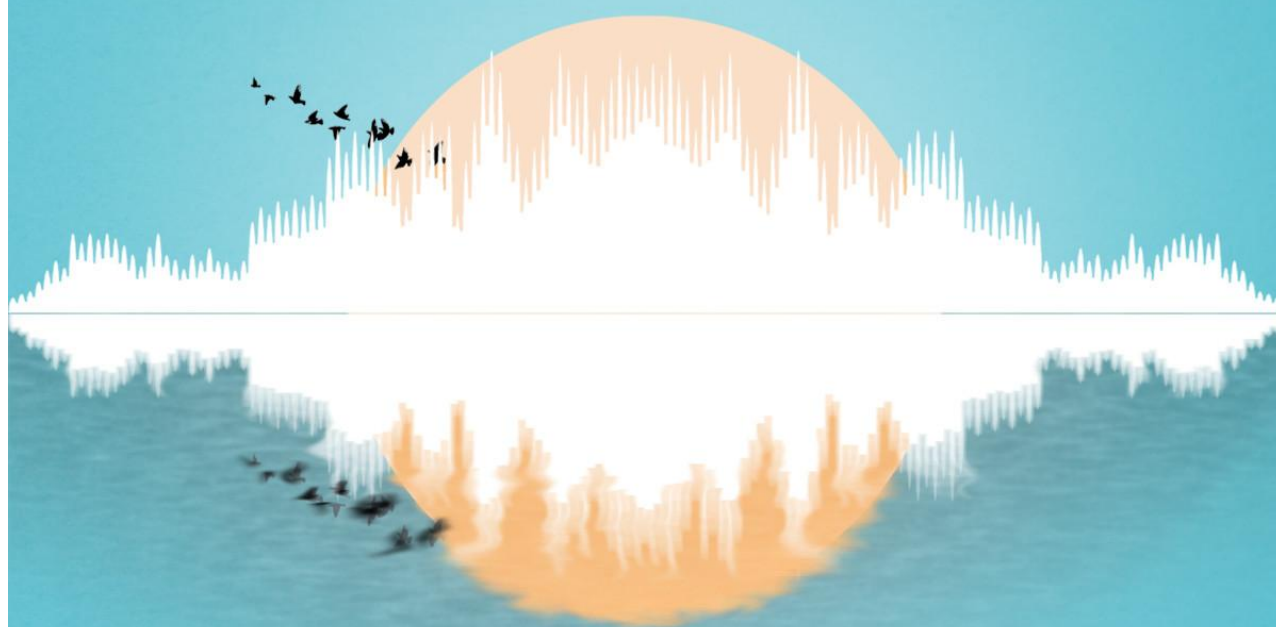


# TINNITUS

DE TIRANO A AMIGO



Como Liberarse  
Del Ruido En Sus Oídos

JULIAN COWAN HILL

**Tinnitus, De Tirano a Amigo**

COMO LIBERARSE DEL RUIDO EN SUS OIDOS

Julian Cowan Hill

Tinnitus, De Tirano a Amigo: Cómo Liberarse del Ruido en sus Oídos.

Segunda Edición

© 2010 Derechos de Autor Julian Cowan Hill

Todos los Derechos Reservados

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada, usada o transmitida de manera alguna ni por ningún medio, ya sea electrónico, mecánico, óptico o de fotocopia, sin previa autorización por escrito del Publicista.

Los derechos morales y patrimoniales del autor quedan protegidos.

Primera publicación por Kindle 2014

Otros libros publicados por Julian Cowan Hill:

**Una Historia Positiva del Tinnitus: Cómo Me Libere del Tinnitus de Manera Natural**

Publicado por Kindle 2014

# Índice

Prólogo .....	2
Matriz de Bienestar © para el Tinnitus .....	4
Capítulo 1 Establecer el planteamiento.....	5
Tema Fundamental 1: Gente Negativa.....	6
Tema Fundamental 2: El Tinnitus no es un problema relacionado con el oído en sí.....	8
Capítulo 2: ¿Cómo son las personas que tienen Tinnitus? .....	11
Tema Fundamental 3: Silencio.....	15
Tema Fundamental 4: Renuncie a intentar curar su Tinnitus.....	16
Tema Fundamental 5: ¿Está listo para cambiar?.....	18
Capítulo 3: ¿Cómo empezar a avanzar?.....	19
Tema Fundamental 6: Quejumbres y más quejumbres. ....	20
Tema Fundamental 7: Evite el pesimismo y las quejas .....	22
Tema Fundamental 8: No permita que los vampiros succionen su energía .....	23
Tema Fundamental 9: Liberarse con apoyo .....	24
Tema Fundamental 10: Alimentación .....	26
Tema Fundamental 11: Ejercicio.....	27
Tema Fundamental 12: Entrar en contacto con su cuerpo .....	28
Capítulo 4: Trazar su progreso .....	30
Nivel 1: Atrapado .....	31
Técnica 1: Moderador de Crisis .....	36
Nivel 2: Luchando.....	37
Técnica 2: Apretar y relajar.....	42
Nivel 3: Resignado.....	45
Técnica 3: Lista de lo peor y lo mejor .....	48
Nivel 4: Motivado .....	49
Técnica 5: ¿Cómo se percibe a sí mismo? .....	54
Técnica 6: Comentario continuo .....	55
Nivel 5: Dejar ir .....	57
Técnica 7: Técnica de Audio visualización.....	60
Canción .....	63
La risa.....	64
Nivel 6: En Control.....	65
Técnica 8: Técnica de respiración:.....	69
Nivel 7: Liberado .....	70
Técnica 9: Orientar su eje medio .....	73
Bibliografía.....	76

## **Menciones y Agradecimientos**

Deseo agradecerle a la gente con Tinnitus con la que he trabajado, por ofrecerme un reto constante y por ser una fuente de inspiración. Ustedes me han enseñado que es lo que ayuda a dejar ir al Tinnitus y también lo que no es útil. Ahora, puedo compartir esta experiencia con otros.

También aprovecho esta oportunidad para agradecer a las comunidades de Terapia Craneosacral y Psicoterapia del Yo, el Ser y la Fuente de la Gran Bretaña por capacitarme en como estar mejor y como liberarme a un nivel profundo. Fue su apoyo, sus enseñanzas y su vehemente sensibilidad lo que ha revelado ante mí un nuevo mundo de bienestar en el cual el Tinnitus no puede sobrevivir. Asimismo, estoy en deuda con las enseñanzas de Dharma y Dzogchen por ponerme en contacto con lo que realmente importa.

Finalmente, gracias a Karla Dueñas González por traducir este libro y ponerlo al alcance del mundo hispano parlante.

Ojalá que este libro libere a la gente del sufrimiento y encuentren el camino que los conduzca a renunciar al Tinnitus.

## Prólogo

Es mi sincero deseo que usted aprenda a dejar a un lado su Tinnitus y, como resultado, sentirse mejor y más feliz. Aunque no puedo garantizar cuánto tiempo tomará ni en qué medida usted mejorará, le aseguro que si usted sigue estas directrices, sin duda alguna, notará una diferencia. Tenga en cuenta que este libro se aplica también de igual manera a gente con la enfermedad de Menier.

En los primeros cuatro capítulos explicaré lo básico ¿Qué es el Tinnitus?, ¿Por qué sufrimos de esta condición? ¿Cómo dejarla a un lado? De entre miles de horas de trabajo, he condensado lo que yo considero son los 12 “Temas Fundamentales” más importantes que le ayudarán en su camino a la sanación. Estos se encuentran numerados en el índice para facilitar su búsqueda y acceso.

Una vez que estas bases estén entendidas, nos podemos adentrar hacia la parte principal del libro, en la cual por medio de una gráfica, usted podrá cuantificar el progreso de su Tinnitus conforme los síntomas mejoran. El nivel número 1 es para la gente con el rango más severo de Tinnitus y este nivel se conoce como “Atrapado”. El nivel número 7, que se encuentra en la parte superior del espectro, es para aquellos que han logrado dejar a un lado su Tinnitus y se conoce como “Liberado”. Conforme vaya leyendo y conociendo las características de estos niveles, por favor intente conscientemente ubicarse usted mismo en alguna de esas categorías. Esto le ayudará a darse una idea de en qué necesita enfocarse para obtener resultados positivos.

Cuando nos percatamos inicialmente que tenemos Tinnitus consideramos esta condición como un tirano. En el nivel número 1 le mostraré como dejar de permitir que este tirano encuentre un lugar cómodo en su vida y como impedir que se apodere de sus pensamientos y procesos mentales. En cuanto usted empiece a progresar, aprenderá a aceptar sus síntomas con mayor facilidad y a darse cuenta que, de hecho, el Tinnitus actúa como un “Saludómetro”; lo cual es increíblemente útil ya que le indicará que es lo que funciona para usted y que es lo que no. Como si fuera su propio doctor integrado. Muchas personas al llegar al nivel número 4 sienten que han alcanzado un progreso significativo y que su Tinnitus está lo suficientemente controlado como para seguir ocupándose en mejorar. Lo cual es magnífico. Sin embargo, otras personas se dan cuenta de lo útil que su Tinnitus puede llegar a ser como una herramienta para aprender a escuchar con profundidad las reacciones de su cuerpo y, de esta manera, desarrollan un intenso sentido de bienestar y de conciencia que puede beneficiarle en años posteriores, resultando en una recuperación completa.

Independientemente de que tan lejos usted quiera llegar en este viaje, encontrará una gran cantidad de consejos en este libro. Por lo tanto, le sugiero que lo lea de principio a fin una vez y que lo vuelva a empezar. La segunda vez poniendo énfasis en la práctica de las técnicas a profundidad. Esperemos que para cuando llegue al final del libro, usted tenga una idea clara de que es lo que ayuda a controlar su Tinnitus y a cual nivel usted aspira a llegar.

**Descargo de Responsabilidad: Tenga en cuenta que no es probable que su Tinnitus mejore con el simple hecho de leer este libro.** Usted tal vez logrará sentirse menos amenazado por los síntomas una vez que comprenda de donde se originan y la razón por la que están ahí. Sin embargo, si lo que desea es obtener una mejoría significativa, yo lo convoco a que siga los consejos, practique las técnicas regularmente y, lo más importante de todo, que consiga apoyo terapéutico. Existe una enorme probabilidad de que su condición mejore si usted practica todo lo anterior.

He creado una Matriz de Bienestar para el Tinnitus, la cual es una gráfica que traza el progreso que la gente va logrando a medida que mejora su condición. El libro entero está basado en esta Matriz que se muestra en la página siguiente. Esta gráfica le ayudará a localizar en qué lugar del camino al progreso se encuentra usted y en qué puntos necesita enfocar su energía. Mi objetivo con esta gráfica es demostrarle que mucha gente en efecto mejora y que este camino, que ha sido ya bastante

recorrido, está a su alcance para que usted también lo pueda seguir.

Yo estoy disponible para ofrecer apoyo en mi clínica de Londres y por medio de Skype. Podría analizar con usted las técnicas a más a detalle para asegurarnos que sabe cómo manejarlas. Puedo también asesorarlo en cómo encontrar asistencia profesional adecuada cerca de su localidad, para que pueda iniciar sesiones de terapia que lo ayudaran a dejar ir su Tinnitus.

Mientras tanto, le deseo lo mejor en este camino que realmente es un viaje de autodescubrimiento. Hoy en día estoy extremadamente agradecido por mi Tinnitus, porque me mostró como estar realmente bien y feliz conmigo mismo. Me gustaría compartir este proceso con usted. Mi objetivo es que usted aprenda a transformar su Tinnitus en su propio “Saludómetro” y guía que lo encamine a un sentido mucho más profundo de bienestar.

He aprendido que mantener los pies en la tierra y lograr establecer un claro sentido de bienestar en nuestro cuerpo son las herramientas más efectivas con las que podemos disminuir la intensidad del Tinnitus. También he aprendido que la paz interior es una experiencia que sentimos a través de nuestra conciencia corporal y de identidad. Y con esto en mente, le deseo paz.

Julian Cowan Hill MA UKCP RCST

# Matriz de Bienestar © para el Tinnitus

Nivel	El Tinnitus es como:	El efecto en su vida	Sentimientos	Modo de Pensar	Conciencia	Reto
<b>7</b> Liberado	<b>Guía Espiritual</b> Lo guía a sus necesidades más profundas y a preciar la vida misma.	Conectado ampliamente con el todo. Lo hace darse cuenta de que usted es el creador de la manera en la que se siente.	Gratitud Humildad Paz Equilibrio Fuerza	<b>No siento al Tinnitus ya.</b> Mente enfocada. Sus síntomas lo llevan a recobrar su salud.	Cuerpo, energía y mente están unificados e integrados y son parte de un amplio campo universal.	Dejar ir la necesidad de estar libre de Tinnitus.
<b>6</b> A cargo	<b>Amigo</b> Tinnitus le ayuda a cuidarse a sí mismo y es una influencia positiva y confiable.	El Tinnitus es una parte de usted, que es positiva, útil y confiable. La mayoría del tiempo no lo nota.	Con control y poder. El Tinnitus es muy fácil de manejar y nunca es amenazante.	<b>Ya no me importa el Tinnitus.</b> Ya no me molesto en estar monitoreando si esta ahí.	Realmente en contacto con la forma en la que su mente, cuerpo, energía y sentimientos tienen efecto entre sí.	Librarse de la urgencia de todavía monitorear si el Tinnitus esta ahí.
<b>5</b> Dejar Ir	<b>Terapeuta</b> Refleja la manera como se siente usted interiormente y como se trata o conduce.	El Tinnitus profundiza su conocimiento y capacidad de dar testimonio de como se siente.	Liberándose. Profunda aceptación. Manifiesta sus sentimientos de manera más manejable.	<b>El Tinnitus ya no es un gran problema central en mi vida.</b> Empieza a olvidarse de él.	Se da cuenta del impacto de sus pensamientos, acciones y emociones sobre su cuerpo y su energía.	Seguir siendo amigo de su Tinnitus incluso cuando el estrés lo empeore.
<b>4</b> Motivado	<b>Maestro</b> Le muestra que lo ayuda a sentirse mejor y que lo hace sentir peor: Saludómetro.	Hora de tomar decisiones. ¿Qué es lo que es importante para usted? ¿Qué necesita liberar?	Mas afectivo a so mismo. Mas tolerante y abierto. Motivado. Independiente.	<b>El Tinnitus esta ahí pero ya no me molesta tanto.</b> Le muestra en que y en donde necesita trabajar.	Empieza a cuidarse más a sí mismo. Aprende que el cuerpo es en donde los problemas se pueden procesar. La mente está ligada al cuerpo.	Desarrollar la confianza de que se va a mejorar y que aprenderá de sus errores.
<b>3</b> Resignado	<b>Doctor</b> Empieza a aceptar su Tinnitus de mala gana y a escuchar los consejos que le esta tratando de dar.	Acepta los cambios que sean necesarios para que el Tinnitus de marcha atrás. Acepta ayuda y apoyo.	Resignación. Aceptación. Tristeza. Herido.	<b>Algunas veces puedo concentrarme fuera del Tinnitus.</b> ¿Yo soy responsable, como salgo de esto?	Se percata de que su cuerpo y mente necesitan atención y soluciones.	Permitir que el Tinnitus le muestre lo que le hace sentir mejor. Aprender del Tinnitus en vez de luchar en su contra.
<b>2</b> Luchando	<b>Sargento</b> Mangoneado por el Tinnitus. Frustrado de la lucha emocional y de la implacabilidad de este.	Dominado por el Tinnitus. Raramente le hace frente. Odia reconocer los momentos en los que se siente bien.	Resentimiento. Frustración / Enojo. ¿Por qué tengo que cambiar? ¿Por qué a mí?	<b>¿Se irá algún día?</b> No es responsable. Todas las demás cosas y persona tienen la culpa. Negación.	Tenue enlace entre una mente intranquila y un cuerpo tenso como el de un caballo de carga.	Aceptar responsabilidad. Abrir su mente al cambio. No podría seguir así por siempre.
<b>1</b> Atrapado	<b>Tirano</b> Desesperanzado sin salida. Totalmente a merced del Tinnitus.	La mayor parte de su vida esta dominada. No puede escaparse del Tinnitus. Muy pocas cosas le generan placer.	Gran temor y sensación de duelo. Sin control. Impotencia. Desesperanza.	<b>¡Nunca se me quitara esto!</b> No hay posibilidad de hacer cambios. Víctima total. Dependiente.	Vive con ideas y pensamientos arrebatados. Su mente esta separada de su cuerpo. Fuera de contacto.	Permitir que llegue apoyo para encontrar esperanza y aprender como mejorarse. © Cowan Hill 2015



## Capítulo 1 Establecer el planteamiento

Tuve Tinnitus moderado durante 16 años, severo durante 4 y hoy por hoy no soy consciente de ello en lo absoluto. Cuando contraigo una gripe o me excedo de trabajo, algunas veces el malestar regresa como un leve burbujeo efervescente, pero eso sólo ocupa unos cuantos segundos de mi atención. En verdad siento que me he curado del Tinnitus y que he aprendido mucho acerca de esta condición en el proceso.

Como a muchos de ustedes, me dijeron que no había nada que pudiera hacer para mejorar y que “tenía que aprender a vivir con esto”, lo cual sentí como un golpe, si no es que peor. Bueno, eso NO es verdad.

Cualquier cosa que concentra tu mente, distrae tu atención del Tinnitus y te relaja, te ayudará en la batalla contra esta condición. Así de simple, lo anterior son tres cosas que de antemano sirven: CONCENTRACION, DISTRACCION y RELAJACION. En este libro usted encontrará técnicas que directamente lo apoyarán para alcanzar esas tres metas, las cuales son muy útiles para liberarse del Tinnitus. A medida que usted las practique se percatará de ello usted mismo.

Aquí, usted conocerá la historia de la transformación del enloquecedor gorjeo de grillos estruendoso en mi cabeza, incesante, afectándome noche y día que logré convertir en un profundo estado de paz y quietud. Usted recibirá principalmente consejos prácticos, técnicas e información clave que lo preparan para arrebatarle el poder al Tinnitus y mandarlo de regreso a la inconsciencia, que es de donde vino.

A estas nociones y consejos esenciales yo les llamo “Temas Fundamentales”. Por favor léalos hasta que los entienda y asimile verdaderamente. Patrones habituales o rutinarios del pensamiento a menudo se apoderan de nuestros procesos mentales y nos estorban. Es posible que rápidamente se olvide o “desconozca” lo que usted ha leído aquí, así que recomiendo que recurra nuevamente a los “Temas Fundamentales” las veces que sea necesario. Todo lo escrito en este libro está basado en el trabajo con cientos de personas durante más de ocho años.

Una vez que usted realmente comprenda lo que es el Tinnitus se dará cuenta que mis consejos son simplemente sentido común y que efectivamente lo guiarán a salir de su sufrimiento. A continuación mi primer consejo:

## Tema Fundamental 1: Gente Negativa

*Por favor haga caso omiso de la gente que insiste que no hay nada que pueda usted hacer para encontrar mejoría de su Tinnitus. Ellos no lo ayudarán. ¿De qué puede esa gente servirle a usted? La siguiente vez que escuche a alguien decir: “No hay nada que se pueda hacer”, despidase de ellos, dígales adiós. Reconozca que esa gente le está anunciando que ellos no pueden ayudarlo. Usted requiere gente positiva que ofrezca consejos constructivos, gente que entienda esta condición. Si existen. Aquí ya ha encontrado a uno.*

*Desafortunadamente existen muchos doctores o profesionales de la salud que cuentan con muy poco conocimiento o prácticamente no saben nada acerca del Tinnitus. Yo he conocido una gran cantidad de personas a las que le han dado información incorrecta y eso ha resultado en que se sientan desesperadas. Lo que usted no necesita es estar expuesto a historias de desesperanza. Ayuda mucho establecer contacto con gente que haya aprendido a liberarse del Tinnitus. Por favor recuerde que el Tinnitus no tiene que ser una condición permanente. Uno la puede cambiar y efectivamente mucha gente ha logrado vencer esta condición.*

Si usted quiere mejorar, entonces tendrá que comprender qué es el Tinnitus. En el momento que usted entienda que es lo que está pasando y por qué lo tiene, usted se fortalecerá con dos efectos enormemente positivos:

En primer lugar, usted se sentirá menos amenazado por esta condición. Esto lo ayudará a calmarse y a empezar a liberarse. La clave principal en la atención de su Tinnitus es aprender a liberarse para que pueda usted sentirse más seguro de sí mismo y en control. Al principio, la mayoría de la gente tiene temor del Tinnitus porque no tienen ni la más mínima idea de qué está pasando con ellos y sienten que han perdido el control. Entienda esto muy bien y así usted ya habrá tomado un primer paso vital hacia su mejoría.

En segundo lugar, una vez que usted sepa qué es el Tinnitus y cómo funciona, usted sabrá cómo manejarlo y tendrá una mejor capacidad de ubicar cosas que lo ayuden. Cuando empiece a tomar cuidado de usted mismo apropiadamente, la mejoría será evidente. Una vez que se percate de esto, sentirá un alivio, estará mucho más en control y empezará a relajarse. Cualquier cosa que lo relaje, lo concentre, lo haga sentir contento y cómodo ayuda con el Tinnitus.

En el momento que empiece a mejorar usted se sentirá más motivado a cuidar aún más de usted mismo. Al tomar más atención en su persona, los síntomas empezarán a retroceder un poco más. Esto hace que le sea más fácil relajarse y soltarse más. Entre más se suelte, más se retrae el Tinnitus. De hecho, resulta cada vez más y más fácil en función del progreso que va alcanzando. La etapa más importante es la de sacarle de los patrones de pensamiento estancados. Al principio, a menudo nos anclamos en un ciclo mental negativo con lo que se refiere al Tinnitus. Pero también existe un ciclo positivo.

La siguiente sección es una de las más trascendentales del libro. En ella explicaré que es el Tinnitus y cómo es que llegó a nosotros. Por favor lea y vuelva a leer eso hasta que verdaderamente lo entienda. Personalmente me tardé varios meses en comprender lo que es el Tinnitus y finalmente cuando me “cayó el veinte” fue que empecé a mejorar, a partir de entonces.

### ¿Qué es el Tinnitus?

El Tinnitus se genera cuando nuestro sistema nervioso entra en un estado de alerta roja. Cuando estamos demasiado conectados, extremadamente sensibles, cautelosos en extremo, siempre en guardia, entonces todos nuestros sentidos se vuelven hipersensibles. Al encontrarnos en este estado,

nuestra audición está tan alerta que no solamente es capaz de detectar los sonidos del mundo exterior, sino que también se hace receptor de nuestros sonidos internos.

**Eso es lo que es el Tinnitus: Ser tan extremadamente sensible que logramos escuchar tanto los sonidos externos como los internos.**

Sus oídos están escuchando tan intensamente que perciben los sonidos dentro de su cabeza. Los impulsos nerviosos a lo largo de las vías acústicas suenan muy similar a zumbidos, silbidos o chillidos agudos, los movimientos de las estructuras y los fluidos de nuestra cabeza crean chasquidos y estallidos. Un bostezo, nuestro ritmo cardíaco, o un ruidito en los canales del oído pueden llegar a sonar como un rugido ensordecedor, una pulsación incesante o una explosión detonante, respectivamente.

Tener Tinnitus significa que usted está muy alerta. Esto es una cosa que involucra a todo nuestro cuerpo, no exclusivamente a los oídos. El sistema nervioso en su totalidad está en alerta roja y el Tinnitus es simplemente uno de los muchos efectos secundarios de esta reacción de todo el cuerpo.

A muchas personas se les dice que el Tinnitus proviene de un daño a las células ciliadas o pilosas en la cóclea o “caracol” – que es la parte del oído interno que detecta los sonidos. Esto no es verdad. El daño a las células ciliadas o pilosas causa sordera, no Tinnitus. Cuando alguien se vuelve sordo, hace más esfuerzo para escuchar mejor. El esforzarse demasiado por oír puede temporalmente incrementar la sensibilidad. Un incremento en la sensibilidad puede circunstancialmente hacerle más propenso al Tinnitus, pero no causar daño a las células ciliadas o pilosas.

El Tinnitus necesita de nuestro sistema nervioso central – porque sólo puede existir cuando todo nuestro cuerpo se encuentra en estado de alerta roja. Nuestro sistema nervioso es muy cambiante. Entrar en un estado de alerta roja es un proceso reversible. Constantemente entramos y salimos de él.

El planteamiento importante aquí es que lo anterior significa que el Tinnitus es reversible. La varita mágica que ayuda a destruir al Tinnitus es rescatar a tu sistema nervioso de los poderes de la alerta roja. Este estado también es conocido como: Reacción de lucha o huida, activación simpática del sistema nervioso, hiperirritabilidad, angustia, y respuesta suprarrenal. Pero para los propósitos de este libro usaré el término más reconocible a primera instancia que es: Alerta roja.

Cualquier cosa que le ayude a salir del estado de alerta roja también ayudará con el Tinnitus.

