecnica 4: Sapere ciò che conta per te .....	51
Tecnica 5: Come ti vedi?.....	52
Tecnica 6: Cronaca in diretta.....	53
Livello 5: Lasciare andare.....	55
Tecnica 7: Audio-visualizzazione .....	58
Canzone.....	60
Ridere .....	61
Livello 6: In grado di gestire.....	62
Tecnica 8: Respirazione .....	66
Livello 7: Liberato .....	67
Tecnica 9: Orientarsi sulla linea mediana. ....	70
Bibliografia .....	72

ACUFENE, DA TIRANNO AD AMICO: Come lasciare andare i suoni nelle orecchie  
Seconda Edizione

©2010 Copyright Julian Cowan Hill

Edizione originale  
Tinnitus, From Tyrant to Friend: How to Let Go of the Ringing in your Ears.  
Second Edition

©2010 Copyright Julian Cowan Hill

Tutti i diritti sono riservati

Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta, utilizzata in nessuna forma o trasmessa per via meccanica o digitale senza l'autorizzazione scritta dell'editore.

Il diritto morale dell'autore è stato affermato

Altri libri pubblicati da Julian Cowan Hill

Acufene: la mia storia positiva. Come mi sono curato in modo naturale

Pubblicato da Kindle 2014

## Ringraziamenti

Desidero ringraziare di cuore tutte le persone affette da acufene con cui ho lavorato per essere state costante sfida e fonte di ispirazione. Mi avete insegnato cosa aiuta a lasciare andare l'acufene e anche cosa non è utile. Ora posso condividere questa esperienza con altri.

Vorrei anche ringraziare la comunità dei terapisti di craniosacrale e di psicoterapia "Core Process" della Gran Bretagna per avermi insegnato come fare per stare bene e lasciare andare ad un livello profondo. Sono stati il vostro sostegno, la vostra preparazione e profonda sensibilità a schiudermi un nuovo mondo di benessere dove l'acufene non può sopravvivere.

Ho inoltre un debito di riconoscenza verso gli insegnamenti Dharma e Dzogchen per avermi messo in contatto con le cose che contano. Sono grato ai miei insegnanti e a tutti i loro maestri e spero che molte altre persone possano beneficiare di questa incrollabile saggezza.

Infine, vorrei ringraziare Giusi Belviso per aver tradotto questo libro in italiano. La nostra collaborazione permette a questo volume di raggiungere altre persone in una parte del mondo di lingua diversa dall'inglese e di aiutarle a lasciare andare l'acufene.

Auspico che questo lavoro possa aiutare le persone a liberarsi della sofferenza e a trovare il percorso che li conduce all'abbandono di questo disturbo.

## Introduzione

Desidero sinceramente che impari a eliminare l'acufene e che ciò ti renda più felice. Anche se non sono in grado di garantirti quanto tempo ci vorrà o quale sarà l'entità del miglioramento, non ho alcun dubbio che se seguirai le mie linee guida vedrai la differenza. Tieni presente che questo libro si applica anche alle persone affette dalla Malattia di Menière.

Nei primi quattro capitoli illustrerò le informazioni di base: cosa è l'acufene, perché insorge e come superare questa condizione. Ho sintetizzato migliaia di ore di lavoro in quelle che credo siano le 12 "Questioni Fondamentali" più importanti che ti aiuteranno nel percorso verso la guarigione. Sono elencate nell'indice per una migliore consultazione.

Una volta poste le basi, passeremo alla parte principale del libro, in cui ho tracciato i progressi che si compiono man mano che il disturbo migliora. Il Livello 1 si riferisce ai pazienti nello stadio peggiore ed è denominato "Bloccato". Il livello 7, in alto nella Matrice, si riferisce a coloro che l'hanno eliminato completamente ed è denominato "Liberato". Leggili tutti e cerca di individuare il livello nel quale ti collocheresti. Questo ti aiuterà a capire su cosa focalizzare l'attenzione per migliorare.

Nella fase iniziale l'acufene ci tratta come un tiranno. Nel Livello 1 ti mostrerò come impedirgli di impadronirsi dei tuoi processi di pensiero e come trovare un po' di spazio. Con il miglioramento imparerai ad accettare i sintomi più facilmente e comincerai a renderti conto che l'acufene è in realtà un utilissimo "salutometro" che indica cosa funziona o no per te, fungendo quasi da medico. Arrivati al livello 4, molti pensano di avere fatto sufficienti progressi e ritengono il sintomo si sia ridotto a un grado tollerabile, perdendo così interesse a continuare il lavoro. Ottimo! Altri invece, rendendosi conto di quanto possa essere utile la fase 4, imparano ad ascoltare le loro reazioni corporee e continuano la terapia fino a sviluppare un profondo senso di benessere e di consapevolezza di cui godranno per anni, ottenendo la guarigione completa.

Indipendentemente da quanta strada vorrai fare in questo viaggio, nel libro troverai molti suggerimenti pratici, quindi ti consiglio di leggerlo fino in fondo una volta, e poi di ricominciare, eseguendo bene tutte le tecniche descritte. Spero che quando arriverai alla fine avrai compreso chiaramente che cosa allevia l'acufene e fino a quale livello vorrai lavorare.

Avvertenza: tieni presente che è improbabile che la sola lettura di questo libro sia sufficiente a eliminare l'acufene. Quasi certamente ti sentirai meno minacciato dai sintomi, una volta compresa la loro origine e causa. Tuttavia, se davvero vuoi fare progressi, ti esorto a seguire i consigli, a praticare le tecniche regolarmente e soprattutto a trovare sostegno terapeutico. In questo modo avrai sicuramente la possibilità di ridurlo. Comprenderne il meccanismo ti sarà di aiuto, ma per una guarigione completa ascolta il mio consiglio: trova sostegno psicologico ed esegui le tecniche.

Ho sviluppato una **Matrice del Benessere per l'Acufene©** che è una tabella che traccia i progressi che si fanno nelle varie fasi del miglioramento. Questo libro si basa sulla Matrice che vedrai nella pagina seguente. Ti aiuterà a riconoscere in quale punto del percorso ti trovi e dove occorre focalizzare l'energia. Ho creato questa tabella con l'obiettivo di dimostrarti che molte persone migliorano e che si tratta di un sentiero ben tracciato che anche tu puoi percorrere.

Offro il mio sostegno presso la mia clinica di Londra. Ti spiegherò dettagliatamente alcune tecniche e potrò verificare che tu abbia compreso come eseguirle. Posso inoltre assisterti nella ricerca di uno specialista per seguire un programma terapeutico che ti aiuti a lasciare andare l'acufene.

Nel frattempo ti faccio i miei auguri per quello che è un vero viaggio alla scoperta di te stesso. Oggi sono molto grato al mio acufene per avermi mostrato come stare veramente bene ed essere felice

dentro. Vorrei condividere questo processo con te. Il mio obiettivo è che impari a trasformare questo sintomo nel tuo personale “salutometro”, nella tua guida verso un senso molto più profondo di benessere.

Ho imparato che la pace è un'esperienza che sentiamo attraverso il corpo. In questo senso, ti auguro la pace.

*Julian Cowan Hill R.C.S.T.*

# Matrice del Benessere per l'Acufene©

Livello	L'acufene agisce da:	Effetti sulla tua vita	Sentimenti	Atteggiamento mentale	Consapevolezza	Sfida
<b>7</b> Liberto	<b>Guida spirituale</b> Ti ha condotto verso le tue esigenze profonde e ad apprezzare la vita	Ti ha collegato con prospettiva più ampia. Ti ha reso consapevole del fatto che sei tu a creare il modo in cui ti senti	Gratitudine Umiltà Pace Equilibrio Forza	<b>Non più consapevole dell'A.</b> Mente centrata. Il disturbo ti ha riportato in salute	Corpo, mente ed energia sono unificati e integrati e sono parte di un campo universale più ampio	Abbandonare il bisogno di essere liberi dall'A.
<b>6</b> In grado di gestire	<b>Amico</b> L'acufene ti aiuta a prenderti cura di te ed esercita un'influenza positiva e affidabile	L'A. è la parte positiva, utile e affidabile di te. Spesso non sei consapevole della sua presenza	In grado di affrontarlo. È facile gestirlo e non è mai una minaccia	<b>Non ti importa più dell'A.</b> Non ti interessa monitorarlo	Consapevole del modo in cui mente, corpo ed energia si influenzano a vicenda	Abbandonare l'esigenza di controllare se l'A. c'è ancora
<b>5</b> Lasciare andare	<b>Terapeuta</b> Riflette il modo in cui ti senti dentro e il modo in cui ti tratti/gestisci	L'A. rende più profonda la consapevolezza di te stesso e la capacità di vedere il tuo modo di essere	Abbandono Profonda accettazione Migliore capacità di osservazione dei propri sentimenti	<b>L'A. non è più questione o problema fondamentale.</b> Cominci a dimenticartene.	Comprendi l'impatto di pensieri, comportamento ed emozioni sul corpo e sull'energia	Restare in amicizia con l'A. anche quando lo stress lo fa peggiorare
<b>4</b> Motivato	<b>Maestro</b> Ti mostra cosa ti fa sentire meglio e cosa ti fa stare peggio: "Salutonerio"	Tempo di decisioni: che cosa è davvero importante per te? Cosa devi lasciare andare?	Più amorevole verso te stesso. Più disponibile e aperto. Motivato. Indipendente	<b>L'A. c'è sempre, ma non ti tormenta troppo.</b> Ti indica su cosa devi lavorare	Cominci a prenderti maggiore cura di te. Impari che il corpo è il luogo dove tu possono elaborare i problemi. La mente si collega con il corpo.	Rafforzare la fiducia nella possibilità di migliorare e imparare dagli errori
<b>3</b> Rassegnato	<b>Medico</b> Così riluttanza cominci ad accettare l'A. e ascolti i consigli che cerca di darti	Accetti che occorre cambiare qualcosa se vuoi scacciare l'A.. Accogli sostegno/aiuto	Rassegnazione Accettazione Tristezza Riluttanza	<b>Riesci saltuariamente a distogliere l'attenzione dall'A.</b> Sono io il responsabile quindi come faccio a uscirne?	Comprendi che corpo e mente hanno bisogno di attenzione e di essere ristabiliti	Permettere all'A. di mostrarti cosa ti fa stare meglio. Imparare dall'A. invece di combatterlo
<b>2</b> In difficoltà	<b>Sergente Maggiore</b> Comandato a bacchetta dall'A. Esasperato di difficoltà emotive e senso di inesorabilità	Dominato dall'A. Raramente riesci a fronteggiarlo. Detesti ammettere che hai momenti in cui stai bene	Risentimento Frustrazione / Rabbia Perché dovrei cambiare? Perché deve succedere a me?	Si ne andrà? Assenza di senso di responsabilità. È colpa di qualcun altro o di qualcos'altro. Fase di negazione	Debole legame tra mente inquieta e corpo teso-cavallo di tiro	Accettare la responsabilità Aprire la mente al cambiamento Puoi continuare così?
<b>1</b> Bloccato	<b>Tiranno</b> Disperato senza via d'uscita. Completamente in balia dell'A.	Vita quasi completamente invasa. Non puoi sfuggire all'A. Pochi piaceri	Grande paura e senso di sconfitta. Senza controllo. Inerte/disperato	<b>Non se ne andrà mai!</b> Impossibile cambiare. Vittima. Dipendente	Vivi nel vortice dei pensieri. Mente completamente separata dal corpo. Staccato dalla realtà	Accettare sostegno terapeutico. Ritrovare la speranza e imparare come stare meglio



## Capitolo 1 Stabiliamo le fondamenta

Ho sofferto di acufene moderato per sedici anni e grave per quattro. Oggi non lo percepisco più. A volte quando sono raffreddato o stressato, un debole sibilo si insinua di nuovo ma vi presto attenzione solo per pochi secondi. Sento di essere proprio guarito e di avere imparato molto su tale condizione da questo procedimento.

Come sarà accaduto a molti, mi era stato detto che non c'era niente da fare e che “dovevo imparare a conviverci”, che è stato un duro colpo, per non dire peggio. Questo NON è vero.

Qualunque cosa ti permetta di rilassarti, focalizzare la mente e distrarre l'attenzione dall'acufene, lo allevierà. Ecco già le tre cose che ti aiuteranno: CONCENTRAZIONE, DISTRAZIONE, RILASAMENTO. In questo volume troverai le tecniche grazie alle quali potrai raggiungere questi tre obiettivi che ti aiuteranno a lasciarlo andare. Lo scoprirai tu stesso mentre le esegui.

Nel mio libro leggerai la storia di come ho trasformato in un profondo stato di pace e silenzio il coro esasperante di grilli che sentivo dentro la testa, un frinire continuo, giorno e notte. Riceverai consigli pratici, tecniche e informazioni fondamentali che aiuteranno a spodestare l'acufene e a metterlo sulla strada dell'inconsapevolezza, da dove è venuto.

Ho chiamato queste informazioni-chiave “Questioni Fondamentali”. Leggile finché non le hai comprese e imparate bene. Gli schemi di pensiero abituali spesso prendono il controllo dei processi mentali e costituiscono un ostacolo. Potresti dimenticare o disimparare presto quello che leggerai, quindi ti raccomando di ritornare più volte sulle “Questioni Fondamentali”. Sono tratte da otto anni di esperienza di lavoro con centinaia di pazienti.

Quando avrai compreso bene cos'è l'acufene, capirai che i miei consigli sono basati sul buon senso e che c'è una via d'uscita da questa sofferenza. Ecco il primo consiglio.

## Questione Fondamentale 1: Persone Negative

*Lascia andare le persone negative che dicono che non c'è niente da fare contro questa condizione. Non ti saranno di alcun aiuto. A cosa ti potrebbero mai servire? La prossima volta che qualcuno ti dice "non c'è niente da fare" salutalo con una stretta di mano. Riconosci che quello che ti sta dicendo in realtà è che non è in grado di aiutarti. Quello che ti serve sono consigli positivi e costruttivi da persone che conoscono bene questo disturbo. Ne esistono. Una l'hai trovata qui.*

*Purtroppo ci sono moltissimi specialisti che sanno poco o niente dell'acufene. Incontro molte persone che hanno avuto indicazioni errate e di conseguenza si sentono angosciate. Quello che non ti serve è sentire racconti di sventura. Invece, è di aiuto stare in contatto con chi ha avuto esperienza diretta di guarigione da questo disturbo. Sappi che l'acufene non è uno stato fisso. Può essere modificato e molti guariscono.*

Per stare meglio devi comprendere cos'è questo disturbo. Capire cosa sta accadendo e perché esso insorge ha due effetti enormemente positivi.

Anzitutto ti sentirai meno minacciato. Questo ti farà calmare e comincerai ad abbandonarti. Nella cura di questo disturbo abbandonarsi è essenziale, solo così ti sentirai più sicuro e padrone della situazione. Va premesso che la maggior parte delle persone ha paura di questo disturbo perché non ha idea di cosa stia succedendo e teme di avere perso il controllo. Comprendilo e avrai compiuto il primo passo vitale verso il miglioramento.

In secondo luogo, una volta capito che cosa è l'acufene e come funziona, saprai come gestirlo e potrai scoprire quali sono le cose che lo alleviano. Dal momento in cui comincerai a prenderti cura di te correttamente, esso diminuirà. Quando te ne renderai conto, ti sentirai sollevato, più padrone della situazione e comincerai a rilassarti. Tutto quello che ti fa rilassare, concentrare e sentire bene allevia l'acufene.

Cominciare a migliorare farà aumentare anche la motivazione a prenderti ancora di più cura di te stesso. Prenderti più cura di te stesso farà regredire ulteriormente i sintomi. Questo renderà più facile rilassarti e abbandonarti. Più ti abbandoni più l'acufene diminuisce. Infatti, diminuisce sempre di più man mano che fai progressi. La fase più importante è farti uscire da schemi di pensiero fissi. All'inizio siamo spesso bloccati in un ciclo di pensiero negativo. Tuttavia c'è anche un ciclo positivo.

La prossima sezione è una delle parti più importanti di questo libro. Ti spiegherò cos'è l'acufene e perché ne soffriamo. Rileggila finché non è chiara. Mi ci sono voluti diversi mesi per capire veramente cosa sia questo disturbo e da quel momento ho cominciato a migliorare.

### **Che cos'è l'acufene?**

L'acufene insorge quando il sistema nervoso entra in stato di allarme rosso. Quando siamo troppo attivi, troppo reattivi, troppo cauti, troppo attenti, tutti i nostri sensi diventano ipersensibili. In questo stato l'udito è talmente sensibile da percepire non solo i rumori del mondo esterno ma anche i suoni all'interno del corpo.

**Ecco cos'è l'acufene: sentire i rumori interni, oltre a quelli dell'ambiente circostante, a causa dell'eccessiva sensibilità.**

Le tue orecchie sono talmente aperte all'ascolto da farti sentire i suoni dentro la testa. Gli impulsi nervosi nelle vie uditive suonano come sibili o cigolii acuti, i movimenti delle strutture e dei fluidi

del cranio producono scricchioli e schiocchi. Uno sbadiglio, il battito cardiaco o un clic nei condotti uditivi possono risuonare rispettivamente come un rombo assordante, pulsazioni regolari o uno sparo.

L'acufene indica che sei mentalmente troppo attivo. È uno stato che coinvolge tutto il corpo e non solo l'orecchio. È soltanto uno dei tanti effetti della reazione dell'organismo allo stato di allarme rosso in cui si trova l'intero sistema nervoso centrale.

A molti pazienti viene detto che l'acufene è causato da danni alle cellule ciliate della coclea – la parte del sistema uditivo che rileva i suoni. Questo non è vero. I danni alle cellule ciliate causano sordità, non acufene. Quando si diventa sordi, si deve fare uno sforzo per sentire meglio. È questo sforzo per sentire meglio che può accrescere la sensibilità. Ed è la maggiore sensibilità che può temporaneamente renderti più predisposto a tale disturbo, non è il danno alle cellule ciliari.

Per esistere l'acufene ha bisogno che il sistema nervoso centrale, cioè l'intero organismo, sia in stato di allarme rosso. Le condizioni del sistema nervoso possono mutare facilmente. Entrare in questo stato è un processo reversibile. Vi entriamo e ne usciamo continuamente.

Il punto essenziale è quindi che ciò significa che l'acufene è reversibile. La bacchetta magica che ti aiuterà a scacciarlo è riportare il sistema nervoso fuori dallo stato di allarme rosso. Questo stato è anche noto come reazione di attacco o fuga, attivazione del sistema simpatico, iperattivazione psico-fisiologica, senso di sopraffazione e risposta adrenalinica. In questo libro userò il termine più facilmente comprensibile di allarme rosso.

Tutto ciò che ti porta fuori da questo stato di allarme rosso, allevierà il disturbo.

**Sappi che lo stato di allarme rosso è una condizione temporanea. Quando ne uscirai, l'acufene migliorerà.**

## Questione Fondamentale 2: L'acufene NON è un disturbo dell'orecchio

*Smetti di pensare che l'acufene provenga dalle orecchie. Il problema non sono le orecchie. Il problema origina dal fatto che l'intero sistema nervoso centrale è troppo attivo. Per ridurre il disturbo devi imparare a spegnere il sistema nervoso. Questo libro ti spiega come fare. È molto più utile focalizzare il lavoro su tutto l'organismo piuttosto che soltanto sulle orecchie.*

*L'acufene è come una sirena d'allarme. Se si innesca c'è un motivo che segnala che il sistema nervoso non è ancora riuscito a spegnersi. Il problema non è l'allarme. Devi scoprire anzitutto cosa lo ha innescato. Cercare di attutirlo o spegnerlo non significa affrontare il problema e non lo risolverà.*

*L'acufene è un'utile e salutare sirena d'allarme che si spegnerà quando comincerai a fare la cosa giusta, cioè prenderti cura di te e imparare ad abbandonarti. Più il sistema nervoso sarà calmo più ti sentirai bene dentro e prima l'allarme cesserà.*

*Smetti di incolpare la sirena e occupati di quello che l'ha fatta partire. Il mio scopo è aiutarti nella ricerca della causa attivato l'allarme. Quando ciò sarà chiaro, saprai su cosa focalizzarti.*

Molti tendono a concentrarsi esclusivamente su singoli fattori specifici ai quali attribuire la responsabilità del disturbo, come un problema alla mandibola, un colpo alla testa o l'esposizione a un forte rumore. Certamente questi possono provocarne l'insorgenza, ma sono probabilmente l'ultima goccia che fa traboccare il vaso dopo una lunghissima serie di problemi precedenti.

Ho conosciuto persone che hanno indicato un punto preciso, come fossero meccanici, dicendo: "Quando premo qui l'acufene diminuisce" oppure "se tengo la testa così (e allungano il collo da un lato) il suono scompare".

È esattamente come se, quando suona un allarme, si cercasse di risolvere il problema aggiustando la posizione degli speaker o armeggiando con i cavi. Sicuramente intervenire sul meccanismo può avere conseguenze rilevanti sull'intensità del suono, ma la causa resterà sempre la stessa: il sistema nervoso è troppo attivo.

Il punto è che se tu non fossi nervosissimo, non continueresti a soffrire di acufene. Per essere ancora più chiari, una persona molto calma, centrata e che non è in stato di allarme rosso può manifestare il sintomo a causa di un colpo alla testa, ma esso cesserà presto. Se il tuo disturbo non scompare, è perché sei ancora in stato di allarme rosso.

Quasi tutti soffrono di "acufene normale" dopo un concerto o quando c'è molto silenzio. Arriva e poi se ne va di nuovo. Quello cronico invece è dovuto, nella grande maggioranza dei casi, a uno stato di allarme rosso e questo stato può cambiare.

Il problema è che concentrarsi su una parte del corpo o un singolo evento quale causa del disturbo significa focalizzarsi ancora su di esso. Se vuoi farlo continuare, il modo migliore è proprio quello di concentrarti sul sintomo, temerlo, parlarne e reagire. Non importa se incolpi un trapano rumoroso, il vicino di casa o la mandibola. Quello che stai facendo è concentrarti sull'acufene, indugiare sulla tua sofferenza e tenerla salda nella tua consapevolezza.

Ai fini del miglioramento, la tua reazione, cioè il tuo atteggiamento nei confronti del disturbo, ha molta più importanza dell'individuazione dell'evento che lo ha provocato.

Se ti senti calmo e felice, i muscoli non saranno contratti, i vicini non saranno irritanti e il mondo

non ti farà arrabbiare. Se ti senti calmo e stai bene dentro è improbabile che trascorrerai molto tempo a fare caso all'acufene.

In secondo luogo, ricorda che quella che credi sia la causa del disturbo, forse è la classica ultima goccia che segue a un lungo e quasi impercettibile accumularsi di problemi sul sistema nervoso, chiamato vita.

