

TINNITUS

FRA TYRAN TIL VEN



Sådan slipper du susen
for ørerne

JULIAN COWAN HILL

Tinnitus, fra tyrann til ven

Sådan slipper du susen for ørerne

Julian Cowan Hill

Julian Cowan Hill har arbejdet med tusindvis af mennesker med tinnitus gennem de sidste 25 år som psykoterapeut, kraniosakralterapeut og tinnituskonsulent. Efter at have helbredt sine egne alvorlige symptomer efter 20 års lidelse har han lært utrolig meget om denne tilstand og har delt sine resultater online, hvor han har hjulpet mange mennesker med at finde tilbage til stilheden.

I denne bog hjælper Julian dig med at forstå, hvordan tinnitus virker, og deler praktiske teknikker og indsigter, der viser dig, hvordan du også kan blive helbredt. Bogen indeholder “Velvære Skema© for Tinnitus”, som kortlægger de stadier, du gennemgår, efterhånden som dine symptomer stilner af. Mange finder denne klarhed både trøstende og beroligende. Når du har etableret det anbefalede støttenetværk og begynder at praktisere hans teknikker, kan du støt genvinde din stilhed.

Indhold

Introduktion.....	3
Velvære Skema for Tinnitus ©.....	5
Kapitel 1 Det grundlæggende	6
Kernepunkt 1: Negative personer	7
Kernepunkt 2: Tinnitus er IKKE et ørebaseret problem.	9
Kapitel 2 Hvordan har mennesker med tinnitus det?	11
Kernepunkt 3: Stilhed	15
Kernepunkt 4: Hold op med at forsøge at kurere din tinnitus.....	16
Kernepunkt 5: Er du klar til at lave om på dig selv?.....	18
Kapitel 3 Sådan gør du fremskridt	19
Kernepunkt 6: Jamren og klagen	20
Kernepunkt 7: Undgå tungsind og sortsyn.....	22
Kernepunkt 8: Lad ikke vampyrerne tappe din energi.....	23
Kernepunkt 9: Giv slip og få hjælp	24
Kernepunkt 10: Kost	26
Kernepunkt 11: Motion	27
Kernepunkt 12: Kom i kontakt med din krop	28
Kapitel 4 Kortlæg dine fremskridt	29
Niveau 1: Fastlåst.....	30
Teknik 1: Krisehjælp	34
Niveau 2: Kriseramt	35
Teknik 2: Spænd og afspænd	39
Niveau 3: Resigneret.....	41
Teknik 3: Positiv- og negativliste.....	44
Niveau 4: Motiveret	45
Teknik 4: Vid, hvad der er vigtigt for dig.....	49
Teknik 5: Hvordan ser du dig selv?	50
Teknik 6: Løbende kommentar	51
Niveau 5: At give slip.....	53
Technique 7: Audiovisualisation Technique	56
Sang.....	58
Latter	59
Niveau 6: Selvstændiggjort.....	60
Teknik 8: Vejtrækning.....	64
Niveau 7: Befriet.....	65
Teknik 9: Fokusér på midterlinjen	68
Litteraturliste.....	70

Tinnitus, fra tyrann til ven: Sådan slipper du susen for ørerne.
2. udgave

© 2010 Copyright Julian Cowan Hill

Alle rettigheder forbeholdes

Ingen del af denne bog må reproducere eller benyttes i nogen som helst form eller med nogen som helst midler, hverken elektroniske eller mekaniske, uden skriftlig tilladelse fra udgiveren.

Forfatterens moralske ret er hævdet.

Først udgivet af Kindle i 2015

Andre bøger af Julian Cowan Hill

**En positiv historie om tinnitus:
Sådan slap jeg tinnitus på den naturlige måde**

Udgivet af Kindle i 2014

Tak

Jeg vil gerne takke alle de tinnitusfolk, som jeg har arbejdet sammen med, for konstant at udfordre mig og være en kilde til inspiration. I har lært mig, hvad der skal til for at slippe tinnitus og også, hvad der ikke hjælper. Nu kan jeg dele denne erfaring med andre.

Jeg vil også gerne takke kraniosakralterapi- og kerneprocesterapisamfundet i Storbritannien for at lære mig at have det godt og give slip inderst inde. Det er jeres støtte, undervisning og dybe følsomhed, som har lukket op for en helt ny verden af velvære for mig, en verden, hvor tinnitus ikke kan overleve.

Jeg står også i gæld til Dharma og Dzogchens læring, som satte mig i forbindelse med det, der betyder noget.

Til sidst en tak til Ann Woodall for at oversætte mit arbejde og gøre det tilgængeligt for dansktalende.

Måtte denne bog være med til at befri mennesker for lidelse og finde vejen til at slippe tinnitus.

Introduktion

Det er mit inderlige ønske, at du lærer at slippe din tinnitus og dermed bliver et meget gladere menneske. Selv om jeg ikke kan garantere, hvor lang tid det vil tage, eller hvor meget bedre du får det, så er jeg ikke i tvivl om, at hvis du følger disse anvisninger, så vil du mærke forskel. Venligst bemærk, at denne bog også henvender sig til mennesker med Ménières sygdom.