**Tenga presente que el estado de alerta roja es una condición temporal. Cuando usted sale de ese estado los síntomas del Tinnitus mejorarán.**

## **Tema Fundamental 2: El Tinnitus no es un problema relacionado con el oído en sí**

*Deje de pensar que el Tinnitus viene de los oídos. No son sus oídos los que tienen el problema. Esta afección se crea del hecho que su sistema nervioso completo se ha vuelto demasiado conectado. Para trabajar en atenuar su Tinnitus usted necesita aprender a desconectar su sistema nervioso central. Este libro le muestra cómo lograr eso. Es mucho más útil concentrarse en trabajar con su sistema nervioso en conjunto que sólo limitarse a los oídos.*

*El Tinnitus es como una alarma contra robo. Se activa por una razón y le está indicando que su sistema nervioso todavía no ha podido desconectarse. El alarma no es el problema. Usted necesita determinar qué fue lo que hizo que esta alarma se activara inicialmente. Si trata de atenuar el sonido de la alarma o apagarla no está concentrándose en el problema real y no lo podrá combatir.*

*El Tinnitus es un útil y saludable aparato de advertencia que sólo dejará de emitir sonidos cuando usted empiece a hacer lo correcto, cuando empiece a proporcionar cuidados a sí mismo y cuando aprenda a soltarse. Entre más se tranquiliza su sistema nervioso, mejor se sentirá usted y en esa medida su alarma se acallará.*

*Deje de echarle la culpa a su alarma y empiece a hacer algo para resolver lo que la activó. Mi meta es brindarle apoyo para averiguar lo que provocó que el alarma se encendiera en un principio. Ya que esto se hace evidente, usted sabrá con más claridad a donde centrar su atención.*

Muchas personas tienden a enfocarse mucho en cosas específicas para encontrar una explicación única a la causa de su Tinnitus; un golpe en la cabeza o haberse expuesto a algún ruido fuerte por ejemplo. Por supuesto que instancias como las anteriores pudieron haber desencadenado su Tinnitus. Sin embargo, es probable que eso haya sido “la gota que derramó el vaso”, después de haber experimentado muchos otros retos previamente a lo largo de su vida.

He conocido personas que han señalado algún lugar específico, como si fueran mecánicos y dicen: “Cuando aplico presión a esta parte, mi Tinnitus mejora” o “Si pongo mi cabeza en esta posición (y estiran su cuello hacia un lado) entonces el Tinnitus disminuye”.

Eso es como si uno intentara ajustar la posición de la bocina o de manipular los cables de conexión de una alarma contra robo que se activó, para intentar resolver el problema. Por supuesto que al interferir con los mecanismos de la alarma se logrará conseguir un gran efecto en el sonido que genera, pero eso no soluciona la causa inicial que generó que la alarma se activara. Lo mismo sucede con el Tinnitus, es como el sonido de una alarma cuya causa no es el ruido en sí, sino el hecho de que su sistema nervioso está en alerta roja.

Lo cual comprueba que si usted no estuviera en ese estado crítico, entonces no estaría sufriendo de Tinnitus ahora. O bien para explicar esto más claramente, una persona que está realmente tranquila, centrada y fuera del estado de alerta roja, puede adquirir Tinnitus debido a un golpe en la cabeza, pero sus síntomas podrían aminorarse pronto. El hecho de que su Tinnitus no ha cedido aún quiere decir que usted se encuentra en estado de alerta roja.

La mayoría de las personas adquieren “Tinnitus Común” después de exponerse ya sea a ruido estruendoso, como lo es un concierto estridente, o a un silencio extremo. Esa clase de Tinnitus va y viene en intervalos. En contraste, el “Tinnitus Constante” está presente, en la gran mayoría de los casos, debido a que uno se encuentra en estado de alerta roja, y ese es un estado que se puede revertir.

El conflicto con enfocarse a una parte específica de su cuerpo o a un evento en particular para dar

explicación a la presencia de su Tinnitus, es que usted se está enfocando en el Tinnitus en sí. Si usted desea que su Tinnitus continúe, la mejor manera de lograr eso es precisamente enfocarse en él, preocuparse por qué lo tiene, hablar de ello y reaccionar en su contra. No tiene importancia si usted le echa la culpa a un taladro estridente, al vecino ruidoso de al lado o a que su quijada cruje al moverla; lo que usted de hecho está haciendo, sin darse cuenta de ello, es darle fuerza a su Tinnitus, concentrarse en su sufrimiento y mantener al Tinnitus firmemente en su conciencia.

Su reacción hacia el Tinnitus y como se relaciona con esta condición en este momento determina de una manera muy importante el éxito que se pueda alcanzar, mucho más que enfocarse al evento o al momento que lo causó.

Si usted se encuentra tranquilo y calmado internamente, entonces sus músculos no estarán tan tensos, los vecinos no serán tan insoportables y el mundo en general no lo desquiciará. Si se encuentra sereno y apacible en su interior, es muy poco probable que usted dedique mucho tiempo en siquiera notar que tiene Tinnitus.

En segundo lugar, recuerde que lo que usted puede estar culpando como causa de su Tinnitus, es sumamente probable que sea sólo la gota que derramó el vaso después de un largo período, casi imperceptible de capa tras capa de desafíos y retos a su sistema nervioso, a lo cual llamamos simplemente vida.

Un sorprendente gran porcentaje de la población mayor de 50 años padece de Tinnitus. Eso se debe a que a medida que vamos creciendo, acumulamos más experiencias que nos han abrumado o han sido difíciles de aceptar en su momento. Como consecuencia, acabamos acarreando experiencias de vida sin digerir o cargas emocionales en nuestro sistema nervioso. Como existen más “cosas” que se necesitan procesar también, esto crea una acumulación que provoca reacciones muy específicas en su sistema nervioso.

Si usted tiene 20 años y se golpea el cráneo, puede ser que sufra de Tinnitus un par de días, pero gracias a que su sistema nervioso está relativamente vacío y tiene suficiente espacio disponible para lidiar con experiencias difíciles, usted se recuperará más rápidamente. Sin embargo, si usted tiene 60 años, y se golpea el cráneo, probablemente usted sufrirá Tinnitus prolongado. Esto se deriva de que usted tiene una mayor probabilidad de tener cargas emocionales atoradas sin procesar, lo cual resulta en agobio y en un sistema nervioso que entra en alerta roja. Estar en alerta roja lo deja hipersensible, susceptible y reactivo. Por lo cual, usted percibe su Tinnitus más, creando una reacción negativa, y al hacer eso, usted mismo encierra su Tinnitus en algún lugar de su consciencia.

Las personas mayores son más propensas a adquirir Tinnitus, no debido a su edad, sino a que es muy probable que no hayan procesado parte de sus cargas emocionales con terapia. Usted puede empezar a “desempacar” su carga y aligerar el peso de ésta a cualquier edad. Esto le ayudará a salir del alerta roja.

No es solamente una parte de su cuerpo, o una acción lo que causa Tinnitus, aunque no se les debe restar importancia. Es más bien el estado predominante en que se encuentra su sistema nervioso central lo que induce a un Tinnitus prolongado. Esto significa que la manera en la que se enfoca en usted mismo, la forma en la que experimenta estar en su propio cuerpo y como se trata a si mismo son elementos esenciales para hacer que el Tinnitus persista.

Culpar a algo específico como una experiencia traumática, malas noticias, una intervención quirúrgica, un taladro ruidoso, algún medicamento, etc., no le permite tomar en cuenta su situación completa. Lo que usted tiene es toda una vida de retos o circunstancias que se han acumulado para desencadenar en ese instante de desequilibrio que lo ha llevado a entrar en estado de alerta roja.

Es mucho más importante enfocarse en lo que hace a uno sentir bien interiormente y conseguir el apoyo de un terapeuta profesional. Esto lo ayudará a procesar toda una vida de experiencias guardadas en su cuerpo, a salir del estado de alerta roja y a tranquilizar su sistema nervioso.

Enfocarse únicamente a liberar este músculo o reparar esa parte del cuerpo puede ser muy frustrante, ya que es muy poco probable que lo lleve “tesoro al final del arcoíris”.

## Capítulo 2: ¿Cómo son las personas que tienen Tinnitus?

El reconocer que usted está abrumado y tomar la decisión de conseguir ayuda para liberarse de ese estado, son unas de las cosas más útiles para avanzar.

Antes que iniciemos con los consejos para salir del estado de alerta roja debemos de asegurarnos que realmente entendemos de lo que estamos hablando. El alerta roja tiene muchos síntomas indicadores. ¿Cuáles de los siguientes puede usted reconocer como experiencia propia? Marque con una paloma con los que se sienta identificado/a:

- Su atención se centra más en su mente y no en su cuerpo.
- Ideas aceleradas o pensamientos frenéticos.
- Cuerpo tenso.
- Incapacidad de relajarse y desconectarse.
- Negatividad al creer que está perdiendo su tiempo, al fin que no se puede hacer nada.
- Constantemente preocupada,
- Falta de intensidad en sensaciones corporales.
- Está acelerado.
- Nunca satisfecho.
- Tiene un enfoque estructurado hacia la vida.
- Extremadamente reactivo hacia las personas que lo rodean.
- Hipersensibilidad a estados de ánimo, a ambientes.
- Siempre haciendo demasiado, trabajando con listas de cosas por hacer, fechas límite o planeando logros.
- Se irrita o se molesta con facilidad.
- Su temperatura sube y se siente caliente, sin embargo sus pies y /o manos están fríos.
- Su digestión es delicada, se inflama, es irregular.
- Es olvidadizo.
- Tiene el sueño muy ligero y se despierta fácilmente.
- Siente cansancio extremo por la noche y se levanta aturdido.
- Es propenso a la ansiedad y/o a los ataques de pánico.
- Se distrae con todo lo que sucede a su alrededor.
- Tiene dificultad para concentrarse en una sola cosa.
- Altibajos de humor.
- Tiene antojo de cosas azucaradas, con cafeína u otras golosinas
- Su respiración se centra más en la parte alta del pecho en lugar de aspirar más profundamente.
- Su respiración se compone principalmente de inhalaciones y exhalaciones cortas y rápidas.

- Su mirada cambia de lugar a lugar en forma rápida.
- Sus oídos escuchan todos los sonidos de fondo a su alrededor.
- Los sonidos de fondo le parecen molestos e intrusivos.
- Agudo sentido del olfato.
- Piel sensible.
- Su ritmo cardíaco se percibe rápido, alterado, acelerado, con sonido alto o irregular.

No se preocupe demasiado si se identifica con varios de estos síntomas. En esta etapa es útil que usted empiece a notar este tipo de patrones. Tómese un tiempo para observarse a sí mismo, cómo siente, cómo reacciona.

Lo mejor de esto es que en el instante que usted empieza a salir del estado de alerta roja su habilidad para vencer síntomas o enfermedades se fortalece, su digestión comenzará a ser más eficiente, su presión sanguínea será más estable, usted dormirá más profundamente, su cuerpo se relajará, su mente se aquietará, usted podrá pensar más claramente, su memoria mejorará y su habilidad para sentir alegría incrementará enormemente. El punto aquí es que, a medida que usted se vaya liberando de su Tinnitus, su salud se transformará positivamente y la manera en la que usted interactúa con el mundo exterior cambiará en muchos aspectos.

Después de haber trabajado con cientos de personas con Tinnitus, he notado claramente que muchos patrones de personalidad son similares. ¿Usted se identifica con algunas de las características a continuación?

- Si tiene un día libre, usted lo atiborra de actividades.
- Es muy crítico de usted mismo y de los demás.
- Se compromete a demasiadas cosas, no sabe decir “no”.
- Tiene que demostrar que siempre está en lo cierto.
- Demasiado enfocado a obtener logros.
- Requiere de éxitos y resultados.
- Perfeccionista que se preocupa en extremo hasta por lo más insignificante.
- Necesita entender exactamente lo que sucede.
- Exige saber el para qué, el por qué, el cuándo y el cómo de todo.
- No es particularmente el mejor oyente del mundo.
- Extremadamente “cerebral” – se la vive pensando.
- Es meticuloso.
- Le hace saber a todo mundo sus problemas.
- Tendencia a ser sumamente nervioso.
- Siempre tiene cosas que hacer que necesita tachar de su lista.
- Cuando supuestamente se está relajando, de todas formas está pensando sin parar.
- Se empeña en culpar a otras personas o situaciones externas como causa de sus problemas.
- Cuida de otras personas, menos de usted mismo.



- Necesita ser escuchado, reconocido, notorio, tomado en cuenta.
- Muy ávido en hacer, no tanto en sólo “ser”.

No importa si usted ha marcado algunos o todo los puntos anteriores, el hecho de que usted tenga Tinnitus es una señal que usted necesita “apagar” algo y que algo necesita liberarse.

Por último, antes de comenzar con el proceso de cómo mejorarse de su Tinnitus, mucha gente precisa encontrar una respuesta a esta pregunta: ¿Qué lo causó inicialmente?

La respuesta es: cualquier cosa que le haya abrumado. Posiblemente usted experimento algo que fue muy emocionante, demasiado agotador, estimulante en extremo o desmesuradamente difícil de comprender o asimilar de golpe. A continuación unos ejemplos comunes de causas de Tinnitus, aunque la lista es interminable:

- Haber estado expuesto a ruidos muy altos.
- Anestesia, cirugías, operaciones.
- Efectos secundarios de algún medicamento.
- Situaciones emocionales de angustia.
- Emociones fuertes.
- Intenso temor.
- Enojo y frustración.
- Agotamiento físico en extremo.
- Muchos cambios.
- Responsabilidad extenuante.
- Estrés
- Un golpe en la cabeza.
- Un fuerte resfriado/ un virus o bacteria en la cabeza
- Hiperestimulación.
- Coraje intenso.
- Preocupación a largo plazo, como un proceso judicial, divorcio, problemas económicos.
- Trabajar en el extranjero.
- Vuelos largos, fatiga por el cambio de horarios.
- Agotamiento.
- Drenarse el oído.
- Obsesionarse con sus oídos.
- Mucho silencio.
- Problemas de quijada o graves procedimientos dentales.
- Falta de cuidados o de apoyo hacia usted por medio de otras personas.
- Dificultades de embarazo precoz.

- Ser demasiado sumiso y no permitirse decir “no”.

### Tema Fundamental 3: Silencio

*La mayoría de las personas que por alguna razón permanecen por un tiempo prolongado en silencio, desarrollan Tinnitus. Esto puede parecer sorprendente pero exponga a alguien a estar en silencio y pídale que escuche con atención cualquier sonido, una gran mayoría de las personas en este caso empezarán a escuchar ruidos en su cabeza. Héller y Bergman en 1953 llevaron a cabo importantes estudios para comprobar esto. ¿Cuál es el porqué de este fenómeno?*

*La forma en la que nuestros oídos se encuentran en óptimo estado es cuando están en reposo y sólo oyendo un poco de sonido de fondo. Cuando nos sumergimos en un silencio, esto puede activar una respuesta de estrés y hacernos más plenamente conscientes de nuestro sentido auditivo. En la naturaleza es normal escuchar sonidos de fondo, pero cuando el ambiente se aquieta, normalmente es debido a una señal de amenaza o peligro. ¡Nuestro sistema nervioso sabe esto!*

*Así que si el silencio puede provocar Tinnitus en este contexto, crear un poco de sonido resulta útil para evitar el silencio mismo; genere o escuche un poco de ruido de fondo; lo cual ayuda a centrar la atención en menor medida hacia el Tinnitus.*

*Escuchar algo grato como distracción de fondo es también una buena práctica mientras usted sufre esta condición. Lo ideal sería que usted viviera cerca de un riachuelo o una fuente, o cerca del mar para que siempre hubiera algo con lo que su sistema auditivo se pudiera relajar. Sin embargo, también puede considerar como una alternativa el dejar su ventana abierta mientras duerme para que entre un poco de ruido, o poner música relajante o el radio y programar que se apague un poco más tarde, preferentemente cuando usted haya conciliado el sueño. Lo más recomendable sería algo relajante, o algo monótono de fondo, algo que sea llanamente un poco aburrido y a lo que no le tenga que prestar mucha atención.*

En un principio parecerá realmente importante señalar con exactitud qué o quién causó su Tinnitus. Sin embargo, he aprendido que cualquiera de las causas anteriores es simplemente la gota que derramó el vaso, lo que hizo que su sistema eventualmente se diera por vencido. Es muy fácil y común que las personas con Tinnitus se obsesionen con la causa aparente que desencadenó esta condición inicialmente, para luego percatarse que ya se encontraban en un estado vulnerable previamente y que cualquier cosa pudo haber activado su Tinnitus.

Cuando funcionamos con altos niveles de adrenalina al encontrarnos en estado de alerta roja, es sólo cuestión de tiempo, cualquier cosa puede actuar como detonador. Le pido que sea abstenga de culpar una situación aislada por su Tinnitus. Si no hubiera sido una cosa, hubiera sido cualquier otra en otro momento, de manera inminente. Es su estado en general y sus reacciones en ESTE PRECISO INSTANTE lo que está obstruyendo su mejoría, no lo que le sucedió originalmente. Eso ya fue, pertenece al pasado. Usted necesita ocuparse de los efectos que permanecieron y que continúan en el presente y de cómo maneja usted su situación ahora mismo.

## **Tema Fundamental 4: Renuncie a intentar curar su Tinnitus**

*Estoy consciente que puede parecer muy extraño que sugiera esto, pero creo que es en realidad un consejo muy importante. He conocido a muchas personas que consideran una misión en su vida hacer hasta lo imposible por detener los zumbidos en los oídos. Eso es genial, podría pensar usted, hasta que reflexiona y se da cuenta que de hecho lo que se está logrando es concentrarse de tiempo completo en el Tinnitus. Darle demasiada importancia al Tinnitus sólo le servirá para otorgarle más poder y presencia en su vida a esta condición.*

*He tenido pacientes que claramente se esfuerzan por relajarse, pero lo primero que hacen es estar checando constantemente si esto ha provocado algún efecto en sus síntomas. Naturalmente al principio hacer esto es una conducta habitual.*

*Una constante al estar en estado de alerta roja es la costumbre de verificar y monitorear todo a toda hora. Si usted va por la vida pensando que cada actividad que realice será lo que acabe con su Tinnitus, entonces una parte de su persona estará siempre concentrándose en el Tinnitus.*

*Para liberarse de esta condición usted necesita retirar su concentración del Tinnitus, en lugar de reforzarla mediante pensar en eso constantemente. Le recomiendo que se concentre más en contribuir con cosas que produzcan bienestar a su vida en general, en lugar de concentrarse en sacar al Tinnitus de su existencia. Ambicione cosas que lo hagan sentir bien, cómodo y tranquilo, con o sin Tinnitus. Entre más logre incorporar un sentido de bienestar a su cotidianidad, con todo y que el Tinnitus todavía esté presente, usted sentirá que su condición es más llevadera.*

Invariablemente mi sugerencia es que el paciente reubique su Tinnitus a un plano muy bajo de importancia, mientras se concentra en desarrollar un sentido de bienestar en general. Mantenga el claro objetivo de encauzar toda su energía hacia cosas que sean estimulantes, revitalizadoras, favorecedoras, reconfortantes, tranquilizadoras y relajantes para su cuerpo.

Asegúrese que el epicentro de su vida sea satisfacer sus necesidades propias, encuentre cosas que le aporten felicidad y lo mantenga en contacto con sentimientos positivos. Esta estrategia funciona porque es mucho más fácil de lograr, le ofrece un sentido de satisfacción y, lo más importante, empieza a sacarlo del estado de alerta roja.

Entre más logre mantenerse fuera del estado de alerta roja, más éxito obtendrá en crear las condiciones idóneas que le permitirán atenuar su Tinnitus.

**Cuando usted busca signos de Tinnitus los encontrará, busque comodidad y relajación y eso es lo que encontrará en su lugar.**

Cuando las personas con Tinnitus empiezan a familiarizarse con el tipo de cuidado que necesitan darse a sí mismos, a menudo dicen: “Oh eso es muy egoísta y autoindulgente. Yo tengo que ver por mi pareja y mis amigos, o tengo que considerar mi negocio o trabajo. No tengo tiempo para todo esto. No puedo darme esos lujos”.

De hecho, la gente con Tinnitus son excelentes para encontrar excusas y pretextos para evitar cuidarse y consentirse a sí mismos. Esto es parte de los rasgos de conducta que hicieron que se sintieran agobiados y en estado de alerta roja en primera instancia.

Bueno, pues lo mejor que puedes hacer por tu familia y tus amigos es estar saludable y contento consigo mismo. Puede parecer como un ¡Santo remedio y reducirá el desasosiego de todos los demás! La mayoría de las personas sufren de Tinnitus como consecuencia de no tener suficiente

tiempo de inactividad o de apoyo. Se la tienen que pasar hace y hace y hace y hace y muy probablemente no se contentan con el simple hecho de ser. Yo solía andar a las carreras para acabar con todo lo que tenía que hacer para ya después relajarme. Ya para cuando podía recostarme, me encontraba en tal estado que, me tardaba media hora para poder calmarme. Hoy en día, nunca me acelero, me tomo mi tiempo con todo. Ya para cuando tengo la oportunidad de relajarme, simplemente lo hago.

Los conceptos “demasiado” e “insuficiente” son realmente importantes cuando se refiere al Tinnitus. ¿Qué es eso de lo que tiene usted tanto que lo abruma y se siente agobiado? ¿Qué es eso que desea pero que no se lo permite a sí mismo? Usted muy probablemente sabe a lo que me refiero. Más tiempo de descanso, menos responsabilidades, más vacaciones, etc. Reconózcalo. ¿Qué es lo que lo detiene de decir “no” a las cosas que usted no necesita y recibir con los brazos abiertos a todas las cosas que usted sabe son revitalizadoras y lo hacen sentir bien?

Los patrones de este tipo son centrales para el Tinnitus porque imponen estrés de por vida. Reconocerlos y liberarse de ellos puede cambiar las cosas dramáticamente para bien. Si usted está enfrentándose con problemas como éstos, entonces la psicoterapia puede realmente ayudarle a tratar sus problemas fundamentales internos, para así poder encontrar una manera más feliz y conveniente de ser.

La mayoría de las personas también encuentran difícil aceptar problemas más profundos porque todo lo que ellos desean es apagar el zumbido y el ruido ¡YA! Existe cierto grado de impaciencia en la personalidad de alguien con Tinnitus. Por favor crea en mí cuando le digo que entre más pronto usted empiece a tomar una acción positiva y a hacer cosas que le den alegría, lo hagan sentir bien y relajado, más pronto será capaz de notar una mejoría.

Muchos de ustedes pensarán: “Si, a lo mejor tiene razón” y después no hacen absolutamente nada al respecto. No pase por desapercibida la parte de usted mismo que sabotea todos sus planes de hacer algo útil. Incluso cuando usted comprende como detenerlo, lo cual espero que haya logrado hacer para cuando llegue al final de este libro, una parte de usted probablemente intentará detenerlo y decir: “Espérame tantito, yo no voy a hacer eso, de seguro no servirá, es una pérdida de tiempo. Esto no funcionará para mí, etc.” Esta parte de usted se llama el Saboteador (lea “Contratos Sagrados” escrita por Caroline Myss para referencia) y este Saboteador se encargará de intentar detener cualquier progreso antes de que empiece.

La mayoría de las personas con Tinnitus tienen muy buenas intenciones pero las dominan los pensamientos de sabotaje como: “¿Quién puede creer que es posible que relajándome media hora todos los días vaya a ayudar con un problema así?”

Pensamientos de sabotaje típicos pueden ser: Lo que Julián describe aquí suena como Nirvana y se siente inalcanzable. Mi tío sufrió de Tinnitus por 70 años así que ¿por qué lo mío se podría mejorar? Mi doctor dijo que no había nada que yo pudiera hacer para remediarlo, y yo le creo. No ha mejorado para nada en este tiempo, ¿por qué lo habría de hacer ahora? Pensar en mi cuerpo es tonto y ¿cómo va a ayudar eso con algo que tengo en mi cabeza?

Las personas que tienen Tinnitus son frecuentemente persuadidos por tales pensamientos. Lo que si ayuda es reconocer cuando estos pensamientos surgen de repente y entonces mandarlos a volar. Si usted quiere mejorarse probablemente tendrá que combatir esta parte de usted mismo que se obstina en permanecer abatido y acobardado en ese estado. Sé que suena extraordinario pero todos tenemos un Saboteador interno.

## **Tema Fundamental 5: ¿Está listo para cambiar?**

*Constantemente me encuentro sorprendido de que la gente parece aceptar que ellos pueden desarrollar Tinnitus, cambiando de una quietud y calma relativa a un estado de ruido y nervios de un día para otro. Sin embargo, la premisa de que es posible llegar a un estado en el que el Tinnitus dejará de molestar les parece una quimera o un sacrilegio. Sarcásticamente hablando, uno puede entrar en estado de alerta roja sin ningún problema. Eso todo el mundo lo entiende. Pero insinuar que se puede restituir la paz, parece algo impensable para algunas personas.*

*Si usted no tiene Tinnitus un año y luego el siguiente año si lo tiene, ¿por qué resulta tan difícil de concebir la idea que puede otra vez NO tenerlo? Si usted puede cambiar de nada a Tinnitus, ¿por qué no podría ser viceversa? Piénselo. Se lo dejo de tarea.*

*El sistema nervioso es un fluido, constantemente cambiando estados de equilibrio. Cuando las condiciones idóneas se conjugan, todo puede cambiar.*

*Por favor, hágase consciente de esos pensamientos necios y creencias arraigadas. ¿Qué es lo que usted realmente piensa acerca de todo esto? ¿De verdad piensa que sufrirá de Tinnitus por el resto de su vida?*

*Pregunta: ¿De qué le sirve aferrarse a la idea de que esto nunca terminará*

*Respuesta: De absolutamente nada, esa idea es extremadamente inútil.*

*¿Por qué razón o motivo lógico debiera usted sufrir esto por el resto de su vida? Todo cambia todo el tiempo. La mayoría de las personas se “habitan” a su Tinnitus, lo cual significa que eventualmente usted se acostumbrará a tenerlo y su sistema nervioso se aburre de estar tratando de controlarlo todo el tiempo. Deja de considerarse un grave problema y, por lo tanto, nuestra conciencia de que esta ahí se desconecta. Esto es lo que comúnmente sucede.*

*Sé que hay una gran cantidad de gente que no sabe mucho acerca de esta condición y que asegura que no hay nada que se pueda hacer para remediarla; le pido que se haga usted mismo un gran favor y que se conceda la posibilidad de que ¡quizá se va a mejorar! No hay nada que perder y mucho que ganar si usted genera este cambio en su patrón de convicción.*

*Por su puesto que cuesta mucho trabajo no ser contaminado por ideas negativas acerca del Tinnitus, especialmente cuando éstas vienen de profesionales de la salud o de personas que representan autoridad. Yo le puedo decir, hasta el cansancio, que no escuche a estas personas y sugerir que empiece a curarse a sí mismo, sin embargo, lo que importa es lo que USTED realmente piensa. Sea honesto consigo mismo... ¿Está definitivamente listo y preparado para mejorar?*

*Es sorprendente como a mucha gente, de hecho, le agradan ciertos aspectos del Tinnitus y se rehúsan a soltar eso. Aunque no lo crea, he conocido personas a quienes les gusta la atención que atraen. El tener Tinnitus hace que la gente se preocupe por ellos y esa atención adicional que reciben les parece más importante que el mejorarse en sí.*

*Extrañamente, he tenido algunos clientes que han dejado de venir a su tratamiento en el instante que notan mejoría. Sinceramente creo que esto se debe a una necesidad de atención y de que la gente escuche acerca de su problema.*

## Capítulo 3: ¿Cómo empezar a avanzar?

En la siguiente sección usted encontrará La Matriz de Bienestar para Tinnitus©. Aquí le mostraré como es que la gente mejora y le planteo algunos de los conflictos generales en los que hay que trabajar para alcanzar un nuevo nivel de mejoría. A través de años de estudio, de trabajar como terapeuta con cientos de personas y, por supuesto, mi experiencia personal y comprobación directa.