Una percentuale incredibilmente alta della popolazione sopra i cinquant'anni soffre di questa condizione. La ragione è da ricercare nel fatto che col passare degli anni si accumulano molte esperienze che in un dato momento sono state opprimenti o difficili da accettare. Di conseguenza si finisce per trascinarsi dietro questo bagaglio di esperienze di vita non elaborate nel sistema nervoso. C'è un bel po' di roba da elaborare e quest'accumulo provoca reazioni molto precise nel sistema nervoso.

Se sbatti la testa a vent'anni, potresti manifestare acufene per un paio di giorni ma poiché il tuo sistema nervoso è relativamente libero e dotato di spazio disponibile per elaborare le esperienze difficili, lo supererai velocemente. Invece, se sbatti la testa a sessant'anni potresti sviluppare acufene cronico. Questo perché è molto più probabile che tu sia impantanato con il bagaglio non elaborato, che ti provoca senso di sopraffazione e fa andare il sistema nervoso in allarme rosso. Tale stato ti rende ipersensibile e iperreattivo. Noterai quindi di più il disturbo, creerai una contro-reazione e così facendo lo bloccherai saldamente nella tua consapevolezza.

In età più avanzata c'è una maggiore predisposizione a manifestare questo problema non tanto per una questione di età ma perché è meno probabile che si sia rielaborato terapeuticamente parte del "bagaglio". Si può cominciare a qualunque età a "disfarlo" e a scaricare il peso. Questo ti aiuterà a uscire dallo stato di allarme rosso.

Non è una sola parte del corpo o una singola azione a provocarlo, anche se esse possono avere la loro importanza. È lo stato generale prevalente del sistema nervoso che ti porta all'acufene cronico. Ciò significa che il tuo atteggiamento verso te stesso, il modo in cui ti senti nel tuo corpo e il modo in cui ti tratti sono centrali nel farlo persistere!

Incolpare un'esperienza terribile, le cattive notizie, un'operazione, il trapano rumoroso significa non prendere in considerazione il quadro completo. Avrai di certo accumulato una vita intera di esperienze difficili prima del momento in cui l'equilibrio si è capovolto in stato di allarme rosso.

È molto più utile concentrarti su quello che ti fa sentire bene dentro e cercare guida e sostegno da un terapeuta professionista. Questo ti aiuterà a elaborare le esperienze di vita trattenute nel corpo, a riportarti fuori dallo stato di allarme rosso e a calmarti.

Concentrarsi esclusivamente sul rilassamento di un muscolo o sulla riparazione di una parte del corpo può essere molto frustrante perché è improbabile che ti porti alla pentola piena d'oro alla fine dell'arcobaleno.

## Capitolo 2 Come sono le persone con l'acufene?

Riconoscere che sei sopraffatto e trovare sostegno in modo da risolvere questa condizione è un utile passo avanti.

Chiariamo bene i termini della questione, prima di esaminare come si fa a uscire dallo stato di allarme rosso. Questo è rivelato da molti sintomi. Quanti ne riconosci in te stesso? Segna quelli che si applicano a te:

- Concentrato nella mente e non nel corpo
- Flusso di pensieri incessante
- Corpo in tensione
- Incapacità di calmarsi e staccare
- Incapacità di stare senza fare niente: è uno spreco di tempo!
- Costantemente preoccupato
- Incapacità di percepire il corpo con chiarezza
- Movimenti accelerati
- Mai soddisfatto
- Atteggiamento grintoso verso la vita
- Fortemente reattivo verso gli altri
- Molto sensibile agli umori e all'atmosfera dell'ambiente circostante
- Fare sempre troppe cose, lavorare per elenchi, scadenze e risultati
- Facilmente arrabbiato, irritabile
- Facilmente accaldato, ma mani e piedi freddi
- Digestione sensibile, irregolare e causa di gonfiori
- Smemorato
- Sonno leggero e frequenti risvegli notturni
- Crolli sfinito la sera, sei intontito di mattina
- Incline ad attacchi di ansia e di panico
- Distratto da tutto quello che succede intorno
- Difficile concentrarti su una cosa specifica
- Sbalzi di umore
- Dipendente da cibi ricchi di zucchero, caffè e altre soluzioni rapide
- La respirazione avviene con la parte alta del torace, piuttosto che con l'addome
- La respirazione tende ad essere superficiale e veloce
- Occhi guizzanti
- Udito sensibile ai rumori di fondo
- Disturbato e irritato dai rumori di fondo
- Sensibile agli odori
- Pelle sensibile
- Ritmo cardiaco rapido, troppo forte, accelerato o irregolare

Non ti preoccupare se ne hai segnati molti. Per il momento è utile cominciare a prendere coscienza di questi modelli. Osserva con attenzione il tuo modo di essere.

La bella notizia è che nel momento in cui cominci a uscire dallo stato di allarme rosso la tua capacità di combattere le malattie aumenta, la digestione diventa più efficiente, la pressione sanguigna più regolare, il sonno più profondo, il corpo più rilassato, la mente rallenta, il pensiero è più lucido, la memoria migliora e la capacità di essere allegro aumenta enormemente. Questo è il punto: appena lasci andare l'acufene, la salute si trasforma e il modo in cui interagisci con il mondo cambia su molti piani.

Il lavoro con centinaia di pazienti affetti da questo disturbo mi ha permesso anche di osservare chiari modelli di personalità. Alcune di queste caratteristiche ti sono familiari?

- Hai un giorno libero e lo riempi di attività
- Sei critico con gli altri e con te stesso
- Prendi troppi impegni – non sai dire di no
- Hai sempre qualcosa da dimostrare
- Fortemente orientato ai risultati
- Bisogno di successo e di risultati
- Perfezionista agitato per ogni minimo dettaglio
- Devi sempre sapere cosa succede
- Vuoi sempre sapere il come e il perchè di tutto
- Per niente bravo ad ascoltare gli altri
- Cerebrale – vivi dentro la tua testa
- Meticoloso
- Racconti i tuoi problemi a tutti
- Tendenza a forte nervosismo
- Hai sempre da spuntare un elenco di cose da fare
- Quando sembra che ti stai rilassando sei sempre assorbito dai pensieri
- Tendenza a dare la colpa dei tuoi problemi agli altri o a fattori esterni
- Ti prendi cura di tutti tranne che di te stesso
- Bisogno di essere ascoltato, riconosciuto, notato, accettato
- Molto bravo a fare, non a essere

Non importa se hai spuntato alcune o tutte queste caratteristiche. L'acufene è un indizio che qualcosa vuole fermarsi e qualcosa deve abbandonarsi.

Infine, prima di iniziare il percorso verso il miglioramento, molti pazienti vorranno trovare una risposta alla domanda "Cosa lo ha causato?"

La risposta è: qualcosa che ti ha sopraffatto. Forse hai vissuto un'esperienza troppo eccitante, troppo stancante, troppo stimolante o soltanto troppo forte da ingoiare o assorbire tutta d'un colpo. Ecco alcuni esempi di cause dell'acufene, anche se l'elenco è infinito:

- Esposizione a rumori forti
- Anestesia, operazioni chirurgiche
- Effetti collaterali di alcune medicine
- Situazioni emotive intense
- Forte eccitazione
- Grande paura
- Rabbia e frustrazione
- Forte stanchezza
- Troppi cambiamenti
- Troppe responsabilità
- Stress
- Un colpo alla testa

- Forte raffreddore/infezione virale
- Iperstimolazione
- Rabbia intensa
- Preoccupazioni persistenti, ad es. causa legale, divorzio, problemi finanziari
- Lavoro all'estero
- Voli intercontinentali, jet-lag frequenti
- Esaurimento
- Irrigazione dell'orecchio
- Concentrarsi sull'orecchio
- Silenzio
- Disturbi mandibolari e problemi dentali
- Da bambino, trascurato e senza sostegno
- Difficoltà nella relazione con la madre nella prima infanzia
- Essere troppo accondiscendenti e non potere dire NO

All'inizio sembra molto importante puntare il dito contro qualcuno o qualcosa per avere provocato l'acufene. Tuttavia, ho imparato che la maggior parte delle cause indicate sopra è normalmente soltanto l'ultima goccia che ha fatto traboccare il vaso e ha gettato il tuo sistema in stato di sopraffazione. Molti possono essere ossessionati dalla causa che apparentemente ha fatto insorgere questo disturbo e realizzano solo successivamente che erano comunque stressati e che qualunque altra cosa sarebbe arrivata a provocarlo.

Nello stato di allarme rosso andiamo ad adrenalina ed è solo una questione di tempo perché qualcosa agisca da fattore scatenante. Occorre cautela nel dare la colpa dell'acufene a determinate situazioni. Se non fosse stato X, sarebbe stato qualcos'altro subito dopo. Sono il tuo stato e la tua reazione attuali ad alimentarlo, non la situazione originaria. Quella è già passata. Occorre risolvere quello che è presente e il modo attuale di porti in relazione con la situazione.



### Questione Fondamentale 3: Silenzio

*La maggior parte delle persone sviluppa l'acufene se si trova in silenzio troppo a lungo. Sembra sorprendente ma se si lascia qualcuno in silenzio e gli si chiede cosa percepisce, la maggior parte comincerà a sentire suoni in testa. Importanti studi di Heller e Bergman (1953) lo hanno dimostrato. Perché avviene questo?*

*Le nostre orecchie stanno bene in situazione di riposo con qualche rumore di fondo. Restare immersi nel silenzio ci rende maggiormente consapevoli del nostro udito. In natura è normale sentire rumori di fondo, mentre il silenzio invece prelude sempre a una situazione di pericolo. Il nostro sistema nervoso lo sa!*

*Se è questa la causa, inizialmente può essere utile evitare di rimanere in silenzio o creare qualche rumore di fondo. Questo aiuta a stare meno concentrati sull'acufene.*

*Sentire qualcosa di gradevole in sottofondo è una buona idea, quando si soffre ancora di questo disturbo. L'ideale sarebbe vivere vicino a un ruscello, una fontana, o al mare, in modo che ci sia sempre qualcosa su cui le orecchie possano trovare relax. Altrimenti quando vai a letto prova a lasciare la finestra aperta per fare entrare qualche rumore oppure lascia acceso un CD o una stazione radio rilassante che si spegne una volta che ti sei addormentato. La cosa migliore è una musica di sottofondo rilassante e monotona, che sia piuttosto noiosa in modo da non prestarvi troppa attenzione.*

## Questione Fondamentale 4: Smettere di cercare di curare l'acufene

*Mi rendo conto che sembrerà strano, ma si tratta di un suggerimento molto importante. Ho incontrato persone per le quali fare tutto quanto in loro potere per scacciare il ronzio nelle orecchie è diventato lo scopo della loro vita. Penserai che sia una cosa positiva, finché non ti renderai conto del fatto che in realtà stanno focalizzando tutta la loro vita su questo. Concentrandoti sull'acufene lo farai restare sempre presente nella tua consapevolezza.*

*Ho avuto pazienti che dopo essersi impegnati a rilassarsi, la prima cosa che facevano era controllare l'effetto sui sintomi. Certo all'inizio sarà una reazione dovuta all'abitudine.*

*Controllare e monitorare continuamente tutto sono insiti nello stato di allarme rosso. Se però fai qualunque cosa con l'obiettivo di eliminarlo, una parte di te sarà sempre concentrata sull'acufene.*

*Per lasciarlo andare devi distogliere l'attenzione invece di rafforzarla. Io raccomando di concentrarti sul lasciare entrare il benessere nella tua vita invece di cercare di fare uscire l'acufene. Cerca le cose che ti fanno sentire bene, calmo e a tuo agio, con o senza sintomo. Migliorare il grado di benessere mentre soffri ancora di questo disturbo te lo farà sentire più gestibile.*

Raccomando sempre di mettere l'acufene in secondo piano mentre cerchi di sviluppare il senso di benessere. Mantieni saldo l'intento di dirigere tutte le tue energie verso cose che sono rivitalizzanti e di sostegno, rilassamento e benessere per il tuo organismo.

Poniti l'obiettivo prioritario di soddisfare le tue esigenze, di trovare quello che ti fa sentire felice e che ti trasmette sensazioni positive. Questo approccio funziona perché è più raggiungibile, dà soddisfazione e, cosa più importante, ti fa uscire dallo stato di allarme rosso.

Uscire sempre più spesso dallo stato di allarme rosso, ti permetterà di creare le condizioni per eliminare il disturbo.

**Se cerchi l'acufene, lo troverai. Allo stesso modo, se invece cerchi comfort e rilassamento, troverai questi.**

Quando i pazienti cominciano a capire il tipo di cura che devono prestare a sé stessi, spesso dicono: "Ma è da egoisti, è auto-appagamento. Devo prendermi cura del mio partner e dei miei amici, oppure devo considerare il mio lavoro. Non ho tempo per tutto questo. Non me lo posso permettere."

Effettivamente le persone con l'acufene sono bravissime a trovare scuse per evitare di prendersi cura di sé. È parte di quel carattere che li ha portati alla sopraffazione e all'allarme rosso.

La cosa migliore che puoi fare per la tua famiglia e per i tuoi amici è stare bene ed essere felice. Sarebbe una benedizione e un sollievo e allenterebbe la tensione per tutti! Moltissimi soffrono di questo disturbo perché non hanno abbastanza sostegno o momenti di inattività sufficienti e perché semplicemente non si prendono cura di sé stessi. Devono sempre fare centomila cose al giorno e probabilmente non sono mai appagati dall'essere, ma solo dal fare. Io avevo l'abitudine di affrettarmi a finire quello che avevo da fare in modo da potermi rilassare. Quando arrivavo a sedermi ero in uno stato tale che mi ci voleva mezz'ora per calmarmi. Adesso non vado mai di fretta, faccio tutto con calma e quando mi fermo per rilassarmi, lo sono già.

I termini "troppo" e "non abbastanza" sono questioni importanti. Che cos'è quel "troppo" che ti pesa e ti fa sentire travolto? E cos'è che desideri senza però concedertelo? Probabilmente sai di cosa

parlo. Più tempo libero, meno responsabilità, più vacanze, ecc. Ammettilo con te stesso. Cosa ti impedisce di dire di no a quello di cui non hai bisogno e di accogliere a braccia aperte tutto quello che ti rivitalizza e ti fa sentire bene?

Schemi del genere sono centrali per l'acufene perché configurano una vita di stress. Riconoscerli ed eliminarli può migliorare le cose radicalmente. Se sei alle prese con questioni di questo genere, la psicoterapia può davvero aiutarti ad arrivare ai problemi fondamentali dentro di te e a raggiungere un modo di essere più felice e appropriato.

Molti hanno anche difficoltà ad accettare questo genere di questioni profonde perché vogliono solo eliminare il rumore IMMEDIATAMENTE. C'è una certa impazienza nella personalità con acufene. Credimi, se agirai in modo positivo e farai quello che ti fa sentire bene, felice e rilassato, sarai in grado di fare progressi.

Quasi tutti penseranno "Sì, forse ha ragione" e poi non faranno assolutamente niente. Attento alla parte di te che saboterà la tua intenzione di fare qualcosa che ti aiuti. Anche quando capirai come fermarla – e dovresti riuscirci prima di finire di leggere questo libro – una parte di te ti tratterà e dirà "Un attimo, io questo non lo faccio perché non serve a niente, è una perdita di tempo, non funziona per me" e così via. Questa parte di te si chiama "Sabotatore" (vedi "Contratti Sacri" di Caroline Myss per approfondire) e farà in modo da fermare ogni progresso in corso.

Moltissime persone con l'acufene hanno buone intenzioni ma sono dominate da pensieri sabotatori del tipo: com'è possibile che rilassarsi per mezz'ora sia utile per un problema del genere?

Tipici pensieri da Sabotatore potrebbero essere: "Quello che Julian descrive assomiglia al Nirvana e quindi è irraggiungibile. Mio zio l'ha avuto per 70 anni e allora perché io dovrei migliorare? Il mio medico mi ha detto che non c'è niente da fare e io gli credo. Finora non c'è stato nessun miglioramento, quindi perché dovrei migliorare adesso? Mi sembra stupido pensare al corpo, di che aiuto può essere per qualcosa che ho in testa?".

Chi soffre di acufene è spesso perseguitato da questi pensieri. È di grande aiuto riconoscerli quando arrivano e dire loro di andare a quel paese. Se volete stare meglio, probabilmente dovete mettervi contro questa parte di voi determinata a essere infelice e a crogiolarsi in questa infelicità. Lo so che sembra strano ma TUTTI abbiamo un Sabotatore interno.

## Questione Fondamentale 5: Sei pronto a cambiare?

*Mi sembra sempre incredibile che la gente accetti di soffrire di acufene - passando da un giorno all'altro da uno stato di relativa pace e tranquillità a un altro fatto di rumore e nervosismo - e poi consideri invece un'eresia la possibilità di tornare indietro a quando non ne soffrivano. Si può entrare in stato di allarme rosso senza problemi. Chiunque lo accetta. Suggestire invece che si possa tornare in modalità silenziosa per alcuni è impensabile.*

*Se non avevi l'acufene e a un certo punto lo sviluppi, perché è così strano cambiare di nuovo e tornare a quando non l'avevi? C'è stato un cambiamento una volta, perché è così difficile cambiare di nuovo? Riflettici.*

*Il sistema nervoso è un equilibrio fluido, in movimento costante. Cambia quando si creano le condizioni.*

*Stai attento alle tue convinzioni e alle idee fisse. Cosa ne pensi veramente? Davvero pensi che ne soffrirai per tutta la vita?*

*Quanto sarà utile per te continuare a convincerti che non se ne andrà mai?*

*Risposta: Sarà estremamente controproducente.*

*Perché mai dovresti averlo per tutta la vita? Le cose cambiano continuamente. Molti si "abituano" all'acufene, cioè arrivano a farci l'abitudine e il loro sistema nervoso si stanca di controllare continuamente se c'è. Non è più un grande problema così la consapevolezza lo ignora. È molto probabile che ciò avvenga.*

*So che molti che non sanno nulla di questo disturbo dicono che non c'è niente da fare, ma ti prego di farti il favore di ammettere che hai la possibilità di migliorare! Non c'è niente da perdere ma tutto da guadagnare a cambiare schema di pensiero.*

*Certo è difficile non essere infettati da convinzioni negative al riguardo, specialmente se provengono da operatori sanitari o Autorità. Posso ripetertelo fino alla nausea di non ascoltarli e di cominciare a rimetterti in sesto, ma quello che è davvero importante è quello che pensi realmente TU. Sii sincero ... sei davvero preparato e pronto a stare meglio?*

*È pazzesco come a molti piacciono alcuni aspetti dell'acufene tanto da non volerli lasciare andare. Sembra incredibile, ma ho conosciuto persone che gradivano le attenzioni che gli dava. Tutti si preoccupavano per loro e quella maggiore attenzione era più importante che stare meglio.*

*Stranamente ho avuto anche pazienti che hanno interrotto il trattamento nel momento in cui hanno cominciato a migliorare. Credo sinceramente che questo fosse dovuto a bisogno di attenzione e di essere ascoltati dagli altri.*

## Capitolo 3 Come fare progressi

In questo capitolo esaminiamo la Matrice del Benessere per l'Acufene©, che mostra come si migliora e indica alcune delle questioni generali da affrontare per passare allo stadio successivo. L'ho elaborata dopo anni di studio e di pratica terapeutica con centinaia di pazienti, oltre che di diretta sperimentazione ed esperienza personale.

Noterai che ho suddiviso il processo di miglioramento in livelli e ho descritto il modo in cui cambia il rapporto con il disturbo man mano che si migliora. Per esempio, nello stadio peggiore della tabella i pazienti spesso riferiscono la sensazione che l'acufene abbia preso il controllo delle loro vite. Ho definito il livello 1 in rosso con il termine “bloccato” e ho descritto il modo di agire “tirannico” dell'acufene.

Tuttavia, con il miglioramento si comincia a capire che l'acufene è in realtà un utile “salutometro”, che regredisce quando si fanno le cose giuste e peggiora quando ci si mette in situazioni di stress, iperaffaticamento, rabbia, ecc. Al livello 3 della tabella l'ho chiamato “medico”. Qui ti mostra cosa fa bene alla salute e, come paziente, puoi accettare i suoi consigli e benefici oppure combatterlo e farlo peggiorare.

Alla fine, quando sei decisamente migliorato, scopri che non lo monitori più e il disturbo regredisce per lunghi periodi di tempo. Potrebbe tornare di tanto in tanto quando eccedi, ma sai che può andarsene presto perché ti prendi cura di te in modo da non reagire o sentirti travolto dalla sua presenza. Non sarà un problema se riappare per un paio di giorni perché l'esperienza ti dice che se ne andrà. Al livello 4 l'acufene è definito “amico” ed è una chiara fonte di “feedback” che ti guida saldamente verso la salute.

Le altre colonne della Matrice del Benessere per l'Acufene© evidenziano modelli generali relativi allo stato di consapevolezza, schemi di pensiero e problemi sui quali i pazienti devono lavorare in ogni stadio. Considera che si tratta di generalizzazioni ricavate da numerosi casi e che il mio scopo è di aiutarti a trovare il tuo particolare percorso verso il miglioramento. Ci saranno molte eccezioni e alcune parti della Matrice del Benessere per l'Acufene© si sovrapporranno nei vari livelli in modo diverso per persone diverse.

Il mio obiettivo è offrirti un quadro di riferimento per cominciare a fare le cose giuste e mostrarti che liberarsi dall'acufene non solo è possibile ma è anche un cammino ben tracciato. Non sei solo.

Tutti sappiamo quanto possa essere difficile e io voglio focalizzarmi sullo stare meglio e sulla guarigione. Non serve a niente concentrarsi nel vedere tutto nero.