I de første fire kapitler forklarer jeg grundprincipperne: hvad tinnitus er, hvorfor vi får det, og hvordan vi slipper denne lidelse. Jeg har kognitivt bearbejdet timers arbejde ned til det, jeg mener er de 12 vigtigste ”Kernepunkter”, som vil hjælpe dig på din rejse mod helbredelse. For overskuelighedens skyld er de nummererede i indholdsfortegnelsen.

Når det grundlæggende er på plads, går vi videre ind i bogens hovedafsnit, hvor jeg opridser milepælene for dine fremskridt, efterhånden som din tinnitus forbedres. Niveau 1 er for mennesker med den værste type af tinnitus og hedder ”Fastlåst”. Niveau 7 øverst i skemaet er for dem, der fuldstændig har sluppet tinnitus, og hedder ”Befriet”. Mens du gennemlæser disse niveauer, beder jeg dig få en fornemmelse af, hvor du vil placere dig selv. Det vil hjælpe dig med at få en idé om, hvad du skal fokusere på for at få det bedre.

Når først vi har fået tinnitus, opfører den sig ofte som en tyrant. På niveau 1 viser jeg dig, hvordan du får den til at holde op med at overtage din tankeproces og finder et pusterum. Efterhånden som du gør fremskridt, lærer du bedre at kunne acceptere symptomerne, og det begynder at gå op for dig, at tinnitus faktisk er et utrolig godt sundhedsbarometer, som viser, hvad der virker for dig, og hvad der ikke gør, lidt som en læge. Når de først er nået op på niveau 4, føler mange, at de har gjort tilstrækkeligt fremskridt, og at deres tinnitus er så acceptabel, at de ikke behøver at have ulempe med at bearbejde den mere. Det er alletiders. Men det går også op for nogle mennesker, hvor nyttig tinnitus kan være, og de lærer at lytte intenst til deres krops reaktioner og fortsætte med at udvikle en dyb følelse af velvære og bevidsthed, som kan komme dem til gode i mange år, og gøre dem helt raske.

Lige gyldigt hvor langt du ønsker at fortsætte denne rejse, så vil du finde en masse praktiske råd i denne bog. Derfor foreslår jeg, at du læser den igennem én gang og så begynder forfra, idet du grundigt arbejder dig gennem øvelsesteknikkerne. Forhåbentlig har du, når du er kommet til slutningen af bogen, fået en klar fornemmelse af, hvad der virkelig hjælper på tinnitus, og hvilket niveau du ønsker at arbejde dig op til.

Ansvarsfraskrivelse: Vær opmærksom på, at blot det at læse denne bog sandsynligvis ikke vil stoppe din tinnitus. Du vil sikkert føle dig mindre truet af symptomerne, når du først forstår, hvor de kommer fra, og hvorfor de er der. Men hvis du vil gøre gode fremskridt, opfordrer jeg dig til at følge rådene, øve teknikkerne regelmæssigt og - vigtigst af alt - få terapeutisk støtte. Hvis du gør det, er der alle mulige chancer for, at din tinnitus bliver meget bedre.

Jeg har oprettet et velværedigram for tinnitus (Well-being Skema for Tinnitus ©), som kortlægger de fremskridt, folk gør, efterhånden som de får det bedre. Hele denne bog er baseret på dette skema, som ses på næste side. Det vil hjælpe dig med at se, hvor du befinder dig på vejen mod fremskridt, og hvad du skal koncentrere din energi på. Min hensigt med dette diagram er at vise dig, at mange faktisk får det bedre, og at det er en gennemtravet sti, som også du kan følge.

Jeg kan tilbyde dig støtte i min klinik i London eller via Skype. Jeg kan gennemgå nogle af detaljerne sammen med dig for at sikre, at du ved, hvad du skal gøre. Jeg kan også finde en passende behandler i nærheden af dig, så du kan indlede et terapiforløb, som vil hjælpe dig med at

slippe din tinnitus.

I mellemtiden ønsker jeg dig alt godt på det, som faktisk er en selvopdagelsesrejse. I dag er jeg særdeles taknemlig for min egen tinnitus, fordi den har vist mig, hvordan jeg kan hvile i mig selv og være glad. Jeg vil gerne dele denne proces med dig. Mit mål er, at du skal lære, hvordan du kan ændre tinnitus til at blive dit eget private sundhedsbarometer og din guide og dermed lede dig til en meget dybere følelse af velvære.

Jeg har lært, at det at få jordforbindelse og etablere en klar fornemmelse af velvære i kroppen er en af de bedste måder at gøre det svært for tinnitus at fortsætte med samme intensitet. Jeg har også lært, at ro er en oplevelse, som vi mærker gennem vores kropsbevidsthed. I lyset af dette, ønsker jeg dig ro.

Julian Cowan Hill, cand.mag., medlem af UKCP, det britiske råd for psykoterapeuter, og registreret kraniosakralterapeut.