Como podrá darse cuenta, he dividido el proceso de mejoría en varias etapas y describo como nuestra relación con el Tinnitus cambia a medida que vamos mejorando. Por ejemplo, en el extremo más severo de la gráfica, la gente que verdaderamente esta atormentada por esta condición, a menudo siente que, el Tinnitus se ha apoderado de sus vidas. Al nivel número 1 en color rojo le he dado el nombre de “Atrapado” y describo ahí la manera en la que el Tinnitus se comporta como “tirano”.

En cambio, a medida que la persona mejora y evoluciona, empieza a notar que el Tinnitus es, en realidad, un “saludómetro” inmensamente útil que disminuye sus efectos cuando la persona va por el camino correcto. De la misma manera, el Tinnitus se intensifica cuando la persona se somete a estrés, agotamiento, enojo, etc. Así que al nivel número 3, amarillo, lo he llamado el “Doctor”. Aquí, el Tinnitus le muestra lo que es bueno para su salud y ya depende de usted si sigue el consejo y sus beneficios, o ignora lo que su cuerpo le dice y el Tinnitus se intensifica.

Eventualmente a medida que usted mejora aún más, ya no se estará monitoreando constantemente y así el Tinnitus disminuirá por períodos más largos de tiempo. Puede ser que regrese de vez en cuando si usted se excede de estrés o se agobia, pero sabrá que pronto desaparecerá porque usted se cuidará y “apapachará” lo suficiente para no darle cabida otra vez y no se dejará abrumar. Realmente no hay mucho problema si es que re-aparece por uno o dos días, porque por su propia experiencia usted sabrá que pronto se irá otra vez. En el nivel número 4, he nombrado al Tinnitus el “Amigo”, ya que claramente se convierte en una fuente de retroalimentación que lo guiará de manera confiable a conservar su buen estado de salud.

Las otras columnas de la Matriz de Bienestar para Tinnitus © resaltan patrones generales relacionados a los estados de conciencia, patrones de pensamiento y retos humanos en los que la gente con Tinnitus necesita trabajar en cada nivel. Por favor tenga en cuenta que estas son generalizaciones, basadas en el conocimiento adquirido después de tratar con muchas personas, y mi intención es ayudarle a encontrar su propio camino hacia la mejoría. Claro que habrá muchas excepciones y ciertas partes de la Matriz de Bienestar para Tinnitus © se fusionarán unas con otras en diferentes niveles, dependiendo de cada persona.

Mi propósito es darle un marco teórico para que usted comience a hacer cosas acertadas; y al mismo tiempo demostrarle que liberarse del Tinnitus no es solamente posible, sino que es un proceso experimentado y comprobado. Usted no está solo.

Todos nosotros sabemos qué tan difícil puede llegar a ser el Tinnitus, ahora lo que hay que hacer es concentrarse en mejorar y en liberarse de cargas. No le deja nada enfocarse en el pesimismo y en su sufrimiento.

## **Tema Fundamental 6: Quejumbres y más quejumbres.**

*Algunos de ustedes posiblemente tengan la tendencia a quejarse con otros de lo terrible que es su Tinnitus. Usted mismo predispone a la gente con sus historias, de tal manera que, cada vez que hablan con usted automáticamente le preguntarán: ¿Hola, que tal? ¿Cómo te va con tu Tinnitus? Platicarás un rato con esa persona. Tal vez te dirá: “Mira, que crees, aquí te digo algo negativo.... Ah y ¿qué crees que le pasó a otra persona que sé que tiene lo mismo que tú?... No me vas a creer pero le duró toda la vida..., etc.” Y antes de que usted se dé cuenta, ya le llenaron la cabeza de cosas negativas, ya se siente consumido por la depresión y todavía más enfocado a sufrir y a establecer una red que refuerza su sufrimiento.*

*Es extremadamente importante que usted encuentre apoyo y que tenga la libertad de expresar sus sentimientos con otras personas; pero por favor este consciente de que puede haber la tendencia de rumiar su desgracia. Eso no ayuda.*

*Alguna vez asistí a una junta de gente con Tinnitus, la cual se convirtió en una competencia para ver quién era el que sufría más:*

*¿Hola, cómo estás?*

*Terrible, gracias. Esta última semana me ha estado volviendo loco.*

*A mí también. ¿Se acabará esto algún día?*

*No lo sé. Conozco a alguien que hizo esto...y le paso lo otro... y al fin de cuentas quedó peor.*

*Oh no, que mal estuvo eso.*

*Y después fue a ver a esta otra persona para que lo ayudara y lo dejó en peor estado.*

*Oh Dios, eso es realmente terrible.*

*¡El lo tuvo por 197 años! ¿Qué horror, verdad?*

*Sí, me siento totalmente descorazonado ahora.*

*Yo también...*

*Es sumamente importante tener apoyo con su Tinnitus y sentir que lo escuchan y lo comprenden, solo que tenga en cuenta que existen “sesiones terribles”. Personalmente yo no las consideré útiles. Unirse a un grupo organizado de quejumbrosos puede resultar muy agotador y contraproducente.*

Usted necesita rodearse de personas que:

- Puedan enseñarle a liberarse mental, emocional y físicamente.
- Ayuden a que su cuerpo se sienta en calma y cómodo.
- Escuchen y lo orienten a procesar sus sensaciones.
- Se preocupen por su bienestar.
- Lo hagan sentir feliz, reírse y divertirse.
- Lo ayuden a concentrarse y a despejarse.
- Lo inspiren.



- Traigan a su vida nuevos intereses.
- Lo distraigan de su Tinnitus.
- Si usted encuentra gente que:
- Sea positiva con respecto a su Tinnitus.
- Trata sinceramente de entender por lo que está usted pasando.
- Entienda qué es el Tinnitus y cómo funciona.

Entonces, eso es genial. Atesore a esas personas.

## **Tema Fundamental 7: Evite el pesimismo y las quejas**

*Mientras su Tinnitus todavía lo esté fastidiando, manténgase al margen de todo el pesimismo y lo negativo que existe en el mundo. Deje de ver las noticias y no vea películas de terror si lo puede evitar. Ver y/o escuchar eventos traumáticos en la vida de otras personas o lugares es impactante de por sí. Fácilmente nos convertimos en adictos a la descarga de adrenalina que esto provoca y nos encerramos en una oscura tristeza frente al mundo. Esto es un detonador peligroso y tiende a arrastrarnos a un estado de alerta roja.*

*Cuando empiece el noticiero, cambie de canal. Cuando algún visitante depresivo se aparezca por su casa, finja no estar en casa. Si no hay nada en la televisión más que películas de horror o documentales deprimentes, ponga algo ligero en video o vaya al cine a ver una película cómica.*

Hágase un favor y protéjase usted mismo de los retos diarios al que su sistema nervioso se pueda exponer. Ya cuando usted mejore, podrá asimilar todo este tipo de cosas, por ahora, puede ayudar el que se aleje del pesimismo y lo deprimente. Ya no despierte escuchando el noticiero repleto de historias de guerra, pobreza y muerte. Usted necesita aportaciones ligeras, chistosas, sutiles, relajantes, digeribles y enriquecedoras. No trate de salvar al mundo hasta que usted se siente fortalecido nuevamente.

## **Tema Fundamental 8: No permita que los vampiros succionen su energía**

*Todos conocemos personas que agotan nuestra energía. Se cita con alguien para platicar o recibe una llamada telefónica de alguien y después de diez minutos se siente usted agotado y agobiado. La siguiente vez que esa persona se ponga en contacto con usted, dígame que se le dificulta encontrarse o ponerle atención en ese momento y acuerde ponerse en contacto el año que entra. Usted desesperadamente requiere de toda la energía posible en este momento y no puede darse el lujo de apoyar o ayudar a nadie más con sus problemas, si su Tinnitus está activo, dígame: ¡Hoy no Sr. o Sra. Vampiro! Por favor vaya y encuentre a ver a quien para que le succione la energía”.*

*Cuando nos encontramos en estado de alerta roja, funcionamos por medio de adrenalina. Esta es nuestra reserva de energía emergente, así que si se encuentra en alerta roja por un tiempo prolongado, eventualmente se sentirá y estará totalmente agotada físicamente. El Tinnitus prospera cuando hay cansancio excesivo.*

*Lo que verdaderamente ayuda a liberarse del Tinnitus es tener un incremento estable e ininterrumpido de fuentes de energía; esa energía debe ser usada exclusivamente para usted y nadie o nada más. Dígame adiós a los vampiros. Recomiéndeles ir a un terapeuta.*

Subsistir de adrenalina es más o menos como tener un sobregiro de energía. En lugar de utilizar la energía disponible para su propio uso cotidiano, en estado de alerta roja usted empieza a usar sus reservas de energía de emergencia. Su nivel de energía ya está en ceros. Entre más recurra a su energía suprarrenal, más pronto se agotará. Llegará un momento en que usted tendrá que empezar a pagar. Esto se traduce en nuestro cuerpo como síntomas, los cuales se hacen más presentes entre más los ignoramos.

Para poder pagar la deuda de su sobregiro de energía, usted necesita tiempo libre, llevar una dieta sana, practicar ejercicio regularmente, darse un intervalo diario de descanso para usted mismo. Es necesario encontrar tiempo para eso en su vida. Tomar siestas es muy provechoso y ayuda a pagar el déficit de sueño. Si se encuentra agotado, dormir un poco le ayudará a dormir más. La mayoría de las personas trata de mantenerse despierto hasta que llegue la hora normal de dormir pero como están exhaustos, no pueden dormir bien. Una siesta corta después de comer cae de maravilla y resulta ser extremadamente refrescante y reparadora. Parece ser que para los sistemas nerviosos que están sumamente cansados, entre más duermen, más pueden dormir.

## Tema Fundamental 9: Liberarse con apoyo

*Si la clave para mejorar de Tinnitus es soltarse, entonces usted necesita establecer una red de apoyo a su alrededor para liberarse. No se puede soltar al vacío sin red de seguridad. Es mucho más difícil hacerlo totalmente solo. Una vez que usted encuentra el tipo de apoyo correcto, podrá usted soltarse en serio, solo entonces. Este es un proceso que toma tiempo, y paulatinamente, cambios importantes comienzan a tener lugar. Es decir, todos los cambios importantes tienden a suceder lentamente durante un período de tiempo. Las soluciones rápidas traen alivio efímero, lo cual es fabuloso, pero al fin y al cabo, siguen siendo solo a corto plazo.*

*Aquí es donde la terapia entra en juego. Lo ideal sería encontrar una terapia enfocada en su cuerpo como terapia Craneosacral, masaje, reflexología o acupuntura y, equilibrar esto con apoyo mental-emocional como psicoterapia o asistencia socio- psicológica. En el momento que el apoyo entra en su vida, la presión empezará a disminuir y el proceso de liberación sucederá por sí mismo. Si le es posible, considere tener terapia a un mediano-largo plazo.*

Yo fui afortunado de encontrar una terapia Craneosacral que practica un enfoque ligero y delicado en un nivel físico, mental, emocional y energético. Para mayores datos consulte [www.cranio-sacral.co.uk](http://www.cranio-sacral.co.uk). En lo personal, yo lo recomiendo bastante. De la misma manera, lo exhorto a probar Psicoterapia del Yo, el Ser y la Fuente (Core Process Therapy) desarrollada por el Instituto Karuna en Devon [www.karunainstitute.co.uk](http://www.karunainstitute.co.uk). Estas prácticas tienen similitudes con la Sabiduría Budista y nos ayudan a entrar en contacto con nuestros problemas y sentimientos más profundos y nos encauzan a encontrar la salida del sufrimiento.

Verdaderamente lo invito a que pruebe y encuentre el enfoque que se adapte a sus necesidades. Una vez que usted cuente con una red de apoyo, esto lo ayudará a abrirse gradualmente, a procesar sus problemas y a empezar a liberarse. Esto es lo que lo sacará del alerta roja. Es mucho más difícil hacerlo solo. ¿Seamos sinceros, podría usted liberarse ahora mismo de su Tinnitus? Muy probablemente usted lo sufre ahora precisamente porque es algo de lo que no se ha logrado liberar.

**Encuentre apoyo para que pueda empezar a liberarse:** Este es el consejo más simple y más poderoso de este libro.

Contar con el apoyo terapéutico de alguien imparcial, más que de su pareja, familia o amigos tiene un impacto positivo muy grande. Un ambiente confidencial, seguro y una interacción moderada muy probablemente propiciarán que usted se relaje y se suelte más de lo que usted normalmente lo hace.

Mi consejo es que encuentre a alguien con quien usted se sienta cómodo y que desarrolle una relación terapéutica a largo plazo con esta persona. Estas personas están capacitadas para cuidar de usted y, gradualmente usted notará que su percepción de las cosas es más llevadera. Esto no es una solución rápida. Usted tiene toda una vida de experiencias almacenadas en su cuerpo y esto va a requerir de apoyo adecuado, lo cual se desarrolla durante un período de tiempo.

Verdaderamente ayuda que usted sea abierto con su terapeuta y le exprese cualquier preocupación que tenga. Por favor, si está batallando con algo o no se siente satisfecho con alguna parte del proceso, no lo deje pasar, hable de ello con su terapeuta. A menudo, cuando queremos huir o cuando chocamos con áreas de dificultad, lejos de ignorarlas, debemos poner más atención a ellas, ya que pueden ser algo útil y muy revelador que nos está mostrando que debemos trabajar en ellas. Con demasiada frecuencia la gente simplemente deja de asistir a sus sesiones y brincan de un intento a otro sin darle seguimiento continuo a las cosas importantes, lo cual les impide liberarse.

Puede encontrar datos de terapeutas en su área en la biblioteca o centro de información local, centros de salud, farmacias, tiendas naturistas o en internet. Si desea ser referido profesionalmente entonces póngase en contacto con la asociación oficial de la terapia que usted haya elegido y solicite datos de algún profesional que este activo en sus registros. La mayoría de las terapias cuentan hoy en día con una página de internet que proporcione datos completos.

Personalmente yo no hubiera podido liberarme del Tinnitus solo. La ayuda profesional y el apoyo me han permitido transformarme como ser humano, convirtiéndome en una persona feliz, relajada y con una mente despejada. Hoy en día es muy difícil que algo me altere y me manejo bajo el criterio de continuar fortaleciéndome cada vez más.

Hace cinco años una simple taza de café podía agravar mi Tinnitus, cuando ahora mi sistema nervioso es lo suficientemente fuerte para beberlo todos los días sin sufrir efectos secundarios. Lo mismo sucede con el té, el alcohol y el chocolate. Los estimulantes pueden provocar los mismos efectos en usted, o puede ser que no. Sin embargo, si este es el caso, escuche al mejor doctor con el que usted cuenta: las reacciones de su propio cuerpo. Si su Tinnitus se manifiesta después de haber bebido café o alcohol en exceso, entonces usted sabe que es lo que debe hacer.

Para algunas personas limitar el consumo de estimulantes puede marcar una gran diferencia. Pruebe otro tipo de té o infusión en lugar del que es su costumbre beber. Busque algún sabor alternativo que sea saludable y refrescante.

## **Tema Fundamental 10: Alimentación**

*Comer una dieta saludable que armonice con su cuerpo y limitar los estimulantes reducirá la presión en su sistema nervioso. Entre menos toxinas que desechar y menos alimentos pesados que procesar en su cuerpo, más fácil le resultara a su sistema nervioso despreocuparse.*

*Mi Tinnitus verdaderamente mejoró cuando renuncié totalmente al azúcar, al trigo y a los alimentos procesados y fermentados. De ninguna manera le estoy sugiriendo que renuncie al trigo o a los alimentos procesados, pero es posible que ciertos alimentos lo hagan sentir mucho más tranquilo y cómodo. Existe un sinnúmero de libros que explican y describen ciertos tipos de alimento como favorables para su cuerpo. Busque consejo nutricional en libros especializados en el tema. Si es necesario, acuda a un nutriólogo calificado si es que sospecha que tiene algún problema digestivo.*

*Sin duda, el mejor consejo es que permita que su cuerpo le diga lo que siente. Si usted come bien, se sentirá bien. Si intuye que algo le puede estar cayendo mal, deje de comerlo por un par de semanas y después reintroduzca ese alimento y note si hay alguna diferencia. No hay nada más claro que las reacciones del cuerpo en relación a nuestra dieta.*

*Dejar de consumir azúcar es increíblemente positivo para el cuerpo. Si usted ingiere alimentos con alto contenido en azúcar, su cuerpo tiene que trabajar muy duro para estabilizar sus niveles de glucosa en la sangre. Su ritmo cardiaco se acelera debido a que esto desencadena una ligera respuesta renal, activando su estado de alerta roja en cierta medida, de igual manera que lo hace la cafeína. Lo anterior puede implicar una reacción adversa y agravar su Tinnitus, lo mismo sucede con cualquier cosa que cause protesta o esfuerzo excesivo en su cuerpo.*

## Tema Fundamental 11: Ejercicio

*Practicar ejercicio moderado y constante es increíblemente positivo para el cuerpo. Esto no solo ayuda a desviar su atención del Tinnitus y a despejar su mente, sino que da oportunidad a que su cuerpo se suelte y libere tensión y toxinas. El ejercicio ligero es una excelente forma de entrar en contacto y armonía con su cuerpo y de soltarse. Recuerde que la clave para la mejoría del Tinnitus es liberarse.*

*En lugar de enfrascarse al deporte con demasiado ímpetu, recomiendo hacer ejercicio leve pero con frecuencia, ya que esta rutina es menos estresante para su cuerpo. Cuando mis síntomas se manifestaban intensamente, solía ir a nadar casi a diario solo por diez minutos. Gradualmente, mi condición física incremento y comprobé que el contacto con el agua, invariablemente, me hacía sentir mejor.*

*Es muy difícil preocuparse o incluso ponerle atención alguna al Tinnitus cuando uno está disfrutando la sensación de flotar y moverse en el agua.*

*Yo creo que una larga pero relajada caminata surte mejor efecto que un arduo juego de squash o una agotadora sesión de levantamiento de pesas. Ejercicio de bajo impacto, frecuente y placentero es el mejor.*

Le repito, usted necesita encontrar lo que le acomode. Si usted se siente pésimo y cansado y decide hacer ejercicio arduo, siente un alza de energía inmediata y cae rendido de fatiga media hora más tarde, entonces quiere decir que tal vez está esforzándose demasiado. Introduzca el ejercicio gradualmente, a un ritmo y a un nivel que le parezca cómodo. Su Tinnitus probablemente le hará saber que es lo óptimo.

Busque un tipo de ejercicio que usted disfrute y que lo deje sintiéndose tranquilo, cómodo, en armonía y en contacto con su cuerpo, pero no agotada.

## **Tema Fundamental 12: Entrar en contacto con su cuerpo**

*Aprenda a tomar conciencia de su propio cuerpo. Las terapias orientadas a lo físico le ayudarán a sentirse más conectado, lo cual significa más consciente de lo que siente internamente. Cuando yo sufría de Tinnitus severo, muy a menudo me sentía desapegado a las sensaciones de mi propio cuerpo. De hecho, mi mente se encontraba a menudo divagando en otra parte, en un sitio remoto de mis pensamientos y muy distante de mi entorno, del lugar y del momento.*

*Existe algo que siempre estará conectado al aquí y al ahora, eso es su cuerpo. Entre más estreche el vínculo con sus sensaciones, más sabrá lo que es positivo para su cuerpo, cuáles son sus verdaderos gustos o disgustos y logrará conectarse más con sus energías.*

*Concentrarse en el cuerpo de manera directa agudiza su visión de la realidad, encamina al sistema nervioso a encontrar su rumbo y, sorpresivamente, le ayuda a desconectarse y a liberarse. Uno de los principales problemas de liberarse es no saber que es de lo que se tiene que liberar. Uno no puede dejar a un lado lo que no sabe. Si usted aprende a entrar en contacto con sus sensaciones internas, soltarse y liberarse será algo que sucederá de manera más clara y real.*

*Entrar en contacto consciente con mi cuerpo fue una de las cosas que me ayudó a liberarme del Tinnitus, más que ninguna otra cosa.*

Cuando estaba en estado de Tinnitus, un paseo por la ciudad se me iba sin notarlo, absorbo en mis propios pensamientos. Me encontraba constantemente tratando de despejar ideas y preocupaciones relacionadas con situaciones imaginarias que nunca sucedieron. Estaba totalmente aislado de las sensaciones que mi cuerpo pudiera experimentar al pasar cerca de alguna persona, le ponía muy poca atención a ver lo que me rodeaba o a escuchar en general. Todos mis sentidos estaban gobernados por mi mente. Un paseo por el bosque lo pasaba planeando las actividades de la semana entrando o teniendo un pleito imaginario con alguna persona complicada.

Hoy en día, me percato de lo que está sucediendo a mí alrededor en el momento presente, percibo los olores, veo lo que está ante mis ojos y siento como mi cuerpo se regocija cuando experimento algo agradable. De la misma forma, cuando me expongo a algo desagradable, mi cuerpo se estremece y se encoge. La mayor diferencia es que ya no estoy encerrado en una tierra imaginaria de pensamientos, que me dejaba fuera de sintonía con el momento. Por lo contrario, ahora estoy aquí, experimentando el mundo a través de mi cuerpo y de sus sensaciones. Estoy más presente y más a tono con todo mi ser, no solo con mi cabeza. El Tinnitus verdaderamente odia esto.

Cuando conozco a alguien puedo sentir como mi cuerpo o se abre hacia esa persona o se aleja de ella, independientemente de lo que yo piense o de lo que esté pasando por mi mente. Puedo sentir mi propia energía como un campo de fuerza dentro y fuera de mí e inmediatamente siento cuando alguien me agota o me inspira.

Es un gran alivio no vivir siendo esclavo de los procesos mentales todo el tiempo. Mi cuerpo está ahí en mi consciencia cuando estoy hablando con alguien, cuando veo la televisión o cuando voy a dormir. Ahora percibo la vida como algo mucho más real y me siento más tranquilo y más feliz con esta perspectiva más física.

¿En qué se concentra usted? ¿Con qué frecuencia está consciente de su cuerpo cuando está involucrado en alguna actividad? ¿Puede sentir su cuerpo ahora mismo mientras está leyendo este texto? Muchas personas con Tinnitus pasan una gran cantidad de tiempo sin prestar atención alguna a su cuerpo.



La mayor parte de las técnicas de este libro lo ayudarán a sentirse de carne y hueso. A medida que usted practique el estar consciente de sus sensaciones, su mente empezará a arraigarse cada vez más en su cuerpo y así podrá usted descansar. Aprenda a vivir a través de sus sensaciones corporales y eso al Tinnitus no le gusta para nada.

## Capítulo 4: Trazar su progreso

Bueno, ahora que ya tenemos sentadas las bases, empecemos con el proceso de mejoría.

Le pido que vea la Matriz de Bienestar para el Tinnitus © al principio del libro. Le sugiero que la despegue y la coloque en algún lugar visible y fácil de consultar.

Esta grafica traza el progreso de mejoría del individuo, mostrando puntos de referencia importantes en los diferentes niveles. A medida que usted ve cómo va mejorando, se sentirá más estimulado y esto muy probablemente lo impulsará a avanzar al siguiente nivel. Mi objetivo al compartir las dificultades y desafíos por los que mis clientes e incluso yo mismo pasamos a lo largo de nuestro camino, es evitar que usted cometa los mismos errores. También me gustaría recordarle y asegurarle que no está solo, y que el camino a la mejoría es uno que ya se ha recorrido bastante con buenos resultados. Si usted sigue las directrices establecidas en los siguientes siete niveles de este libro y aprende de las experiencias de los que en algún momento estuvimos “atorados”, usted estará en una mejor posición de progresar.

Es crucial para poder avanzar que usted aprenda a cuidarse adecuadamente y a tomar conciencia de cómo se trata a sí mismo. En el momento que lo haga, empezará a sentirse mejor. Parte del reto es reconocer lo que específicamente le favorece y asegurarse que sus necesidades estén cubiertas. Cada persona es diferente y necesita de diferentes cosas para conseguir una sensación de bienestar. A continuación estudiaremos cada etapa para establecer cuál es su posición en relación con el Tinnitus.

## Nivel 1: Atrapado

El nivel rojo de la Matriz se llama ATRAPADO. Aquí, la gente tiene la falsa idea de que no hay salida a su problema y que el Tinnitus llegó para quedarse indefinidamente. Es muy común hundirse en esta manera de pensar cuando hemos sido mal-informados por un doctor que nos asegura que no hay nada por hacer. No es de extrañar que uno renuncie a cualquier rayo de esperanza si la persona a la que recurrimos para que nos ayude nos da un mensaje tal de negatividad. Le repito, por favor ignore todo ese tipo de cosas. No sirven para nada. Le aconsejo enfáticamente que se aleje de esa gente.