## Questione Fondamentale 6: Lagne e lamenti

*Come molti, avrai la tendenza a lamentarti con tutti di quanto sia orribile l'acufene. "Programmi" letteralmente tutti con i racconti delle tue sofferenze, finché ogni volta che ti vedono non ti chiederanno automaticamente "Ciao, come va l'acufene?". Fai una chiacchierata e ... c'è questo fatto negativo ... non puoi immaginare questa cosa negativa ... non puoi capire, è così negativo di qua e negativo di là ... e il vecchio Tizio ci ha combattuto per 100 anni ..." e prima di accorgertene sei completamente depresso e ancora più concentrato che mai sul disturbo. Sappi che quelli che soffrono di questo disturbo sono maestri nel focalizzarsi sulla sofferenza e nel creare una rete che la rinforza.*

*È molto importante trovare sostegno terapeutico e potere esprimere i propri sentimenti con gli altri. Ma stai attento alla tendenza a crogiolarsi nella propria sofferenza. Non aiuta affatto.*

*Una volta ho partecipato a un incontro sull'argomento che si è trasformato in una gara a chi soffriva di più.*

*"Ehi, ciao come stai?"*

*Malissimo grazie. Mi sta facendo impazzire questa settimana.*

*Oh, anche a me. Finirà mai questa storia?*

*Non lo so. Conosco uno che ha fatto X e gli è successo Y e poi si è sentito malissimo.*

*Ma è terribile!*

*E poi per la cura si sono rivolti a "Tizio", che è stato pessimo e così sono stati ancora peggio.*

*Veramente terribile!*

*Ci hanno sofferto per centonovantasette anni. Non è terribile?*

*Oddio! Mi sento terribilmente male adesso!*

*Anch'io."*

*Con l'acufene è importante avere sostegno terapeutico e sentirsi ascoltati e compresi adeguatamente, ma attento alle "sessioni terribili". Personalmente non le ho trovate utili. Unirsi a un gruppo di lamentosi può essere molto e controproducente e lasciarti svuotato.*

Devi circondarti di persone che:

- ti possono insegnare come lasciarti andare sul piano mentale, emotivo e fisico
- possono aiutare il tuo corpo a sentirsi calmo e a proprio agio
- possono ascoltarti e aiutarti a elaborare i tuoi sentimenti
- si curano del tuo benessere
- ti rendano felice, ti facciano ridere e divertire
- ti aiutino a concentrarti, a essere lucido
- ti ispirano
- portano altri interessi nella tua vita
- ti distraggono dall'acufene

Se riesci a trovare persone che:

- sono positive riguardo all'acufene
- capiscono cosa stai passando
- capiscono questo disturbo e il suo funzionamento
- fantastico! Tienile care!

## Questione Fondamentale 7: Evitare squallore e desolazione

*Finché l'acufene ti tormenta, attento allo squallore e alla desolazione del mondo esterno. Se puoi, smetti di guardare i notiziari e i film dell'orrore. Vedere e sentire parlare di eventi traumatici che riguardano gli altri è traumatizzante. Diventiamo dipendenti dal flusso di adrenalina che questo crea e restiamo bloccati nella cupa desolazione che affligge il mondo. Ciò costituisce un forte innescò e tende a portarci nello stato di allarme rosso.*

*Quando comincia il telegiornale, cambia canale. Quando il Signore e la Signora Tristezza bussano alla porta, fai finta di non essere in casa. Se in televisione non trovi altro che film dell'orrore e documentari deprimenti, vai al cinema a vedere un film comico!*

Fatti un favore, proteggiti da questo attacco quotidiano al tuo sistema nervoso. Quando ti sentirai meglio sarai in grado affrontarlo, ma almeno per il momento, sarà utile stare alla larga dall'atmosfera cupa e funesta. Basta sveglia con la radio sintonizzata su storie di guerra, carestie e morte. Hai bisogno di input leggeri, comici, rilassanti, digeribili e incoraggianti. Lascia stare la salvezza del mondo finché non ti sentirai di nuovo forte.



## Questione Fondamentale 8: Non permettere ai vampiri di succhiarti l'energia

*Tutti conosciamo persone che ci scaricano le energie. Vi incontrate per una chiacchierata e dopo dieci minuti ti senti esausto. La prossima volta che li senti digli che questa volta “passi” e accor-dati per vedervi l'anno prossimo. Hai bisogno di tutta l'energia possibile e non ti puoi permettere di sostenere le necessità di altri, se l'acufene è in fase acuta. Non oggi, Signor e Signora Vampiri! Trovatevi qualcun altro da succhiare.*

*Nello stato di allarme rosso andiamo ad adrenalina. È la nostra fonte di energia di emergenza, quindi se restiamo in questo stato per molto tempo alla fine saremo esausti. L'acufene prospera nell'esaurimento.*

*Quello che aiuta a eliminarlo è costruire una costante fonte di energia disponibile solo ed esclusi-vamente per te. Dì addio ai vampiri. Digli di trovarsi uno psicologo!*

Vivere di adrenalina è un po' come uno scoperto bancario di energia. Invece di usare l'energia di-sponibile per le necessità quotidiane, quando sei in allarme rosso cominci a usare le riserve di emer-genza. Il livello di energia è già esaurito. Quanto più ti imbevi di energia surrenalica, tanto prima ti consumerai. Prima o poi dovrai ripagare il debito. Nel corpo tutto ciò si traduce in sintomi che più ignori, più diventano rumorosi.

Per ripagare lo scoperto di energia hai bisogno di riposo, dieta sana, fare regolarmente attività fisica, tempo libero solo per te stesso. Devi trovare spazio nella tua vita. Riposo pomeridiano e pisolini aiutano a sanare la mancanza di sonno notturno. Se sei troppo stanco, dormire aiuta a dormire di più. Molti cercano di andare avanti senza dormire fino all'ora di andare a letto e poiché sono esau-sti, non riescono a dormire bene. Un breve riposo dopo pranzo fa meraviglie e sembra essere super-rivitalizzante e rigenerante. Per sistemi nervosi esauriti **più si dorme, più si riesce a dormire.**

## Questione Fondamentale 9: Abbandonarsi al sostegno

*Se con l'acufene è essenziale lasciare andare, devi costruire intorno a te una rete di sostegno nella quale abbandonarti. Non puoi abbandonarti nel nulla. È molto più difficile farlo da solo. Una volta trovato il giusto tipo di sostegno puoi lasciare andare sul serio. È un processo che richiede tempo e, pian piano, cominciano a verificarsi cambiamenti notevoli. In altre parole, i cambiamenti importanti tendono ad avvenire lentamente in un certo lasso di tempo. I rimedi veloci portano sollievo di breve termine, che sono positivi, ma sono pur sempre limitati nel tempo.*

*Ecco perché la terapia è necessaria. L'ideale sarebbe una terapia corporea, per esempio cranio-sacrale, massoterapia, riflessologia o agopuntura, da bilanciare con il sostegno mentale ed emotivo come la psicoterapia o il counseling. Appena cominci a ricevere sostegno la pressione si allenterà e il processo di abbandono inizierà da sé. Se possibile, segui una terapia di medio-lungo termine.*

Io ho avuto la fortuna di sperimentare la terapia craniosacrale con il suo approccio delicato e sensibile che opera a livello fisico, mentale, emotivo ed energetico. Per maggiori dettagli consulta il sito [www.craniosacral.co.uk](http://www.craniosacral.co.uk). Te lo raccomando caldamente. Ti raccomando anche la psicoterapia "Core Process" elaborata dall'Istituto Karuna in Devon, Regno Unito ([www.karunainstitute.co.uk](http://www.karunainstitute.co.uk)). Questa terapia aiuta a entrare in contatto con nostri problemi più profondi e a trovare una via d'uscita dalla sofferenza integrando la saggezza buddista.

Ti incoraggio a trovare l'approccio più adatto per te. Quando avrai creato una rete di supporto, potrai aprirti gradualmente, elaborare i tuoi problemi e cominciare a lasciarti andare. Questo è quello che ti farà uscire dallo stato di allarme rosso. È molto difficile farlo da soli. Affrontiamo la questione, in questo momento sei in grado di lasciarti andare? Probabilmente soffri di acufene perché c'è qualcosa che non riesci a lasciare andare.

**Rivolgiti a uno psicoterapeuta per cominciare a lasciare andare** è il consiglio più semplice e più potente di questo libro.

C'è un'enorme differenza tra il sostegno terapeutico di un professionista neutrale e quello del partner o di un amico. L'ambiente sicuro e confidenziale e l'attenta interazione ti aiuteranno a rilassarti e a lasciarti andare molto più di quanto tu sappia fare.

Ti consiglio di trovare qualcuno con cui ti senti a tuo agio e costruire una relazione terapeutica di lungo termine. Questi specialisti sono stati preparati per prendersi cura delle persone e gradualmente noterai che le cose diventeranno più gestibili. Non si tratta di una soluzione rapida. Hai in corpo le esperienze di tutta la vita e quindi è necessario avere il giusto supporto che si sviluppa col tempo.

È bene essere aperti con il proprio terapeuta riguardo alle cose che danno preoccupazione. Se hai difficoltà con qualcosa, o non ti piace una parte di questo procedimento, parlagliene. Molto spesso la voglia di scappare o le difficoltà che incontriamo sono preziosi indicatori ed è molto utile elaborarli. Troppo spesso molti interrompono, saltano da una cosa all'altra, senza essere mai in grado di lavorare sulle cose importanti e senza essere mai in grado di lasciarsi andare.

Puoi trovare i recapiti dei terapisti rivolgendoti a un negozio di prodotti biologici, in biblioteca e su internet. Se desideri un professionista, contatta l'associazione di categoria della terapia che ti interessa e chiedi il nominativo di uno specialista registrato all'albo. Quasi tutte le terapie hanno un sito web con i recapiti dei professionisti iscritti.

Personalmente non sarei riuscito a lasciare andare l'acufene da solo. Il sostegno professionale mi ha

permesso di trasformarmi come persona e di diventare felice, rilassato e lucido. Oggi niente riesce a turbarmi facilmente e credo di continuare a diventare sempre più forte.

Cinque anni fa una semplice tazza di caffè avrebbe fatto peggiorare il mio sintomo, mentre adesso il mio organismo è abbastanza forte da potere bere caffè ogni giorno senza effetti collaterali. Lo stesso vale per il tè, l'alcool e il cioccolato. Gli stimolanti possono non avere su di te lo stesso effetto. Tuttavia, se ce l'hanno, è necessario ascoltare il miglior medico che hai, cioè le reazioni del tuo corpo. Se l'acufene aumenta dopo aver bevuto troppo caffè o alcool, allora sai cosa fare.

Per alcune persone ridurre gli stimolanti può fare la differenza. Prova il tè rooibos, detto anche tè rosso africano. È l'alternativa più simile al tè normale ed è altrettanto rinfrescante, ma si può bere a litri e fa bene.

## Questione Fondamentale 10: Alimentazione

*Grazie a un'alimentazione sana e adatta al tuo organismo e con la riduzione degli stimolanti alletterai la pressione sul sistema nervoso. L'organismo potrà rilassarsi più facilmente se non è impegnato a combattere con tossine e alimenti inadatti.*

*Il mio acufene è migliorato sensibilmente quando ho eliminato zuccheri, grano e cibi fermentati o trasformati. Non ti sto suggerendo di rinunciare al frumento o agli alimenti fermentati, ma potresti scoprire che alcuni cibi ti fanno sentire meglio e molto più calmo. Numerose pubblicazioni indicano quali tipi di alimenti sono calmanti per l'organismo. Se hai difficoltà digestive, rivolgiti a un nutrizionista qualificato e trova consigli sulla dieta in libreria.*

*Il miglior consiglio è lasciare che te lo dica il tuo corpo. Se mangi bene, ti sentirai bene. Se sospetti che qualcosa ti faccia male, rinunciaci per un paio di settimane, e poi ricomincia a mangiarlo osservando la differenza. Non c'è nulla di più chiaro delle reazioni del corpo all'alimentazione.*

*Eliminare lo zucchero è incredibilmente positivo per il corpo. Quando si assumono cibi ricchi di zucchero, l'organismo deve lavorare sodo per riportare il glucosio nel sangue a un livello normale. Il battito cardiaco aumenta a causa di una moderata risposta surrenalica che attiva l'allarme rosso (come succede con la caffeina). Questo può avere implicazioni per l'acufene, proprio come qualsiasi altra cosa che crei una resistenza nell'organismo.*

## Core Issue 11: Exercise

*È molto utile fare ginnastica regolarmente. Non solo aiuta a distogliere la mente dall'acufene e a smettere di crogiolarsi nella sofferenza, ma favorisce anche il rilassamento e l'eliminazione delle tossine e della tensione. Fare una moderata attività fisica è un ottimo modo per entrare in contatto con il corpo e lasciarsi andare. Ricordati che per trattare questo disturbo è essenziale rilassarsi.*

*Piuttosto che buttarsi a capofitto con troppa foga, è consigliabile fare una ginnastica leggera a piccole dosi ma in modo frequente, cosa meno stressante per il fisico. Quando i miei sintomi erano in fase acuta, andavo a nuotare quasi tutti i giorni per soli dieci minuti. Nel tempo ho gradualmente migliorato la mia forma fisica e ho scoperto che il contatto con l'acqua mi faceva sempre sentire meglio.*

*È molto difficile preoccuparsi o anche concentrarsi sull'acufene mentre si apprezza la sensazione di galleggiare e di muoversi nell'acqua.*

*Credo che una lunga tranquilla passeggiata sia meglio di una dura partita a squash o di un'estenuante sessione di sollevamento pesi. La cosa migliore è l'esercizio fisico leggero, frequente e piacevole.*

*È bene ripeterlo, devi trovare la cosa più adatta a te. Se ti senti stanco e giù di morale e decidi di fare un allenamento pesante, scopri che riesci ad andare al massimo per poi crollare dopo nemmeno mezz'ora. E probabile che succeda perché stai spingendo un po' troppo. Fai esercizio in modo graduale al livello che più ti si addice. L'acufene probabilmente ti farà sapere quello che è meglio.*

*Trova qualche esercizio che ti piace e che ti lascia una sensazione di calma, benessere, di contatto con il tuo corpo, ma che non ti faccia sentire esausto.*

## Questione Fondamentale 12: Entrare in contatto con il corpo

*Impara a prendere coscienza del tuo corpo. Le terapie corporee ti aiuteranno a diventare molto più solido, cioè consapevole di come ti senti dentro. Quando il mio disturbo era in fase acuta, mi sentivo spesso lontano dalle percezioni del corpo. La mia consapevolezza era infatti sempre altrove, nella mente e molto lontana dal presente.*

*C'è una cosa che è sempre con i piedi per terra nel presente: il corpo. Prendere coscienza di come ti senti, ti farà capire cosa ti fa bene, quali sono i tuoi veri sentimenti nei confronti delle cose e ti aiuterà a entrare in contatto con la tua energia.*

*Concentrarsi sul corpo ti permette di entrare in contatto con la realtà, consente al sistema nervoso di orientarsi e aiuta a calmarsi e lasciare andare in modo sorprendente.*

*Uno dei problemi più importanti è non sapere cosa bisogna lasciare andare. **Non puoi lasciare andare quello che non conosci.** Se impari a entrare in contatto con come ti senti dentro, lasciare andare diventerà molto più chiaro e possibile.*

*Dirigere la consapevolezza verso il corpo mi ha aiutato a lasciare andare l'acufene più di ogni altra cosa.*

Quando ero in “modalità-acufene”, una passeggiata in città passava quasi interamente nel profondo della mia mente. Inseguivo continuamente i miei pensieri preoccupandomi di eventi immaginari che non sarebbero mai successi. Mentre passavo accanto alle persone, ero completamente all'oscuro di come si sentiva il mio corpo e prestavo scarsa attenzione a quello che avevo intorno e a quello che sentivo. La mente aveva occupato completamente i miei sensi. Una passeggiata nei boschi passava pianificando la settimana successiva o in un litigio immaginario con una persona antipatica.

Oggi noto cosa succede nel momento presente, sento gli odori, vedo quello che c'è attorno a me, sento il mio corpo espandersi quando provo qualcosa di piacevole e invece ritirarsi e sobbalzare quando sono esposto a qualcosa di sgradevole. La differenza più grande è che non sono rinchiuso in un mondo di pensieri immaginari che mi astrae dal momento presente. Invece sono nel momento a sentire il mondo attraverso il mio corpo e le sue percezioni. Sono più presente e in contatto con tutto me stesso e non solo con la mia testa. L'acufene detesta tutto questo.

Quando incontro qualcuno sento il mio corpo aprirsi o ritirarsi, indipendentemente da quello a cui sto pensando. Riesco a sentire la mia l'energia come un campo di forza dentro e intorno a me e mi rendo conto subito se mi sento svuotato o ispirato.

È un vero sollievo non vivere costantemente immerso nei pensieri. Il mio corpo è presente nella mia consapevolezza quando parlo con qualcuno, guardo la TV o vado a dormire. La vita sembra molto più reale e mi sento molto più tranquillo e più felice in questa prospettiva più incarnata.

Su cosa sei focalizzato? Quanto sei consapevole del tuo corpo quando sei impegnato in qualche attività? Riesci a sentirlo adesso mentre leggi questo testo? Molte persone con questo disturbo non hanno quasi mai la consapevolezza nel corpo.

La maggior parte delle tecniche descritte in questo libro ti aiuterà a connetterti con il tuo corpo. Praticandole per riconquistarne le percezioni, la mente si radicherà sempre di più nel corpo e potrai riposarti. Impara a vivere attraverso il corpo e l'acufene non ne sarà per niente felice!

## Capitolo 4 Registrare i progressi

Ora che abbiamo posto in parte le basi, iniziamo il processo di miglioramento.

Guarda la Matrice del Benessere per l'Acufene© all'inizio del libro. Stacca la pagina e tienila a portata di mano.

Questa tabella illustra il modo in cui si migliora e ne indica le tappe in sette livelli. Osservare il tuo stesso miglioramento è molto incoraggiante e ti aiuta a spingerti verso il livello successivo. Ho voluto condividere le insidie e le sfide che io e molti dei miei pazienti abbiamo affrontato lungo il cammino verso la guarigione con l'obiettivo di evitare che tu faccia gli stessi errori! Vorrei anche confortarti e assicurarti che non sei solo e che il cammino verso il miglioramento è ben tracciato. Se segui le linee guida illustrate nei prossimi sette livelli e capisci dove sei bloccato, sarai nella migliore posizione per fare progressi anche tu.

Imparare a prenderti cura di te stesso correttamente e diventare consapevole del modo in cui tratti te stesso e i tuoi sintomi è fondamentale per progredire. Quando ti curerai di te stesso nel modo giusto otterrai dei miglioramenti. Parte della sfida è imparare cosa va bene per te e soddisfare le tue esigenze. Siamo tutti diversi e abbiamo bisogno di cose diverse per provare un senso di benessere.

Esaminiamo ciascuna fase e scopriamo a che punto sei nel cammino verso l'abbandono dell'acufene.

## **Livello 1: Bloccato**

Il livello rosso della matrice è denominato BLOCCATO. Qui si vive nell'illusione che non ci sia via d'uscita e che l'acufene non se ne andrà mai. Succede spesso che si sprofondi in questa mentalità, quando si è stati informati, erroneamente, da un operatore sanitario che non c'è niente da fare. Non sorprende che si perda la speranza se la persona a cui ci rivolgiamo in cerca di aiuto ci dà questo messaggio di negatività. Ancora una volta, ignora questo genere di messaggi. Sono completamente inutili. Ti consiglio vivamente di stare lontano da queste persone.

In questo stadio di sofferenza ti senti in balia dell'acufene che può agire come un TIRANNO. Temi di perdere il controllo e senti di non avere il potere di fermarlo. Nonostante l'apparenza, le cose non stanno affatto così. Quando ci si trova imprigionati nello stato di allarme rosso, è normale sentirsi braccati, ansiosi, spaventati e senza speranza. In questo stato è una reazione normale.

Invece c'è speranza. Guarda negli stadi successivi della matrice come si sentono quelli che hanno avuto dei miglioramenti. Quando avrai familiarizzato con la tabella attraverso il tuo percorso verso una maggiore cura delle tue necessità, riconoscerai alcune delle caratteristiche del cambiamento nella tua consapevolezza. Mentre migliori, sarai in grado di osservare come muta il tuo rapporto con l'acufene, il tuo modo di considerarlo e come ti senti dentro.

Nel livello 1 noterai che vivi quasi completamente nella tua testa, bloccato nel vortice dei tuoi pensieri. Le tue giornate sono piene di chiacchiericcio mentale che sembra dominare su tutto. Questi pensieri sono spesso negativi e pieni di preoccupazioni. Hai la sensazione di essere rinchiuso nella tua testa in questo momento? Riesci a descrivere con facilità cosa succede nel tuo corpo o come ti senti mentre sei seduto a leggere? Sicuramente stai pensando a quello che stai leggendo, ma nel mio caso, mentre scrivo mi sento chiaramente ben seduto sulla sedia e le gambe rilassate e comode.

Prova a capire su cosa sei concentrato adesso. Ti sembra che il centro dell'attenzione sia la mente? Pensa al corpo come a una casa, sei di sopra nell'attico o hai la chiara percezione di come sta la parte inferiore del corpo? Dove sei focalizzato adesso? Riesci a descrivere cosa succede nel tuo corpo?

Quando siamo in allarme rosso tendiamo a essere immersi in un vortice di pensieri e a volte abbiamo la sensazione di essere "sballati" e fluttuanti. Se siamo concentrati su qualcosa, in genere è la testa, decisamente fluttuante. Ti capita di sentirti così?

Chi soffre di acufene molto spesso è completamente disconnesso dal proprio corpo. Se gli si chiede come si sente, spesso sarà completamente inconsapevole di tutto ciò che si trova al di sotto del collo, o di tutto ciò che non siano dolori e tensioni. La maggior parte delle persone ricadrà in questa categoria.

Ecco perché è così importante fare una terapia corporea che sia lenitiva, rilassante e dia conforto. Il contatto diretto con le mani esperte e sensibili del terapeuta calmerà il tuo sistema e ti aiuterà a capire come si sente il tuo corpo. Appena il corpo si rilassa, la mente arresterà i suoi vortici, comincerà a rallentare e tu comincerai a sentirti un po' più in contatto con ciò che si sente bene.

Quando soffrivo di acufene acuto, la terapia corporea è stata per me una vera manna dal cielo. Il mio corpo ha iniziato a provare esperienze di tranquillità, sicurezza e comfort che hanno portato il mio sistema nervoso fuori dalla modalità di allarme rosso. Mi ha aiutato molto più di quanto non mi rendessi conto in quel momento. Fatti un gran favore, trovati un buon terapeuta per fare regolarmente dei massaggi. Una volta la settimana per qualche mese dovrebbe essere sufficiente a riconnetterti di nuovo.



La tua mente probabilmente dirà: "Oh, non serve a niente. Come fa un massaggio a fermare l'acufene? Voglio che smetta SUBITO! L'acufene non se n'è ancora andato. Questa persona non capisce cosa significhi. Ho bisogno di pillole e di una soluzione rapida, invece che di tutta questa roba alternativa. Ho fatto tre massaggi e l'acufene non è diminuito. È tutto inutile. Nessuno mi può aiutare. Questo non funzionerà mai". Quando scopri che il sabotatore ti sta occupando la mente e sta cercando di sabotare i tuoi piani per sentirti meglio, credi a me, la terapia corporea ti aiuterà e dà al sabotatore di tacere!

Riconosci che vuoi davvero stare meglio invece di crogiolarti in tutta questa infelicità. Sappi che curarti del tuo benessere a qualunque livello e soddisfare le tue esigenze daranno benefici. Finché non lo proverai direttamente, dovrai fidarti di me. Trova sostegno e comincia a sperimentare i cambiamenti. Restare nella tua testa e leggere questo libro da un punto di vista intellettuale significa grattare a malapena la superficie.