En este nivel de padecimiento, la persona se siente totalmente a merced del Tinnitus, que se comporta como un TIRANO. Uno tiene miedo de perder el control y se siente impotente de detener lo que le está pasando. A pesar de que la situación parezca indicar esto, definitivamente no es el caso. Cuando usted está profundamente encerrado en este estado de alerta roja, es normal sentirse atormentado, ansioso, temeroso y desesperanzado. Esta es una conducta típica al estar en alerta roja.

Pero si hay esperanza. Consulte lo que dice la Matriz y vea que resultados han tenido las personas que han mejorado. Por medio de su proceso personal de empezar a cuidar de sus propias necesidades, usted irá entendiendo la Matriz más a fondo y reconocerá algunos de los puntos clave de cambio en su consciencia. A medida que mejora, podrá monitorear la transformación en la manera que se relaciona con el Tinnitus, ¿cómo lo percibe? y ¿cómo se siente usted internamente?

En el nivel 1 usted podrá notar que prácticamente usted vive y mora en su cabeza, atrapado en pensamientos arrebatados. Sus días están llenos de interminables conversaciones mentales que parecen dominar su mundo. Estos pensamientos, frecuentemente son negativos e inquietantes. ¿Siente en este momento como si estuviera encerrado en su cabeza? ¿Le cuesta trabajo describir que está sintiendo en su cuerpo o cómo se siente al leer esto? Por supuesto usted estará pensando acerca de lo que está leyendo, por ejemplo, al momento de escribir esto, yo siento mi cuerpo sentado firmemente en la silla y mis piernas están verdaderamente a gusto y cómodas.

Trate de ver si usted puede captar a que parte de su cuerpo se encuentra enfocado en este momento. ¿Siente cómo si el centro de atención está en su cabeza? Si su cuerpo es como una casa, ¿está usted siempre en el ático o tiene un claro sentido de cómo está su cuerpo en la planta baja? ¿A dónde está su atención ahora? ¿Le es posible describir que sensaciones corporales percibe?

Cuando nos encontramos en estado de alerta roja, tendemos a dar vueltas sin control en nuestros pensamientos y algunas veces sentimos que estamos fuera de la realidad y flotando. Si es que presta atención a algo, generalmente es en el área de la cabeza, pero inconfundiblemente se sentirá como flotando. ¿Ha sentido esto alguna vez?

Es muy común que la gente con Tinnitus sufra de la pérdida de comunicación con su cuerpo en diferentes niveles. Si alguien les preguntase como están, a menudo no están conscientes de mucho de lo que sienten del cuello para abajo, de no ser opresión o dolores y molestias. La mayoría de los afectados muy probablemente se identifican con esto.

Por esta razón es que es tan importante hacer algo para calmar, tranquilizar, consentir y relajar el cuerpo. Sentir el contacto directo de unas manos cálidas, amables y capacitadas ayudará a tranquilizar el sistema nervioso al mismo tiempo que le hará estar consciente de las sensaciones en su cuerpo. En cuanto su cuerpo se relaje, su mente dejará de correr a mil por hora, empezará a frenar un poco y usted tendrá la oportunidad de establecer armonía con lo que le hace sentir bien.

En mi caso, contar con tratamiento corporal fue algo como caído del cielo cuando mi Tinnitus era

severo. Mi cuerpo empezó a experimentar calma, seguridad y alivio; lo cual tuvo un impacto positivo para que mi sistema nervioso lograra salir del estado de alerta roja. Me ayudó más de lo que podía comprender en ese momento. Le sugiero que se haga un gran favor y que invierta en un buen terapeuta que le proporcione sesiones regularmente. Una vez por semana durante algunos meses será suficiente para que usted vuelva a entrar en contacto con su cuerpo.

Le anticipo que su mente posiblemente dirá: “Mentira, eso no ayudará. ¿Cómo eso va a hacer que mejore del Tinnitus? Yo quiero algo que lo detenga ¡AHORA! Mi Tinnitus todavía está ahí. Esta persona ni siquiera entiende que es esto. Lo que necesito son unas pastillas o algo que me cure rápido en lugar de todos estos placebos. Ya tuve tres masajes y no siento mejoría alguna. Esto es inútil. Nadie me puede ayudar con esto. Nunca se me quitará”. ¡Cuando usted se percate que su Saboteador está tratando de apoderarse de su mente y de arruinar sus planes de autoayuda, arrebatéle el control y díglele al Saboteador que deje de molestarlo!

Reconozca que usted desea mejorarse, en lugar de darle cabida al sufrimiento. Haga consciencia que al cuidar cada aspecto de su bienestar y asegurarse que sus necesidades estén cubiertas resultará en cambios positivos. Hasta que verdaderamente intente esto, lo único que puede hacer es confiar en lo que le digo. Consiga apoyo y empiece a experimentar los cambios. Si solo lo lee y lo piensa y lo deja ahí sin hacer nada al respecto, no servirá ni siquiera superficialmente.

Todos, por naturaleza, tenemos la tendencia a sabotear las cosas que son buenas para nosotros mismos, especialmente cuando alcanzamos estos niveles. ¿Cómo cree usted que llegó a dónde está?

Estar en contacto con nuestro cuerpo verdaderamente ayuda. Entre más se concentre en percibir las sensaciones de su cuerpo entero, más podrá desviar su atención del Tinnitus. La terapia Craneosacral, en lo personal, me sirvió de maravilla. Yo me sorprendía constantemente al sentir como cuando me relajaba, de repente, algo pasaba dentro de mí que hacía que me hundiera en un delicioso estado de tranquilidad. Posteriormente, ya pasado un período de tiempo, logre un nuevo y más profundo nivel de calma y comodidad, que francamente, nunca antes había sentido. La relajación es algo relativo y pareciera que sus efectos calmantes no tienen fin. Justo cuando uno cree sentirse relajado; con ayuda, apoyo y trabajando en el cuerpo, algo más pasa que simplemente lo lleva a alcanzar niveles mil veces más relajantes. Algo que es esencial para poder relajarse es darle atención al cuerpo. Contar con alguien que trabaje en su cuerpo le ayudará a retomar conciencia de su espacio físico, lo cual conduce a la relajación.

En el nivel 1 es magnífico que usted esté leyendo esto porque es un paso en la dirección correcta. Lea este libro hasta que lo entienda a fondo. Será un apoyo en sí. Mi intención es inspirarlo a que aprenda a cuidarse y también darle esperanza y un sentido de motivación. Yo estaba en la parte más profunda de la desesperación y batallé contra el Tinnitus por muchos años. Hoy en día, siento que nunca he estado mejor. Por favor entienda que lo mismo está a su alcance también.

En mi clínica, tengo clientes que han asistido a seis sesiones y empiezan a sentir que las cosas son más llevaderas. El Tinnitus ya no los fastidia en la misma medida y también empiezan a tener la capacidad de concentrarse en lo que les hace sentir bien. Aquellas personas que sigan las recomendaciones de este libro y que activamente se enfoquen a sus percepciones físicas lograrán un gran avance.

Para salir del nivel ATRAPADO y empezar a ascender al siguiente nivel es muy importante recibir regularmente terapia para su cuerpo y su mente. Recuerde, liberarse solamente se hace posible cuando se cuenta con apoyo. Resulta mucho más sencillo hacerlo cuando se puede desahogar con alguien. Los beneficios son patentes cuando la persona que le brinda apoyo es neutral, no tiene la-

zos con usted y la ayuda se presenta de manera regular. Tendría usted que ser muy obstinado en permanecer agobiado para no sentir alivio alguno.

Debe comprender que entre más pronto se dé a la tarea de crear un espacio neutral donde pueda procesar sus emociones, más pronto empezará a descargar sus problemas y a emprender su camino hacia la liberación. Encuentre a alguien con quien se sienta cómodo y permítase de verdad desahogar sus inquietudes y aligerar su carga. Para eso hay profesionales remunerados.

La gente con Tinnitus son especialistas en intentar cosas una vez nada más, para luego decir que no sirvió de nada y buscar otra cosa. Por favor, tome en cuenta que revolotear de un lado para otro nunca lo llevará a ningún lado. Hoy en día, como terapeuta, me rehúso a siquiera empezar un tratamiento con gente que no se comprometa por lo menos a seis sesiones. Esto generalmente asegura no solamente que ellos se encaminen en la dirección correcta, sino también que consigan, para entonces, haber empezado a sentirse mucho mejor. Esto los motiva a continuar progresando a un nivel de la Matriz que les haga sentir satisfechos de sí mismos. Aquellas personas que asisten solo por un par de sesiones tienden a quedarse estancados.

Algunos de los lectores pensarán que no tienen nada que necesite ser atendido. Mi consejo sería que trabajaran en su cuerpo y que empezaran a percibir sus verdaderas sensaciones internas. Usted tiene Tinnitus. Esa es razón suficiente para buscar ayuda.

Como he mencionado anteriormente, no ayuda en nada intentar detener su Tinnitus en este nivel. No pretenda llegar a la punta del monte Everest sin contar con la ayuda de un Sherpa o sin los víveres necesarios para el ascenso. Este es un camino largo que apenas va empezando. Fíjese metas realistas y alcanzables. Justo entonces es cuando debe de tratar de hacer cualquier cosa que produzca en su cuerpo una sensación de relajación y comodidad, incluso algo que le permita llorar, liberar sentimientos y limpiar su mente. Lo que verdaderamente ayuda es encontrar a alguien que realmente lo escuche y que tenga una idea de lo que le está pasando. Un terapeuta capacitado es su mejor opción.

Intentar detener su Tinnitus ahora sería darle todavía más importancia al problema. Lo que necesita ahora es desviar su atención a otro lado.

Ponga su Tinnitus en un plano de importancia mínimo por el momento, aunque le esté haciendo mucho ruido. Que su enfoque y su objetivo sea hacer algo que lo haga sentir bien. Puede tomar un baño en un jacuzzi por una hora al día, colgarse de cabeza en una viga, convertirse en un ávido estudiante del bienestar que experimenta ascendentes y largos períodos de calma y relajación con actividades divertidas y ligeras. Esto ayuda a combatir el Tinnitus. Esforzarse sin límite no es bueno.

Si tiene hijos que cuidar o compromisos de trabajo muy pesados, organícese de modo que tenga un poco de tiempo de descanso o recreación de manera regular. Si esto le parece imposible, lo que necesita es re-evaluar su estilo de vida y acomodarlo de tal forma que se adapte más a sus necesidades. Muy a menudo, las personas con Tinnitus se han llevado a esta situación por sí mismos, cuando la necesidad de ganar más dinero, obtener un puesto de mayor importancia o tener más logros ha sido algo más poderosos en su vida que su propio bienestar. Su cuerpo es una realidad con la que tiene que enfrentarse. Si quiere liberarse del Tinnitus, algo tiene que cambiar. Al tener una red de apoyo, las cosas serán más manejables y el bienestar empezará a regresar usted.

El gran poder del contacto directo con alguien que emana paz y dicha es realmente extraordinario. Este nivel yo lo considero esencial. Sin embargo, indudablemente también ayuda que usted construya recursos positivos. Es decir, todas las cosas que lo hagan sentir bien.

Lo que en lo personal me ayudó en los días difíciles fue: descansar en el jacuzzi, nadar, sacar a mi perro a pasear, reír, tomar una larga ducha sintiendo las gotas caer a lo largo de mi columna, llorar mucho, pasar el rato con gente divertida, positiva y feliz, dejar de hablar del Tinnitus o decírselo a gente nueva, evitar a personas deprimidas o deprimentes, abandonar cosas que causaban estrés en mi vida, ver un programa chistoso en lugar de ver los noticieros, tomar un baño de tina con aceites esenciales y velas alrededor, oler flores, poner en mi almohada un poco de aceite floral, escuchar música hermosa y sutil, pasar largos períodos de tiempo sin hacer absolutamente nada, hablar con alguien a quien le importara mi bienestar, tomar el sol, columpiarme en la hamaca en el jardín, acostarme en el suelo de mi sala a medio día simplemente a descansar, traer a mi memoria buenos recuerdos, lugares lindos, reír más y más aún, interesarme en comida deliciosa y saludable, tomarle gusto a la fotografía, aprender cómo usar la computadora, ir de vacaciones, aprender a bailar salsa, danza escocesa, ir al cine a ver películas inspiradoras, cómicas o de temas ligeros, leer muchos libros con mensajes positivos, aprender cerámica, educar mi paladar a los vinos, aprender un nuevo idioma, todas esas cosas me ayudaron. Entre más hacía hincapié en cuidarme, más larga fue la lista de actividades que me ayudaban. Distraían mi atención del Tinnitus, me hacían sentir más contento, me pusieron en contacto con otras personas y me ayudaron a relajarme.

Para ser sincero, la lista de cosas que me hacían feliz era mucho más corta al principio, cuando mi Tinnitus estaba muy severo. Eso es obvio y natural. Yo estaba fuera de contacto con todas las cosas que amaba en la vida y eso era parte del problema. Pero entre más cuidaba de mis necesidades, más cosas añadía a la lista y entre mejor me sentía, más se aminoraba mi Tinnitus.

¿Qué son los recursos positivos? ¿Qué le hace sentir feliz, inspirado, relajado, ilusionado, cómodo? ¿Cuánto tiempo de inactividad se permite tener y cuanto regocijo deja entrar en su vida? Lo importante aquí es saber ¿qué tan amable y cariñoso es consigo mismo? Nosotros, los que tenemos Tinnitus, tendemos a tratarnos como tiranos, exigiéndonos cosas todo el tiempo, presionándonos mucho o siendo muy estrictos e implacables en el mejor de los casos. Aprender a tratarnos bien es equivalente a ser amables y cariñosos con nosotros mismos.

Es verdaderamente esencial que empiece a introducir en su vida todas las cosas que lo hacen sentir bien. Empiece a cuidarse y deje entrar en su vida las cosas que desea. Sea benévolo y afectuoso con su persona, como lo haría si se tratara de un chiquillo, y deje de presionarse, de exigirse, de esperar demasiado de usted mismo. Permítase un descanso de todo eso. Es apremiante que sepa lo que le ayuda, lo que le hace feliz. Entre más pronto lo sepa, más pronto podrá empezar a permitir la entrada a las cosas que desea en su vida, su Tinnitus le dirá si está yendo por un buen camino porque disminuirá.

Mucha gente con Tinnitus argumenta que tienen trabajos, familias y responsabilidades de las que no pueden desafanarse, lo cual les restringe el poco tiempo que puedan tener para ellos mismos. El problema aquí es más bien que no saben decir no, no establecen sus límites con otros, no piden que los dejen en paz y tranquilidad. Vamos a ser sinceros, lo mejor que le puede pasar a nuestra familia y a nuestro trabajo es que estemos bien y en paz. Entre más cuidados tenga con su persona para estar bien, más beneficios podrá ofrecer a su familia y en su trabajo.

La clave es liberarse. Usted requiere de sus recursos positivos y de su red de ayuda para fortalecerse por algún tiempo antes de que pueda liberarse. Le pido que se dé usted tiempo para esto.

En este nivel, le sugiero insistentemente que tenga sesiones semanales de terapia, consejo y/o trabajo con su cuerpo. No espere milagros de un día para otro. Esto no es un remedio a corto plazo. Aunque cabe decir que algunas personas notan una gran mejoría desde el principio y eso es un gran alivio. Mi consejo es que, una vez que empiece, continúe con sus sesiones.

Más que nada en la vida, usted anhela que su Tinnitus se aminore o se quite por completo inmediatamente, por favor sea paciente y trate de fijarse metas realistas. Por lo pronto haga lo que sea que le haga sentir bienestar. Ya más adelante, cuando haya establecido su red de apoyo positivo y haya subido por lo menos un nivel, podremos entonces ocuparnos del Tinnitus más directamente. Por el momento, intentar cualquier esbozo de bienestar es bueno. Construya su red de apoyo, consiga sus recursos positivos y prepárese para empezar el ascenso. Permítase tiempo para estructurar todo esto.

¿Puede escribir una lista de las cosas que lo hacen sentir bien? ¿Que es lo que lo fortalece y lo relaja?

Le recomiendo ampliamente que se una a algún grupo de Tai Chi, yoga, relajación, Pilates, la técnica Alexander, por nombrar algunas. La orientación de un instructor y el interés común de los otros participantes le ayudaran enormemente. Busque lo que está disponible en su área, infórmese de todas las opciones. Una vez que se inscriba a algo, por lo menos concluya un curso o una temporada antes de que decida abandonarlo por completo si siente que no es para usted. Concédale a lo que escoja emprender un tiempo suficiente para ver si de verdad funciona o no.

## **Técnica 1: Moderador de Crisis**

*Cuando usted se encuentra en una situación de desequilibrio, sumerja los pies en una bandeja de agua caliente a una temperatura tolerable, después zambúllalos en una bandeja de agua muy fría. Intercale este ejercicio de caliente-frío-caliente por unos diez minutos por lo menos. Sienta como su atención se centra más en su cuerpo. Esta simple técnica es magnífica para calmarse, para sacarlo de sus pensamientos y para desacelerar sentimientos de pánico. En momentos más perturbadores, esto lo ayudará a reducir la presión y a desviar su atención lejos de su mente. Pruébelo por usted mismo.*



## Nivel 2: Luchando

Es una etapa muy interesante cuando empezamos a recibir ayuda. Yo descubrí que comencé a salir de un estado de insensibilidad y a tener conocimiento de cómo me sentía emocional, física y mentalmente. Aprendí que estaba saturado de enojo y frustración; que mi cuerpo estaba soportando un gran cantidad de “cargas”.

PERO por fin estaba compartiendo mi historia con alguien. Estaba siendo escuchado y apoyado y sentí que empecé a descargar mis inquietudes y a procesar un sinnúmero de cosas que no me había dado cuenta que tenía guardadas. Me costaba trabajo hacerlo algunas veces, pero sentía que algo estaba cambiando. Aún cuando las sesiones podían llegar a ser un tanto desafiantes, me empecé a sentir más ligero y como que estaba ya relajándome y liberándome. Durante algún tiempo me sentí evidentemente más cómodo recibiendo ayuda de alguien, abriéndome a esa persona. No tenía ni la más remota idea de todo lo que estaba reprimido dentro de mí.

El nivel dos se refiere a la lucha contra el Tinnitus. Es como si tuviera un sargento que se mudó a vivir con usted, le da órdenes y lo trae con la “correa muy corta”.

Ser escuchado con atención es particularmente importante para las personas que están en esta etapa. Aquí usted se encontrará echándole la culpa de su condición al accidente de buceo, a la jeringuilla del oído, al taladro estruendoso, a algún medicamento, al frío y a un mundo de personas, acontecimientos y situaciones. Podría bien parecer que todo en conjunto causó su Tinnitus y ¡que nada tuvo que ver con usted! La terapia le va a ayudar a darse cuenta que no fue así.

Este es el nivel en donde usted tendrá un sinnúmero de pensamientos de preocupación descendiendo en picada en su mente como buitres. “Si no hubiera hecho X o Z el Tinnitus nunca hubiera aparecido”. ¡Este fulano desgraciado...! Yo estaba muy bien hasta que esta gente me hizo esto o lo otro”. Este es el clásico momento de apuntar el dedo acusador a los vecinos ruidosos, a una pareja desconsiderada y a doctores mal intencionados que nada más lograron que se sintiera peor. Usted posiblemente se hará pasar un muy mal rato a sí mismo, y bueno, francamente eso es autocastigarse con pensamientos atormentadores como: “No puedo aceptar esto”. “Antes tenía control de las cosas”. “Quiero que regrese la paz a mí”. “No quiero tener que estar cuidando de mí de manera especial o hacer esos malditos ejercicios de relajación”. ¡No, no y no!!!

Desahóguese. Saque todo lo que pueda. Una vez que cuente con el apoyo de un terapeuta es magnífico ser honesto y compartir sus sentimientos. Usted verdaderamente podrá saber en qué condiciones se encuentra. Para sentirse mejor de su Tinnitus es conveniente que esté calmado y en un estado apacible, pero todo indica que usted probablemente entró en esta crisis porque se reprimía y se guardaba las cosas. Todo eso necesita salir para que usted pueda liberarse. Con un buen terapeuta, este proceso puede manejarse de manera cuidadosa, paulatina y tolerable. Mantener los frenos puestos un poco resulta más curativo que aventarse en picada y convertir el proceso en algo abrumador.

Mucha gente pasa por la etapa de preguntarse: ¿Por qué yo? ¿Cómo es eso de que me tengo que dedicar tantos cuidados? ¡Yo debería estar bien! ¡No hay nada de malo con mi salud! Para que encuentre respuestas a lo anterior, necesita dirigir sus preguntas a alguien, por ejemplo, a su terapeuta.

No sirve de nada despotricar todo esto con su pareja o con sus seres queridos. Eso solo los afectará también dejándolos a todos, incluyéndose usted, llenos de pesimismo, agotados y sintiéndose hasta el colmo del problema. Un terapeuta le puede ofrecer un apoyo más efectivo porque hay una relación neutral y no hay lazos emocionales. A pesar de que si perciben los efectos de lo que usted trae consigo, ellos cuentan con los medios para no quedarse agobiados por sus inquietudes y saben man-

tenerse fuertes. Esto aporta más espacio a la carga apretujada que venimos arrastrando, y nos permite poder procesar y ventilar nuestro cargamento de una manera prudente y transformadora.

En el nivel LUCHANDO, la mentalidad ya es diferente del nivel 1. El hecho de que usted esté dispuesto a hacer algo al respecto significa que ya está considerando la posibilidad de que su Tinnitus puede llegar a mejorar. Aquí las personas empiezan a cuestionar sus síntomas y se preguntan si de verdad van a tener esto para siempre, o si tal vez, podría mejorar solo un poco.

Usted notará que cuando entra en contacto con su enojo o su ansiedad durante las sesiones, su Tinnitus puede reaccionar y estallar. Pero créame, vale la pena sacar todas esas cosas de su pecho porque eso le permite serenarse después. Cuando yo me encontraba batallando durante las primeras etapas de mi mejoría, algunas veces atravesaba por un cambio y como que mi progreso se tambaleaba un poco y el Tinnitus reaccionaba por algunos días después.

La gente en este nivel frecuentemente me pregunta: ¿Esto agravará mi Tinnitus? La respuesta honesta es: temporalmente es posible que se tengan algunas ligeras molestias, afortunadamente la mayor parte del tiempo el sistema nervioso se asienta y usted se sentirá simplemente más calmado. Cuando el Tinnitus estalla después de una sesión, a menudo es porque algo está cambiando y está siendo procesado por su sistema y generalmente usted tendrá la sensación de que ese sentimiento es bastante importante y oportuno, incluso si se siente un tanto sentimental y confuso por un par de días. En mi experiencia, después de cada brote, todo solía moderarse a un nivel un poco más asequible y después de un tiempo la tendencia general era positiva.

Recuerdo haberme sentido verdaderamente asombrado cuando de repente me di cuenta que en mi familia jamás nadie me había realmente escuchado. Por su puesto que en el día a día todos solíamos hablar entre sí, pero ciertamente nunca nadie había tomado en cuenta mis necesidades porque todos ellos también tenían un tren de vida muy ajetreado. Todos estábamos hasta el tope de cosas y pues ninguno de nosotros tenía tiempo para ayudarnos uno al otro.

Tomé consciencia de cómo me había encerrado en mí mismo y vuelto indiferente como mecanismo de defensa. Aun cuando esto fue difícil de digerir en su momento, esta noción representó un momento crucial en mi trayecto por asegurarme que mis necesidades estuvieran cubiertas. Por primera vez estas carencias estaban siendo plenamente satisfechas, también alguien me estaba escuchando y auxiliando. La sensación de alivio fue extraordinaria.

No puedo evitar notar que la necesidad de ser escuchado y tomado en cuenta son características muy comunes de las personas con Tinnitus. En gran medida, esta condición surge de la necesidad que el afectado tiene de que la gente sepa lo mal que la está pasando, para que así lo escuchen y lo ayuden. ¿Cuántas veces nos sentimos extremadamente frustrados porque nadie parece estar tomándonos en serio? o ¿Por qué no entienden lo que se siente?

Prácticamente cada uno de mis clientes en algún momento han dicho: “Bueno Julián, por lo menos a ti ya te ha pasado esto y sabes cómo se siente. Eso es un gran alivio para mí y una de las razones principales por las que vine a verte”.

En este nivel, es también común tomar una posición obstinada de negación total. Usted podrá pensar que está muy cabal y que no necesita terapia. Le pido que no olvide que si usted estuviera verdaderamente bien y no tuviera ningún problema al rojo vivo y hubiera digerido y procesado a fondo todas las experiencias de su vida, entonces debería tener la capacidad de liberarse de su Tinnitus bastante rápido. Si usted sufre de un Tinnitus que se ha quedado estancado ahí, eso es un síntoma claro de que algo necesita ser liberado.

Es probable que usted recuerde haber experimentado Tinnitus cuando era un adolescente y ponía su cabeza en la almohada después de haber ido a un concierto estruendoso, pero por la mañana había desaparecido. Sin embargo ahora, su Tinnitus está ahí todavía, el hecho de que usted no se haya liberado de él quiere decir que algo tiene que cambiar.

Las únicas excepciones para esto es que la persona sea parcial o totalmente sorda, lo cual provoca esforzarse demasiado por escuchar. Esto intensifica su sensibilidad y puede desembocar en Tinnitus. Debido a que no se oye bien, su sistema nervioso se vuelve ultra perceptivo para así poder captar más información del mundo exterior. Al esforzarse de esta manera, la persona acaba por percibir sus sonidos internos en forma de Tinnitus.