Abbiamo tutti la tendenza a sabotare quello che sappiamo che ci fa bene, specialmente quando siamo in questo stadio. Come pensi che ci siamo arrivati altrimenti?

Essere in contatto con il proprio corpo aiuta davvero. Quanto più ci si concentra su come si sente il corpo, tanto più la mente si allontana dall'acufene. La terapia craniosacrale ha funzionato incredibilmente bene per me. Ero sempre sorpreso quando mi sentivo rilassato e poi all'improvviso qualcosa si lasciava andare e sprofondavo in un delizioso stato di calma. Poi, dopo un periodo, cadevo in un nuovo grado di tranquillità e benessere che francamente non avevo mai conosciuto prima. Il rilassamento è relativo e sembra potere migliorare all'infinito. Proprio quando si pensa di essere rilassati, di avere aiuto, terapia corporea e sostegno, improvvisamente ci si rilassa cento volte di più. Una cosa è fondamentale per essere in grado di rilassarsi, il corpo ha bisogno di attenzione. Fare terapia corporea aiuta a raccogliere la consapevolezza nello spazio corporeo e questo porta al rilassamento.

Al livello 1 è già fantastico che tu stia leggendo questo libro. È un passo nella giusta direzione. Leggi fino a comprendere a fondo. Sarà già un supporto di per sé. È mia intenzione ispirarti perché impari come prenderti cura di te e darti speranza e motivazione. Io ero completamente a terra e ho combattuto l'acufene per anni. Adesso posso dire di non essere mai stato così bene. Sappi che questo è possibile.

Nella mia clinica, dopo circa sei sessioni i pazienti cominciano a sentire tutto in modo molto più gestibile. L'acufene non li tormenta più come prima e riescono a concentrarsi con maggiore chiarezza su ciò che li fa sentire meglio. Quelli che seguono i consigli di questo libro e praticano la concentrazione sulle percezioni del proprio corpo fanno ottimi progressi.

Per uscire dallo stadio BLOCCATO e iniziare a salire al livello successivo è davvero importante fare regolarmente terapia per il corpo e per la mente. Ricorda, lasciare andare diventa davvero possibile solo con il sostegno terapeutico. È molto più facile quando ci si può sfogare con qualcuno. Quando questo qualcuno è neutrale e senza condizioni e quando il sostegno è su base regolare, è difficile non ottenere benefici. Devi proprio impegnarti a sentirti infelice per non cominciare a provare un po' di sollievo.

Non appena cominci a creare uno spazio neutro in cui puoi elaborare come ti senti dentro, inizierai a liberarti dei tuoi problemi e a incamminarti sulla strada giusta per abbandonarti. Rivolgiti a uno specialista con cui ti trovi bene e lasciati liberare scaricando il peso sul sostegno. È pagato per fare questo lavoro.

Chi soffre di acufene è un campione nel provare qualcosa solo una volta, dire che non serviva a niente e poi passare a qualcos'altro. Attento a non svolazzare da una cosa all'altra senza mai arrivare da nessuna parte. Adesso rifiuto di trattare i pazienti che non si impegnano a fare almeno sei sessioni. Questo di solito assicura non solo che vadano verso la strada giusta e trovino la direzione, ma anche che comincino a sentirsi molto meglio. Ciò li motiva a continuare a progredire nella matrice fino a un livello in cui si sentono soddisfatti. Quelli che vengono solo per un paio di sessioni tendono a rimanere bloccati.

Qualcuno potrebbe sentire di non avere nessun problema. In questo caso il mio consiglio è di fare terapia corporea per capire come ti senti davvero dentro. Hai l'acufene. È una ragione sufficiente per fare terapia.

Come ho già detto, in questo livello è inutile cercare di fermare l'acufene. Non mirare alla scalata finale dell'Everest prima di avere gli sherpa e tutto il necessario. È una cosa molto lontana in questo momento. Mantieni gli obiettivi a un grado realistico e alla tua portata. Per il momento poniti come obiettivo quello che fa sentire bene e rilassato il tuo corpo, che ti permette di farti un bel pianto, liberare le emozioni e svuotare la testa. Quello che aiuta davvero è trovare qualcuno che ti sappia ASCOLTARE e capire quello che stai attraversando. La soluzione migliore è un terapeuta professionista.

Cercare di scacciarlo è solo un modo per focalizzarsi sull'acufene. Adesso devi invece distogliere l'attenzione.

Metti l'acufene in secondo piano, anche se sta urlando. Concentra l'attenzione e dai priorità a tutto ciò che ti fa sentire bene. Che sia stare sdraiato in una vasca a idromassaggio per un'ora al giorno o stare appeso a testa in giù da una trave, trasformati in studente di benessere che sperimenta periodi sempre più lunghi di calma, relax, attività gestibili e allegre. Questo aiuta a migliorare. Spingerti al massimo non lo fa.

Se devi prenderti cura dei figli o hai difficili impegni di lavoro, trova regolarmente un po' di tempo libero. Se questo sembra impossibile, allora devi realmente considerare se il tuo stile di vita sia proprio quello che ti si addice. Le persone che soffrono di acufene spesso si spingono in uno stato di sopraffazione in cui il bisogno di denaro, potere e realizzazione sembra essere più importante del proprio benessere. Il corpo è una realtà che si deve affrontare. Se vuoi liberarti del sintomo, devi cedere qualcosa. Costruendo la rete di supporto, tutto diventerà più gestibile e il benessere ritornerà.

Il potere del contatto diretto con qualcuno che sia calmo e felice è straordinario. Credo sia essenziale a questo livello. Tuttavia occorre anche costruire le proprie risorse positive. Cioè tutte le cose che ti fanno sentire bene.

Le cose che mi hanno davvero aiutato nei giorni difficili sono state: stare nella vasca a idromassaggio, nuotare, portare il cane a passeggiare, ridere, fare una lunga doccia con il getto diretto lungo la spina dorsale, fare un bel pianto, trascorrere del tempo con persone positive e allegre, evitare di parlare dell'acufene con chiunque incontrassi e pensarci continuamente, evitare persone deprimenti che ti lasciano svuotato, abbandonare le cose stressanti della mia vita, cambiare canale della TV quando c'è il notiziario scegliendo invece una commedia, fare lunghi bagni al profumo di lavanda e a lume di candela, il profumo delle rose, mettere olio di rose sul cuscino, ascoltare bella musica soft, trascorrere lunghi periodi di tempo senza fare nulla, parlare con qualcuno che si preoccupava del mio benessere, stare sdraiato al sole, dondolare su un'amaca in fondo al giardino, stare sul pavimento del salotto a metà giornata senza fare nulla, fantasticare su ricordi felici, bei posti, ridere un po' di più, cucinare cose buone e sane, imparare la fotografia, imparare a usare il computer, andare in vacanza, imparare la danza salsa, i balli scozzesi, andare al cinema a vedere film allegri dal ritmo

lento che sollevano lo spirito, leggere infiniti libri stimolanti, la ceramica, la degustazione di vini, l'apprendimento delle lingue, tutte queste cose mi hanno veramente aiutato. Hanno distratto l'attenzione dall'acufene, mi hanno fatto sentire più felice, mi hanno messo in contatto con gli altri e mi hanno aiutato a rilassarmi.

A essere sincero, all'inizio, quando l'acufene era in fase acuta, questo elenco di cose che mi hanno fatto sentire felice era molto più breve. Certo che lo era. Ero disconnesso da tutte le cose che amavo della vita e ciò era parte del problema. Ma più mi prendevo cura di me, più l'elenco si allungava, e man mano che mi sentivo meglio il disturbo regrediva.

Quali sono le tue risorse? Che cosa ti rende felice, ispirato, rilassato, pieno di speranza, a tuo agio? Quanto tempo libero hai e quanto divertimento lasci entrare nella tua vita? La questione centrale adesso è quanto sei amorevole e gentile con te stesso. Noi sofferenti di acufene tendiamo a trattarci come tiranni, ci comandiamo a bacchetta, ci facciamo pressione, siamo abbastanza implacabili ed esigenti nel migliore dei casi. Imparare a trattarsi bene equivale a essere amorevoli e gentili con sé stessi.

È veramente essenziale che cominci a lasciare entrare tutte le cose belle della vita che ti servono per stare bene. Prenditi cura di te e introduci le cose che desideri. Sii gentile e amorevole con te stesso come lo saresti con un bambino, e smetti di farti pressione, di essere esigente e di pretendere tanto da te stesso. Concediti una pausa. Devi capire cosa ti fa bene, cosa ti rende felice. Non appena ne sarai consapevole e avrai cominciato a fare entrare quello che desideri nella vita, l'acufene ti mostrerà che sei sulla strada giusta e se ne andrà.

Molte persone con l'acufene dicono di avere un lavoro, una famiglia e responsabilità alle quali non possono sottrarsi e che non gli resta tempo per sé stessi. La questione è molto probabilmente che non sono capaci di dire di no, di stabilire limiti chiari e di chiedere di essere lasciati in pace. Sinceramente, la cosa migliore per le nostre famiglie e imprese è che stiamo bene e siamo felici. Quanto più ci occupiamo di noi stessi, tanto più le nostre relazioni a casa e al lavoro ne beneficeranno.

È solo questione di lasciare andare. Per questo abbiamo bisogno di sostegno e di risorse positive di cui nutrirci per un po' di tempo. Concediti tempo a sufficienza.

In questo livello raccomando di seguire sessioni settimanali di counseling/ psicoterapia/terapia corporea. Non aspettarti subito miracoli. Non si tratta di una soluzione rapida, nonostante alcuni abbiano esperienza di grandi miglioramenti sin dall'inizio, che è un vero sollievo! Ti consiglio di continuare le sessioni.

Tutti vorrebbero che l'acufene scomparisse subito, ma sii paziente e mantieni gli obiettivi a un livello raggiungibile. Cerca immediatamente qualunque tipo di benessere. Potrai trattare l'acufene direttamente quando avrai stabilito una rete di supporto positivo e sarai passato al prossimo stadio. Adesso è sufficiente provare benessere. Raduna sherpa e provviste prima di procedere alla scalata. Costruisci le tue risorse positive e datti un po' di tempo per stabilizzarle.

Riesci a scrivere un elenco di cose che ti fanno sentire bene? Che cosa ti rivitalizza e ti fa rilassare? Raccomando di seguire regolarmente corsi di Tai Chi, Yoga, rilassamento, Pilates o Tecnica Alexander. L'aiuto dell'insegnante e degli altri allievi sarà immensamente utile. Troverai informazioni su internet, in biblioteca e nei negozi di prodotti biologici. Segui il corso completo prima di decidere se fa per te o meno. Dagli il tempo di fare effetto.

## **Tecnica 1: Calmare una crisi**

*Quando sei agitato, prova a immergere i piedi in una bacinella di acqua calda per quindici secondi e poi immergili in una bacinella di acqua fredda. Continua ad alternare le immersioni in acqua calda e fredda per almeno dieci minuti. Noterai che la tua attenzione si concentra maggiormente sul corpo. Questa semplice tecnica è ottima per calmarsi, per uscire dalla mente e rallentare i pensieri che ti causano senso di panico. Nei momenti in cui ti senti più sconvolto, questa tecnica ti aiuterà ad allentare la pressione e a distogliere l'attenzione dalla mente. Provala.*

## Livello 2: In difficoltà

L'avvio del sostegno terapeutico può essere un periodo davvero interessante. Io mi sono trovato a uscire da quello che mi sembrava uno stato di intorpidimento e ho cominciato a entrare in contatto con le mie sensazioni emotive, fisiche e mentali. Ho scoperto che ero pieno di rabbia e frustrazione e che il mio corpo si trascinava un bel po' di "bagaglio".

MA finalmente stavo raccontando la mia storia a qualcuno. Ero ascoltato e sostenuto. Ho cominciato a scaricare il peso e a elaborare una montagna di cose che non sapevo esistesse. È stato difficile a volte, ma sentivo che qualcosa si stava muovendo. Anche se le sessioni potevano essere molto difficili, ho cominciato a sentirmi più leggero e ho capito che mi stavo rilassando e lasciando andare. Col tempo ho provato sempre meno disagio a ricevere sostegno psicologico e confidarmi con il terapeuta. Non avevo idea di quanta roba avevo represso dentro di me.

Lo stadio 2 riguarda la difficoltà nella relazione con l'acufene. È come avere dentro un sergente maggiore che ti impartisce ordini e ti tiene sempre sotto controllo.

Essere ascoltati con attenzione è particolarmente importante per chi si trova in questo stadio. Potresti ritrovarti a incolpare l'incidente subacqueo, la siringa, il trapano rumoroso, il farmaco, il raffreddore e tutta una serie di persone, eventi e situazioni. Sarà come se tutti ti avessero causato l'acufene e tu non c'entrassi niente! La terapia può aiutarti a capire che le cose stanno diversamente.

Questo è il livello in cui pensieri pieni di preoccupazione ti piomberanno continuamente in testa come avvoltoi: "Se non avessi fatto X, non mi sarebbe venuto l'acufene. Quel miserabile Tizio. Stavo bene prima che mi facessero Y." Questo è il classico momento in cui si punta il dito contro vicini rumorosi, partner sconsiderati e orribili medici che non fanno altro che peggiorare la situazione. Potresti essere tu stesso a crearti difficoltà e darti addosso con pensieri come: "Non lo posso accettare. Prima avevo il controllo di tutto. Rivoglio la mia pace. Io non voglio trattarmi in modo diverso e fare quei maledetti esercizi di rilassamento. Assolutamente no! "

Togliti il peso dallo stomaco. Tira fuori tutto. Se hai il sostegno di un terapeuta, allora è perfetto essere sincero e mostrare i tuoi sentimenti. Puoi davvero iniziare a osservare come sei. Con l'acufene è meglio essere calmi e sereni, ma è molto probabile che ti trovi in questo stato a causa di sentimenti repressi. Perché riesca a lasciare andare, li devi tirare fuori. Con un buon terapeuta questo processo può essere gestito bene, con attenzione e con il tempo necessario. Andare lentamente è più curativo che buttarsi a capofitto in un processo travolgente.

Molti attraversano la fase del "Perché io? Perché dovrei curarmi di più? Dovrei stare bene. Non c'è niente di sbagliato in me!". Affinché questa fase abbia luogo, è necessario che tu possa fare queste domande a qualcuno, cioè a un terapeuta.

Non va bene scatenare tutto questo con il partner o i propri cari. Servirebbe solo a far deprimere anche loro e a farvi sentire tutti pieni di "negatività", svuotati e pronti a esplodere. Un terapeuta può essere un sostegno molto più potente perché è neutrale e senza condizioni. Anche se è influenzato da ciò che porti con te, ha i mezzi per restare forte e non restare sopraffatto. Questo crea molto più spazio nel peso che tutti ci portiamo dietro e ci permette di elaborarlo e alleggerirlo attuando in sicurezza un metodo di trasformazione.

Qui la mentalità è già diversa da quella dello stadio 1. Il fatto che ci sia l'intenzione di agire dimostra che si sta prendendo in considerazione la possibilità che l'acufene si può alleviare. Si comincia a esaminare i sintomi e ci si chiede se resteranno per sempre o se potranno migliorare.

Potresti scoprire che quando entri in contatto con la tua rabbia o l'ansia durante le sessioni, l'acufene può reagire e aumentare. Tuttavia credimi, vale la pena di togliersi il peso dallo stomaco perché è questo che ti farà ristabilire più avanti. Mentre combattevo nelle prime fasi del miglioramento, a volte sperimentavo un cambiamento e l'acufene si risvegliava e reagiva per qualche giorno.

I pazienti in questo livello mi chiedono sempre: "Farà peggiorare l'acufene?" La risposta sincera è che si può verificare un peggioramento temporaneo, ma fortunatamente quasi sempre il sistema nervoso si stabilizza e ci si sente più calmi. Se l'acufene si riacutizza dopo una sessione, spesso è perché qualcosa sta cambiando e l'organismo lo sta elaborando. Di solito si prova la sensazione che sia qualcosa di giusto e importante, anche se ci si sente un po' emotivi o scossi per un paio di giorni. Nella mia esperienza a ogni riacutizzazione segue la stabilizzazione a uno stadio leggermente migliore e col tempo l'andamento generale è positivo.

Ricordo di essermi sentito davvero sconvolto quando improvvisamente mi sono reso conto che nessuno nella mia famiglia mi ascoltava mai veramente. Naturalmente giorno per giorno parlavamo, ma nessuno considerava mai le mie esigenze, perché tutti avevano i loro programmi. Eravamo tutti sommersi di cose e quindi nessuno di noi aveva tempo per gli altri.

Mi sono reso conto di come mi ero chiuso e intorpidito per difendermi. Anche se in quel momento è stato difficile da accettare, questa mia presa di coscienza ha segnato una svolta nel mio percorso verso la soddisfazione delle mie esigenze. Per la prima volta queste esigenze erano soddisfatte profondamente, ed ero ascoltato e seguito. Ho provato uno straordinario senso di sollievo.

Non posso fare a meno di notare quanto sia comune nei pazienti di acufene il bisogno di essere ascoltati e riconosciuti. Gran parte del problema con questo disturbo è la necessità che gli altri sappiano quanto stiamo male, che lo riconoscano e ascoltino. Quante volte ci si sente veramente frustrati perché nessuno sembra prenderci sul serio o perché nessuno capisce cosa stiamo passando?

Praticamente tutti i miei pazienti a un certo punto dicono: "Beh, Julian! Almeno tu ci sei passato e sai cosa significa. Questo è un sollievo per me ed è uno dei motivi principali per cui sono venuto da te".

In questo livello è comune attraversare una forte fase di negazione. Potresti pensare di avere tutto sotto controllo e di non avere bisogno di terapia. Tieni presente che se stai veramente bene, non hai problemi scottanti, hai digerito ed elaborato le esperienze di vita completamente, allora dovresti essere in grado di liberarti dell'acufene abbastanza rapidamente. Se hai l'acufene cronico è un segno che c'è qualcosa che deve essere lasciato andare.

Probabilmente ricorderai di avere sentito l'acufene da adolescente quando dopo un concerto ad alto volume poggiavi la testa sul cuscino. Poi scoprivisti che la mattina dopo era scomparso. Tuttavia, se ce l'hai ancora, il fatto che lo stai trattenendo è un segno che qualcosa deve cambiare.

Le uniche eccezioni sono le persone non udenti o parzialmente sorde, perché fanno uno sforzo per sentire. Questo aumenta la sensibilità e può causare acufene. Poiché non sentono bene, il sistema nervoso diventa ipersensibile per potere raccogliere più informazioni dal mondo esterno. Questo sforzo ha la conseguenza di fare sentire i rumori interni.

Esiste anche una patologia estremamente rara che può causare questo disturbo chiamata neuroma acustico. Nonostante la sua rarità, a volte i pazienti sono mandati a fare una scansione cerebrale. Mi meraviglio sempre del gran numero di pazienti indirizzati a questi esami. Quante volte ci viene prescritta una scansione del cervello quando soffriamo di mal di testa? Sembra quasi che i medici prescrivano questi esami perché non sanno che altro fare per trattare l'acufene. Le persone con acufene,

essendo già in uno stato ansioso, sono destinate a peggiorare al minimo sospetto di avere qualcos'altro e quindi vogliono farsi controllare.

Ma se vengono stressati da questo procedimento, il disturbo può peggiorare. Quante di queste scansioni sono prescritte per assecondare l'ansia, invece di occuparsi seriamente del benessere dei pazienti?

Il punto è che la stragrande maggioranza dei casi di acufene è causata da uno stato di allarme rosso e questo può cambiare. Se sei disposto a seguire il fastidioso percorso della scansione, allora puoi considerare anche la possibilità di crearti una rete di sostegno e stabilire una relazione terapeutica. Questo ha più probabilità di aiutarti a stabilizzarti in uno stato in cui puoi lasciar andare il disturbo.

Al livello 2 l'acufene può essere davvero frustrante. Può riacutizzarti per la minima cosa. Anche rilassarsi può creare questo straordinario paradosso per cui si è molto più centrati e consapevoli di come ci si sente e, a causa di ciò, lo si nota più. Ti senti meglio e più lucido, ma appena tutto il caos e l'agitazione cominciano a placarsi è possibile che noti di più il disturbo.

Ricordo che quando i miei frenetici processi di pensiero cominciarono a calmarsi, avere la mente più lucida ebbe il risultato di rendermi più consapevole dell'acufene. Quando si calma la tempesta, la causa dell'irritazione spicca più forte. Questo può essere difficile. Tuttavia bisogna chiedersi cosa sia meglio: perdersi in un mare di pensieri caotici e distrazioni che attutiscono il disturbo o essere calmi e lucidi e in grado di notarlo in tutta la sua gloria?

Anche se si può notare di più l'acufene quando ci si sente particolarmente calmi e tranquilli, questi momenti sono di importanza cruciale. Si inizia davvero ad affrontarlo pienamente, faccia a faccia per così dire. A volte sembra che abbiamo bisogno di essere in grado di sperimentarlo appieno e imparare a convivervi bene prima che cominci a regredire. Il modo in cui reagisci in questo momento sarà decisivo nel determinare cosa avverrà dopo. Puoi reagire negativamente diventando ansioso, oppure, come ti suggerisco io, puoi provare le tecniche alla fine di questo livello. Quando diventi maggiormente in grado di affrontare l'acufene in modo diretto, del genere "a muso duro", prendi l'abitudine di eseguire delle tecniche che inducono benessere. Più le esegui, più il tuo subconscio comincerà ad associare l'acufene con un motivo per rilassarsi e stare bene, così diventerà meno minaccioso.

La tecnica alla fine di questo capitolo è una delle più utili di tutto il libro. Una volta la utilizzavo per lasciare andare l'acufene ma ora che non ho più questo problema, continuo a dipendere dal contrarre e rilasciare per calmarmi. È di grandissimo aiuto quando la vita diventa difficile, quando sono arrabbiato, provo dolore, mi sento confuso o esausto. Imparare a concentrarsi sul corpo può davvero trasformare la nostra esperienza della difficoltà.

Ecco un consiglio per una sessione di terapia rilassante: se scopri che dopo un trattamento riesci ad abbandonarti, a staccare la spina, e cominci a notare di più l'acufene, potresti avere la tentazione di dare la colpa alla persona che ti ha aiutato. Potrebbe essere necessario osservare per un periodo di tempo come sei in tutto il tuo splendore, nel bene e nel male, e per alcune persone il male, come l'acufene, in quanto negativo, impaziente, distruttivo, critico, persistente, invadente, ecc., può essere difficile da accettare. Il mio consiglio è di andare avanti con la terapia e focalizzarti sul crescente senso di benessere nel tuo corpo. Semplicemente, continua. Alcuni rinunciano in questo stadio ed è un peccato perché stanno appena iniziando il lavoro. Probabilmente dovrai proprio coccolarti mentre lotti in questa fase difficile. Ma imparare cosa aiuta è una parte vitale del processo.

Quando cominci a entrare in contatto con le percezioni corporee, potresti notare che il tuo corpo è dolorante, stanco e teso. Molte persone con l'acufene trattano il loro organismo come un cavallo da

tiro e non se ne prendono gran cura. Anche se è abbastanza fastidioso affrontare queste tensioni, ti incoraggio a lavorare con un terapeuta per liberarle in parte. Col tempo diventa più facile, ma entrare in contatto con le cose difficili è il lavoro più importante che farai su te stesso. È qui che si fanno progressi. Ed è anche il motivo per cui è necessario il supporto di un terapeuta. A volte il Livello 2 può essere davvero una situazione di “non c’è miglioramento senza dolore”.

Potresti incontrare sentimenti che non sapevi di provare. Usa il sostegno del tuo terapeuta per elaborare qualunque questione si presenti. È specializzato per aiutarti in questo modo.

La difficoltà di questo livello è pensare come puoi apportare dei cambiamenti nel tuo stile di vita e nel tuo atteggiamento verso il corpo e la mente. Se cominci la terapia e crei ulteriore sostegno nella tua vita, sarà un grandissimo passo avanti che in un mese o due probabilmente ti farà salire di uno o due livelli nella tabella.

Nel frattempo sii buono con te stesso. Non spingerti al limite. Dovrai smettere di maltrattarti, portarti fino all’esaurimento o fare troppe cose. Crea dei periodi di tempo libero e porta nella tua vita più divertimento e buon umore che puoi. Smettila di prenderti troppo sul serio e lascia che tu sia te stesso.

Chi è il vero sergente maggiore qui, tu o l’acufene? È davvero colpa dell’acufene o è solo il tuo organismo che reagisce al modo in cui lo tratti?

La cosa più utile che puoi fare adesso è osservare se ti tratti bene. Quando è stata l’ultima volta che hai fatto una vera vacanza? Quanto riposo ti concedi ogni giorno? Ti dedichi regolarmente a qualcosa che ti fa sentire bene, calmo e concentrato? Quanto sostegno hai intorno? Il messaggio da recepire qui è che devi prenderti buona cura di te e darti il tempo di capire come ti senti dentro. Ecco una utile tecnica che ti mette in contatto con il tuo modo di essere. Più capisci come sei dentro, più sarà facile lasciare andare. Ricorda: non possiamo lasciare andare quello che non conosciamo. Entra in quello che ti succede dentro.



## **Tecnica 2: Contrarre e rilasciare**

*Smetti di pensare e comincia a percepire! Questo esercizio ti permette di entrare in contatto con il tuo corpo e di scoprire di cosa ha bisogno. Impara a capire come il tuo corpo affronta la vita e le esperienze passate. L'esercizio accresce la consapevolezza del corpo.*

*Sdraiati in un posto comodo, preferibilmente non sul letto (a meno che tu non stia cercando di addormentarti) e assicurati di non sentire freddo. A me piace stare sdraiato sul tappeto con un cuscino sotto la testa e uno sotto le ginocchia. Se ti senti molto male, fai prima un bagno o una doccia oppure prova la tecnica dell'acqua calda e fredda del livello 1.*

*Concentrati sui piedi. Nota qualsiasi sensazione ti danno. Diventa cosciente di tutto quello che senti, quale piede senti meglio, riesci a percepire i calzini? Osserva se senti caldo, freddo, formicolio, intorpidimento, tensione, ecc. Ci sono delle aree che non percepisci? Senti un piede più grande dell'altro? Uno sta più in fuori dell'altro? Ricevi quante più informazioni possibili dai piedi. Poi delicatamente e lentamente contrai e rilassa i muscoli dei piedi.*

*Mentre contrai sarà più facile percepire esattamente dove sono i piedi. Quando li lasci andare, prova a capire se riesci a restare in contatto. La percezione dei piedi scompare quando li lasci andare? Quando rilassi si è modificata? Senti stanchezza, dolore, rigidità, ecc.? Se non senti niente, prova a stringere di nuovo. Osserva soltanto come sono.*

*Non ti preoccupare se all'inizio le sensazioni non sono chiare. Fatti domande sulla temperatura, le dimensioni, la posizione, la rigidità, ecc., di ogni parte e potresti riuscire a darti una risposta. Ad esempio, senti entrambi i piedi alla stessa altezza da terra? Sai perfettamente che sono fisicamente alla stessa altezza, ma a volte si può avere la sensazione che un piede sia più in alto dell'altro, o molto più distante dalla testa rispetto all'altro.*

*Poi passa al prossimo gruppo di muscoli, i polpacci, e procedi secondo lo stesso schema: 1: concentrazione su ciò che senti nella parte, 2: contrai e rilascia e 3: percepisci le reazioni. Non si tratta di inventare, fingere o analizzare. Si tratta semplicemente di lasciare entrare le sensazioni del corpo nella consapevolezza. Non devi fare nient'altro che lasciare che queste informazioni arrivino a te.*

*Prosegui con tutto il corpo. Se cominci con una parte, entra in tutti i dettagli che vuoi. Non meravigliarti se senti contrazioni o improvvisi cambiamenti di temperatura, formicolii o se hai la sensazione di fluttuare. Continua con tutto il corpo con concentrazione, contrai e rilascia e poi osserva le reazioni finché non arrivi al collo e ai muscoli del viso e della fronte.*

*Fallo tutti i giorni per almeno 10 minuti o anche di più. All'inizio può darsi che non noti molto. Non ti preoccupare. Più lo fai più ti rilasserai. Il rilassamento ti farà percepire le sensazioni più facilmente.*

*È normale che qualcosa continui a distrarti, come un pensiero, un dolore o i suoni nelle orecchie. Torna al corpo. Potresti dovere contrarre più volte prima di riuscire a concentrarti sul corpo. A volte ci vogliono almeno dieci minuti prima di riuscire a concentrarsi per bene.*

*Ci si può concentrare bene soltanto su una cosa alla volta. Se concentri tutta l'attenzione su un piede, non potrai concentrarti sull'acufene o su altri dolori. È incredibile quanto il concentrarsi su una parte del corpo possa influenzare il modo in cui la si percepisce. Lo troverai sempre più interessante man mano che lo sperimenti direttamente. Per maggiori informazioni leggi "Focusing" di Gendlin.*

*Qui si tratta di ricevere informazioni dal corpo. Devi solo percepire, non pensare. Notare e non analizzare. Osserva semplicemente com'è essere te stesso...*

*Se scopri di non percepire determinate aree, non ti preoccupare. Prendi coscienza delle parti intorpidite. Quanto è estesa questa zona addormentata e misteriosa? Dov'è che cominci a sentire di nuovo chiaramente?*

*Questi schemi cambiano continuamente, anche mentre ti stai concentrando su di essi. Tra dieci minuti, un altro giorno, quando sei di umore diverso, sentirai il tuo corpo in modo completamente differente.*

*Ci sono emozioni trattenute all'interno? C'è tristezza dietro al torace stretto, per esempio, o un sentimento di rabbia dietro le gambe che senti come se volessero scalciaire? Forse c'è una sensazione di troppa responsabilità nel collo e nelle spalle bloccate.*

*Quando la mente comincia a vagare, semplicemente riporta la concentrazione sul corpo e osserva di nuovo come ti senti. Se sei un tipo cerebrale (quasi tutti quelli che soffrono di acufene lo sono) utilizza la tecnica delle contrazioni per ancorare la mente di nuovo nelle percezioni corporee.*

*Questo esercizio è perfetto quando non si riesce a dormire. La stanchezza è trattenuta nel corpo. Se esci dalla mente pensante e ti metti in connessione con la parte in cui la stanchezza è trattenuta e sulle sue percezioni, avrai più probabilità di addormentarti.*

*Prima di finire questo esercizio, negli ultimi minuti cerca di connetterti con la parte di te che si sente bene, comoda, tranquilla, sicura, rilassata, agile, spaziosa, ecc. Cosa sta bene? Imparare a entrare in contatto con tutte queste sensazioni positive è una delle cose più benefiche che si possano fare. Mi domando quanto sei bravo in questo? Sai dire quale sia la parte di te che sta bene in questo momento? Non intendo in testa, ma una precisa parte del corpo. Di solito c'è molto che sta bene, ma a volte diventiamo esperti a concentrarci sulle parti negative. E tu?*

*Per un periodo ho fatto questo esercizio per circa 45 minuti ogni giorno. Sono rimasto sbalordito per il modo in cui la semplice concentrazione poteva risolvere i peggiori momenti di rabbia e le sensazioni di disperazione e ansia. Se pratici con costanza questa tecnica, diventerai consapevole di tutta l'energia e di come è immagazzinata nel tuo corpo. Questa consapevolezza ti aiuta ad abbandonarti. Adesso la utilizzo per fare passare il mal di testa o il cattivo umore. Ci vuole pratica, ma funziona.*

*Nella mia esperienza terapeutica con centinaia di persone con l'acufene, ho scoperto che quelli che seguono un programma di sostegno terapeutico e adottano questa tecnica fanno buoni progressi. Prova ogni giorno per un paio di settimane per scoprire come funziona per te. Quasi tutti in genere ottengono molti benefici, soprattutto se hanno speso una vita intera a vivere nella loro testa! Questo ti dice qualcosa?*

### **Livello 3: Rassegnato**

In questo livello inizierai a notare che l'acufene cambia a seconda di come stai. Se ti arrabbi o ti senti frustrato, si riacutizza. Se fai qualcosa che ti rende felice e rilassato, si calma. Ho chiamato questo livello RASSEGNAO perché dopo tutto lo stress e la difficoltà dei primi due livelli, qualcosa comincia adesso ad allentarsi e tu cominci ad accettare il disturbo. Adesso realizzi che il diretto responsabile non è il mondo esterno, ma anche tu hai un ruolo importante.

Nello stadio giallo l'acufene agisce come uno di quei dottori all'antica, poco empatici, che danno consigli severi. Se diventi nervoso, arrabbiato, spaventato o frenetico, ti punirà. Tuttavia, e questa è la novità qui che manca al livello 2, se davvero ti prendi cura di te stesso, il disturbo diminuirà. Adesso stai accettando l'idea che effettivamente dopo tutto anche hai tu la tua parte. Potresti esserne irritato e potresti anche dover ammettere a malincuore che forse sguazzare nell'infelicità e nell'autocommiserazione non è poi così utile. Quando incominci a essere un po' più costruttivo, almeno con il pensiero, si insinua per la prima volta un senso di assunzione di responsabilità.

Adesso è il momento di cominciare ad ascoltare i consigli che ti dà l'acufene. Naturalmente noterai se peggiora. Piuttosto che concentrarti completamente sulla sensazione di sconvolgimento, in questa fase dovresti già essere in grado di fare un piccolo passo indietro e osservare cosa succede. La via d'uscita da questo disturbo è notare cosa ti fa stare meglio. Ci saranno momenti in cui lo gestisci meglio e così regredisce. Quando questo accade esamina cosa è accaduto nella tua vita e fai attenzione. Il sistema nervoso centrale ti sta dando preziose informazioni: ti sta dicendo cosa è giusto per te, che cosa funziona per te. Pensa all'acufene come se fosse il tuo medico interiore che ti darà una consulenza migliore di chiunque altro. Ascoltalo e troverai la strada verso il benessere. Questa è la cosa migliore per uscirne.

Troppa rabbia, frustrazione, stanchezza, pressione, stress, attività, stimoli, medicine, operazioni, traumi fisici, rumori forti, esposizione al freddo, cambiamenti, preoccupazioni, alcool, caffè, tè, zucchero, cibi dannosi, sesso, intensità, vortice di pensieri, tutto questo può incidere sull'acufene. L'elenco è infinito. Credo che la parola chiave da tenere presente sia TROPPO.

Più comfort, calma, sostegno, attività gestibili, routine prevedibili e sicure, bagni, dieta sana, ginnastica leggera, andare a letto presto, Yoga, Tai Chi, meditazione, abbandono, riposo, divertimento, pace, coccole, giardinaggio, ecc. fanno regredire il disturbo.

I fattori determinanti saranno diversi da persona a persona. Alcune cose saranno benefiche per alcuni più che per altri. Lavorare sempre più su questo disturbo e notare tutto quello che lo fa recedere, ti farà stare sempre meglio. Alcuni pazienti pensano che niente potrà alleviare il disturbo. Se sei uno di loro, vorrei suggerirti cortesemente che non hai prestato sufficiente attenzione a ciò che lo allevia. Se puoi snocciolare un elenco di cose che lo fanno peggiorare e non riesci a pensare nemmeno a una sola cosa che lo allevia, ciò rivela molto del tuo approccio.

In questo livello si può andare in entrambe le direzioni. Si può avere una giornata "no" in cui l'acufene ti dà un duro monito perché non ti stai curando abbastanza di te o in cui ti ricorda che hai troppo "bagaglio" non elaborato dentro che richiede terapia. Ti senti negativo ma almeno cerchi di tenere un occhio aperto per osservare cosa ti ha fatto peggiorare di nuovo, invece di affogarci dentro.

Un altro giorno potresti sentirti meglio e ammettere che le tecniche di Julian o la sessione terapeutica o la meravigliosa lunga passeggiata che hai fatto con il tuo migliore amico ti ha veramente fatto sentire meglio. L'acufene c'è sempre ma riesci lo stesso a stare meglio dentro.

Stai cominciando ad ACCETTARE che il tuo rapporto con l'acufene è a doppio senso. Può sembrare che debba restare per sempre, ma lavoraci e ascolta i suoi consigli, così troverai la strada verso la libertà.

Una volta compreso che la mente e il corpo necessitano di attenzione e cura, comincerai a raccogliere i benefici. Quando troverai quello che funziona per te, il miglioramento accelera. Questo ti dà un po' di sollievo, il che significa che riesci meglio ad abbandonarti, a concentrarti di più su altre cose, il che di conseguenza ti distrae dal disturbo e ti fa rilassare più facilmente.

### **Fai qualcosa di positivo quando l'acufene diventa insopportabile**

In questa fase è di grande aiuto prendere l'abitudine di fare qualcosa di positivo ogni volta che ti trovi a reagire negativamente all'acufene. Letteralmente ogni volta che la tua mente inizia ad agitarsi, respira profondamente (vedi tecnica di respirazione al termine del livello 6), fai una passeggiata, sdraiati sul pavimento ed esegui l'esercizio di contrarre e rilasciare oppure fai qualunque cosa ti faccia sentire meglio. Se fai diventare un'abitudine l'accoppiare un'esperienza negativa con una positiva, comincerai ad associare l'acufene a qualcosa di buono.

Nel subconscio ogni volta che il disturbo tornerà a minacciarti, il corpo si abituerà a rilassarsi e sentirsi meglio. Non importa se si tratta di una doccia calda, di fare yoga, cantare o massaggiarsi i piedi, il solo fatto di associare regolarmente l'acufene con qualcosa di positivo lo farà diventare presto meno significativo. L'ultima cosa da fare è crogiolarsi nella negatività! Questo aggrava l'intero processo. Fai invece un'azione positiva.

Io mi concentravo su quello che stava bene nel mio corpo. Mi domandavo: riesco a trovare qualcosa che stia bene in questo momento? Mi prendevo il tempo di trovare qualcosa di caldo, confortevole, forte, chiaro, libero, sciolto, calmo, morbido, centrato e mi concentravo su questo. Sembra semplice, vero? Tuttavia è incredibile come pochi sanno che cosa sta bene dentro di loro. È lì sempre, è solo che si tende a non connettersi.

Comprati un idromassaggiatore plantare, organizza uno spazio in salotto dove puoi praticare il rilassamento quando ti serve. Lascia cuscini e coperte a portata di mano perché potresti avere bisogno delle tecniche di rilassamento più volte in certi giorni. È utile introdurre qualcosa di positivo ogni volta che l'acufene innesca dentro di te una risposta negativa. Credi di arrovellarti nel pensarci continuamente. Bene, in realtà rimarresti stupito dal vedere che ti ci concentri molto meno di quanto non pensi. Ti sfido a sederti per cinque minuti e a concentrarti sull'acufene. Ti posso quasi garantire che la tua mente vagherà su qualcos'altro!

Se stai leggendo questo libro e non hai ancora cominciato a fare un programma di sostegno terapeutico e prenderti più cura di te stesso, a un certo punto sarà necessario capire perché questo sta accadendo. Collegati con il sabotatore che è in te, la parte di te che dice: "Questo non funziona. Non passerà mai" e così via. Domandati sinceramente cosa ti stia trattenendo.

Se resti bloccato a un qualsiasi livello, ci sarà un motivo importante. Cos'è che ti impedisce di seguire la terapia, praticare le tecniche? Sei uno di quelli che deve affrontare tutto da solo? È difficile accettare il sostegno terapeutico? Soddisfare le tue esigenze ti sembra un fallimento o eccessivo auto-compiacimento? Ti sfido a essere veramente sincero. Dentro di te conosci bene la risposta.

Sei libero di non crederci. Ho conosciuto persone che bramano la comprensione di tutti per via dell'acufene, come se in vita loro non avessero mai ricevuto abbastanza attenzione. Migliorare fa perdere loro l'attenzione che stanno ottenendo. Di conseguenza, finiscono per fare tutto quanto il loro potere per tenersi l'acufene. Alcuni non vogliono stare meglio perché non gliene importa niente, o in realtà gli piace essere infelici. Sembra incredibile, ma è vero. Io incontro regolarmente

persone che nel momento in cui cominciano a migliorare e a capire che cosa c'è dietro a questo disturbo, interrompono il trattamento. Sembra che ci sia troppo da perdere a stare meglio. Non dobbiamo mai sottovalutare il potere dei sintomi e di come possono darci quello che vogliamo!

Se stai leggendo questo libro, è perché vuoi stare meglio.

Con il Dottor Acufene che ti controlla, la difficoltà è ascoltare il parere medico che ti dà e imparare da questo invece di combatterlo. Dovresti avere cominciato a capire che tutto ciò che crea resistenza o contrasto non aiuta con questo disturbo.

Lascia che lui ti mostri cosa è utile per te e cosa ti fa stare meglio. Avrai cose particolari che funzionano per te. Sinceramente, l'acufene farà in modo che impari quali siano queste cose. Ti ricompenserà quando farai la cosa giusta e ti punirà quando perdi il controllo o esageri. Ho condiviso alcune delle cose che alleviavano il mio disturbo e quelle che lo facevano peggiorare. Scoprirai quello che va bene per te. Ecco a cosa serve l'acufene. A ritrovare la salute. Che idea!

La prossima tecnica è assolutamente essenziale. Falla oggi. Lavoraci per le prossime settimane. Ti stupirai di quanto sarà rivelatrice del tuo modo di essere.

### **Technique 3: Better and worst list**

*Prendi un foglio di carta e scrivi in alto un segno più e un segno meno. Sotto il segno più elenca le cose che sai che ti fanno stare bene. Quando trascorri una bella giornata, fermati a osservare cosa sta avvenendo e aggiungilo alla lista. Fai lo stesso con il lato negativo e osserva cosa attiva l'acufene e cosa lo fa peggiorare.*

*Appendi la lista in un posto visibile come il frigorifero per un mese o due e prendi coscienza sempre più di quello che ti fa bene. Sicuramente alla fine raggiungerai importanti conclusioni su di te, il tuo stile di vita e le tue attività. Chiarirti le idee riguardo a quello che devi evitare e alle cose su cui devi lavorare potrebbe essere di aiuto.*

*Se senti che il disturbo è abbastanza costante, cerca di osservare quando ti sembra che la situazione sia più gestibile o quando diventa insopportabile. Spesso si pensa che l'acufene sia fisso, ma prestando più attenzione si noterà che invece cambia più di quanto non si creda. Quello che si crede è molto spesso diverso dalla realtà.*

## **Livello 4: Motivato**

Avrai notato che nella tabella c'è una linea spessa tra il terzo e il quarto livello.

C'è un'enorme zona di transizione che ho notato nei miei pazienti. Arrivati al livello 4 è una strada in discesa. Mentre i primi tre livelli sono stati sgradevoli e difficili, una volta superata la soglia del verde improvvisamente si scopre che l'acufene non è più il vecchio tiranno orrendo e prepotente di prima che ti toglie pace e salute mentale. Al contrario, sembra che il disturbo si sia trasformato in un utile "salutometro" che indica cosa va bene e cosa non va bene.

Sembra molto simile al livello 3, ma la differenza cruciale qui è la motivazione. Adesso che ti sei assunto la responsabilità del tuo acufene e hai accettato la sua presenza e il fatto che tu hai un enorme impatto sul suo stato, cominci a capire cosa ti è utile per stare bene. Dopo la difficile salita dei primi tre livelli, al livello 4 sei **MOTIVATO** abbastanza per continuare da solo. Hai sperimentato che il sintomo può regredire e ti piace prenderti cura di te stesso perché questo ti fa sentire meglio. Vale la pena per il solo sollievo che si prova.

In questo stadio si prova una sensazione di maggiore spazio. L'acufene è ancora in casa, ma è uscito dalla tua stanza e si è trasferito nella sua. È ancora lì, ma non ti tormenta così tanto. Finalmente provi la sensazione che sia gestibile e che tu possa andare avanti con la tua vita.

Naturalmente ci sono ancora le brutte giornate in cui si riacutizza, ma hai cominciato a sviluppare la fondamentale consapevolezza basata sull'esperienza diretta che diminuirà di nuovo nel momento in cui andrai a letto presto, farai una pausa o qualunque cosa tu faccia per sentirti bene e rilassarti. L'acufene non è più una minaccia. Ora lo puoi guardare in faccia e provare un sano rispetto per lui. Non sei più controllato da lui, ma ascolti con attenzione quello che questo sintomo sta cercando di insegnarti.

Molto probabilmente ti trovi a questo punto perché hai iniziato a beneficiare di alcuni mesi di sostegno terapeutico. Hai sperimentato direttamente che è possibile sentirsi molto meglio di prima e stai forse entrando in contatto con questioni di fondo più importanti che innescano e alimentano lo schema dell'acufene. In breve, in questo livello hai sviluppato una vera e propria comprensione di come stare bene di tanto in tanto.

Sei diventato **INDIPENDENTE** e non hai bisogno di essere assillato perché ti prenda più cura di te stesso. Hai già capito cosa è utile per te e quanto ti faccia sentire bene e cominci a raccoglierne i frutti. Sei uscito fuori dal tunnel ed è un vero sollievo. L'acufene si è trasformato in un buon **MAESTRO** e tu stai rapidamente scoprendo ciò che è giusto per te.

Il livello 4 della matrice corrisponde al momento in cui cominci a comprendere ciò che conta davvero e quali cambiamenti devi fare nella tua vita perché diventi meravigliosa. È il momento delle decisioni. Se sei molto più attento verso te stesso e ti tratti con gentilezza e considerazione, cominci a capire cosa vuoi veramente. Certo quello che non vuoi, diventa chiaro e forte e più facile da estirpare.