Existe otra alternativa, que es una condición médica muy poco común llamada neuroma acústica y que puede conducir al Tinnitus. Algunas veces las personas son referidas a hacerse un escáner cerebral para descartar esta enfermedad, a pesar de que las probabilidades sean muy remotas. Siempre me sorprende la cantidad de gente que es sometida a este procedimiento. ¿Qué tan frecuentemente nos mandan inmediatamente a un escáner cerebral si tenemos dolores de cabeza? Casi pareciera que los profesionales de la salud enviaran a la gente a un escáner porque no saben de qué otra manera tratar el Tinnitus. Las personas con Tinnitus ya de por sí están en un estado de ansiedad, el cual se intensifica con la simple sugerencia de que puede haber una pequeña posibilidad de que tengan una u otra enfermedad, por lo que sienten la necesidad apremiante de hacérselo. Pero si ellos se estresan por el proceso, entonces su Tinnitus puede empeorar como resultado. ¿Qué tanto hacerse un escáner juega el papel de cómplice con la ansiedad en lugar de diagnosticar seriamente el bienestar de alguien?

Lo cierto es que la gran mayoría de los casos de Tinnitus se originan por estar en un estado de alerta roja y esto se puede cambiar. Si usted está dispuesto a someterse a un escáner cerebral, entonces le pido que de la misma manera, considere crear su red de apoyo y establecer una relación terapéutica también. Es más probable que esto le ayude a colocarse en un estado tal que le permita liberarse del Tinnitus.

En el nivel 2, el Tinnitus llega a ser realmente frustrante. Puede estallar por la menor cosa. Incluso la relajación podría crear esta extraordinaria paradoja donde usted está mucho más equilibrado y consciente de lo que siente y, como resultado, usted nota más su Tinnitus. La persona se siente mejor y con mayor claridad, pero a medida que todo el caos y la confusión empiezan a disminuir, a veces el Tinnitus se puede notar más.

Recuerdo que cuando mis procesos mentales frenéticos empezaron a calmarse, una mente más despejada también significó que me hiciera más consciente del Tinnitus como resultado. A medida que la tormenta mental se aplaca, la causa de la molestia sobresale más. Esto presenta un gran reto. Pero usted tiene que preguntarse ¿qué es mejor: estar perdido en un mar de pensamientos caóticos y distracciones que ahogan el Tinnitus o estar tranquilo y lúcido y notar el Tinnitus en todo su esplendor?

Aunque el Tinnitus puede ser más notorio en momentos en los que se siente muy tranquilo y en paz, estos momentos son de crucial importancia. Aquí usted comienza a enfrentarse al Tinnitus completamente cara a cara, por describirlo de algún modo. A veces pareciera que tenemos que experimentar plenamente nuestro Tinnitus y aprender a hacer las paces con él, antes de que comience a disminuir. La manera en la que usted reaccione ahora es de gran fuerza y poder y determinará qué camino va a seguir.

Usted puede reaccionar ya sea negativamente e irritándose, lo que yo sugiero es que lo haga de manera positiva e intente las técnicas que se encuentran al final de este nivel. A medida que usted sea

capaz de enfrentar a su Tinnitus cara a cara y de manera más directa, más podrá entrar al hábito regular de practicar una técnica de inducción de tranquilidad. Entre más lo haga, su subconsciente comenzará a asociar el Tinnitus con una razón para relajarse y estar bien y se convertirá en algo menos amenazador para usted.

La técnica al final de esta sección es una de las más útiles en todo el libro. Aún cuando antes utilizaba esto para liberarme del Tinnitus, ahora que ya no tengo este problema, sigo continuamente utilizando la técnica de “apretar y soltar” para relajarme a mí mismo. Esto ayuda enormemente cuando la vida se pone difícil, cuando uno está enojado, con algún dolor, confuso o agotado. Aprender a centrarse en el cuerpo puede realmente transformar nuestra manera de lidiar con dificultades.

Un consejo para lograr una sesión de terapia verdaderamente relajante: Si nota que después de algún tratamiento en donde totalmente se liberó y se desconectó, siente que su Tinnitus es aún más perceptible, no culpe a la persona que le brindó la ayuda, por más tentador que esto parezca. Es posible que por un tiempo tenga que aprender a evaluar cómo se siente, cómo está, en los buenos y malos momentos. Para algunas personas lo que agrava su Tinnitus es por ejemplo, ser impacientes, destructivos, críticos, impulsivos, agresivos, etc. y esto puede ser difícil de aceptar. Mi consejo es que continúe con su terapia y que centre su atención a la creciente sensación de bienestar en su cuerpo. Simplemente siga adelante. Algunas personas se dan por vencidas en esta etapa, lo cual es una lástima, ya que sólo están empezando a trabajar en ello. Puede ser que tenga que consentirse verdaderamente por el momento, mientras pasa por esta etapa difícil. Conocer lo que ayuda es una parte vital del proceso.

A medida que comienza a entrar en contacto con sus sensaciones internas, puede ser que empiece a notar que tan dañado, cansado, tenso y adolorido está su cuerpo. Muchas personas con Tinnitus tratan a sus cuerpos como bestias de carga y realmente no los cuidan mucho. A pesar de que es incómodo entrar en contacto con esto, yo lo convoco a que le preste atención a esas molestias y vaya con un masajista profesional para que le ayude a liberar un poco esa tensión. Con el tiempo le resultará más fácil hacerlo, pero establecer contacto con las cosas difíciles es el trabajo más importante que puede lograr para y por usted mismo. Aquí es donde usted logrará un buen avance. Es por eso que también necesita del apoyo de un terapeuta. El nivel dos realmente puede algunas veces parecer como la frase "si no duele, no sirve".

Posiblemente usted va a descubrir sentimientos que no sabía que estaban allí. Use el apoyo de su terapeuta para ayudar a procesar cualquier problema que surja. Ellos están capacitados para eso.

El reto de este nivel es comenzar a considerar en verdad cómo puede generar cambios en su estilo de vida y cómo acercarse a su cuerpo y a su mente. Un gran paso en la dirección correcta lo puede lograr iniciando su terapia y estableciendo una red de apoyo adicional en su vida, verá que en solo un par de meses o antes es muy probable que ascienda un nivel o dos de la gráfica.

Mientras tanto, sea amable consigo mismo. No se exija al máximo. Si se acosa usted mismo provocará llegar al agotamiento; echarse más responsabilidades encima es algo que usted definitivamente necesita dejar de hacer. Asegúrese de tener suficiente tiempo de inactividad, deje que la diversión y el humor fluyan en su vida diaria tan frecuentemente como le sea posible. Deje de tomarse tan en serio y permítase simplemente ser como es.

¿Quién es realmente el sargento aquí, el Tinnitus o usted? ¿De verdad es el Tinnitus quien tiene la culpa o es sólo su cuerpo que está reaccionando a la manera que usted se trata a sí mismo?

Una de las cosas más útiles que usted puede hacer en este nivel es empezar a notar lo bien que se

trata ahora. ¿Cuándo fue la última vez que se dio un descanso adecuado? ¿Cuánto tiempo de inactividad tiene a diario? ¿Hay algo que con regularidad lo haga sentir feliz, tranquilo y equilibrado? ¿Cuánto apoyo tiene a tu alrededor? El mensaje que necesito que entienda aquí es que es apremiante que empiece a tomar buen cuidado de usted mismo y darse tiempo para tomar conciencia de cómo se siente por dentro. Le presento a continuación una técnica muy útil que lo conectará con lo que usted siente. Cuanto más consciente este de cómo se siente interiormente, más fácil le será soltarse. Recuerde, no podemos liberarnos de lo que no sabemos. Por lo tanto, hay que sentir lo que está pasando en su interior.

## **Técnica 2: Apretar y relajar**

*¡Deje de pensar y empiece a sentir! Este ejercicio le permite entrar en contacto intenso con su cuerpo y saber que necesita. Aprenda a sentir cómo su cuerpo está haciendo frente a la vida y a todo lo que ha experimentado. Este ejercicio aumenta la conciencia corporal.*

*Acuéstese en un lugar cómodo, preferentemente evite la cama (a menos que usted este tratando de conciliar el sueño), y asegúrese de estar a una temperatura cómoda y cálida. A mí me gusta acostarme en medio de la alfombra con un cojín para la cabeza y otro debajo de mis rodillas. Si se siente particularmente mal, antes de hacer este ejercicio, tome un largo baño o ducha o también puede realizar la técnica de agua caliente y fría para los pies que le mostré en el nivel uno.*

*Concéntrese en sus pies. Observe cualquier sensación que se genere en ellos. Tome conciencia de todo lo que sienta, ¿cuál pie se siente más cómodo; si trae calcetines, los puede sentir? Haga hincapié en notar el calor, el frío, tal vez hormigueo, entumecimiento, opresión, etc. ¿Hay áreas que usted no puede sentir? ¿Algún pie se siente más grande que el otro? Está uno de sus pies inclinándose hacia un lado más que el otro. Recopile toda la información que pueda que se genere en sus pies. Después apriete y relaje los músculos de sus pies suave y lentamente.*

*Mientras usted está apretando, le será más fácil poder concientizarse exactamente de donde están sus pies. Cuando los relaje, trate de ver si puede permanecer en contacto con sus sensaciones. ¿Desaparece la sensación a medida que los va soltando? ¿Cuándo se ha relajado, ha cambiado la sensación? ¿Puedes sentir el cansancio, dolor, opresión, etc.? Si es que no puede sentir nada, intente apretar de nuevo. Fíjese como se sienten sus pies.*

*No se preocupe si las sensaciones no son muy claras al principio. Evalúe la temperatura, tamaño, ubicación, opresión, etc. de cada parte de su cuerpo y vea si puede especificar lo que siente. Por ejemplo, ¿Sus pies se sienten ambos a la misma altura del suelo? Usted sabe que físicamente están a la misma altura, pero a veces un pie puede sentirse mucho más alto que el otro, o mucho más lejos de la cabeza que el otro.*

*A continuación, pase a la siguiente serie de músculos – las pantorrillas y repita la misma secuencia 1) Centre su atención en lo que puede sentir en esa parte de su cuerpo, 2) apriete y relaje suave y lentamente y 3) Observe su sensación o reacción. No se trata de inventar, fingir o analizar demasiado. Es simplemente con la meta de dar paso a las sensaciones de su cuerpo hacia su conciencia. Usted no tiene que hacer otra cosa más que dejar que esta información llegue a usted.*

*Continúe con todo el cuerpo. Si nota que alguna parte del cuerpo atrae su atención más, atienda su reacción y entre en tanto detalle como usted guste. No se sorprenda si comienza a estremecer o siente cambios de temperatura repentinos, hormigueo o sensación de flotar. Haga lo mismo a través de todo su cuerpo yendo de abajo hacia arriba; enfoque su atención, apriete y relaje. Después observe que reacción surte en usted, trabaje todo su cuerpo hasta llegar al cuello, los músculos faciales y la frente.*

*Yo recomiendo hacer esto por lo menos 10 minutos o más todos los días. Al principio puede ser que no sienta mucha diferencia. No se preocupe. Entre más lo haga, más va a relajarse. Cuanto más se relaje, más fácil le será sentir.*

*Si hay algo importante que lo interrumpa de este ejercicio, como un pensamiento, un dolor o el zumbido en los oídos, eso es normal, usted no deje de hacerlo y cada vez que se distraiga regrese su atención a donde estaba y continúe. Es posible que tenga que apretar unas cuantas veces antes de que realmente pueda concentrarse en su cuerpo. Algunas veces toma unos diez minutos antes de*

*poder empezar a enfocarnos real y correctamente.*

*Uno solo puede concentrarse profundamente en una cosa a la vez. Si usted está centrando toda su atención a un pie, entonces no se enfocará en su Tinnitus o a otros dolores y molestias. Es fascinante cómo entre más nos centramos en una parte específica del cuerpo, más se puede influir cómo se siente. Este ejercicio se pone más interesante entre más experimentados nos volvemos haciéndolo. Para obtener más información, por favor lea el libro "Enfoque" de Gendlin.*

*Esta sección está dedicada a recibir información del cuerpo. Usted siente, no piensa. Percibe, no analiza. Sólo nota como se siente estar en su cuerpo.*

*Si encuentra áreas en las que no puede sentir nada en absoluto, no se preocupe. Simplemente tome conciencia de las partes que están insensibles. ¿Qué área abarca esa misteriosa zona insensible? ¿Dónde puede comenzar a sentir claramente, cuáles son las fronteras de esa área?*

*Estos patrones cambian todo el tiempo, incluso mientras se está enfocando a las mismas áreas. Su cuerpo se sentirá completamente diferente dentro de diez minutos o al otro día o si su estado de ánimo es diferente.*

*¿Tiene sensaciones emocionales guardadas dentro? ¿Hay tristeza detrás de su opresión en el pecho por ejemplo?, o ¿Hay un sentimiento de enojo detrás de sus piernas que se sienten como si quisiera patear? Tal vez hay una sensación de demasiada responsabilidad en el cuello y hombros contraídos.*

*Cuando su mente empieza a divagar, simplemente vuelva a enfocarse a su cuerpo y empiece nuevamente a notar sus sensaciones. Si usted es una persona cerebral (la mayoría de las personas con Tinnitus lo son) use la técnica de apretar para verdaderamente anclar su mente de regreso a las sensaciones corporales.*

*Este es el ejercicio perfecto para cuando no se puede conciliar el sueño. El cansancio se guarda en el cuerpo. Si usted se sale de sus pensamientos y se conecta con la parte de su cuerpo en donde siente el cansancio y se concentra en cómo se siente, es más probable que se quede dormido.*

*Antes de terminar este ejercicio pase los últimos minutos tratando de conectarse con lo que internamente se sienta bien, cómodo, tranquilo, seguro, relajado, fácil, amplio, etc. ¿Qué es lo que se siente bien? Aprender a estar en contacto con todos estos sentimientos positivos es una de las cosas más efectivas que puede hacer. ¿Me pregunto qué tan bien se siente al hacer esto? ¿Puede determinar lo que se siente bien en usted en este momento? No me refiero a su mente, me refiero a algo específico en su cuerpo que se sienta bien ahora. Por lo general hay una gran cantidad de partes que se sienten bien, pero a veces somos especialistas en solo concentrarnos en todos los puntos malos. ¿Cuál de las dos cosas hace usted?*

*Pasé por una etapa en la que practicaba este ejercicio durante unos 45 minutos todos los días. Estaba verdaderamente asombrado de ver cómo los peores berrinches y sentimientos de desesperación y ansiedad podrían eventualmente calmarse con sólo mantener mi enfoque. Si persevera con esta técnica se dará cuenta de toda la energía que tiene y de cómo esa energía esta almacenada en su cuerpo. Este conocimiento le ayudará a liberarse de muchas cosas. Hoy en día, soy capaz de liberarme de un dolor de cabeza o de mal humor. Se necesita práctica, pero con la práctica, esto funciona.*

*En mi experiencia como terapeuta de, literalmente, cientos de personas con Tinnitus, me he percatado que aquellos que establecen un programa de apoyo terapéutico y dedican tiempo a esta técnica,*

logran un buen avance. Dese unas semanas haciendo esto todos los días y vea que tal le va. ¡La mayoría de la gente por lo general obtiene muy buenos resultados, sobre todo si han pasado toda su vida viviendo en su cabeza! ¿Esto le suena familiar?



### Nivel 3: Resignado

En este nivel se empezará a dar cuenta que su Tinnitus cambia dependiendo de cómo esté usted. Si se encuentra enojado o frustrado, el Tinnitus estalla. Al hacer algo que lo haga sentir feliz o relajado, parece acallarse. He llamado a este nivel RESIGNADO porque después de todo el estrés y la lucha de los dos niveles anteriores, algo empieza a suceder ahora y usted por fin será capaz de comenzar a aceptar su Tinnitus. Usted se dará cuenta de que no es el mundo exterior lo es directamente responsable de esto, sino que usted juega un papel muy importante también.

En el nivel amarillo, el Tinnitus se comporta como uno de esos médicos con ideas obstinadas, hostiles y que le dan recomendaciones severas. Si usted se enoja, se impacienta, actúa de manera frenética o se angustia, el Tinnitus lo castigará. Sin embargo, y esta es la nueva revelación de este nivel que no existe en el nivel dos, si realmente empieza a cuidar de usted mismo, entonces el Tinnitus de hecho se atenúa. Ahora se está enfrentando a la noción de que, después de todo, en realidad usted puede tener un efecto en su condición. Esto lo puede irritar, pero tendrá que admitir a regañadientes que, revolcarse en su desdicha y auto compadecerse no le ayuda en lo absoluto. Aquí es cuándo empezará a llegar a usted la idea de asumir la responsabilidad y desarrollará actitudes un poco más constructivas, por lo menos en su pensamiento.

Ahora es el momento para empezar a escuchar el consejo que su Tinnitus le ofrece. Por supuesto que usted notará si empeora. En lugar de solo enfocarse completamente en sentirse angustiado, en esta etapa debe ya de ser capaz de dar un paso atrás y solo prestar atención a lo que está pasando. Para que se vaya el Tinnitus, tiene darse cuenta de lo que le hace sentir mejor. Habrá momentos en los que usted maneje mejor las cosas y el Tinnitus se acallará. Cuando esto suceda, fíjese en lo que ha estado pasando en su vida y préstele atención a esto. Su sistema nervioso central le está dando información muy valiosa: le está diciendo lo que sirve para usted, lo que le funciona. Piense en el Tinnitus como su médico integrado que le dará un mejor consejo que nadie más. Preste atención y encontrará el camino hacia su bienestar. Esto es lo que sacará al Tinnitus de su vida.

Demasiado enojo, frustración, cansancio, presión, estrés, excesos, estimulación, medicina, cirugía, trauma físico, ruido fuerte, exposición al frío, cambios, preocupaciones, alcohol, café, té, azúcar, alimentos poco saludables, sexo, atiborrarse de pensamientos, etc. todo esto puede tener un efecto en su Tinnitus. La lista es interminable. Creo que la palabra clave a tomar en cuenta es “DEMASIADO”.

Más comodidad, tranquilidad, apoyo, control, rutinas predecibles y seguras, bañarse o nadar, una dieta saludable, ejercicio ligero, dormir temprano, practicar yoga, tai chi, meditación, soltarse, tener tiempo de inactividad, divertirse, estar a gusto, acurrucarse, cuidar plantas, etc. hace que su Tinnitus se aminore.

Para cada persona los detonadores específicos son diferentes, de la misma manera, ciertas cosas ayudan a algunas personas más que a otras. Entre más trabaja en su Tinnitus y observa cuidadosamente todas las cosas que ayudan a aminorarlo, mejor se sentirá usted. Algunas personas piensan que no hay nada que ayude contra el Tinnitus. Si usted es uno de ellos, me permito insinuar que no ha prestado suficiente atención a lo que le ayuda. Si usted puede mencionar rápidamente las cosas que lo hacen sentir peor y no puede pensar en una sola cosa que le ayuda, me temo que esto revela mucho acerca de su enfoque.

En este nivel las cosas pueden virar en extremos opuestos. Un día podrá sentirse por los suelos, ya que su Tinnitus le da un claro recordatorio de que usted no está cuidando de sí mismo lo suficiente o que tiene demasiadas cosas emocionales sin procesar para las que necesita terapia. Se sentirá negativo, pero al menos se las arreglará para poner la suficiente atención y darse cuenta de que fue lo

que hizo que explotara otra vez, en lugar de ahogarse en su pena.

Otros días se sentirá mucho mejor y reconocerá que las técnicas de Julián o ese conjunto de sesiones con su terapeuta o la maravillosa caminata larga y animada que tuvo con un gran amigo lo han hecho realmente sentir mejor. El Tinnitus sigue ahí, pero usted se siente mejor consigo mismo, incluso teniéndolo.

Usted está comenzando a ACEPTAR que su relación con el Tinnitus es un proceso de mutuo acuerdo. Puede que sienta como que ha llegado para quedarse, pero si empieza a trabajar con su Tinnitus y sigue los consejos que sus propios síntomas le dan, podrá encontrar el sendero hacia la libertad.

A medida que comience a darse cuenta que su mente y su cuerpo necesitan atención y cuidado, usted empezará a cosechar los beneficios. En el momento en que empiece a encontrar cosas que funcionan para usted, el progreso tomará velocidad y se acelerará. Esto será un alivio, lo que significa que usted podrá soltarse un poco más, enfocarse en otras cosas más, lo cual al mismo tiempo lo distraerá de su Tinnitus y así le será más fácil liberarse.

### **Adopte medidas positivas cuando el Tinnitus lo atrape.**

Una cosa que realmente ayuda en esta etapa es tener la costumbre de hacer algo positivo cada vez que note que reacciona negativamente ante el Tinnitus. Literalmente, cada vez que su mente empiece a preocuparse, inhale profundamente unas cuantas veces (use la técnica de respiración al final del nivel 6), salga a dar un paseo, acuéstese en el suelo y haga el ejercicio de apretar y relajar por un rato o cualquier otra cosa que le haga sentir mejor. Si entra en el hábito regular de contrarrestar una experiencia negativa con una positiva, usted comenzará a asociar el Tinnitus con algo bueno.

En su subconsciente cada vez que el Tinnitus empiece a amenazar, su cuerpo se acostumbrará a relajarse y sentirse mejor. Puede ser algo tan simple como darse una ducha caliente, hacer yoga, cantar un poco o darse masaje en los pies, con que usted se haga del hábito continuo de enfrentar a su Tinnitus con algo positivo, muy pronto este le comenzará a importar menos. ¡Lo peor que puede hacer es rumiar en la negatividad! Eso solo complica la fórmula completa. Adopte medidas positivas en su lugar.

Yo solía dirigir mi enfoque a lo que se sentía bien en mi cuerpo, con esta pregunta: ¿Cómo puedo encontrar algo que se sienta bien ahora mismo? Me tomaba breve momento para pensar en algo cálido, cómodo, sólido, claro, libre, holgado, tranquilo, suave, estable y luego me enfocaba en eso. Suena simple, ¿no es cierto? pero es increíble cómo algunas personas con Tinnitus sabemos lo que se siente bien en nuestro interior. Lo tenemos ahí todo el tiempo, es sólo que tendemos a no conectarnos con ello.

Compre un spa para sus pies, dedique un espacio en su sala donde pueda practicar relajarse cada vez que lo necesite. Tenga unos cojines y cobertores ligeros listos porque es muy posible que tenga que hacer sus técnicas de relajación más de una vez algunos días. Esto es útil para tratar de hacer algo positivo cada vez que su Tinnitus desencadene una respuesta negativa en usted. Puede ser que crea que estará fermentando y pensando en su Tinnitus todo el tiempo. Bueno, en realidad, puede que esto lo sorprenda pero, de hecho, le dedicará menos atención de la que piensa. Lo reto a sentarse durante cinco minutos y concentrarse en pensar en su Tinnitus. ¡Casi puedo garantizarle que su mente divagará hacia otras cosas!

Si está leyendo esto y todavía no ha comenzado el proceso de obtener apoyo y cuidar mejor de sí

mismo, entonces en algún momento tendrá que pensar ¿por qué no está sucediendo todavía? Confronte a su Saboteador interno, sobretodo la parte que dice: "Esto no va a funcionar. Nunca se va a ir", y cosas por el estilo. Sea honesto y pregúntese que es lo que lo está deteniendo. Si se queda atorado en algún nivel, siempre hay una razón de peso por lo que eso está sucediendo. ¿Qué le impide conseguir la terapia o practicar las técnicas? ¿Es una de esas personas que tiene que salir adelante por sí mismos? ¿Le es difícil pedir o recibir ayuda? ¿Se siente como todo un fracaso o demasiado egoísta al atender sus propias necesidades? Sea muy honesto, lo reto a esto. En el fondo usted sabe lo que es.

Aunque le sea difícil de creer, he conocido algunas personas con Tinnitus que anhelan la compasión de todos los que los rodean, como si nunca hubieran tenido la suficiente atención en sus vidas. Mejorarse significaría remover la atención que están recibiendo. Así que, como resultado, terminan haciendo todo lo posible porque el Tinnitus se quede dónde está. Otros no quieren mejorarse porque les da flojera, o porque en realidad les gusta mucho ser desdichados. Suena increíble, pero es cierto. A menudo tengo experiencias con ese tipo de personas que, en el momento que empiezan a ver mejoría y a entender cómo funciona el Tinnitus, suspenden su tratamiento. Pareciera que tienen mucho que perder si se mejoran. ¡Nunca debemos subestimar el poder de los síntomas y cómo ellos nos ofrecen lo que necesitamos!

El hecho de que usted este leyendo esto sugiere que quiere mejorar.

Así que con su doctor Tinnitus observándola constantemente, el desafío aquí consiste en escuchar los consejos de salud que le está dando y aprender de él en lugar de luchar en su contra. Usted ya debe haber empezado a darse cuenta de que cualquier cosa que causa resistencia o lucha no es útil para el Tinnitus.

Deje que el Tinnitus le muestre lo que particularmente le funciona y lo que hace que se sienta mejor. Usted tendrá sus propias cosas únicas que le sirven como individuo. Pero francamente, su Tinnitus se asegurará de que usted aprenda cuáles son. Lo recompensará cuando haga las cosas bien, y lo castigará cuando pierda los estribos o cuando se sature de responsabilidades. He compartido algunas de las cosas que ayudaron a mi propio caso de Tinnitus y también cuales lo agravaban. Usted encontrará lo que funciona en su caso. Para eso sirve el Tinnitus, para reestablecer su salud. Piénselo y verá.

La siguiente técnica es absolutamente esencial. Por favor iníciela hoy. Trabaje en ella durante las próximas semanas. Se sorprenderá de lo indicativa que será para usted.