Un giorno mi sono reso improvvisamente conto di quanto ero stato duro con me stesso e di come avevo dovuto continuamente fare, realizzare, essere il migliore, dimostrare le mie idee e provare e riprovare. A poco a poco ho realizzato che questa era una delle cause più importanti alla base del mio sintomo, l'incapacità di accettare le cose come sono e di accontentarmi di essere come sono. Parlando con centinaia di pazienti, ho cominciato a notare come tutti sembriamo essere motivati e incapaci di apprezzare il fatto che probabilmente va bene come siamo. Molti di noi sembrano sentirsi in colpa se non fanno niente. Ci creiamo semplicemente delle difficoltà.

È stato a questo punto del quarto livello che ho iniziato a trattarmi con più gentilezza e questo ha fatto una grande differenza. Ho smesso di sentire il bisogno di essere perfetto e di avere successo e ho cominciato a permettermi di essere semplicemente “normale”. È stato davvero un grande sollievo.

La tecnica alla fine di questa sezione aiuta a sviluppare questo senso di amorevole gentilezza verso se stessi. È straordinariamente semplice ma se la esegui correttamente può risultare un'esperienza memorabile e potente.

Quando stavo attraversando questa fase, c'è stato un effetto piuttosto ritardato sul miglioramento. Se prendevo un brutto raffreddore, mi arrabbiavo o attraversavo un periodo stressante, l'acufene si riacutizzava e iniziava a trattarmi come un medico brontolone o di nuovo come un sergente maggiore. Ai livelli inferiori sarei stato preso dal panico per questo cambiamento e avrei avuto bisogno del sostegno del mio terapeuta craniosacrale. Tuttavia al livello 4, dopo essermi fatto una certa esperienza nel capire cosa mi aiutava e come gestire l'acufene, tornavo sul “carro” del supporto e facevo i miei esercizi di rilassamento, in particolare la tecnica di contrai e rilascia alla fine del livello 3. La eseguivo per circa un'ora per volta e mi sentivo subito più centrato e padrone della situazione. Comunque poteva essere necessaria una settimana per ritornare allo stadio in cui mi trovavo prima del cambiamento.

Col senno di poi penso di avere ottenuto buoni risultati considerato che l'unico sostegno regolare che mi sono consentito nella vita è stata la terapia craniosacrale due volte la settimana. Oggi credo che la mia capacità di affrontare le recidive sia migliore che mai, perché ho una rete di sostegno solida e regolare: psicoterapeuta, terapeuta craniosacrale, una settimana di riposo ogni mese, una buona dieta, nuoto tutti i giorni, una base buddista che mi rafforza, amici e una partner meravigliosa.

So che questo può sembrare intimidatorio per alcuni e può indurre il Sabotatore a pensare: "Ma io non posso fare tutto questo, è troppo costoso, richiede troppo tempo, non ci credo, ecc.". Credimi, io ero altrettanto duro con me stesso e non avevo aiuto, come forse molti lettori di questo libro. L'acufene ama annidarsi nella vita delle persone che si spingono al limite e che sono dure con se stesse.

In ogni caso, più mi davo tempo e spazio per ricevere sostegno, più sentivo i profondi benefici che ne derivavano insinuarsi in tutti i settori della mia vita. Non siamo fatti per stare da soli e far fronte a una montagna di stress senza alcun aiuto. Le persone che tendono a farlo (come me, ad esempio) spesso hanno dovuto resistere e darsi un contegno fin dal primo giorno, in conseguenza del modo in cui sono stati messi al mondo e cresciuti. I primi modelli stabiliti dalla madre e le dinamiche familiari sono forze potenti che ci trasformano in persone grintose alla ricerca del successo e anime inquiete in cui questo disturbo prospera. E tuttavia, grazie all'acufene, l'ho scoperto abbastanza presto e ho visto che la vita è molto più felice e più facile quando ci sono abbondanti risorse a cui attingere.

Diventando più forte e curandoti maggiormente di te stesso, quando la vita scuoterà la barca, cosa che sicuramente succederà, ci vorrà sempre di più per riattivare l'acufene. Adesso ci vuole un gran raffreddore, o una gran quantità di paura, rabbia, stress, caffè, alcool per farlo ritornare. Normalmente ne sono libero, ma se un leggero fischietto compare in lontananza, di solito il giorno dopo è già finito.

Il punto che voglio condividere con te è che più ti curi di te stesso, più il sistema nervoso si rafforza. La resistenza immunitaria e la capacità di gestire le cose migliorano sempre più. Il tempo che inter-



corre tra il riacutizzarsi del disturbo e il ritorno alla condizione normale si fa sempre più breve secondo la tua disponibilità a prenderti cura di te.

Anche di fronte a potenti malattie o enormi difficoltà come un lutto, più ci apriamo a ricevere sostegno, aiuto e nutrimento dagli altri, più saremo in grado di superarle. Lo sappiamo tutti. Quello che dico non è una grande rivelazione. Se soffri di acufene non è perché non conosci gli effetti di una dieta sana, di una buona amicizia o di una psicoterapia. Forse è perché che non te ne concedi a sufficienza! Ti puoi privare di tutto quello che desideri e di cui hai bisogno perché probabilmente in passato hai dovuto essere forte, stringere i denti e andare avanti facendone a meno. È un comportamento appreso che sembra "normale".

Perché non riposare, divertirsi un po' di più, dimenticare la necessità di essere brillante, di successo, ricco, perfetto, ammirevole, ecc., e cominciare a essere soltanto "normale"? Questa è davvero una domanda interessante.

Per farti capire le conseguenze di tutto ciò, 10 anni fa una tazza di caffè mi ha causato giramenti di testa e nausea e l'acufene si è riacutizzato. Adesso ne bevo una al giorno e non mi fa nessun effetto, non mi causa nessun sintomo. Lo stesso vale per il vino o se faccio tardi la sera. Ho dovuto fare grandissima attenzione a cosa mi esponevo, a quello che mangiavo, ma adesso sto allentando molto le redini e me la cavo sempre. Questo è possibile perché mi sono permesso di abbandonarmi, staccare e ricaricarmi. Ho tanto tempo al di fuori del lavoro e invece di un sacco di soldi, ho un sacco di tempo libero. Infatti i momenti di inattività sono diventati sacri per me. Non voglio incoraggiare cattive abitudini, intendo soltanto dire che, se hai l'acufene, quando davvero cominci a prenderti cura di te, la tua salute migliora sempre più. Tieni presente che non migliora soltanto il sintomo. Potresti anche sperimentare:

- Migliore digestione
- Memoria più forte
- Nervi saldi
- Pensiero più lucido
- Dormire meglio
- Emozioni più stabili
- Più energia
- Sistema immunitario più forte
- Una vita più lunga
- Umore generale più felice

Non stai solo scacciando l'acufene, ti stai portando fuori dalla risposta corporea allo stress che avrà un effetto su tutti questi fattori. L'acufene è il tuo amico interiore personalizzato che ti mostrerà ciò che è giusto per te. Se lo lasci fare, troverai benefici per la salute molto maggiori. Lasciati guidare da lui verso una prospettiva sana fatta su misura e perfetta per te. Più fai la cosa giusta, più regredirà.

In questo stadio la sfida è costruire la fiducia e sapere, ogni volta che vieni sbattuto giù di un livello da qualunque difficoltà si presenti, che starai di nuovo bene. Quando arriva uno scossone causato da qualcosa che fa scattare di nuovo la sirena dell'allarme, adesso impari per esperienza che se ne andrà, se adotti le tue strategie per superare la situazione ormai divenute più chiare per te.

Qual è il problema che hai dentro e che bisogna affrontare? Portalo in terapia ed esploralo. Non puoi cambiare il mondo, ma certamente puoi cambiare il modo in cui lo affronti dentro di te. Se qualcuno ti fa arrabbiare, c'è qualcosa di importante dentro di te che reagisce. Non c'entrano soltanto gli altri, ma anche tu.

La fiducia nel fatto che dopo una riacutizzazione tornerà tutto a posto, aumenterà ogni volta che riesci a superare questi episodi e a riprenderti. Più ciò avviene, più ti rafforzerai. È possibile che tu stia peggio quando sei stanco, ma sai che basta andare a letto presto per un periodo e starai meglio. Un fattore scatenante può far riacutizzare i suoni nella testa, ma sai che starai meglio se passerai un'ora concentrato sulle percezioni corporee. Questa consapevolezza diventa sempre più incrollabile e la fiducia che si sta formando si radica e si rafforza come un albero.

Quando cominci a stare davvero meglio a un grado più profondo, puoi essere di incredibile stimolo per altri che soffrono dello stesso disturbo. Il tuo benessere e la guarigione dai sintomi sono stimolanti e motivanti oltre che fonte di speranza e orientamento.

In questa fase incominci a capire che il corpo è il luogo che IN QUESTO MOMENTO contiene tutte le esperienze della tua vita. Con tutto il lavoro corporeo che hai ricevuto, sai che questo è il luogo dove i problemi bloccati e le esperienze di vita non digerite possono essere lentamente rilasciate e liberate. Lavorare sul corpo aiuta direttamente la mente e viceversa. Sono inseparabili. Adesso hai smesso di trattarti come un cavallo da tiro. Diventa più difficile mangiare alimenti inadeguati e flagellarti fino all'esaurimento. L'acufene te lo sta insegnando.

#### **Tecnica 4: Sapere ciò che conta per te**

*Un giorno mi sono seduto e ho fatto una lunga lista delle cose che mi piacevano. Ho cominciato lentamente ma dopo pochi minuti mi sono trovato immerso. Con mia grande sorpresa ho finito per passare un paio d'ore così e incredibilmente sono arrivate le lacrime e una maggiore lucidità. Ti consiglio vivamente di farlo.*

*Dì a tutti di lasciarti in pace per un po'. Niente telefonate o interruzioni. Prendi un foglio di carta grande e scrivi, distanziandoli regolarmente, le diverse categorie di cose che sono parte della tua vita, per esempio: persone, animali, luoghi, lavoro, sogni, ricordi, piante, odori, attività, hobby, sensazioni corporee, pensieri, brani musicali, filosofie, scrittori, poeti, e così via. Poi, sotto ciascuna categoria elenca tutte le cose che ami e che sono molto importanti per te. Concediti molto tempo.*

*Se sembra troppo complicato, comincia a scrivere un elenco delle cose che ami. Fallo il più lungo possibile. Continua ad aggiungere cose. Sembra semplice, ma mentre lo fai impari cose importanti su di te.*

*A volte sentirai qualcosa aprirsi dentro. Può lasciarti una sensazione di calore, di espansione e di gioia. NB: Attenzione al sabotatore, perché gli piace molto sabotare questo momento! Pensieri come: "Quante sciocchezze, ma che cosa vuoi ottenere così, questo è troppo new-age per me" possono essere effettivamente solo un modo per evitare i tuoi sentimenti. Ho preso la decisione di cambiare carriera dopo aver fatto questo esercizio. Mi ha aiutato a capire che tipo di lavoro volevo fare.*

## **Tecnica 5: Come ti vedi?**

*Prova a fare lo stesso esercizio, questa volta basandolo su te stesso. Scrivi le categorie che potrebbero riguardarti: personalità, stile, talenti, punti di forza, interessi, amori, originalità, vestiti, gusto, intelligenza, desideri, contributi, relazioni, ecc. E poi elenca le tue qualità. Questo può essere un esercizio incredibilmente rivelatore. Potresti anche arrivare a vedere la verità su come ti tratti, visualizzare te stesso trattarti come una bestia da soma. Può essere un'esperienza che ti scalda veramente il cuore. Ancora una volta, dì al sabotatore di andare a farsi un giro, mentre guardi meglio in te stesso. Se esegui questo esercizio correttamente, puoi davvero portare la cura di te stesso in una nuova dimensione più profonda, un po' come diventare il terapeuta di te stesso. Ti aiuta letteralmente a stare bene con te stesso e ad apprezzarti in un modo che molto spesso non hai!*

*Se provi qualche resistenza nel fare questo, osserva bene. Di cosa hai paura? Cos'è che ti impedisce di amarti e apprezzarti?*

## **Tecnica 6: Cronaca in diretta**

*Questa è la tecnica che uso più spesso, forse tre volte alla settimana per almeno mezz'ora ogni volta. È ottima per rallentare il flusso dei pensieri e per sviluppare la capacità di testimoniare ciò che succede nel tuo corpo a un dato momento. Non scherzo o esagero quando dico mi ha cambiato la vita.*

*Trova un po' di tempo e spazio dove non sarai disturbato per circa 20 minuti. Mettiti in una posizione comoda ed entra in modalità "consapevolezza del corpo". A questo livello dovresti essere abbastanza bravo a farlo. Se lo trovi ancora difficile, prova alcune delle tecniche dei livelli precedenti per dirigere la consapevolezza sul corpo. Se la mente va proprio al galoppo, fai prima una doccia o un bagno. Massaggiati i piedi e respira lentamente e profondamente.*

*Io preferisco fare questo esercizio sdraiato sul pavimento con un grande cuscino sotto le ginocchia e la giusta quantità di cuscini per togliere la pressione dal collo. Mi dà conforto coprimi con una coperta. Mettiti in una posizione comoda.*

*Quando sei pronto, comincia a fare una cronaca ad alta voce di ciò che accade nel tuo corpo, descrivendo ciò che senti. In un primo momento può sembrare ridicolo parlare ad alta voce da soli, ma parlare è di per sé molto focalizzante. Tutto ciò che ti aiuta a concentrarti ti aiuta a calmarti.*

*Sarebbe una cronaca di questo genere: "Sono sdraiato qui e mi sento un po' curvo nella parte superiore della schiena, mi sento posizionato in modo non uniforme sul pavimento. Effettivamente i fianchi mi sembrano inclinati a destra, il petto sembra rivolto a sinistra, e la testa è rigida. "All'improvviso sospiri profondamente. "Ho appena fatto un respiro profondo e mi sento un po' più rilassato."*

*Mentre sei sdraiato descrivi ogni sensazione di cui prendi consapevolezza. Un momento può essere un prurito da una parte e poi una contrazione da un'altra. Improvvisamente puoi percepire un dolore alla mascella o una contrazione alla base della schiena. Nota tutte le percezioni fisiche, se hai caldo o freddo, che cosa senti leggero o pesante, libero o stretto, liscio o pieno di formicolii e come di punture di spilli.*

*Il segreto è non andare alla ricerca di niente. È molto più interessante lasciare che le informazioni vengano a te. Sei sdraiato e da un momento all'altro qualche sensazione può entrare nella tua consapevolezza. Non hai idea di cosa sarà la prossima o da dove verrà. È un po' come andare al cinema, ti rilassi e lasci arrivare le informazioni. Quando appaiono semplicemente descrivile e poi aspetta la prossima percezione.*

*Di tanto in tanto ti può capitare di tornare a pensare a qualcosa. È del tutto normale. Non ti preoccupare. Quando succede è molto utile dire, "Sto pensando di nuovo" e aspetta che compaia la prossima percezione. Se ti trovi a pensare molto a qualcosa, prova a fare un respiro profondo e riporta la tua coscienza nel mondo del caldo/freddo, lungo/corto, grande/piccolo, agitato/calmo, fluttuante/stabile.*

*Mi piace particolarmente la percezione della distanza tra la testa ai piedi. A volte sembra grande, altre volte piccola. Confrontare la lunghezza delle gambe è spesso un modo semplice per tornare in contatto con il corpo. Anche se sono uguali, possono sembrare diverse in lunghezza, altezza da terra, dimensioni, peso ecc. Queste percezioni sono sorprendenti.*

*Quando senti un dolore, osserva com'è. C'è pressione o è come se qualcosa volesse muoversi? La zona è intorpidita o senti come punture di spilli? Cerca di capire dove esattamente si trova il dolore*

*o nota se è sfuocato e un po' diffuso. Descrivi ad alta voce. Se compare l'acufene di soltanto: "mi sto concentrando sull'acufene" e aspetta la prossima percezione.*

*La mente si annoia abbastanza facilmente e non resterà lì per molto, sarà distratta da qualcos'altro. Questo può essere molto rivelatore. Se si prova a focalizzarsi sull'acufene, dopo pochi secondi ci si trova a pensare a qualcos'altro. Se non mi credi, prova a cronometrare tu stesso! Scommetto che non riesci a concentrarti sull'acufene per più di un minuto senza che la mente vaghi su qualcos'altro. Tutti crediamo di passare tutto il tempo a pensarci, ma la realtà è molto diversa.*

*Questo potrebbe essere molto sorprendente. Per me lo è stato ed è anche stato molto liberatorio. Comunque, dov'ero rimasto? Se la tua mente inizia a vagare, torna al corpo e aspetta che arrivi la prossima percezione. Quando hai esaurito tutto e pensi di essere a corto di cose da descrivere succede qualcosa di veramente interessante. Aspetta. Presto qualcos'altro sbucherà. Imparare a vivere in questo stato di consapevolezza del corpo è incredibilmente utile. È come scoprire un'alternativa al normale processo di pensiero. Ti porta al di sotto del chiacchiericcio mentale e ti mette in contatto con la dimensione di come ti senti. E anzi ne sviluppi una comprensione più accurata. Sappiamo tutti quanto la nostra mente possa prendere una specie di vita autonoma portandoci verso preoccupazione, esagerazione, paura e pensieri irrazionali.*

*Quando diventi bravo a fare questa tecnica, puoi scegliere di concentrarti dentro nel bel mezzo di una lite o quando provi paura. Questo cambia la dinamica di tutto e ti dà molte più opzioni. Goditi la scena della tua mente che rallenta davvero!*

## **Livello 5: Lasciare andare**

Il rapporto con l'acufene cambia proprio in questo livello nel quale comincia a perdere la presa sulla tua consapevolezza. Adesso comincia la fase in cui puoi smettere di sentire la necessità di controllarlo continuamente. Cominci a considerarlo come un utile indicatore di benessere, più che un problema da risolvere. Quello che distingue questo livello dai precedenti è che la consapevolezza non è più bloccata nel mondo interiore. Qui si vede tutto in una prospettiva più ampia. Sei in grado di vedere e testimoniare come il corpo e la mente si influenzino a vicenda, senza essere sempre sommerso da sentimenti, reazioni o sintomi. C'è più spazio nella tua consapevolezza. Lasciare andare è lo stadio in cui c'è abbastanza spazio per guardare obiettivamente come l'acufene è collegato con la tua vita. Ti stai rendendo conto del fatto che il tuo modo di essere influenza il modo in cui vedi il mondo e la vita. Stai diventando in grado di testimoniare te stesso dall'esterno e di sapere come sei, invece che essere imprigionato, inconsapevole, dentro i tuoi schemi.

Questa prospettiva più ampia e l'approccio più spazioso aiutano a lasciare andare. Per esempio, invece di arrabbiarti e stare a crogiolarti nelle tue reazioni impetuose, sei in grado di notare l'impatto di certa una situazione su di te e sai elaborare le reazioni invece di reagire contro gli altri. Se qualcosa ti irrita, sei in grado di rimanere in contatto con le tue reazioni e di elaborarle, invece che reagire male.

Riconosci che il disturbo va e viene a seconda delle tue condizioni e non richiede più molta attenzione. È diventato così NORMALIZZATO che non reagisci più emotivamente ai suoi andirivieni e non lo consideri più interessante o un grande problema.

Finora ha avuto un bel po' di influenza su di te e la tua vita quotidiana, ma adesso stiamo entrando nella fase in cui cominci ad avere molta più scelta. Ti puoi concentrare sul disturbo ogni tanto, ma non è importante. In questo stadio è possibile che ti abbia annoiato, per essere franchi, e cominci a dimenticarlo e a concentrarti su altre cose.

Se qualcuno ti chiede come va con l'acufene, ti devi fermare a cercarlo prima di poter rispondere. C'è ancora ma hai la sensazione che stia regredendo e sia meno evidente. L'acufene è uscito ed è diventato un vicino di casa che ogni tanto fa un po' di rumore.

Ti sei assunto la responsabilità del tuo benessere e quindi sei più padrone delle reazioni del tuo sistema nervoso.

Quando si presenta una situazione difficile che potrebbe riempirti di rabbia, frustrazione, disperazione, stanchezza o uno qualsiasi degli stati d'animo che innescano il sintomo, adesso hai la capacità di scegliere il modo di reagire.

È possibile che tu perda le staffe, traballi, diventi sconvolto e torni di nuovo a combattere contro l'acufene così ti trovi a precipitare in basso di un livello o due. In alternativa lo puoi elaborare a modo tuo oppure rivolgerti allo specialista/terapeuta e farti aiutare a liberare le tue reazioni.

A questo livello sai come fare sbollire le situazioni e staccare. Hai imparato a trattare le cose in modo gestibile e passi molto più tempo a rilassarti e a curarti delle tue reazioni alla vita.

Prenderti cura di te stesso è diventata la tua seconda natura. Conosci i tuoi limiti e non ti assumi più troppi impegni. Sai quando hai bisogno di ritagliarti un po' di tempo per rimetterti in carreggiata. Quando trovi un intoppo, la fiducia nella capacità di gestire te stesso ti fa sentire tranquillo e ti rende motivato ad andare nella direzione giusta. Quando hai una crisi sai che tra un giorno o due ti sentirai di nuovo meglio.

L'acufene ti ha insegnato quali sono le conseguenze di uno scatto d'ira o di sprofondare in processi di pensiero negativi. Dato che sei diventato molto più gentile con te stesso, riesci a impedirti di finire in stato di sopraffazione.

Mi ricordo che quando ero in fase acuta restavo molto spesso bloccato in un atteggiamento vittimistico. Se mi succedeva qualcosa di terribile, pensavo che il mondo era ingiusto e io ero l'ultimo degli stupidi sfortunati. Implodevo e mi sentivo veramente frustrato con me stesso, tenevo il broncio, rimuginavo e poi, come se non bastasse, mi detestavo perché mi vedevo debole e inadeguato. Che incubo!

Se mi succede qualcosa di terribile oggi, mi accorgo in quale parte del corpo mi colpisce. Riesco a entrare in contatto con questi sentimenti e fare in modo che seguano il loro corso in poche ore o giorni. Riesco a notare come reagisce la mia mente, penso a quello di cui ho bisogno e faccio in modo da soddisfare queste esigenze. Potrebbe essere chiedere un abbraccio, sostegno o semplicemente elaborare le mie reazioni con un terapeuta. Questo approccio è molto più gestibile e mi fa riprendere presto, invece di aggravare il problema con una spirale di reazioni negative. Mi tratto bene, non come un tiranno.