### **Técnica 3: Lista de lo peor y lo mejor**

*Tome un pedazo de papel y escriba un signo de más y un signo de menos en la parte superior. Liste todas las cosas que usted note que lo hacen sentir mejor en la columna del signo de más. Cada vez que usted vea que está teniendo un buen día, fíjese bien que lo ha hecho sentir bien y añádalo a la lista. Haga lo mismo con el lado negativo y aprenderá qué cosas activan su Tinnitus y lo empeoran.*

*Coloque esta lista en un lugar visible y accesible, tal vez en la puerta de su refrigerador y, recolecte mayor información acerca de lo que funciona para usted durante uno o dos meses. Obviamente, es posible que llegue a algunas conclusiones importantes de su personalidad al final de este ejercicio, como lo son su estilo de vida y sus actividades. Esto puede ayudar a que esclarezca que es lo que debe evitar y que es en lo que necesita trabajar más.*

*Puede ser que usted sienta que su Tinnitus es bastante constante. Si este es el caso, observe cuando siente que las cosas son más llevaderas, o cuando las cosas se vuelven más insoportables. Las personas a menudo piensan que su Tinnitus es fijo, pero bajo observación más detallada notan que realmente cambia mucho más de lo que pensaban. Lo que creemos saber, a menudo, es muy diferente a como las cosas realmente son.*

## Nivel 4: Motivado

Observe que hay una línea gruesa a lo largo de la matriz entre los niveles tres y cuatro.

Esta es una enorme zona de transición que he notado en las personas con Tinnitus. Una vez que se logra llegar al nivel cuatro, el resto del camino es más bien cuesta abajo. Mientras que los tres primeros niveles han sido desagradables y desafiantes, una vez que se cruza el umbral hacia el nivel verde, de repente empezará a descubrir que su Tinnitus ya no es ese desagradable viejo tirano malévolo y autoritario que solía ser, ese que le robaba la paz y la cordura. Por el contrario, esta condición parece haberse convertido en todo un útil Saludómetro que le muestra lo que es correcto para usted y lo qué no lo es.

Este nivel se parece bastante al nivel tres, pero la diferencia crucial aquí es la motivación. Ahora que ha asumido la responsabilidad de su propio Tinnitus y ha aceptado que está ahí y que usted mismo ejerce un enorme impacto en él, ya habrá comenzando a tener una idea de lo que se necesita para que usted esté bien. Después de la lucha cuesta arriba de los niveles más bajos, en el nivel cuatro está lo suficientemente motivado para seguir adelante por sí mismo. Usted ya habrá experimentado cómo el Tinnitus puede retraerse y usted disfruta de tomar buen cuidado de sí mismo, simplemente porque se siente mucho mejor al hacerlo. Vale la pena sencillamente por el alivio que genera.

En este nivel hay una sensación de mucho más espacio. El Tinnitus todavía se encuentra en casa, pero se ha salido de su habitación y se ha mudado a la suya propia. Aún está allí, pero no lo irrita tanto. Por fin hay una sensación de que es tolerable y de que usted puede seguir adelante con su vida.

Por supuesto, todavía habrá días malos en los que se disparará, pero usted ha empezado a desarrollar ese sentido sumamente importante de saber, por experiencia propia, que va a aminorarse nuevamente al momento de ir a cama temprano, o tener un buen descanso o hacer alguna cosa con la que se sienta bien y relajado. El Tinnitus ya no es una amenaza. Ahora usted puede verlo a la cara y sentir un saludable respeto por él. Ahora ya no está controlado por el Tinnitus, sino que usted escucha con atención lo que este síntoma está tratando de enseñarle.

Usted ha llegado hasta aquí muy probablemente porque ya ha comenzado a sentir los beneficios de unos meses de apoyo terapéutico. Ya ha comprobado directamente que es posible sentirse mucho mejor de lo que estaba habituado y posiblemente también está empezando a ponerse en contacto con problemas profundos importantes que dieron la pauta para que el Tinnitus surgiera inicialmente. En resumen, en este nivel usted ya ha desarrollado un sentido real de cómo sentirse bien de vez en cuando.

Se ha vuelto INDEPENDIENTE y no necesita esperar hasta que esté acorralado para tomar más cuidado de sí mismo. Ya tiene un buen sentido de lo que funciona para usted y lo bien que lo hace sentir y ahora ya está comenzando a cosechar los frutos. Ya salió del agujero y siente un gran alivio. El Tinnitus se ha convertido en un muy buen MAESTRO y usted está encontrando rápidamente lo que le funciona hacer.

En el nivel cuatro de la Matriz, se da el momento cuando se empieza a tomar en cuenta lo que realmente es importante y a notar qué cambios se necesitan hacer en la vida para que esta pueda ser aún más fascinante. Es hora de tomar decisiones. A medida que se dedica más cuidados y empieza a tratarse con amabilidad y consideración, usted desarrollará una mejor una idea de lo que realmente quiere. Ciertamente, las cosas que no quiere resonarán fuerte y claro y así será más fácil eliminarlas.

De repente un día me di cuenta de lo duro que había sido conmigo mismo, y de cómo dependía de

una mentalidad de hacer y hacer más, lograr, ser el mejor, tener la razón e intentar una y otra vez. Poco a poco me percaté de que todo eso era una de las causas fundamentales más importantes del Tinnitus en mí, esa incapacidad de simplemente aceptar las cosas tal como son y de no considerarme lo suficiente valioso como era en ese momento. Hablando con cientos de personas con Tinnitus, empecé a percibir que todos parecían estar altamente motivados por lograr cosas e incapaces de apreciar que era muy probable que ya fueran lo suficientemente prósperos o afortunados tal y como eran. Muchos de nosotros parecemos sentirnos culpables si no hacemos más de la cuenta. Claramente nosotros mismos nos torturamos con eso.

Fue en esta etapa del nivel cuatro cuando empecé a tratarme a mí mismo con más amabilidad y eso logró un gran cambio. Empecé a dejar a un lado la necesidad de ser perfecto y exitoso y me permití considerarme valioso tal y como era. Realmente fue un gran alivio.

La técnica al final de esta sección ayuda a desarrollar este sentido de bondad afectiva hacia uno mismo. Es extraordinariamente simple y, sin embargo, si lo hace correctamente, puede resultar ser una experiencia intensa e inolvidable.

Cuando yo estaba atravesando por esta etapa hubo un efecto retardado en mi mejoría. Si me daba un resfriado, perdía la paciencia o tenía una racha de tensión, mi Tinnitus se manifestaba severamente y se convertía otra vez en un médico gruñón o un sargento. Si hubiese estado en niveles más bajos el pánico se habría apoderado de mí al experimentar un traspíe de esa magnitud y hubiera requerido del apoyo de mi terapeuta craneosacral. Sin embargo ya en el nivel 4, después de haber adquirido cierta experiencia de saber lo que me ayuda y cómo manejar mi Tinnitus, solo requería un poco apoyo y hacer mis ejercicios de relajación, especialmente la técnica de apretar y soltar que vimos al final del nivel 3. Realizaba una sesión de una hora de este ejercicio y de inmediato me sentía más centrado y en control. Sin embargo, tardaba una semana aproximadamente para progresar nuevamente al nivel de mejoría de mis síntomas al que había llegado antes de la agitación.

En retrospectiva, creo que logre bastante; si tomamos en cuenta que el único apoyo regular que permitía en mi vida era la terapia craneosacral quincenal. Hoy en día noto que mi capacidad para hacer frente a oscilaciones es mejor que nunca, porque tengo una red de apoyo firmemente establecida y visitas regulares a mi psicoterapeuta y terapeuta Craneosacral una semana al mes, una buena dieta, fuertes bases budistas, amigos, natación diaria y una pareja maravillosa.

Soy consciente de que esto puede sonar intimidante para algunos, y puede hacer que su Saboteador piense: "Yo no puedo hacer todo eso, es demasiado caro, toma demasiado tiempo, yo no creo en nada, etc." Créame, yo solía ser muy despiadado conmigo mismo y no contaba con ninguna ayuda en absoluto, tal vez como les sucede a muchos de ustedes que están leyendo esto ahora. El Tinnitus se regocija acechando las vidas de las personas que se llevan a sí mismos hasta los extremos de sus límites y que son muy exigentes con ellos mismos.

Sin embargo, entre más tiempo y espacio dediqué para dar cabida al apoyo, más sentía los profundos beneficios del mismo en todas las áreas de mi vida. Los seres humanos no estamos hechos para estar solos o para hacer frente a grandes cantidades de tensión sin ayuda alguna. Las personas que tienden a hacer esto (como yo, por ejemplo) a menudo hemos tenido que hacer frente a las cosas, recobrar el ánimo y levantarnos por nosotros mismos desde que tenemos memoria, esto puede ser una consecuencia de la forma en la que llegamos al mundo y/o como fuimos educados. Los primeros patrones establecidos por nuestra relación materna y nuestra dinámica familiar son fuerzas poderosas que nos convierten en ambiciosos guerreros y almas inquietas en las cuales el Tinnitus se alberga. Y sin embargo, gracias al Tinnitus, descubrí esto muy rápidamente y me di cuenta de que la vida puede ser una experiencia mucho más feliz y llevadera si se cuenta con una fuente de recursos para salir adelante.

A medida que se fortalece y se cuida más, cuando la vida le “mueva el tapete”, como seguramente lo hará, se necesitará de algo con más peso para que el Tinnitus se reactive. Hoy por hoy, precisaría tener un resfriado terrible o una enorme cantidad de miedo, de ira, de tensión, de café o alcohol para que volviera. En general estoy libre de Tinnitus, pero si un pequeño zumbido apareciera en el horizonte, por lo general ya no está presente a la mañana siguiente.

El punto que quiero compartir con ustedes es que cuanto más se cuida, más fuerte será su sistema nervioso. Su inmunidad y la capacidad de manejar las cosas con calma serán más efectivas. El lapso de tiempo entre una embestida de Tinnitus y su facultad de reintegrarse a la mejoría es más corto cada vez, dependiendo de la premura y entusiasmo con los que usted esté dispuesto a cuidar de sí mismo.

Incluso aún teniendo alguna enfermedad grave o algún reto importante como lo puede ser el duelo, entre más cabida damos al apoyo, a la ayuda y a los cuidados de los demás, mejor vamos a poder enfrentar todo. Todos sabemos esto. Lo que estoy diciendo no es ningún hallazgo... El hecho de que usted tenga Tinnitus, no es porque usted desconozca los efectos positivos de una dieta saludable, de una buena amistad o los beneficios de una terapia. ¡Quizá sea debido a que no se permite disfrutar lo suficiente esas cosas! Es factible que este privándose de todo aquello que anhela y necesita, tal vez porque haya tenido que ser inflexible, apretar los dientes y hacer frente a cosas en el pasado. Este es un comportamiento aprendido que parece "normal".

¿Por qué no descansar, disfrutar de sí mismo un poco más, olvidar la necesidad de ser brillante, exitoso, rico, perfecto, admirable, etc., y empezar a simplemente estar de acuerdo? Esta es una pregunta muy interesante.

Para ejemplificar las consecuencias de esto, hace 10 años una taza de café me hacía sentir mareado y con náuseas y mi Tinnitus solía estallar. Ahora, tomo una taza de café al día y me siento bien, sin efecto o síntoma alguno. Lo mismo se aplica para el alcohol, o a desvelarme. Tuve que ser extremadamente cuidadoso a lo que me exponía, a lo que comía, etc. Pero ahora he estado aflojando las riendas bastante y me he salido con la mía. Esto ha sido posible porque me he permitido liberarme, desconectarme y recargar energías. Cuento con mucho tiempo libre. En lugar de mucho dinero, tengo mucho tiempo para mí. De hecho, el tiempo de inactividad se ha convertido en algo sagrado para mí. No estoy fomentando malos hábitos aquí, lo que quiero decir es que, al tener Tinnitus, cuando uno realmente empieza a cuidarse a sí mismo, la condición física mejora crecientemente. Tenga en cuenta que no se trata sólo de mejorar del Tinnitus. Usted también puede experimentar:

- Mejor digestión
- Mejor memoria
- Nervios firmes
- Mayor claridad de pensamiento
- Dormir mejor
- Emociones más estables
- Más energía
- Inmunidad resistente
- Una vida más larga
- Un estado de ánimo general más feliz

No sólo se está liberando del Tinnitus, usted estará saliendo de una manifestación de tensión que su cuerpo padecía, lo cual tendrá un efecto sobre todos esos factores. Su Tinnitus es su consejero y amigo personal e integrado que le mostrará lo que es de provecho para usted. Si permite que esto funcione, usted recibirá una gran cantidad de beneficios importantes para su salud. Deje que su Tinnitus lo guíe hacia un camino saludable que esté hecho a la medida perfecta para usted. Entre más haga lo correcto, más va disminuir su Tinnitus.

El reto en este nivel es desarrollar la confianza y entender que va a estar bien cada vez que se caiga de algún nivel por alguna dificultad que se le presente. Cuando se sienta sacudido por algún detonador, desencadenando sus timbres de alarma nuevamente, aquí aprenderá de la experiencia que el Tinnitus va a desaparecer, lo cual será más evidente en este nivel, siempre y cuando usted adopte sus estrategias de resistencia.

¿Cuál es la situación interna que lo está afectando y que tiene usted que enfrentar? Lleve esto a la terapia y explórelo. No se puede cambiar al mundo exterior, pero sin duda alguna, si se puede cambiar la forma en la que lo percibimos interiormente. Si alguien lo hace enojar, hay algo importante dentro de usted que está reaccionando a esa discrepancia. No se trata sólo de la otra persona, sino de usted también.

La confianza en el hecho de que todo va a mejorar nuevamente después de cada manifestación de su Tinnitus, aumenta cada vez que usted consigue sobreponerse y recuperarse de cada uno de estos episodios. Entre más sucede esto, más fuerte se volverá. Hay riesgo de empeorar cuando este cansado, pero usted sabe que un par de noches retirándose temprano a dormir lo harán sentir mejor. Alguna situación exasperante puede activar un zumbido en su cabeza, pero si dedica una hora concentrándose a las sensaciones de su cuerpo entonces, usted sabe es un hecho que, se sentirá mejor. Esta noción se vuelve más inquebrantable con el tiempo y, el acopio de certeza se arraiga y fortalece como las raíces de un árbol.

A medida que realmente se va mejorando a un nivel más profundo, usted puede surtir un efecto increíblemente enriquecedor para otras personas que sufren de Tinnitus. Su bienestar y la mejoría de sus síntomas son inspiradoras y motivadoras y les brinda esperanza y orientación.

En esta etapa, usted empieza a concebir la idea de que, es en su cuerpo donde se albergan todas sus experiencias de vida, AHORA MISMO. Con todo el trabajo corporal que ha estado recibiendo, usted ha aprendido que este es el lugar en donde los bloqueos emocionales y las experiencias de vida sin digerir paulatinamente se pueden soltar y ser liberados. Trabajar en el cuerpo ayuda directamente a la mente y viceversa. Ambos son inseparables. Ha dejado de tratarse como un caballo de batalla en esta etapa. Le resulta más difícil alimentarse de desechos y destrozarse hasta el cansancio. Su Tinnitus le está dando esta enseñanza.



#### **Técnica 4: Saber que es importante para usted**

*Un día me senté a escribir una larga lista de todas las cosas que me gustaban. Comencé lentamente, pero después de unos minutos, en verdad me enfrasqué en el asunto. Para mi asombro, acabé dedicando un par de horas haciéndola y sorprendentemente también derramando algunas lágrimas y teniendo un mayor sentido de claridad. Le recomiendo ampliamente hacer esto.*

*Dígale a todo el mundo que no lo moleste por un buen rato. No permita llamadas telefónicas o interrupciones. Tome una hoja grande de papel y divídala en partes iguales, escriba las diferentes categorías de cosas que usted podría describir de su vida, por ejemplo: personas, animales, lugares, su trabajo, sueños, recuerdos, plantas, olores, actividades, aficiones, sensaciones físicas, pensamientos, piezas de música, filosofías, escritores, poetas, y así sucesivamente. A continuación, en grupos derivados de estas palabras, enliste todas las diferentes cosas que ama y que realmente son importantes para usted. Tómese todo el tiempo necesario para hacerlo.*

*Si esto suena demasiado complicado, simplemente empiece por hacer una lista de todas las cosas que le agradan. Lo más larga que le sea posible. Continúe agregando cosas a esa lista.*

*Suena tan simple, pero a medida que lo va haciendo, va a ir aprendiendo algo importante acerca de usted mismo. Algunas veces va a poder sentir como si algo se abriese en su interior. Puede dejarlo con una sensación cálida, efusiva y simplemente alegre. Advertencia: ¡Tenga cuidado de su Saboteador, ya que realmente le gusta sabotear esto! Pensamientos como: ¡que sarta de tonterías!, ¿qué demonios vas a lograr con esto?, Esto es demasiado New Age para mí, etc.” Todo eso en realidad puede ser sólo una forma de evadir lo que su corazón le dice. Yo tomé la decisión de cambiar mi carrera después de hacer esto. Me ayudó a darme cuenta que clase de trabajo necesitaba hacer.*

### **Técnica 5: ¿Cómo se percibe a sí mismo?**

*Trate de hacer lo mismo, pero esta vez basándose en usted mismo. Escriba categorías que se relacionen con usted: su personalidad, apariencia, talentos, puntos fuertes, intereses, amores, peculiaridades, su estilo de vestir, sus sabores favoritos, su inteligencia, sus deseos, sus caridades, sus relaciones, etc., y luego haga una lista de todas las cualidades positivas sobre usted. Esto puede ser un ejercicio increíblemente revelador. Puede ser que acabe enfrentándose con la verdad de cómo se trata a sí mismo, como se percibe y como se conduce por la vida como una bestia de carga. Esto puede realmente llegar a lo más profundo de su corazón. Una vez más, dígame a su Saboteador que se vaya por ahí a donde no lo pueda ver o escuchar, mientras usted se observa con mayor profundidad. Si lo hace correctamente, logrará introducir en verdad un nuevo nivel en el cuidado de usted mismo; en cierta forma, como si fuera su propio terapeuta. ¡Textualmente, le ayudará a regocijarse y a valorarse de un modo que muy a menudo usted pasa por alto!*

*Si nota algún antagonismo al hacer esto, investigue ¿Por qué? ¿De qué tiene miedo? ¿Qué le impide amarse y apreciarse a usted mismo?*

## Técnica 6: Comentario continuo

*Esta es una técnica que yo utilizo muy seguido, probablemente tres veces por semana durante media hora cada vez por lo menos. Es excelente para atenuar una mente abrumada y para desarrollar la habilidad de confirmar lo que está sucediendo en su cuerpo en todo momento. No bromeo ni exagero cuando digo que esto ha cambiado mi vida.*

*Encuentre un momento y un lugar en el que no será molestado por veinte minutos aproximadamente. Adopte una posición cómoda y conéctese con su conciencia corporal. Ya para este nivel deberá ser bastante bueno en hacer esto. Si todavía le cuesta trabajo, realice alguna otra de las técnicas, explicadas en los niveles anteriores, para tomar conciencia de su cuerpo. Si su mente anda a mil por hora, entonces tome una ducha o un baño primero. Hágase un masaje de pies y tome algunas respiraciones lentas y profundas.*

*Yo prefiero hacer esto acostado en el suelo con un cojín grande bajo las rodillas y una cantidad ideal de almohadas que aminore la presión en mi cuello. Siempre me siento más reconfortado cuando tengo una manta o cobertor encima. Acomódese en una posición agradable para usted.*

*Cuando esté listo, empiece a detallar en voz alta lo que está pasando en su cuerpo, describa lo que siente. Hablar en voz alta con uno mismo puede parecer ridículo al principio, sin embargo el hecho de hablar nos mantiene enfocados. Cualquier cosa que favorezca su concentración, le ayudará a estabilizarse.*

*Más o menos sonará como algo así. "Estoy acostado aquí y mi espalda baja se siente un poco encorvada y no me siento muy nivelado en esta parte del suelo. De hecho mis caderas se sienten inclinadas a la derecha y mi pecho parece estar apuntando a la izquierda y mi cabeza está un poco tiesa". De repente suspira profundamente. "Acabo de tomar una respiración honda y me siento un poco más relajado."*

*Describa cualquier sensación, de la que se haga consiente, mientras este acostado ahí. Un segundo puede ser comezón aquí, luego un tic acá. Repentinamente, podría ser que usted note un dolor en la mandíbula u opresión en la base de la espalda. Simplemente trate de percibir todas las sensaciones físicas como el calor o frío, lo ligero o pesado que se sienta, lo holgado o apretado, si percibe hormigueo, ruidillos o estabilidad.*

*El secreto aquí no es andar buscando cosas. Es mucho más interesante dejar que la información llegue a usted. Esta acostado y en cualquier momento alguna sensación puede hacerse evidente. No tiene idea de que será o donde aparecerá la siguiente sensación. Es un poco como ir al cine, uno se relaja y deja que la información llegue. Cuando algo aparezca, límitese a describir lo que es y después espere a que se origine lo que sigue.*

*De vez en cuando, puede ser que empiece a pensar en algo. Eso es muy normal. No se preocupe por eso. Cuando esto suceda, sirve de mucho que usted diga: "Ya estoy pensando otra vez", y simplemente espere a que la siguiente sensación aparezca. Si usted se encuentra pensando mucho en algo, puede tomar una respiración profunda y restablecer conciencia con el mundo de lo frío / caliente, largo / corto, grande / pequeño, agitado / calmado, vaporoso / sólido.*

*En particular, me agrada sentir la distancia entre la cabeza y los pies. Algunas veces se sienten muy lejos, otras veces muy cerca. Comparar el largo de las piernas es, con frecuencia, una manera fácil de volver a establecer contacto con el cuerpo. A pesar de que generalmente tienen la misma longitud, es muy posible que se sientan muy diferentes en distancia, altura del suelo, tamaño, peso, etc. Puede ser muy sorprendente cómo se siente todo.*

*Si algún dolor se manifiesta, simplemente note como se siente. ¿Hay alguna sensación de presión o se siente como que algo quiere moverse? ¿Hay entumecimiento en esa área o más bien es hormigueo? Vea si puede localizar exactamente donde se encuentra ese dolor o si esta un tanto difuso o disperso. Descríbalo en voz alta. Si el Tinnitus aparece, simplemente diga: "Estoy concentrado en mi Tinnitus," y espere otra vez a que la próxima sensación llegue.*

*La mente se aburre con facilidad y no se estancará en el Tinnitus por mucho tiempo, ya que se distraerá con algo más. Esto puede ser muy indicativo. Si trata de enfocarse en su Tinnitus, usted descubrirá que estará pensando en otra cosa al cabo de unos segundos. ¡Si no me cree, trate de tomar el tiempo con un cronómetro! Apuesto a que no puede concentrarse en su Tinnitus por más de un minuto sin que su mente divague en otra dirección. Todos pensamos que nos la pasamos pensando en ello todo el tiempo, pero la realidad es muy diferente. Esto de seguro le va a sorprender. A mí me sorprendió y de hecho fue algo muy liberador. Pero bueno, ¿dónde estaba? Si su mente empieza a divagar sólo tiene que regresar a su cuerpo y esperar a que la próxima sensación se presente.*

*Es realmente interesante cuando uno deja de hablar y siente que ya no tiene cosas que describir. Sólo espere. Pronto algo más surgirá.*

*Aprender a vivir en este estado de conciencia corporal es increíblemente útil. Es como descubrir una manera alternativa a nuestro proceso normal de pensamiento. Lo lleva más allá de todo el parloteo mental y lo pone en contacto con lo que siente. De hecho, usted desarrolla un sentido mucho más certero de cómo se siente. Todos sabemos que nuestra mente puede dejarse llevar y hundirnos en la preocupación, exageración, miedo y pensamientos irracionales.*

*Una vez que se vuelva experto en esto, usted podrá optar por enfocarse en su interior a mitad de una discusión o cuando sienta temor. Esto totalmente cambia la dinámica y le ofrece muchas más alternativas. ¡Observe y disfrute cómo su mente verdaderamente se desacelera!*

## Nivel 5: Dejar ir

Su relación con el Tinnitus realmente avanza en este nivel, ya que esta es la etapa en la que empieza a perder el dominio sobre su conciencia. Ahora usted está entrando en la fase donde podrá empezar a abandonar la necesidad de monitorearlo todo el tiempo. Usted comienza a considerarlo como un útil indicador que le señala como se siente, más que verlo como un problema por resolver. Lo que distingue a este nivel de los anteriores es que su conciencia ya no está atrapada dentro de su mundo interior. Aquí, usted ya está tomando una perspectiva más amplia de las cosas. Ya es capaz de relajarse y dar testimonio de cómo su cuerpo y su mente se afectan entre sí, sin abrumarse por sentimientos, reacciones o síntomas. Hay más espacio en su conciencia. Dejar ir es el nivel en el que hay suficiente espacio para que usted tenga una visión objetiva de cómo su Tinnitus se entrelaza con su vida. Ahora se está dando cuenta de que el estado en el que usted se encuentre interiormente, afecta la forma en la que percibe la vida y el mundo exterior. Está siendo capaz de ser un espectador de sí mismo desde afuera y de saber cómo es, en lugar de estar confinado, ignorante, limitado a sus patrones.

Esta perspectiva más extensa y enfoque más amplio le ayudan a liberarse. Por ejemplo, en lugar de enojarse y pasársela rumiando en sus reflejos negativos, usted observa cómo le está afectando una situación y es capaz de trabajar en sus propias reacciones en lugar de aventarle el paquete a otra persona. Si algo le irrita en dado momento, usted es capaz de mantenerse en contacto con sus emociones y procesarlas en lugar de tomar represalias.

Usted reconoce que el Tinnitus va y viene dependiendo de cómo se siente y que esto ya no absorbe mucha de su atención. Se ha vuelto tan NORMALIZADO que ya no reacciona emocionalmente a sus altibajos y ya no le presta tanto interés o lo considera un gran problema.

Hasta ahora el Tinnitus ha tenido demasiada influencia sobre usted y su vida diaria, pero aquí estamos entrando en la etapa donde auténticamente comienza a tener muchas más opciones. Usted puede enfocarse en él, de vez en cuando, pero ya no es importante. En este nivel puede ser que de plano ya se aburrió de esto honestamente, se le empieza a olvidar y usted se concentra en otras cosas.

Si alguien le pregunta ¿cómo va su Tinnitus?, usted tendrá que reparar por un momento y tratar de encontrarlo antes de poder responder. Esta allí, pero hay una sensación de que realmente está dando marcha atrás y volviéndose más silencioso. El Tinnitus se ha mudado y se ha convertido en el vecino de al lado que puede ser ruidoso de vez en cuando.

Al tomar más responsabilidad de lo bien que se siente, usted ahora está mucho más en control de la manera en la que su sistema nervioso reacciona.

Si una situación difícil surgiera que pudiese orillarlo a sentir una enorme furia, frustración, desesperación, cansancio o cualquiera de los estados de ánimo que dan paso al Tinnitus, ahora usted ya tiene la habilidad de elegir cómo reaccionará.

Usted podría, ya sea, perder los estribos, titubear, angustiarse y empezar a luchar contra el Tinnitus otra vez y caer en picada un nivel o dos. La otra alternativa es procesarlo a su propio modo, ir a su terapeuta / masajista y obtener ayuda para liberar sus reacciones.

En este nivel usted ya sabe cómo aminorar las cosas de riesgo y moderarlas. Ha aprendido a procesar problemas de una forma más manejable y pasa mucho más tiempo relajándose y cuidando de sus reacciones ante la vida.

Cuidar de sí mismo se ha convertido en algo que ya hace por naturaleza. Usted conoce sus límites y ya no se carga demasiados compromisos a la espalda. Sabe cuándo necesita dedicarse tiempo a sí mismo para mantenerse en el camino del bienestar. Si es que tiene una recaída, la renovada confianza de saber cómo manejarse lo mantiene en calma y lo motiva para continuar hacia la dirección correcta. En momentos de crisis, usted sabe que dentro de uno o dos días se sentirá mejor nuevamente.

El Tinnitus le ha enseñado el costo de hacer un berrinche o rumiar los procesos de pensamiento negativo. Debido a que se ha hecho más amable consigo mismo, puede frenarse antes de llegar a un estado de agobio.

Recuerdo que, cuando mi Tinnitus era severo, me quedaba atrapado en el plan de víctima por largos períodos de tiempo. Si algo terrible sucedía, yo sentía que el mundo era injusto y yo era el pobre desafortunado al que todo le pasaba. Explotaba y después solo conseguía sentirme verdaderamente frustrado conmigo mismo, resentido, inquieto y además, como si eso no fuera suficiente, me enojaba conmigo mismo por ser débil y un bueno para nada. ¡Qué pesadilla era todo eso!

Hoy en día, si algo terrible sucede, me doy cuenta que parte de mi cuerpo se afecta. Me pongo en contacto con estos sentimientos y permito que tomen su curso durante algunas horas o días. Observo cómo reacciona mi mente, reflexiono en que es lo que necesito y luego me dedico a asegurarme que esas necesidades sean satisfechas. Eso podría significar que necesito un abrazo, algo de apoyo o simplemente procesar mis reacciones con un terapeuta. Este enfoque es mucho más adaptable y la recuperación es más sencilla, en lugar de exacerbar el problema con un remolino de reacciones negativas. Ahora me trato bien, en lugar de tratarme como un tirano.

Tener la capacidad de reconocer nuestras experiencias en lugar de quedarnos encerrados en la mismas, crea muchas más posibilidades. Es la diferencia entre, "Estoy que me lleva el tren", y "Oh Dios, esto es interesante, hay algo de enojo aquí y realmente puedo sentir como aprieto la mandíbula o tengo una sensación como de que quiero salir corriendo de aquí." El primer ejemplo se deja llevar por las emociones y puede ser bastante abrumador, mientras que el segundo es mucho más manejable, siente más desahogo y está en contacto con la reacción del cuerpo. Entrar en contacto con la reacción del cuerpo significa que podemos enfrentar directamente algo que si podemos liberar.

Todos tenemos el poder de manejarnos a nosotros mismos muy bien. Aprender a hacer esto es uno de los enormes beneficios del trabajo de terapia. Adquirimos destreza para la vida, lo que ayuda a que todo sea más manejable.

Podemos soltarnos hacia la vida mucho más, sin tener que aferrarnos tanto a nuestros miedos. Yo creo que todo se reduce al amor o al miedo. Mucho del trabajo con el Tinnitus se trata de dejar a un lado el miedo y adoptar un enfoque más afectivo hacia nosotros mismos y hacia la vida que nos rodea. Simplemente al saber que contamos con apoyo y que podemos albergarnos en una clase de tai chi, meditación, chi gung, yoga, etc. es profundamente reconfortante. La energía adicional y la claridad de mente que logramos al sentirnos más centrados y lúcidos hace que todo sea más llevadero.

En esta etapa puede sentarse tranquilamente en una habitación, notar su Tinnitus y estar en paz con ello. Se ha convertido en una parte natural de usted y se siente normal. De la misma forma que puede sentarse, concentrarse en su zapato y tomar conciencia de lo que siente, en este nivel usted puede elegir hacer lo mismo con el zumbido en los oídos. Puede ser que exista la sensación de que esta allí, si usted realmente se enfoca en él, pero ya no es necesario hacer esto. Por supuesto que usted puede sentir su zapato todo el tiempo, está en su pie, pero no se está concentrado en él, por lo

que no lo registra su conciencia. ¡El Tinnitus puede llegar a ser tan importante como sentir su zapato!

Este es un lugar tan útil de alcanzar con su Tinnitus, porque es aquí donde la percepción que tenemos de él cambia y se acalla o desaparece. Se percata de que si usted no está pensando en ello, entonces no está allí. Usted se descubrirá en silencio y lo empezará a buscar, por ende, a crear de nuevo. Usted comenzará a experimentar lo frágil, transitorio y poco importante que este síntoma es. Realmente ha perdido todo poderío sobre usted.

El reto en este nivel es permanecer como amigo de su Tinnitus cuando algo negativo lo reavive nuevamente. ¿Necesita comprobar si todavía está allí? Aquí es donde debemos de trabajar en olvidarnos de la necesidad de monitorearlo. Usted sabe que es sólo una advertencia saludable, indicándole que necesita cuidar de sí mismo otra vez. Está tratando de ayudarlo. Aprecie cuando aparezca en su conciencia y agradézcale por recordarle que debe cuidarse un poco más.

¿Qué está sucediendo dentro de usted cuando resurge? Esta es la interrogante más útil: Observe su reacción hacia el Tinnitus, más que al Tinnitus en sí. ¿Qué le dice todo esto acerca de usted mismo? ¿Es un perfeccionista, lleno de frustración, exigiéndose demasiado? ¿Qué estado emocional está generando esta reacción?

## **Técnica 7: Técnica de Audio visualización**

*A las personas con Tinnitus con frecuencia se les recomienda un enmascarador para generar ruido en sus oídos, lo cual los distrae de su propio Tinnitus. En cuanto las personas se concentran cada vez menos en su ruido, es más probable que ignoren los síntomas. Aquí ofrezco una técnica que puede ayudarlo a crear una alternativa a un enmascarador, utilizando una de las herramientas más poderosas con las que usted cuenta, su imaginación.*

*Es sencillo cerrar los ojos e imaginar la cara de alguien que amamos, o recordar una hermosa playa o una vista a través de las montañas. De la misma forma, podemos recordar sonidos fácilmente y esta técnica transforma esta habilidad en una herramienta interesante para manejar el Tinnitus.*

*Si usted practica esta audiovisualización varias veces, se dará cuenta que su capacidad para concentrarse en un sonido imaginario se volverá cada vez más evidente. En la medida en que su mente se vuelve más equilibrada, usted contará con más opciones con las cuales experimentar. ¡Con la práctica, usted podrá aprender a escuchar una caída de agua a su alrededor mientras viaja en el tren subterráneo! Lo más importante es que usted tiene la capacidad de aprender a escuchar un sonido placentero en su imaginación lo que es más agradable que solamente estar sentado ahí con Tinnitus, si todavía lo tiene.*

*Para este ejercicio usted necesitará 20 minutos de tiempo sin interrupción. Siéntese cómodamente en algún lugar razonablemente silencioso donde no sea interrumpido. Lea esto lentamente y a medida que avanza, permita que su imaginación realmente se despliegue y se convierta en algo vivo y colorido.*

*Póngase cómodo y tome un par de respiraciones profundas. Apriete y relaje cada parte de su cuerpo, trabajando desde sus pies hacia su cara, para lograr que su mente se relaje y se sienta más equilibrada.*

*Imagine que usted está parado junto a una pequeña caída de agua en un bosque. Visualice la escena. ¿De qué color es? ¿Está en la sombra o el sol le está cayendo encima? Camine más cerca a la caída de agua y sienta la humedad fresca sobre su cara y huela la tierra musgosa llenar el aire.*

*Escuche cómo el agua está corriendo entre las rocas. Deténgase por un momento y realmente escuche esto en su imaginación. En algunos lugares usted puede oír un goteo. Escuche cada gota cayendo en un charco. En otros lugares usted puede escuchar borbotones más constantemente salpicando las rocas.*

*Puede ser que necesite cerrar sus ojos por unos segundos para permitir que esto realmente se forme en su mente.*

*Acérquese y escuche todo esto con su oído izquierdo. Imagine al sonido llegando del lado izquierdo como si la caída de agua estuviera vertiéndose justo hacia la izquierda de la silla donde usted está sentado. Entonces lentamente imagine que usted puede mover la caída de agua detrás de usted y puede escucharla en su cuello y espalda. Usted casi puede temblar ante la idea del agua fría corriendo por su espalda. Luego lentamente continúe moviendo la cascada de tal forma que pueda escucharla al lado derecho de su silla. Dedique un tiempo a hacer esto y disfrute de todas las cualidades del agua corriendo y cómo suena alrededor de usted. Cierre sus ojos e inténtelo ahora mismo. ¿Es más fácil imaginar el sonido de un lado que del otro?*



*En otra parte de la caída observe si el agua borbotea en cierta cantidad. Visualice cómo está salpicando ruidosamente sobre una gran roca abajo.*

*El ruido es desigual y algunas veces se acelera con una ráfaga de más agua, y otras se desacelera y suena más calladamente.*

*Mueva la caída de agua enfrente de usted. Prepárese para convertirla en un torrente furioso. Vea que está empezando a llover. Puede escuchar la lluvia en todo el bosque, golpeteando sobre la tierra. De repente se escucha un trueno y el cielo se oscurece. La lluvia consistentemente se vuelve más y más fuerte hasta que salpica contra las hojas de los árboles y moja la tierra por todas partes.*

*Deje que se convierta en una tormenta tropical de grandes gotas de agua azotando los árboles y salpicando por todas partes. ¿Puede escuchar la caída del agua todavía?*

*El ruido es tan fuerte ahora que si usted necesitara hablar con alguien, tendría que gritar.*

*El agua está ahora cayendo y estrellándose contra la corriente. Escuche ese sonido profundo mientras el muro de agua se sumerge en el charco mandando una masa espumeante de agua que rocía en todas direcciones. Sienta el fresco rocío cayendo en su cara y disfrute de la sensación vigorizante.*

*Otro trueno se escucha y ahora la lluvia está azotando cada centímetro cuadrado del bosque. Usted no puede ver más allá de 2 metros enfrente debido al espeso rocío que hay por todas partes.*

*Las caídas de agua cayendo justo frente a usted. Todo es tan estruendoso que puede sentir su pecho palpitando con golpeteo del agua contra las rocas.*

*Poco a poco permita que llegue la oscuridad y que la lluvia lentamente comience a disiparse. Las caídas de agua están en su apogeo pero el sonido de la lluvia se ha ido. Un rayo de sol aparece y usted se queda solo con el sonido chasqueante de los charcos profundos. Gradualmente deje que el nivel del agua baje y que el goteo disminuya. Usted empieza a notar gotas cayendo en las rocas y salpicando en los charcos. Puede oír gotas cayendo de los árboles a los charcos. Empieza a notar el canto de los pájaros en las ramas. Deje que el sonido se convierta en un suave y relajante sonido ambiental.*

Lo que es extraordinario con este ejercicio es que si usted se adentra en el, su mente se aleja del Tinnitus por completo y se concentra realmente en lo que usted quiere. Con práctica usted puede optimizar su habilidad para escuchar en una manera aguda enfocada, lo cual ayuda a aclarar el silencio lejos del Tinnitus. Yo he encontrado que mi habilidad para escuchar el silencio se ha mejorado con la práctica.

Una vez que usted ha practicado esto un par de veces, puede intentarlo cuando la televisión está prendida, o cuando la música está tocando o cuando está viajando en tren. En su imaginación usted puede aprender a enfocar toda su atención a este sonido imaginario aún cuando haya mucho ruido y distracción alrededor de usted. Mientras más disfrute y explore esta técnica, será más capaz de permanecer enfocado. Yo con frecuencia imagino el sonido de una caída de agua estrellándose a mí alrededor si tengo que tomar transporte público. Esto me hace sentir bien.

Yo disfruto imaginar la sensación de estar de pie en la caída de agua, así que puedo escuchar, oler, probar y sentir el agua fría precipitándose a mí alrededor. Estoy tan acostumbrado a hacer esto que en realidad se convierte en algo vigorizante, relajante, refrescante. Es el perfecto antídoto a situaciones desagradables que podrían potencialmente estresarme.

Los mejores sonidos a imaginar son aquellos que a usted le gustan, como lo es el sonido de su mamá cantando, el viento en los árboles, niños jugando afuera o su mejor amigo riendo.

Cualquiera que sea el sonido que usted elija, juegue con él en su mente. Mientras más varíe y explore las posibilidades, más profundamente estará en esa parte de su mente.

Aquí hay algunas audiovisualizaciones más para probar.

## **Canción**

*Encuentre una grabación de una canción que usted realmente conozca bien y le guste. Siéntese y tóquela de principio a fin y recuerde las palabras. Entonces cuando la canción haya terminado, siéntese en silencio y tóquela nuevo con el oído de su mente. Vea qué tanto lo puede conseguir. ¿Puede escuchar todas las palabras correctas de principio a fin?*

*Cuando un nuevo verso empieza, cambie la voz a otra cantante. Trate combinando un coro de hombres de Gales, o el de una diva de ópera. Trate de escuchar su propia voz. Tal vez usted decide escuchar una versión instrumental solo con cuerdas y ninguna voz. Diviértase. Mientras más ridículo y divertido es, más probable será que usted pueda concentrarse con facilidad.*

*Haga que el cantante se mueva cerca y cante dentro de su oído izquierdo. Y luego dentro del otro. Haga que cambie la posición y que camine a su alrededor. Mientras más sexy sea la voz, más fácil será concentrarse.*

*Ahora imagine que usted es el conductor que quiere ponerlos a prueba y acelerar el tiempo. Escúchelos batallando por mantener el paso y luego reduzca la velocidad.*

## **La risa**

*Escúchese a usted mismo riendo, ahora escuche a gente de su familia empezando a reír también. Ahora escuche a gente de afuera riendo, hasta que el mundo entero esté riendo fuertemente. Sentado en el autobús, avión o tren subterráneo imagine que cada persona ríe. Observe cómo cada persona ríe de manera diferente. Esperando su turno para pagar en las tiendas, vea a la gente e imagine como cada persona sonaría como aullando de risa. Esto es una buena diversión y lo pone de buen humor aún cuando esté en el tren subterráneo a la hora pico.*

Con un poco de práctica, todos estos sonidos placenteros pueden sacar a su mente del Tinnitus. Es muy difícil escuchar su Tinnitus cuando usted está realmente centrado en un sonido dentro de su mente. Los sonidos levantan su espíritu y tienen un impacto poderoso en su humor y en que tan relajado se sienta. ¡Yo realmente lo motivo a que lo intente, use su imaginación y descubra qué tanto puede influir en su sistema nervioso central para mejorar!

## Nivel 6: En Control

Bueno, el Tinnitus se ha mudado ahora y vive en el vecindario. Pero se han vuelto amigos, y sabe que si usted sale fuera de orden con su cuerpo, el Tinnitus estará ahí para ayudarlo a encontrar equilibrio de nuevo y re-establecer un buen sentido de salud. La mayor parte del tiempo usted no es consciente de su Tinnitus, pero si se sienta en silencio, probablemente podría encontrarlo de nuevo. De igual forma, usted podría solo escuchar silencio.

El punto crucial aquí es que usted prácticamente ya no tiene interés en darse cuenta de su Tinnitus. ¿Para qué molestarse? No hay problema. Usted sabe que si lo busca, lo encontraría ahí sonando algunas veces en la lejana distancia, pero no hay necesidad de comprobar esto. Su Tinnitus ya no es importante, así que ya no lo busque.

Si ya se encuentra manejando este nivel, usted probablemente ya ha establecido una excelente red de apoyo, tiene bastante tiempo de reposo y realmente sabe cómo cuidar de usted mismo. Su estilo de vida es balanceado, es decir que usted equilibra la cantidad de energía que libera a través del trabajo con tiempo suficiente para usted mismo para relajarse y apreciar todas las cosas buenas de la vida. Hay una cantidad igual de tiempo para dar y tomar. Su sistema nervioso central puede descansar en un estado neutral y de esta forma puede o bien gastar energía en actividad, o desconectarse y recargarse de nuevo cuando descansa.

Al haberse dado suficiente tiempo para liberarse, procesar y relajarse, su sistema es capaz de funcionar normalmente de nuevo. Justo como una batería, nuestro sistema nervioso necesita recargarse para que nos sintamos bien.

El bienestar que tiene en este nivel es porque usted ha aprendido a permitir ayudarse y conseguir ayuda cuando la necesita. Usted tiene el hábito de llevar cualquier dificultad o incomodidad a un trabajador del cuerpo o terapeuta cada vez que se siente abrumado, y es probable que ventile sus problemas regularmente con buenos amigos. Nada se acumula en exceso para que usted lo maneje. Cuando los grandes retos llegan usted tiene algún sentido de cuál es la mejor manera de lidiar con ellos y sabe a dónde acudir por ayuda. Esto en sí mismo es profundamente reconfortante y tranquilizador. En breve, usted puede relajarse en una posición de fortaleza y está listo para la acción si así se requiere.

El Tinnitus se ha convertido en una guía increíblemente útil conduciéndolo a un mejor sentido de la salud y bienestar. Ayudarse a estar en contacto con usted mismo a un nivel más profundo le da apertura a una nueva manera de ser y a una nueva enfoque a su sentido de sí mismo.

Todo el trabajo corporal le ayuda a estar en contacto con su sentido corporal a un nivel profundo y usted empieza a estar consciente de reacciones energéticas. Usted puede centrarse en sensaciones internas en una forma mucho más detallada y sentir cambios en temperatura, estremecimiento, ligereza, un sentido de expansión, y una apertura a una conexión más sensitiva con el espacio a su alrededor.

Yo he encontrado la terapia Craneosacral y la Psicoterapia del Yo, El Ser y La Fuente particularmente benéficos para desarrollar una mayor sensibilidad de conciencia interna. El contacto manual sutil del trabajo craneal con frecuencia permanece quieto en el mismo lugar por largos períodos de tiempo. Esto significa que usted no ha sido distraído por la variedad de estimulación externa y su atención va naturalmente hacia adentro y puede estar consciente de cambios internos mientras esta acostado. Igualmente un terapeuta del Proceso Central puede ayudar a guiarlo hacia la experiencia corporal y de manera que usted este trabajando en cada cuestion, él o ella pueden ayudarlo a estar en contacto con la manera en que esto afecta el cuerpo y cómo se siente internamente. Hay siempre

una cierta parte de nuestro cuerpo que está reaccionando a cada situación. Entrar en contacto con esto puede ayudar realmente a transformar cómo nos aferramos a las cosas.

Al principio esto parece magia, pero después usted paulatinamente empieza a darse cuenta que el cuerpo sabe lo que se necesita hacer. Todo lo que usted hace es solo quitarse del paso y dejarse llevar por el apoyo. Esto es como una inteligencia integrada y una fuerza organizadora cobra impulso, y empieza a resolver cosas sin esfuerzo. Puede ser profundamente inspirador sentir que algo se está resolviendo por sí mismo dentro de usted, sin un esfuerzo aparente. Es definitivamente una fuerza que sabe lo que quiere en el interior. Aprender cómo liberarse profundamente permite a esta fuerza de vida o sistema dinámico de organización llegar a influir más y más. Mientras más aprendo a liberarme en esta centrada y organizada fuerza, más he sido capaz de liberar molestias y dolores en mi cuerpo y llegar a ser menos dependiente de medicinas y manipulaciones para mejorarme. Esta energía naciente o fuerza de vida está disponible para todos nosotros todo el tiempo. Solo necesitamos desbloquear nuestra conexión para que surja a cada instante en nuestra esencia.

Hoy en día, cuando tengo algún dolor en el cuerpo, me recuesto y me hundo en un profundo estado de calma. Esto implica estar en contacto con todas las cosas que se sienten bien, calmadas y cómodas en su cuerpo. Una vez que logro un fuerte sentido de esto, entonces me dirijo al dolor y realmente percibo la sensación de cómo se siente adentro. Si es un dolor fuerte yo solo pondré mi atención en las fronteras del dolor, sin dejarme caer directo en él, para mantener las cosas de manera más llevadera.

Al abordar el dolor, a veces usted siente como si algo se quisiera mover en su interior, o como que hubiese una presión que se necesita liberar. Yo dedico un rato a ponerme en contacto con el zumbido, el palpar o la opresión que este sintiendo. Después de unos diez minutos aproximadamente de concentrarme cuidadosamente en ello y conectarme, empiezo a relacionar el área del dolor con el resto de mi cuerpo. Así que si mi corazón siente dolor o está oprimido, me doy cuenta de cómo se conecta con cada hombro, cómo mi respiración lo afecta, y si es que se siente oprimido hacia el frente o hacia la parte posterior de mi cuerpo. Literalmente, sondeo el dolor y exploro la sensación. A veces puedo sentir que algo cambia. Cuando uno expande su campo de conciencia para incluir todo el cuerpo, el dolor puede incluso comenzar a disminuir ante sus ojos. Es extraordinario lo que podemos hacer con tan sólo enfocarnos. Esto es muy conocido entre las personas que meditan mucho y es una habilidad que se desarrolla con la práctica.

Tenemos la suerte de tener tantas cosas disponibles que ayudan a nuestro bienestar físico, como son todos los avances técnicos en salud y medicina. Sin embargo, la conciencia corporal es un grandioso recurso muy subestimado que podemos aprovechar, transformando la manera en la que sentimos. Para mantenernos realmente saludables necesitamos combinar enfoques científicos externos con procesos internos y de conciencia. Ambos son buenos, pero tener a los dos trabajando juntos es mejor.

Yo creo que necesitamos un enfoque integrado de la salud en donde, la conciencia interna, la ciencia externa y la experiencia se combinen. El enfoque de Ken Wilber a una forma integral de la vida explica esto con claridad y sencillez en su libro, "Una Teoría del Todo." Tiene mucho sentido.

La sabiduría relacionada a la salud ha existido desde hace miles de años y siempre ha funcionado para aquellas personas que han hecho un esfuerzo por investigar más acerca de ello. El problema es que se necesita que usted inicie la investigación. Yo no estoy en contra de medicamentos o de cirugías, pero el Tinnitus es un síntoma que responde directamente a nuestro proceso interno y a la manera en la que nos tratamos a nosotros mismos. En lugar de recurrir a medicamentos o a cirugías, lo cual puede ser extremadamente útil en determinadas situaciones, yo personalmente trato de solucionar mis asuntos internos primero, dando entrada a una posibilidad muy real de sentirme cada vez

mejor, antes de recurrir a tratamientos más invasivos.

Trabajar con nuestro cuerpo y apoyarnos con terapias nos abre un mundo interior y es de inmenso valor. Si persevera con eso el tiempo suficiente desarrollará una visión del campo energético, si no es que ya lo ha logrado. Esto puede cambiar completamente la manera en la que se relaciona consigo mismo y con el mundo que le rodea. Esto, literalmente, nos muestra una manera completamente diferente de existir.

La primera sesión de terapia craneosacral que tuve fue una experiencia directa con mi cuerpo, no sólo como carne y huesos, sino como un receptáculo de diferentes tipos de energía resonando de una forma fascinante y poderosa. Como muchas personas, soy lo suficientemente sensible para poder sentir esta perspectiva energética intensa y claramente y la terapia ha incrementado la noción de mi cuerpo como un recipiente de líquidos y energías en movimiento. Esto tiene un gran impacto en su salud, su mente y su cuerpo.

El entendimiento de cómo nos desarrollamos psicológicamente es de enorme ayuda también. Cuando empezamos a tomar conciencia de nuestros patrones de comportamiento y de dónde vienen, esto también puede realmente contribuir a desarrollar una fuerza que nos ayuda, poco a poco, paulatinamente, durante un período de tiempo, a empezar a liberarnos de la forma habitual con la que nos comportamos en el mundo.

Vamos a analizar más profundamente a una típica persona con Tinnitus por ejemplo. En la infancia no se le dio suficiente amor en etapas tempranas. Como resultado, se convierten en personas muy impulsivas y competitivas tratando de demostrarse a sí mismos y al padre/madre de su pasado que son lo suficientemente dignos de recibir amor y atención. Pasan toda su vida tratando de llenar esa sensación de vacío interior y así crean las condiciones ideales para que síntomas como el Tinnitus surjan. Todos los días de su vida están llenos de un predominante sentido de nunca tener lo suficiente, nunca estar satisfechos o en paz. En este libro he mencionado muchas causas superficiales del Tinnitus, como: trámites de divorcio, trabajar demasiado, agotamiento.