Quando siamo testimoni della nostra esperienza, invece di stare rinchiusi al suo interno, si creano molte più possibilità. È la differenza tra "sono maledettamente infuriato" e "Caspita! Interessante, provo un po' di rabbia, e sento la mia mascella serrarsi, ho la sensazione di volere scappare." Nel primo caso sei perso nelle emozioni e ti senti schiacciato, mentre nel secondo tutto è molto più gestibile, c'è più spazio e sei in contatto con le reazioni del corpo. Entrare in contatto con le reazioni corporee vuol dire che possiamo imbatteci in qualcosa che possiamo lasciare andare.

Tutti noi abbiamo il potere di gestirci molto bene. Imparare a farlo è uno degli enormi benefici della psicoterapia. Impariamo abilità per la vita che rendono tutto più gestibile. Siamo in grado di abbandonarci di più nella vita, senza più la necessità di stare tanto aggrappati alle nostre paure. Io credo che tutto si riduca ad amore o paura. Molto del lavoro sull'acufene riguarda la capacità di lasciar andare la paura e adottare un approccio più amorevole verso noi stessi e la vita intorno a noi. È profondamente confortante sapere che abbiamo sostegno psicologico e che possiamo contare su una classe di Tai Chi, meditazione, Chi Gung, Yoga. L'energia e la lucidità supplementari che otteniamo dall'essere più centrati e dallo stare insieme rende tutto più gestibile.

A questo punto ti puoi anche sedere tranquillamente in una stanza e sentire l'acufene e starai benissimo lo stesso. È diventato una parte familiare di te e va bene così. Proprio come potersi sedere, concentrarsi su una scarpa e capire come la senti, in questo stadio è possibile scegliere di fare la stessa cosa con il ronzio nelle orecchie. Lo percepisci se davvero ti concentri, ma non c'è più bisogno di farlo. Naturalmente puoi sentire la scarpa quando la indossi, ma non ti focalizzi su di essa e quindi non è nella tua consapevolezza. L'acufene può assumere la stessa importanza della scarpa!

Questo è un livello utile da raggiungere, perché è qui che la tua percezione dell'acufene cambia e diventa calma o scompare. Ti rendi conto che se non ci pensi, non c'è. Ti trovi nel silenzio e cercandolo, lo crei di nuovo. Cominci a sperimentare quanto sia fragile, incerto e poco importante questo sintomo. Ha davvero perso ogni potere su di te.

La sfida qui è di rimanere amici con l'acufene, quando qualcosa di negativo lo risveglia. Hai bisogno di verificare se è ancora lì? È qui che occorre lavorare: sulla capacità di abbandonare la necessità di monitorarlo. Sai che è solo un sano segnale che ti indica che devi di nuovo prenderti cura di te. Sta cercando di aiutarti. Apprezzalo quando arriva nella tua consapevolezza e ringrazialo per averti ricordato di prenderti un po' più cura di te.



Che cosa accade dentro di te quando compare? Questa è la domanda più utile: osserva la tua reazione piuttosto che l'acufene stesso. Che cosa ti sta dicendo su di te? Sei un perfezionista, pieno di frustrazione, ti fai troppa pressione? Qual è lo stato emotivo alla base di questa reazione?

## **Tecnica 7: Audio-visualizzazione**

*Ai pazienti spesso viene dato un mascheratore per generare rumore nelle orecchie che li distolga dall'acufene. Focalizzandosi sempre meno sul disturbo, diventa molto più probabile che scompaia. Qui presento una tecnica che può aiutare a creare un'alternativa a un mascheratore utilizzando uno degli strumenti più potenti che hai: l'immaginazione.*

*È facile chiudere gli occhi e immaginare il volto di qualcuno che amiamo, ricordare una spiaggia bellissima o un paesaggio di montagna. Sappiamo anche ricordare i suoni facilmente e questa tecnica trasforma questa abilità in un interessante strumento di gestione del disturbo.*

*Esegui questa audio-visualizzazione un paio di volte e ti accorgerai che la tua capacità di concentrarti sui suoni immaginati diventerà sempre più forte. Più la tua mente si concentra, più scelte avrai da sperimentare. Con la pratica puoi imparare a sentire una cascata intorno a te mentre viaggi in metropolitana! Ma cosa ancora più importante, puoi imparare a sentire un suono piacevole con l'immaginazione che è molto meglio che stare lì con l'acufene, se ce l'hai ancora.*

*Per questo esercizio ti serviranno 20 minuti di tempo ininterrotti. Siediti comodamente in un posto abbastanza tranquillo dove nessuno ti disturberà. Leggi questo paragrafo lentamente e allo stesso tempo lascia che la tua immaginazione si accenda e diventi vivida e piena di colori.*

*Mettiti comodo e respira profondamente. Contrai e rilassa ogni parte del corpo cominciando dai piedi fino al viso in modo che la mente si calmi e si concentri.*

*Immagina di stare in piedi accanto a una piccola cascata in un bosco. Osserva come si presenta. Di che colore è? È in pieno sole o all'ombra? Avvicinati e senti l'umidità fredda contro il viso e l'odore del muschio che impregna l'aria.*

*Ascolta l'acqua che scorre giù tra le rocce. Fermati un attimo e ascolta con l'immaginazione. In alcuni posti la senti gocciolare. Ascolta ogni goccia che cade giù nell'acqua. Altrove la senti sgorgare continua e schizzare sulla roccia. Potresti dovere chiudere gli occhi per qualche secondo perché queste immagini si formino nella mente.*

*Avvicinati e ascolta con l'orecchio sinistro. Immagina che il suono provenga dal lato sinistro come se la cascata fosse proprio a sinistra della sedia sulla quale sei seduto. Poi, lentamente, immagina di spostare la cascata dietro di te e di sentirla dietro il collo e la schiena. Potresti quasi rabbrivire al pensiero dell'acqua fredda che ti scorre giù per la schiena. Poi, lentamente, continua a muovere la cascata così da sentirla a destra della sedia. Prendi tutto il tempo che ti serve e apprezza tutti gli attributi dell'acqua che scorre e il suo suono intorno a te. Chiudi gli occhi e provaci subito. È più facile immaginare il suono da un lato invece che dall'altro?*

*In un'altra parte della cascata vedi che l'acqua sgorga a una bella velocità. Guarda come si infrange fragorosamente su una grande roccia in basso. Il rumore non è uniforme. A volte accelera con un getto d'acqua più forte, a volte rallenta ed ha un suono più tranquillo.*

*Porta la cascata di fronte a te. Preparati a trasformarla in un furioso torrente. Nota che ha iniziato a piovere. Senti la pioggia cadere tutt'intorno nella foresta, picchiare sul terreno. Improvvisamente senti schioccare un tuono e il cielo diventa scuro. La pioggia cade sempre più forte fino a sbattere sulle foglie degli alberi e sul terreno. Lascia che si trasformi in un acquazzone tropicale di gocce di pioggia pesanti, grosse, che sferzano gli alberi e affondano nelle pozzanghere tutt'intorno. Senti ancora la cascata? Adesso il rumore è così forte che per farti sentire dovresti gridare.*

*L'acqua ormai scroscia pesantemente giù per la cascata. Senti quel profondo suono martellante del muro d'acqua che si tuffa nel lago sottostante e genera una massa spumeggiante di bolle di acqua e spruzzi in tutte le direzioni. Senti gli schizzi freschi in faccia e la sensazione tonificante che ti danno. Scoppia un altro tuono e la pioggia sferza ogni centimetro della foresta. Attraverso gli spruzzi non riesci a vedere a più di dieci passi. L'acqua cade davanti a te. È così forte che senti il petto risuonare al ritmo dell'acqua che sbatte sulla roccia.*

*Lentamente lascia che l'oscurità diminuisca. Il cielo si illumina e pian piano la pioggia rallenta. La cascata infuria ancora ma il rumore della pioggia è cessato. Arriva un raggio di sole e rimani con il solo suono della cascata che si immerge nell'acqua profonda. A poco a poco fai diminuire la quantità di acqua finché non diventa un rivolo. Cominci a notare le gocce che cadono dalle rocce e sprofondano nell'acqua. Senti le gocce che dagli alberi cadono nelle pozzanghere. Senti che ricomincia il canto degli uccelli tra i rami. Fai ritornare il suono a un rumore di fondo dolce e rilassante.*

Scommetto che mentre leggevi hai sentito tanti rumori nella tua mente. È quasi impossibile che non succeda. Prova di nuovo, ma con gli occhi chiusi e adesso sei tu ai comandi. Goditi per bene la tua creazione di suoni ed entra nei dettagli più che puoi.

La cosa straordinaria di questo esercizio è che se ti coinvolge, la mente dimentica l'acufene completamente e si concentra completamente su ciò che vuoi tu. Con la pratica puoi davvero perfezionare la tua capacità di sentire in modo chiaro e definito che può contribuire a distinguere il silenzio isolandolo dall'acufene. Ho potuto sperimentare che questo esercizio ha migliorato la mia capacità di sentire il silenzio.

Quando lo avrai eseguito un paio di volte, lo potrai provare con il televisore acceso, mentre c'è musica o mentre viaggi in treno. Con l'immaginazione puoi imparare a concentrare tutta l'attenzione sul suono immaginato, anche se ci sono rumori e distrazioni intorno a te. Quanto più apprezzerai ed esplorerai questa tecnica, tanto più sarai in grado di stare concentrato. Immagino spesso il suono di una cascata intorno a me se devo prendere i mezzi pubblici. Mi fa sentire bene.

Mi piace immaginare la sensazione di stare sotto la cascata, in modo da poter sentire, odorare, gustare e percepire l'acqua fresca che scorre giù intorno a me. Mi sono così abituato a farlo che diventa veramente tonificante, calmante e rinfrescante. È l'antidoto perfetto contro situazioni spiacevoli che potrebbero stressarmi.

I suoni migliori da immaginare sono quelli che ami, che sia il suono di tua madre che canta, il vento tra gli alberi, bambini che giocano fuori o il tuo migliore amico che ride. Qualunque suono scegli, riproducilo nella tua mente. Più lo modifichi e ne esplori le possibilità, più profondamente riuscirai ad andare in questa parte della tua mente.

Ecco alcune audio-visualizzazioni interessanti da provare:

## **Canzone**

*Trova la registrazione di una canzone che conosci molto bene e che ti piace molto. Siediti e ascolta dall'inizio alla fine memorizzando le parole. Poi, quando è finita, riproducila mentalmente. Prova a vedere a che punto arrivi. Riesci a sentire tutte le parole fino alla fine? Quando inizia una nuova strofa, cambia la voce con quella di un altro cantante. Prova a sentirla con le voci del Coro degli Alpini o con quella di una diva dell'Opera. Cerca di sentire la tua voce. Forse vuoi ascoltare una versione strumentale con soli archi senza voce. Divertiti. Più è ridicolo e divertente, più facile sarà concentrarti.*

*Fai avvicinare i cantanti al tuo orecchio sinistro, poi all'altro. Cambia loro posizione, falli muovere intorno a te. Scegli qualcuno fantastico e goditi il modo civettuolo in cui canta per te. Una voce sexy ti farà concentrare più facilmente.*

*Poi immagina di essere il direttore d'orchestra che vuole metterli alla prova e accelera il ritmo. Ascolta come si sforzano di tenere il tempo, poi rallentalo di nuovo.*

## Ridere

*Ascolta la tua risata. Poi senti anche i tuoi familiari cominciare a ridere. Poi la gente fuori, fino a quando l'intero mondo ride ad alta voce. Seduto in autobus, in metropolitana o in aereo, immagina come riderebbero le persone intorno a te. Nota come ognuno ride in modo diverso. Mentre aspetti di partire, guarda la gente e immagina il suono di ognuno di loro mentre ride a crepapelle. È molto divertente e ti mette di buon umore anche su un treno della metropolitana nell'ora di punta.*

Con un po' di pratica tutti questi suoni piacevoli possono distogliere la mente dall'acufene. È molto difficile sentirlo quando si è davvero concentrati sui suoni nella mente. Ti sollevano il morale e hanno un potente impatto sull'umore e sul rilassamento. Ti esorto a provarci, usa la tua immaginazione e scopri quanto sai influenzare positivamente l'intero sistema nervoso centrale!

## **Livello 6: In grado di gestire**

Bene! Adesso l'acufene se n'è andato e vive nelle vicinanze. Ma siete diventati amici e sai che se rompi l'equilibrio nel tuo organismo lui sarà lì ad aiutarti a ritrovarlo e a ristabilire la tua salute. Per la maggior parte del tempo non ti accorgi di lui, ma se ti siedi in silenzio probabilmente lo trovi di nuovo. Potresti anche notare solo il silenzio.

Il punto cruciale è che praticamente non hai più nessun interesse a controllare se c'è. Perché dovrebbe interessarti? Non c'è nessun problema. Sai che se lo cerchi, a volte lo puoi trovare che suona in lontananza, ma non c'è bisogno di controllarlo. Il tuo acufene non è più importante, quindi non lo vuoi monitorare più.

Se stai operando a questo livello, probabilmente hai già stabilito un'ottima rete di sostegno, ti concedi tempo libero e sai bene come prenderti cura di te. Il tuo stile di vita è equilibrato, nella misura in cui sai bilanciare la quantità di energia che consumi nel lavoro con sufficiente tempo per ricaricarti grazie al rilassamento e al godere di tutto quello che c'è di bello nella vita. C'è una quantità uguale di dare e avere. Il tuo sistema nervoso centrale può riposarsi in stato neutrale in modo da potere bruciare energia con l'attività, oppure staccando e ricaricandosi di nuovo durante il riposo.

Dopo che ti sei dato tempo sufficiente per abbandonarti, rielaborare e rilassarti, il tuo organismo è in grado di funzionare di nuovo "normalmente". Proprio come una batteria, il nostro sistema nervoso ha bisogno di ricaricarsi perché possiamo sentirci bene.

Il benessere che provi in questo stadio lo hai ottenuto perché hai imparato ad accettare aiuto e sostegno terapeutico quando necessario. Hai imparato a portare qualsiasi difficoltà o disagio al terapeuta o allo psicologo ogni volta che ti senti sopraffatto e probabilmente parli dei tuoi problemi regolarmente con dei buoni amici. Non si accumulano tanti problemi difficili da gestire. Quando arrivano grandi difficoltà sai qual è il modo migliore per affrontarle e sai dove andare per trovare aiuto. Questo di per sé è di grande conforto e rassicurazione. In breve, ti puoi rilassare in una posizione di forza e sei pronto per l'azione se è necessario.

L'acufene si è trasformato in una guida incredibilmente utile che conduce a un migliore stato di salute e benessere. Aiutarti a entrare in contatto con te stesso a un grado più profondo apre un nuovo modo di essere e un nuovo approccio verso te stesso.

Tutte le terapie corporee ti aiutano a entrare in contatto con le percezioni nel corpo a un livello profondo e cominci a prendere coscienza delle reazioni energetiche. Riesci a concentrarti sulle sensazioni interne in modo molto più dettagliato e a sentire i cambiamenti di temperatura, formicolii, la sensazione di fluttuare, di espansione e lo schiudersi di una più sensibile connessione con lo spazio circostante.

Ritengo che la terapia craniosacrale e la psicoterapia "Core Process" siano ottime per sviluppare una maggiore sensibilità della consapevolezza interna. Il delicato contatto delle mani nella craniosacrale spesso resta nella stessa posizione per lunghi periodi di tempo. Ciò significa che durante il trattamento non sei distratto da tanti stimoli esterni e l'attenzione è diretta in modo naturale verso l'interno, diventando così consapevole dei cambiamenti interni. Allo stesso modo uno psicoterapeuta "Core Process" può guidarti nell'esperienza corporea aiutandoti, mentre affrontate ciascun problema, a entrare in contatto con come esso si ripercuote sul tuo corpo e con come ti senti dentro.

A prima vista sembra una magia, ma poi lentamente cominci a renderti conto che il corpo sa quello che occorre fare. Quello che devi fare tu è solo farti da parte e abbandonarti al sostegno. È come se

un'intelligenza integrata e una forza organizzatrice prendessero slancio e senza sforzo alcuno cominciassero a riallineare tutto. Può essere profondamente stimolante sentire qualcosa che si sistema dentro di te in modo naturale, senza sforzo apparente. C'è sicuramente una forza dentro che sa quello che vuole. Imparare ad abbandonarsi profondamente permette a questa forza vitale o sistema organizzativo dinamico di prendere sempre più vigore. Imparando a lasciarmi andare sempre più in questa forza organizzatrice ed equilibrante, sono stato maggiormente in grado di rilasciare i dolori nel mio corpo e di dipendere meno da farmaci e manipolazioni per stare bene. Questa energia interna o forza vitale è sempre disponibile dentro di noi. Dobbiamo solo sbloccare il collegamento con questa forza che nasce nel nostro centro in ogni istante.

In questi giorni, quando sento un dolore in qualche parte del corpo, mi sdraio e mi stabilizzo in uno stato di calma profonda. Ciò comporta entrare in contatto con le parti del corpo che sento che stanno bene, sono calme e tranquille. Quando la mia percezione diventa chiara, mi dirigo verso il dolore e cerco di capire bene cosa sento dentro. Se si tratta di un dolore forte, mi limito a portare l'attenzione su questo, senza caderci dentro, per mantenermi in grado di gestirlo.

Nell'avvicinarti al dolore a volte senti come se qualcosa volesse muoversi al suo interno o come se una pressione volesse allentarsi. Io resto un po' di tempo in contatto con il ronzio, le palpitazioni o le tensioni. Dopo circa dieci minuti, semplicemente concentrandomi con attenzione sul dolore e connettendomi con esso, inizio a collegare la zona del dolore con il resto del corpo. Quindi, se il cuore fa male e sembra in tensione, io noto come si connette a ciascuna spalla, come il mio respiro lo influenza, se lo sento rigido dalla parte anteriore o posteriore del corpo. Sento letteralmente tutto intorno ed esploro questa percezione. A volte riesco a sentire qualcosa che cambia. Quando allarghi il campo di consapevolezza per includere tutto il corpo, il dolore può effettivamente iniziare a liberarsi davanti ai tuoi occhi. È straordinario quello che possiamo fare semplicemente concentrandoci. Questo è ben noto tra le persone che meditano molto ed è un'abilità che si sviluppa con la pratica.

Siamo fortunati ad avere così tanto a disposizione per aiutare la nostra salute, grazie ai progressi della medicina e della salute. Tuttavia la consapevolezza del corpo è una risorsa enorme, seppure sottovalutata, alla quale possiamo attingere, trasformando il modo in cui ci sentiamo. Per essere veramente sani dobbiamo unire gli approcci scientifici esterni con i processi interni e la consapevolezza. Entrambi sono buoni e combinarli è l'approccio migliore.

Credo che abbiamo bisogno di un approccio integrato alla salute, in cui la consapevolezza interna è affiancata alla scienza e all'esperienza esterna. L'approccio di Ken Wilber per un modo di vivere integrato è spiegato con chiarezza e semplicità nel suo libro, "A Theory of Everything." È un approccio logico.

La conoscenza in materia di salute esiste da migliaia di anni e ha sempre funzionato per coloro che si sono preoccupati di informarsi. Il problema è che bisogna cercare le informazioni. Io non sono contro i farmaci o gli interventi chirurgici, ma l'acufene è un sintomo che risponde direttamente al nostro processo interno e al modo in cui ci trattiamo. Aniché ricorrere a farmaci o interventi chirurgici estremamente utili in alcune situazioni, personalmente cerco prima di sistemare le cose dentro di me e accedo alla possibilità molto reale di sentirmi meglio, prima di ricorrere a un trattamento più invasivo.

Terapia corporea e psicoterapia aprono questo mondo interiore di immenso valore. Restaci a lungo e svilupperai una visione del regno dell'energia, se non la possiedi già. Questo può cambiare completamente il modo in cui ti rivolgi a te stesso e al mondo circostante. Apre letteralmente un modo di essere completamente diverso.

La mia prima sessione di terapia craniosacrale è stata un'esperienza diretta del mio corpo non soltanto come carne e ossa, ma come un contenitore di diversi tipi di energia che risuonavano in modo potente e affascinante. Come molte persone io sono sensibile abbastanza da sentire distintamente questa prospettiva energetica e la terapia ha accresciuto la mia consapevolezza del corpo come contenitore di fluidi ed energie in movimento. Questo ha un grande impatto sulla salute, la mente e il corpo.

Anche capire il nostro sviluppo psicologico è di grande aiuto. Inoltre, prendere coscienza dei nostri modelli di comportamento e della loro origine può davvero contribuire a sviluppare la forza che ci aiuta ad abbandonare lentamente, con il tempo, il nostro abituale modo di agire nel mondo.

Osserviamo per esempio in modo più approfondito le caratteristiche tipiche della persona affetta da acufene. Da bambino/bambina non ha ricevuto amore a sufficienza nel primo periodo di vita. Di conseguenza è diventato/a una persona fortemente motivata e competitiva che cerca di dimostrare a se stesso/a e al genitore distante di essere degna di ricevere amore e attenzione. Passa tutta la vita a cercare di riempire questo senso di vuoto dentro e a creare le condizioni ideali per la comparsa di sintomi come l'acufene. Ogni giorno della sua vita è pieno di un senso prevalente di non avere mai abbastanza, di non essere mai soddisfatto o in pace. In questo libro ho già menzionato molte cause apparenti dell'acufene come: divorziare, lavorare troppo, esaurimento.

Tuttavia, se esaminiamo le cause più profonde, ciò che conta davvero in fondo è che esiste molto spesso una mancanza di stabilità nella relazione di amore e nel senso di continuità della protezione e sicurezza garantite dai nostri genitori. Le nostre prime esperienze impostano le reazioni più forti che formano la struttura fondamentale della nostra personalità. Un inizio non proprio ideale può impostare schemi di bisogno e frustrazione che più avanti nella vita condurranno all'acufene. È qui che la psicoterapia può essere molto utile.

Poco a poco possiamo scoprire la causa profonda della lotta interiore che si trova al centro del nostro essere. Quando riusciamo ad affrontare le nostre lotte più profonde, allora qualcosa letteralmente si accetta, cioè si ferma e si calma. Poiché l'acufene prospera nella resistenza interna, se siamo in grado di accettare e trovare pace con la nostra esperienza interiore, allora questo disturbo non ha più possibilità di esistere!

Al livello 6, l'obiettivo è lavorare sui problemi più intimi e giungere all'accettazione e alla risoluzione in modo da abbandonare il bisogno di spiegare e capire l'acufene. Ammetto che questo sembra un compito arduo, ma se sei in questo stadio significa che il tuo obiettivo vitale sarà certamente quello di trovare pace e soddisfazione.