Sin embargo, si consideramos cuidadosamente las causas más profundas, lo realmente importante en su interior es frecuentemente que hubo una falta de continuidad afectiva, de una protección continua y garantizada y de seguridad proporcionada por nuestros padres. Nuestras experiencias más tempranas crean las reacciones más fuertes que forman la estructura central de nuestras personalidades. Un comienzo menos que ideal, puede configurar patrones de necesidad y frustración que más tarde se manifiestan en Tinnitus. Aquí es donde la psicoterapia puede ser muy beneficiosa.

Poco a poco, podemos descubrir las causas profundas de nuestra lucha interior que se encuentra en el centro de nuestro ser. Cuando somos capaces de aceptar y estar en armonía con nuestras luchas más profundas, entonces, literalmente, hacemos un trato con ellas, es decir, algo en nosotros se detiene y se asienta. ¡Como el Tinnitus es algo que se alimenta de la resistencia interna, si somos capaces de aceptar y encontrar la paz con nuestras experiencias internas, entonces el Tinnitus no tiene ninguna oportunidad de triunfar!

En el nivel 6, el reto es ocuparse de sus problemas más íntimos y encontrar aceptación y resolución para que pueda librarse de esa necesidad de explicar y entender su Tinnitus. Admito que esto le va a sonar como a una exigencia exagerada, pero si usted está en este nivel, sus objetivos de vida, muy probablemente, tienen que ver con encontrar paz y satisfacción.

En los niveles anteriores nos ayudó saber cómo funciona el Tinnitus y qué estábamos haciendo para perpetuarlo. Puede ser muy reparador entender lo que le está sucediendo y cómo liberarse del Tinnitus. Aquí, sin embargo, a fin de avanzar hacia un sentido más profundo de paz, lo que ayuda es

dejar a un lado la necesidad de estar monitoreando su Tinnitus. Siento que es mucho más útil ocuparse de las sensaciones de su cuerpo. Una vez que aprendemos a enfocarnos a las respuestas que son reales y están vivas dentro de nosotros, entonces podemos trabajar con algo que es 100 por ciento auténtico, que es parte de nosotros mismos y que nos da respuestas directas desde nuestro interior. Si se sigue sintiendo como ahora y trabaja con sus respuestas internas, usted estará funcionando casi con la máxima salud posible. Su cuerpo es el mejor médico que puede tener. Proporciónale la atención adecuada y le mostrará que es lo que necesita hacer.

Es muy sencillo, su cuerpo está constantemente demostrándole cómo reacciona y ofreciéndole el más claro, honesto y confiable torrente de información que usted pudiera jamás tener. Utilice esta información para guiarse.

Ampliar su conciencia energética con meditación y tomando terapias corporales profundas, como la terapia craneosacral o la psicoterapia del Yo, El Ser y la Fuente, le ayudará a ponerse en contacto con su inteligencia interior. Es algo maravilloso y noble. Realmente espero que tenga la oportunidad de conectarse con ella.



## **Técnica 8: Técnica de respiración:**

*Este es un ejercicio de respiración usado en una conferencia pronunciada por el Dr. León Chaitow, profesor de la salud en la Universidad de Westminster, Londres, la cual he adaptado ligeramente. El ha dedicado muchos años de estudio para la salud en general y ha realizado una gran cantidad de investigaciones acerca de la respiración. Es sorprendente que en tan sólo un par de minutos uno puede sentir un efecto instantáneo de calma y equilibrio. Si se encuentra en estado de pánico o tiene la necesidad de distanciar su enfoque de algo, o simplemente quiere regresar a la normalidad de cualquier situación difícil, por favor intente esto.*

*Comience por exhalar a través de un pequeño orificio en sus labios, como si soplara a través de un popote. Sienta la presión en el abdomen mientras hace ese ligero esfuerzo. Este es el diafragma que tiene que trabajar para que usted logre hacer esto. Continúe soplando hacia afuera hasta que usted sienta que quiere inhalar otra vez, deténgase por un segundo.*

*Cierre los labios mientras hace un respiro profundo por la nariz y suéltese y relájese. ¡Como si estuviera de vacaciones! Al hacer esto, todavía con los labios cerrados, sienta el ímpetu del paso de aire en la parte trasera de la nariz y llene su abdomen. Sienta como su vientre realmente se llena. A continuación, repita el ejercicio desde el principio otra vez, soplando a través de sus labios nuevamente.*

*Las primeras veces que lo hace puede sentirse un poco mareado. Si esto sucede, simplemente vuelva a respirar normalmente durante unas cuantas respiraciones e inténtelo de nuevo. Recomendando hacer sólo diez de estas respiraciones por ejercicio, pero practíquelo con frecuencia. Poco a poco, a medida que continúa realizando esta técnica, su respiración comienza a estar cada vez más enfocada a su vientre. Aquí es donde se respira cuando estamos relajados y tranquilos.*

*Siempre se puede notar cuando una persona está estresada porque respira con la parte superior del pecho y a menudo se puede ver como los hombros suben y bajan.*

*Lo mejor de esta técnica es que la parte más importante sucede cuando sus labios se encuentran cerrados y usted no está haciendo nada - es decir, cuando el aire está fluyendo por sí mismo. Sienta cómo el aire quiere viajar libremente hacia abajo y llena su vientre.*

*Esta técnica es genial para liberarse de esos molestos patrones de pensamiento que algunas veces toman control. Transmutar el enfoque de estar pensando y centrarlo hacia cómo está respirando, puede modificar enormemente su habilidad para concentrarse con claridad. Esta técnica le ayuda a practicar cómo liberarse con cada respiración. También cambia el balance de oxígeno / dióxido de carbono en cada célula de su cuerpo. Durante un período de tiempo la tasa de intercambio de gases es menos extrema y se equilibra. En lugar de inhalar grandes cantidades de oxígeno y expulsar densas masas de dióxido de carbono, usted empezará a intercambiar elementos cada vez con menor apremio y así su cuerpo se asentará y relajará más. Pruebe esto y notará cómo está respirando. Yo lo uso cada vez que tengo que poner mis pensamientos en orden o quiero calmarme.*

## Nivel 7: Liberado

Cuando pienso sobre el trayecto que he compartido con mi Tinnitus, me sorprende lo mucho que mi vida ha cambiado de manera positiva. Para mí esta condición se ha comportado como un guía espiritual, ya que ha sido directamente responsable en ayudarme a encontrar un sentido verdadero de la salud, el bienestar y la fuerza. Honestamente, puedo decir que soy más feliz ahora de lo que nunca antes había sido, y si me hubieran dicho que esto sucedería cuando estaba en el nivel uno, me habría reído con incredulidad y rezongado: "¡De ninguna manera!"

A medida que mi enfoque diario de descanso se ha mudado de mi mente y ahora está en mi cuerpo, he empezado a sentir cosas que nunca hubiera imaginado posibles hace sólo unos años. Antes solía pasar todo el tiempo en mis pensamientos y con toda mi atención adentro y en torno a mi cabeza. Hoy en día, me siento centrado en torno a mi corazón, la mayor parte del tiempo y cuando camino por la calle, o me siento donde hay gente cerca, puedo percibir que una fuerte interacción ocurre entre nosotros, a menudo concentrada en mi área del corazón. Se siente como una conexión magnética o un suave estira y afloja. Parece algo independiente a mi proceso mental y me ofrece información valiosa que puede ser muy diferente a lo que yo pienso. De hecho, hoy por hoy confié mucho más en lo que mis sentidos me dictan que en mis propios pensamientos, cuando necesito tomar una decisión. ¡Las sensaciones percibidas son mucho más confiables que mi mente neurótica!

Todo este trabajo ha revelado una conciencia del espacio más allá de mi cuerpo físico - el espacio transpersonal. Al estar sentado junto a otras personas, puedo sentir la resonancia del espacio entre nosotros y eso es inspirador. El Tinnitus me ha guiado hacia una forma de ser que es muy diferente a vivir en una cabeza cerrada, atascada de pensamientos. Es muy reconfortante tener una idea más amplia y extensa de la vida y de la conexión de todos los seres y las cosas. Uno se colma de asombro y de gratitud y nos permite experimentar un profundo sentido de que todo está bien.

Me gustaría poder mostrarle cómo es esto. Bueno, como terapeuta supongo que puedo empezar a hacerlo. Mientras tanto, lo aliento a que continúe con su viaje por encontrar la paz dentro de su cuerpo. El Tinnitus es un tutor muy obvio que lo ayuda a lo largo de su camino hacia este objetivo. Tan pronto como lo logre escuchar de una manera positiva, usted podrá evolucionar hacia lo que es bueno para usted. Con apoyo y estímulo, su relación con el Tinnitus cambiará de un tirano horrible que parece estar en control, a un guía útil que lo está encaminando a un mayor estado de salud y de conciencia.

Si deja que el Tinnitus le ayude, poco a poco se sentirá más despejado y consciente interiormente. Cuidados adecuados y trabajo profundo como la terapia del Yo, el Ser y la Fuente (Core Process Therapy) o Terapia Craneosacral, o aprender a meditar y enfocarse a su interior le permite explorar más ampliamente la experiencia de sentir que esta interconectado consigo mismo. Por favor, recuerde que con apoyo terapéutico es posible alcanzar estados muy profundos de calma. Al ponerse en contacto con lo que está pasando detrás de cámaras, usted puede realmente empezar a conocer la quietud.

Usted puede llegar a sentir un estado de paz y tranquilidad arrebatador donde percibe su punto central muy claramente, su mente está en calma y equilibrada y se siente muy conectado con las cosas que le rodean. Es profundamente inspirador alcanzar estos estados del ser, ya que puede ayudarnos a lograr un nuevo nivel de conciencia.

Los libros de Ken Wilber: "Una Teoría del Todo", "La Conciencia sin Fronteras", y "Diario" proporcionan un claro entendimiento de cómo nuestro nivel de conciencia puede cambiar drásticamente a medida que avanzamos por la vida. Es increíble lo que sucede a nuestro sentido del Yo cuando realmente nos instalamos en una calma profunda. "El Corazón de las Enseñanzas de Buda," por Thich

Nhat Hanh, nos da una visión clara de la noción del Yo y cómo el budismo ofrece un camino para salir del sufrimiento y regresar al bienestar. Ciertamente, cualquier fundamento espiritual proporciona un apoyo muy valioso que ayuda a liberarnos a un nivel profundo. Personalmente, convoco a cualquiera persona a recurrir a este tipo de apoyo.

A menudo pienso en el Tinnitus como un síntoma que, si pudiera hablar, diría: "Escuche a su cuerpo, escúchese a sí mismo, escuche lo que está pasando en su interior. Préstele atención a ello". Eso es lo que el Tinnitus está tratando de hacer, ¿no cree? Obliga a la gente a que se escuchen a sí mismos como nadie más lo hace. Hace que uno se concentre en su interior. Una vez que usted haya hecho esto correctamente, el Tinnitus cambia.

Personalmente, no creo que esto sea una coincidencia. Como terapeuta craneosacral que soy, he aprendido a tener un profundo respeto por los síntomas. A menudo son un vínculo directo en el restablecimiento de la salud, ya que nos están mostrando en dónde está el problema. Todo lo que necesitamos hacer es realmente poner atención a ellos y darnos cuenta de lo que están tratando de comunicarnos. Esto no es una idea tan descabellada, si lo analiza bien. Si hay dolor, quiere decir que hay algo mal. ¡Auch! No está bien. Entonces tenemos que dar prioridad a lo que duele. Eso es lo que el cuerpo está tratando de lograr – llamar nuestra atención a ese lugar. No le cuesta ningún trabajo hacerlo. Desafortunadamente, muy seguido hacemos todo lo contrario y tratamos de anular el dolor con analgésicos. Encargarse del dolor es una cosa, pero hacerse de la vista gorda y fingir que todo está bien no es saludable y lo único que se consigue es buscarse problemas más complicados en un futuro.

Cuanto más nos enfocamos a lo que nuestro cuerpo siente, más entendemos lo bien que estamos o lo que requiere de nuestra atención. Lea el libro de Eugene Gendlin "Proceso y Técnica del Enfoque Corporal," si quiere comprender este tema de una forma muy fácil y accesible. Estoy agradecido con mi propio Tinnitus por mostrarme este camino difícil pero gratificante para recobrar mi salud. En verdad me ha hecho cambiar enormemente mis hábitos de dieta, de ejercicio, de sueño, sociales y de reposo. Ha sido un guía increíblemente certero que me ha enseñado con precisión lo que es bueno para mí.

No exagero al decir que el Tinnitus ha sido el mejor médico, maestro, terapeuta, amigo y guía que jamás he tenido. Lo que lo hace tan bueno es que siempre le "da al clavo", está hecho a la medida de mis propias necesidades y las de nadie más.

Debido a que el Tinnitus se origina en el cuerpo y no es más que una respuesta auditiva claramente ligada al estado de su sistema nervioso, usted está aprendiendo a trabajar directamente hacia lo que es óptimo para su cuerpo. ¿Qué podría ser mejor que eso?

¡Así que mientras estamos a la espera de la píldora mágica que intervenga y apague este mecanismo sumamente inteligente y útil, que nos dejará en silencio (genial), pero también en la ignorancia de que lo causo inicialmente (no tan genial), en lo que eso pasa, lo convoco a que empiece a trabajar en cómo se siente internamente y en sentirse mejor! Todo lo que necesita está aquí y ahora, dentro de su cuerpo.

Mi objetivo al escribir este libro es mostrarle algo que funciona. Que tiene sentido. Muchas personas usan este proceso de mejoría todo el tiempo. ¡La única cosa que lo detiene de seguir el mismo ejemplo, es usted mismo! ¡Échele un vistazo al Saboteador aquí! Vuélvase muy cauteloso de su propio comportamiento cuando empiece a pensar, "Oh esto funcionó para él, pero no para mí, que trabajoso suena, estoy demasiado cansado, es demasiado caro, estoy esperando a que se invente la píldora para el Tinnitus, mi médico dijo que nada ayuda, tal vez la próxima semana". Examine esos pensamientos y pregúntese lo que realmente quiere. Tal vez usted tiene más opciones de las que

piensa.

Les deseo la mejor de las suertes a los investigadores. Sería muy útil saber exactamente qué partes del cerebro están involucradas. El trabajo que se realiza en el sistema límbico es muy emocionante. Entre más cosas sepamos del motor que todos estamos manejando, es decir nuestro cuerpo, que mejor. El Tinnitus generalmente surge por la manera en la que el conductor está manejando el motor, no porque haya algún problema con el motor en sí. Si conduce a demasiada velocidad o somete el motor a mucho esfuerzo, este empezará a sacudirse y a hacer ruidos un poco alarmantes. No sería sensato poner una cubierta a prueba de sonido encima del motor para sofocar estos ruidos. Esto no va a resolver el problema. Seguramente es mejor proponerle al conductor desacelerar y enseñarle a conducir de una manera que mantenga un motor funcional por más tiempo, con el menor número de problemas posible. Una buena noticia aquí es que hay una diferencia muy importante entre el motor de un coche y un cuerpo: si le brindamos espacio a nuestro cuerpo y le ponemos toda nuestra atención, por sí mismo el cuerpo se repara. Nuestros cuerpos están diseñados para ser tan eficientes como sea posible y hacen su mejor esfuerzo por funcionar con óptima salud. La sanación ocurre cuando descansamos, comemos bien, nos sentimos felices y en paz con nosotros mismos y cuando nos desconectamos y nos liberamos. Los coches necesitan mecánicos.

En este nivel, usted ya se conoce a sí mismo y a su cuerpo muy bien y está consciente de cómo lo conduce. El reto aquí es ampliar su visión y su alcance y ayudar a otros a superar su sufrimiento. A medida que usted mejora de su Tinnitus cada vez más, también puede compartir esta guía con los demás. Tenemos que ser fuertes y hacer frente a toda la negatividad y falta de entendimiento que rodea al Tinnitus. Cuando escuchamos que la gente dice: "No hay nada que puedas hacer al respecto", necesitamos responder a partir de nuestra experiencia propia: "De hecho, existe una infinidad de cosas que se pueden hacer para el Tinnitus. Yo he mejorado y sé cómo sucedió".

No me queda más que desear que los profesionales de la salud dejen de decir que el Tinnitus no se puede curar. Esto es muy perjudicial y no ayuda a nadie. Por favor, primero aprenda cómo ayudar con el Tinnitus antes de dar noticias devastadoras a personas desprovistas de fuerza, que no pueden enfrentarse a ese tipo de cosas. Eso solo aumenta el sufrimiento. Mejor guíe a las personas con Tinnitus a los profesionales que si les pueden proporcionar atención y apoyo adecuado y que pueden ayudar a que el sistema nervioso salga del agobio y regresarlo a un nivel de descanso ideal. Es muy simple. Solo envíe a las personas con Tinnitus con los profesionales que le ayudarán a descubrir el bienestar. Esto ya es un gran paso en la dirección correcta.

La cura mágica y milagrosa para el Tinnitus es ayudar a la gente a salir del modo de alerta roja y guiarlos hacia a un lugar de descanso neutral. Esto implica que, el sistema nervioso parasimpático encuentre nuevamente el equilibrio con el sistema nervioso simpático. Es simple y llana fisiología y es algo que los médicos alternativos y psicoterapeutas, dedicados a terapias del cuerpo, hacen todos los días.

## **Técnica 9: Orientar su eje medio**

*Esta es una técnica que es ampliamente conocida entre personas que practican Terapia Craneosacral, Psicoterapia del Yo, el Ser y la Fuente (Core Process Therapy) y las personas que meditan. En especial, agradezco a Maura y Franklyn Sills del Instituto Karuna en Devon, Reino Unido, que ayudaron a esclarecer esto para mí desde su propio centro profundo de conciencia. (Recomiendo ampliamente sus cursos para cualquiera persona que esté interesada en saber: ¿Qué está pasando realmente en mi interior?)*

*La intención es desarrollar una conciencia de su eje medio, su eje vertical central. Esta es la parte de su cuerpo que conecta la corona, por medio de su columna vertebral y llega hasta su cóccix. La conciencia de su eje medio puede ayudarle a sentirse muy equilibrado y despejado y proporciona un sentido de conexión con otras personas de una manera manejable, sobre todo cuando entra en contacto con situaciones difíciles.*

*Todo lo que necesita hacer es sentarse derecha y cómodamente con la espalda recta pero no tiesa. Sienta sus huesos al sentarse en la silla o cojín. Sienta la cabeza y observe si está directamente alineada con relación a su cóccix. Siéntese cómodamente con esta sensación de cabeza a cóccix y advierta esa línea de arriba hacia abajo, y viceversa, en su columna vertebral. Tome conciencia lo derecho que esta y de cómo se siente su columna.*

*¿Se siente derecho? ¿Puede sentir la mitad de su cuerpo más cerca del centro que la otra mitad? Tal vez usted tiene la sensación de que su eje medio está un poco hacia adelante, o que es muy difícil sentirlo en absoluto. Sólo observe cómo es esto para usted. Tome conciencia de si está definido, disperso, estrecho, ancho, vaporoso, fuerte, vago, etc., etc.*

*Una vez que tenga la noción de esta línea media, extiéndala hacia abajo del suelo como si fuera un tubo de plomería. Imagine una fuerte conexión a través del suelo hacia la tierra. Intente percibir esto como una sensación de fluido y de densidad magnética que sale de usted y se conecta con el suelo. Fíjese si al hacer esto, empieza a sentir algo diferente en la base de la columna.*

*Algunas veces se pueden llegar a notar sensaciones de flotar de arriba a abajo en su columna vertebral. Esto se manifiesta más intensa y perceptiblemente si está rodeado de otras personas haciendo lo mismo. Su centro de meditación local sería un buen lugar para explorar esta técnica. Si usted está en la presencia de otra persona que tiene un eje medio muy definido, entonces es posible que naturalmente usted entre en resonancia con esa persona y le resultará más fácil sentir el suyo.*

*Cuando usted tiene un eje medio definido, se sentirá conectado con la tierra y tendrá una firme sensación de estar equilibrado. Desde ese lugar, es fácil darse cuenta de lo que está pasando dentro de usted y a su alrededor. Si usted se inclina hacia adelante, puede sentir que la línea se mueve hacia atrás en la tierra. Si se inclina hacia la izquierda, podrá sentir un péndulo oscilante de conexión energética a la derecha por abajo de usted. Si se inclina hacia atrás, la línea se mueve hacia adelante por debajo suyo. La línea media es sólo una continuación de su propio eje central y se mueve en base a ello.*

*Trate de extender su conciencia hacia arriba, un poco fuera de su cabeza y observe si existe la sensación de que el eje medio continúa hacia arriba.*

*Dese una idea de en qué parte de la línea media se centra su atención. Con esto quiero decir ¿hay alguna parte particularmente específica de este eje central que se sienta más intensamente consciente que en otros lugares? ¿Es detrás de los ojos, detrás de su corazón, en la base de su abdomen o tal vez por encima de la cabeza? ¿Observe cómo se siente este punto? ¿Se queda en un solo lugar*

*o es cambiante?*

*Cuando usted consigue localizar la sensación de su eje medio, podrá salir de aquí a su día normal, con una perspectiva centrada y manejable y sentirá que este eje interactúa con la gente y las experiencias que lo rodean. Es como si usted reaccionara a las cosas con cada parte de su ser, en lugar de hacerlo con su pensamiento nada más o con una parte específica de su cuerpo.*

Así que hemos llegado al final de nuestra jornada. Espero que lo haya inspirado a iniciar una inspección interna y saber cómo se siente. Mi consejo siempre será que por favor busque el apoyo de un terapeuta. No existe nada que ayude más que recibir el apoyo de otra persona. Al igual que un bebé necesita una madre amorosa para crecer y convertirse en una persona feliz y equilibrada, como adultos todavía tenemos la necesidad de recibir el apoyo y cuidado que sólo se logra mediante la relación con otra persona.

Coloque la Matriz en algún lugar visible y desde donde la pueda estudiar, por ejemplo, en la puerta de su refrigerador o de un armario. Esto le ayudará a reconocer que avances ha logrado y también la estimulará a seguir adelante. Realice las técnicas regularmente y note cual es la que más le ayuda.

Todos sus patrones están ahí, almacenados en su cuerpo ahora mismo. Póngase en contacto con su interior y observe como se siente en este momento y probablemente todo empezará a cambiar ante sus ojos. Yo todavía siento que esto es extraordinario.

Mi consejo para usted es que se mantenga en contacto con su cuerpo tan frecuentemente como sea posible. Explore las técnicas. Descubra sus sensaciones internas y aprenda a trabajar con ellas. Esto lo acercará más a un estado normal de salud máxima.

¡Entre más se libere y este en un espacio donde no existe la renuencia, su Tinnitus ya no será capaz de sobrevivir y se desvanecerá! Le deseo la mejor salud y, sobre todo, mucha paz.

Para mayores informes de dónde encontrar a un profesional en Terapia Craneosacral o Psicoterapia del Yo, el Ser y la Fuente (Core Process Thearapy), visite las páginas de internet:

[www.craniosacral.co.uk](http://www.craniosacral.co.uk)

[www.karunainstitute.co.uk](http://www.karunainstitute.co.uk)

Para encontrar información acerca de cualquiera de las terapias le recomiendo que se ponga en contacto con la asociación oficial de cada terapia en su país. La mayoría de las organizaciones cuentan con un sitio de internet y las puede localizar usando algún buscador de internet. Cada asociación normalmente ofrece en su página una lista de terapeutas registrados. Tomar estas medidas generalmente brinda cierta garantía de normas de calidad y profesionalismo.

Sus comentarios son bienvenidos. Por favor envíelos a:

Julian Cowan Hill  
Apartment 15,  
27 Sheldon Square,  
London W2 6DW

[juliancowanhill.co.uk](http://juliancowanhill.co.uk)

Por email a [info@juliancowanhill.co.uk](mailto:info@juliancowanhill.co.uk)

## **Bibliografía**

Nancy Appleton, *Lamer el Habito del Azucar*, 1996, Avery Books.

Rollin Becker, *Vida en Movimiento: La Vision Osteopatica de Rollin Becker*, 1997, Stillness Press.

Chaitow, Breadley & Gilbert, *Enfoques Multidisciplinarios a Desordenes de los Patrones de Respiracion*, 2002, Harcourt.

Eugene Gendlin, *Enfocandose: Como Abrir sus Sentimientos ma Profundos e Intucion*, 2003, Ebury Press.

Eugene Gendlin, *Psicoterapia del Orientada al Enfoque*, 1996, Guildford Press.

Thich Nhat Hanh, *El Corazón de las Enseñanzas de Buda: Transformando el Sufrimiento en Paz, Alegria y Liberacion*, 1998, Rider Books.

Karen Kissel Wegela, *Como Ser una Ayuda en lugar de una Molestia: Enfoques Practicos para Ofrecer Apoyo, Servicio y Motivacion hacia los Demas*, 1996, Shamabla.

Jack Kornfield, *Un Sendero con Corazon*, 1993, Random House.

Peter Levine, *Esperando al Tigre: Sanando Trauma*, 1997, North Atlantic Books.

Arnold Mindell, *Trabajando en Usted Solo: Trabajo con el Cuerpo Ideal Interno*, 1990, Arkana.

Caroline Myss, *Contratos Sagrados: Despertando su Potencial Divino*, 2004, Hay House.

Rosemary Payne, *Tecnicas de Relajacion: Un Manual Practico para el Cuidado Profesional de la Salud*, 1995, Harcourt.

Babette Rothschild, *El Cuerpo Recuerda: La Psicologia y Tratamiento del Trauma*, 2000, Norton Professional Books.

Ken Wilber, *Una Teoría del Todo: Una Vision Integral para la Economia, la Politica, la Ciencia y la Espiritualidad*, 2001, Shambala.

Ken Wilber, *La Conciencia sin Fronteras: Enfoques Orientales y Occidentales al Crecimiento Personal*, 1979, Shambala.

Zweig & Abrams, *Conociendo la Sombra: El Poder Oculto del Lado Oscuro de la Naturaleza Humana*, 1990, Tarcher Putnam.