Nei livelli precedenti è utile sapere come funziona l'acufene e che cosa facciamo noi per farlo persistere. Può essere davvero confortante capire cosa ti sta accadendo e come lasciarlo andare. Qui, tuttavia, per raggiungere un grado più profondo di pace, è utile lasciare andare la necessità di controllarlo. Ritengo che sia molto più utile lavorare con la percezione del corpo. Quando si impara a concentrarsi sulle risposte reali e vive dentro di noi, possiamo lavorare con qualcosa di autentico al cento per cento e parte di noi e trovare direttamente le risposte dentro. Se rimani sulle tue sensazioni e lavori sulle risposte interne, sarai vicinissimo al massimo grado di salute. Il tuo corpo è il miglior medico che hai. Dagli la giusta attenzione e ti mostrerà ciò che deve accadere.

È semplice, il tuo corpo ti indica costantemente come reagisce, ti fornisce uno dei flussi di informazione più chiari e onesti di cui si possa disporre. Fatti guidare da queste informazioni.

Sviluppare la consapevolezza energetica con la meditazione e con le terapie corporee profonde, come la terapia cranio-sacrale o la terapia "Core Process", ti aiuterà a entrare in contatto con questa



intelligenza interiore. È sorprendente e toccante. Spero davvero che tu riesca a connetterti.

## **Tecnica 8: Respirazione**

*Si tratta di un esercizio di respirazione, che ho leggermente adattato, tratto da una conferenza del Dottor Leon Chaitow, Professore di Scienze della Salute della Westminster University di Londra. Chaitow ha dedicato molti anni di studio alla salute in generale e ha condotto molte ricerche sulla respirazione. È incredibile come ci si possa sentire calmi e centrati dopo solo un paio di minuti. Se sei in preda a un attacco di panico, hai bisogno di distrarre l'attenzione da qualcosa o semplicemente vuoi calmarti in qualunque situazione, provalo.*

*Comincia a espirare con la bocca lasciando passare l'aria come se stessi soffiando dentro a una cannuccia. Senti la pressione nell'addome mentre lo contrai leggermente. In questo esercizio è il diaframma che deve lavorare per te. Continua a soffiare finché non senti la necessità di inspirare di nuovo, poi fermati per un secondo.*

*Chiudi le labbra e poi lascia andare e rilassati. Non fare niente! Tieni le labbra chiuse e senti l'aria che entra dalle narici e ti riempie l'addome. Senti la pancia che si riempie. Poi ricomincia daccapo a espirare soffiando con la bocca.*

*Le prime volte che lo fai ti potresti sentire un po' stordito. In questo caso, torna a respirare normalmente un paio di volte e poi riprova. Ti consiglio di fare soltanto dieci di questi respiri per volta, ma di ripeterli spesso. A poco a poco continuando a eseguire questa tecnica il respiro comincia a diventare sempre più centrato nell'addome, che è il luogo della respirazione quando siamo calmi e rilassati.*

*Si può distinguere un soggetto stressato dal fatto che respira nella parte superiore del torace e spesso è possibile vedere le spalle muoversi su e giù.*

*La cosa migliore di questa tecnica è che la parte più importante si svolge quando le labbra sono chiuse e tu non fai niente - cioè quando l'aria entra automaticamente. Senti come vuole scorrere liberamente verso il basso e riempirti l'addome.*

*Questa tecnica è eccellente per abbandonare certi fastidiosi modelli di pensiero che a volte prendono il sopravvento. Spostare l'attenzione dai pensieri al modo in cui respiri, può migliorare enormemente la tua capacità di concentrazione. Questa tecnica ti aiuta a praticare come lasciarti andare a ogni respiro. Inoltre, modifica il rapporto ossigeno/anidride carbonica in ogni cellula del tuo corpo. Col tempo il tasso di scambio di gas diventa meno estremo e si normalizza. Invece di introdurre quantità massicce di ossigeno e di espellere quantità altrettanto massicce di anidride carbonica, lo scambio diventa meno urgente e il corpo può stabilizzarsi e rilassarsi meglio. Provalo e osserva come respiri. Io lo faccio ogni volta che ho bisogno di raccogliere i miei pensieri o voglio calmarmi.*

## Livello 7: Liberato

Quando ripenso al viaggio che ho fatto con l'acufene mi meraviglio di quanto sia cambiata in meglio la mia vita. Questo disturbo è stato per me come una guida spirituale, perché è stato direttamente responsabile della mia scoperta di un senso di vera salute, benessere e forza. Posso onestamente dire che sono più felice adesso di quanto non sia mai stato prima e se quando ero al livello 1 qualcuno mi avesse detto che questo sarebbe accaduto, gli avrei riso in faccia incredulo e gli avrei ringhiato: "Impossibile!"

Quando la mia attenzione si è trasferita in modo continuato dalla testa al corpo, ho cominciato a provare cose che fino a pochi anni fa non mi sarei mai sognato fossero possibili. Prima passavo tutto il tempo nei miei pensieri e l'attenzione era totalmente concentrata nella mente. Oggi mi sento centrato sul mio cuore per la maggior parte del tempo e quando cammino per la strada o sono seduto insieme ad altri, riesco a sentire una forte interazione avvenire tra di noi, spesso con una particolare attenzione nella zona del cuore. Sento come una connessione magnetica, una spinta delicata. Sembra indipendente dai miei processi di pensiero e mi dà informazioni preziose che possono essere molto diverse da quello che penso io. Effettivamente, se devo prendere una decisione, oggi mi fido più delle mie percezioni che dei miei pensieri. Le percezioni sono molto più affidabili della mia mente nevrotica!

Tutto questo lavoro mi ha aperto la consapevolezza dello spazio che va oltre il mio corpo fisico: lo spazio transpersonale. Quando sono seduto con altri, riesco a sentire la risonanza nello spazio tra noi, che è molto stimolante. L'acufene mi ha portato a un modo di essere molto diverso da quello che avveniva nella mia testa stracolma di pensieri. Riuscire a vedere la prospettiva più ampia e l'interconnessione tra tutte le cose è qualcosa che dà grande conforto. Ti riempie di stupore e gratitudine e ti permette di sperimentare che tutto è al suo posto.

Vorrei tanto mostrarti cosa significhi. Come terapeuta, penso che potrei già farlo. Nel frattempo, ti incoraggio a continuare il tuo viaggio verso la ricerca della pace dentro il tuo corpo. L'acufene è una semplice guida che ti assiste lungo il percorso verso quest'obiettivo. Quando lo ascolti in modo positivo, puoi muoverti verso la cosa giusta per te. Con il sostegno e l'incoraggiamento la relazione con il disturbo cambierà passando da quella dell'orribile tiranno che ha preso il controllo a quella della guida che ti conduce a un migliore grado di salute e alla consapevolezza.

Se ti lasci aiutare dal tuo sintomo, pian piano ti sentirai più lucido e consapevole. Pratiche profonde e attente come la Psicoterapia "Core Process" e la Terapia Craniosacrale o imparare la meditazione e la focalizzazione interiore ti permettono di sperimentare una grande comprensione dell'interconnessione del Sé. Tieni presente che il supporto terapeutico ti mette in grado di raggiungere stati di tranquillità profonda. Quando entri in contatto con quello che avviene dietro le quinte, conoscerai la calma.

Saprai diventare consapevole di un vibrante stato di pace e quiete quando percepisci il tuo centro in modo chiaro, la tua mente è calma e concentrata e ti senti connesso alle cose intorno a te. È profondamente stimolante raggiungere questo stato perché ci aiuta a entrare in un nuovo grado di consapevolezza.

Ken Wilber, nei suoi libri "A Theory of Everything," "No boundary," e "One Taste", illustra in modo chiaro come il grado di consapevolezza cambi notevolmente con il passare degli anni. È incredibile quello che succede al nostro senso del Sé quando ci stabilizziamo nel silenzio più profondo. Thich Nhat Hanh ne "Il Cuore dell'insegnamento del Buddha" ci fa comprendere il concetto del Sé e indica nel Buddismo la via d'uscita dalla sofferenza per tornare al benessere. In effetti, qualunque base spirituale dà supporto prezioso per abbandonarsi a un livello profondo. Personalmente

vorrei incoraggiare tutti a trovare questo tipo di sostegno.

Penso spesso che l'acufene sia un sintomo che se potesse parlare direbbe: "Ascolta il tuo corpo, ascolta te stesso, ascolta quello che ti sta succedendo dentro. Prestagli attenzione". È questo che cerca di fare, non sei d'accordo? Costringe le persone ad ascoltare sé stesse come nient'altro riesce a fare. Ti fa focalizzare dentro te stesso. Una volta che l'hai fatto correttamente, si modifica.

Personalmente non credo che si tratti di una coincidenza. Da terapeuta craniosacrale ho imparato ad avere un profondo rispetto per i sintomi. Sono spesso il collegamento diretto per ristabilire la salute, perché ti mostrano dove nasce il problema. Dobbiamo solo dare loro attenzione e capire quello che stanno cercando di comunicarci. Questa non è un'idea così inverosimile, se ci pensi. Se senti dolore, c'è qualcosa che non va. "Ahi! Non va bene". Dobbiamo concentrarci su questo. È questo che il corpo sta cercando di fare: indurci a focalizzare l'attenzione su quella parte. Lo fa senza sforzo. Purtroppo spesso facciamo il contrario e cerchiamo di scacciare il dolore con gli antidolorifici. Una cosa è la gestione del dolore, ma ignorarlo e far finta che tutto vada bene non è sano e apre la strada a problemi peggiori più avanti nel tempo.

Quanto più ci concentriamo sulle sensazioni fisiche nel nostro corpo, tanto più comprendiamo se stiamo bene in salute o cosa invece dobbiamo controllare. Il libro di Eugene Gendlin "Focusing" è utile per esplorare questo territorio in modo facilmente leggibile e accessibile. Io sono grato al mio acufene per avermi mostrato questo percorso impegnativo ma gratificante per ristabilire la mia salute. Mi ha fatto cambiare completamente modelli di alimentazione, esercizio fisico, sonno, riposo e vita sociale. È stato una guida incredibilmente precisa che mi ha mostrato esattamente ciò che era giusto per me.

Non esagero nel dire che l'acufene è stato il miglior medico, insegnante, terapeuta, amico e guida che abbia mai avuto. Lo è perché è perfetto per me, su misura per le mie esigenze e di nessun altro.

Dato che l'acufene nasce nel corpo ed è in realtà solo un feed-back sonoro che collega direttamente con lo stato del sistema nervoso, si impara a lavorare direttamente con ciò che è meglio per il proprio organismo. Cosa potrebbe esserci di meglio?

Così, mentre aspettiamo la pillola magica che viene a spegnere questo meccanismo molto intelligente e utile, lasciandoci in silenzio (ottimo), ma anche all'oscuro su ciò che ne provoca l'insorgere (non tanto ottimo), ti incoraggio a cominciare a lavorare su come ti senti dentro e a stare meglio! È tutto qui, proprio adesso all'interno del tuo corpo.

Ho scritto questo libro con l'obiettivo di mostrare un metodo efficace. Ha senso logico. Molte persone passano attraverso questo processo di miglioramento continuamente. L'unica cosa che ti impedisce di andare nella stessa direzione sei tu! Tieni d'occhio il tuo sabotatore interno. Diffida del tuo comportamento quando cominci a pensare, "Oh, questo ha funzionato per lui, ma non per me, non me ne importa, sono troppo stanco, è troppo costoso, sto aspettando che inventino la pillola per l'acufene, il mio medico ha detto che non c'è niente da fare, forse la settimana prossima". Cerca di vedere attraverso questi pensieri e domandati cosa vuoi davvero in fondo. Forse hai più scelta di quanto non pensi.

Auguro grande successo ai ricercatori. Sarà molto utile sapere esattamente quali parti del cervello sono coinvolte. Lo studio del sistema limbico è una materia molto stimolante. Più conosciamo il motore che tutti guidiamo - cioè il nostro corpo - meglio sarà. L'acufene di solito insorge a causa del modo di guidare del conducente, piuttosto che a causa di un problema con il mezzo stesso. Una guida troppo veloce o troppo spinta farà inceppare il motore gli farà produrre rumori strani. Non è

una buona idea insonorizzarlo per attutire i rumori. Non è il modo di risolvere un problema. Sicuramente è meglio aiutare il conducente a rallentare e a guidare in modo da mantenere il motore funzionale per più tempo e con il minor numero possibile di problemi. La buona notizia è che c'è una differenza importante tra un motore e un corpo umano. Quest'ultimo si ripara se gli diamo spazio e piena attenzione. È progettato per funzionare nel miglior modo possibile e fa del suo meglio per stare al massimo grado di salute. La guarigione avviene quando ci riposiamo, mangiamo bene, ci sentiamo felici e bene con noi stessi e quando stacciamo e ci lasciamo andare. L'automobile invece ha bisogno del meccanico.

A questo livello, conosci bene te stesso e il tuo corpo e sei consapevole di come lo guidi. La sfida qui è allargare il campo e aiutare gli altri a superare la loro sofferenza. Quando il sintomo migliora puoi condividere quest'approccio con altri. Dobbiamo essere forti di fronte a tutta la negatività e la mancanza di comprensione riguardo a questo disturbo. Quando sentiamo dire: "Non c'è niente da fare al riguardo" dobbiamo rispondere riferendoci alla nostra esperienza: "Beh, in realtà si può fare moltissimo. Io sono migliorato e conosco il modo in cui ciò è avvenuto".

Posso solo sperare che gli operatori sanitari smettano di dire che l'acufene non si può curare. Questo è molto dannoso e non aiuta nessuno. Imparate a trattarlo prima di dare messaggi devastanti a pazienti che non sanno come affrontarlo. Questo aumenta la sofferenza. Rinviate i pazienti con l'acufene a professionisti che possono fornire loro adeguata assistenza e sostegno e che possono riportare il loro sistema nervoso dallo stato di sopraffazione a quello ideale di riposo. Semplicemente. Indirizzatevi da professionisti che li aiuteranno a scoprire il benessere. Questo è già un enorme passo avanti.

La magica cura miracolosa contro l'acufene consiste nell'aiutare i pazienti a uscire dalla modalità di allarme rosso verso un luogo di riposo neutro. Si tratta di portare il sistema nervoso parasimpatico in equilibrio con il sistema nervoso simpatico. Questa è semplice fisiologia ed è quello che operatori di terapie alternative e psicoterapeuti che praticano terapie corporee fanno tutti i giorni.

## **Tecnica 9: Orientarsi sulla linea mediana.**

*Questa tecnica è ampiamente nota nella comunità di craniosacrale, di psicoterapia “Core Process” e tra le persone che praticano la meditazione. Ringrazio particolarmente Maura e Franklyn Sills dell'Istituto Karuna del Devon, nel Regno Unito, che hanno contribuito a chiarirla per me dal loro profondo centro di consapevolezza (raccomando i loro corsi a chiunque sia interessato a scoprire che cosa accade dentro sé stessi).*

*L'obiettivo è sviluppare la consapevolezza della linea mediana, l'asse verticale centrale del corpo. Questa è la parte di te che collega la corona lungo la schiena fino al coccige. La consapevolezza della linea mediana può aiutare a sentirsi veramente centrati e lucidi e a dare un senso reale di connessione con gli altri, soprattutto quando si incontrano situazioni difficili.*

*Tutto quello che devi fare è sederti comodamente con la schiena dritta ma non rigida. Senti le ossa sulla sedia o sul cuscino. Senti la testa e nota se è allineata sopra il coccige. Siediti comodamente con questa sensazione dalla testa al coccige e percepisci l'intera spina dorsale. Sii consapevole della tua verticalità e della percezione della colonna vertebrale.*

*La senti dritta? Riesci a sentire metà del corpo più vicina al centro rispetto all'altra metà? Forse hai la sensazione che la tua linea mediana sia leggermente spostata in avanti o che sia molto difficile percepirla. Osserva com'è per te. Prendi coscienza del suo essere chiara, sfuocata, stretta, larga, fluttuante, forte, vaga, e così via.*

*Una volta che hai provato la percezione di questa linea mediana, estendila fino a terra come un filo a piombo. Immagina una forte connessione attraverso il pavimento fino alla terra. Cerca di ottenere una percezione di questa connessione come fluido e densità magnetica che emana da te e si connette alla terra. Mentre lo fai, cerca di notare se senti qualcosa di diverso alla base della colonna vertebrale.*

*A volte puoi percepire la sensazione di fluttuare su e giù per la schiena. È molto più forte e più facile percepirla se si è insieme ad altri che fanno la stessa cosa. Il centro di meditazione del tuo quartiere sarebbe ideale per esplorare questa possibilità. Se sei vicino a persone che hanno una linea mediana ben definita, potresti entrare in risonanza con loro in modo naturale e scoprire che è più facile sentirla dentro di te.*

*Quando hai una linea mediana chiara ti senti ben saldo e collegato alla terra ed è forte la sensazione di essere centrato. Da questo spazio è più facile notare ciò che accade dentro e intorno a te. Se ti chini in avanti, puoi sentire la linea che si muove attraverso la terra all'indietro. Se ti inclini a sinistra, puoi sentire un pendolo di connessione energetica oscillare a destra sotto di te. Se ti inclini all'indietro, si muove in avanti sotto di te. Essa è semplicemente una continuazione del tuo asse centrale e si muove in linea con questo.*

*Prova a estendere la consapevolezza un poco al di sopra della testa e verifica se la percepisci che continua verso l'alto.*

*Cerca di capire in che punto lungo la linea mediana è rivolta la tua attenzione. Intendo dire se c'è qualche parte particolarmente chiara di questo asse centrale che percepisci più intensamente di altre. È dietro gli occhi, dietro il cuore, alla base dell'addome, o forse sopra la testa? Nota com'è l'attenzione. Sta ferma in un posto solo o si sposta?*

*Quando sei in grado di percepire la tua linea mediana, puoi passare alla tua giornata da un luogo centrato e gestibile e sentire questo centro interagire con le persone e le esperienze intorno a te. È*

*come reagissi alle cose con tutto il tuo essere, piuttosto che con il solo essere pensante o con una parte del corpo.*

Così siamo giunti alla fine del nostro viaggio. Spero di averti dato l'ispirazione per cominciare a guardarti dentro e scoprire come ti senti realmente. Il mio consiglio resta sempre quello di ricorrere ad una relazione terapeutica. Non c'è niente che aiuti più che essere sostenuti da qualcun altro. Proprio come un bambino piccolo ha bisogno di una madre amorevole per crescere e diventare una persona felice ed equilibrata, anche da adulti abbiamo bisogno di sostegno e cura che vengono solo dalla relazione con un'altra persona.

Metti la matrice in un posto visibile, per esempio sul frigorifero o su un armadio, e studiala. Ti aiuterà a riconoscere i tuoi progressi e ti spronerà ad andare avanti. Esegui le tecniche regolarmente e scopri qual è quella più efficace per te.

Tutti i tuoi modelli di comportamento risiedono nel tuo corpo in questo momento. Entra in contatto con il modo in cui ti senti e probabilmente i modelli inizieranno a cambiare proprio davanti ai tuoi occhi. Lo trovo ancora straordinario.

Ti consiglio di entrare in contatto con il tuo corpo tutte le volte che puoi. Esplora queste tecniche. Scopri il tuo senso di percezione interna e impara a lavorarci. Ti porterà più vicino al tuo stato normale di buona salute.

Mentre ti abbandoni sempre più nel regno della non-resistenza, l'acufene perde ogni possibilità di esistere e scomparire! Ti auguro buona salute e soprattutto la pace.

Per informazioni su come trovare un operatore di terapia craniosacrale o uno psicoterapeuta "Core Process" consulta i siti web:

<https://craniosacral.co.uk>

<https://karunainstitute.co.uk>

Per trovare un terapeuta di qualunque specializzazione ti raccomando di contattare prima l'associazione di categoria di riferimento. La maggior parte delle organizzazioni ha un sito web che puoi trovare con un motore di ricerca in rete. Nei loro siti web le associazioni forniscono spesso elenchi di professionisti registrati. Questa strada di solito offre una certa garanzia di qualità e standard professionale.

Puoi trovare ulteriori informazioni sull'acufene nel mio sito web [www.cst.eu.com](http://www.cst.eu.com). Troverai anche molti video su You Tube se cerchi il mio nome.

I tuoi commenti sono graditi. Scrivimi a questo indirizzo:

Julian Cowan Hill  
Flat 15  
27 Sheldon Square  
London  
W2 6DW

Oppure all'indirizzo email: [julian@cst.eu.com](mailto:julian@cst.eu.com)

Il mio sito web è [juliancowanhill.co.uk](http://juliancowanhill.co.uk)

## Bibliografia

Nancy Appleton, Lick the Sugar Habit, 1996, Avery Books

Rollin Becker, Life in Motion: the Osteopathic Vision of Rollin Becker, 1997, Stillness Press  
Titolo edizione italiana: La vita in movimento. La visione osteopatica di Rollin Becker.

Chaitow, Bradley & Gilbert, Multidisciplinary Approaches to Breathing Pattern Disorders, 2002, Harcourt

Eugene Gendlin, Focusing: How to Open Up Your Deeper Feelings and Intuition, 2003, Ebury Press

Eugene Gendlin, Focussing-Oriented Psychotherapy, 1996, Guildford Press

Thich Nhat Hanh, The Heart of the Buddha's Teaching: Transforming Suffering into Peace, Joy and Liberation. 1998 Rider Books  
Titolo edizione italiana: Il cuore dell'insegnamento del Buddha: La trasformazione della sofferenza in pace, gioia e liberazione.

Karen Kissel Wegela, How to be a Help Instead of a Nuisance: Practical Approaches to Giving Support, Service and Encouragement to Others, 1996, Shambala  
Titolo edizione italiana: L' arte di aiutare gli altri aiutando prima se stessi.

Jack Kornfield, A Path with Heart, 1993, Random House

Peter Levine, Waking the Tiger: Healing Trauma, 1997, North Atlantic Books  
Titolo edizione italiana: Traumi e shock emotivi

Arnold Mindell, Working on Yourself Alone: Inner Dreambody Work, 1990, Arkana  
Titolo edizione italiana: Lavorare da soli su se stessi. Il corpo, la mente, il sogno.

Caroline Myss, Sacred Contracts: Awakening Your Divine Potential, 2004, Hay House  
Titolo edizione italiana: Contratti sacri, Risvegliare il tuo Potenziale Divino.  
Rosemary Payne, Relaxation Techniques: A Practical Handbook for the Health Care Professional, 1995, Harcourt

Babette Rothschild, The Body Remembers: The Psychophysiology of Trauma and Trauma Treatment, 2000 Norton Professional Books

Ken Wilber, A Theory of Everything: An Integral Vision for Business, Politics, Science and Spirituality, 2001, Shambala

Ken Wilber, No Boundary: Eastern and Western Approaches to Personal Growth, 1979, Shambala  
Titolo edizione italiana: Oltre i confini. La dimensione transpersonale in psicologia.

Zweig and Abrams, Meeting the Shadow: the Hidden Power of the Dark Side of Human Nature, 1990 Tarcher Putnam