Velvære Skema for Tinnitus ©

Niveau	Tinnitus er som en:	Livseffekt	Følelser	Tankegang	Bevidsthed	Udfordring
7 Befriet	Spirituel guide Har ledt dig til dine dybere behov og til at sætte pris på selve livet.	Du er forbundet med den store helhed.	Taknemlighed Ydmyghed Fred Balance Styrke	Ikke længere opmærksom på tinnitus. Fokuseret sind. Symptomer guider dig tilbage til velvære.	Krop, energi og sind er forenet og integreret og en del af et stort, universelt felt.	Give slip på behovet for at blive fri for tinnitus.
6 Selvstændiggjort	Ven Tinnitus hjælper dig med at passe på dig selv og har en pålidelig, positiv indflydelse.	Tinnitus er en positiv, nyttig og pålidelig del af dig selv. For det meste er du ikke opmærksom på den.	Selvstændighed. Tinnitus er nem at styre og aldrig truende.	Ligeglad med tinnitus. Gider ikke checke op på den.	Virkelig i kontakt med, hvordan dit sind, din krop og energi samt dine følelser påvirker hinanden.	Give slip på behovet for at mærke efter om tinnitusen stadig er der.
5 Giver slip	Terapeut Reflekterer, hvordan du har det indvendigt, og hvordan du behandler/håndterer dig selv.	Tinnitus uddyber dit kendskab til dig selv og din evne til at bemærke, hvordan du har det.	Give slip. Dybtliggende accept. Oplever, at følelser er lettere at styre.	Tinnitus er ikke længere et centralt emne eller problem. Begynder at glemme den.	Indser virkningen af tanker, opførsel og følelser på krop og energi.	At forblive ven med tinnitus, selv når stress forværre den.
4 Motiveret	Underviser Viser dig, hvad der gør, at du får det bedre/værre. Sundhedsbarometer	Tid til beslutning – hvad er meget vigtigt for dig? Hvad skal du give slip på?	Holder mere af dig selv. Tillader mere og er åben. Motiveret. Uafhængig.	Tinnitus er der, men generer mig ikke så meget. Fremhæver områder, du skal bearbejde.	Begynder at passe bedre på dig selv. Lærer, at kroppen kan bearbejde problemer. Sindet kobles til kroppen.	Få tillid til, at det bliver bedre og lære at fejltagelser.
3 Resigneret	Doktor Begynder modstridende at acceptere tinnitus og lytte til de anbefalinger, den prøver at give dig.	Accepterer, at forandringer er nødvendige, før tinnitus kan trække tilbage. Accepterer støtte/hjælp.	Resignation Accept Tristhed Misundelighed	Kan til tider flytte fokus fra tinnitus. Det er mit ansvar, så hvordan kommer jeg ud af det?	Indser, at krop og sind trænger til opmærksomhed og udredning.	Lade tinnitus vise dig, hvad der gør dig bedre tilpas. At lære af tinnitus snarere end at bekæmpe den.
2 Kriserant	Oversergent Tinnitus kommanderer rundt med dig. Frustration, følelsesmæssig kamp og ubøjelighed.	Domineret af tinnitus. Hader at indrømme gode øjeblikke.	Modvilje Frustration/vrede Hvorfor skulle jeg lave om på mig selv? Hvorfor mig?	Forsvinder den? Intet ansvar. Det er alt og alle andres skyld. Benægtende.	Dårlig forbindelse mellem et rastløst sind og en anspændt krop som en arbejdshests.	At acceptere ansvar. At være åben for forandring. Kan du fortsætte sådan her?
1 Fastlåst	Tyran Håbløs uden udvej. Totalt i tinnitusens vold.	Tinnitus har overtaget det meste af tilværelsen. Kan ikke komme væk fra den. Meget ubehag.	Stor frygt og fornemmelse af tab. Ingen kontrol. Magtesløs/håbløs.	Det går aldrig væk! Ingen mulighed for forandring. Totalt i offerrollen. Afhængig.	Lever i tankemylder. Sindet stort set adskilt fra kroppen. Ingen føling.	At åbne op for støtte til at finde håb og lære om at få det bedre. © Cowan Hill 2015

Kapitel 1 Det grundlæggende

Jeg havde moderat tinnitus i 16 år, kraftigt i 4 år, og i dag er jeg slet ikke opmærksom på den. Når jeg bliver forkølet eller overanstrenger mig, kommer den sommetider krybende tilbage som en svag syden, men den stjæler kun nogle få sekunder af min opmærksomhed. Jeg føler i høj grad, at jeg er kureret for tinnitus, og at jeg har lært meget om den gennem denne i proces.

Som mange andre fik jeg at vide, at der ikke var noget, jeg kunne gøre ved det, og at jeg ”måtte lære at leve med det”. Det var et slag i ansigtet for at sige det mildt. Det passer IKKE.

Hvad som helst, der optager dit sind, leder din opmærksomhed væk fra tinnitus og får dig til at slappe af, hjælper på denne lidelse. Værsgo’, allerede 3 ting, som hjælper: FOKUS, AFLEDNING og AFSLAPNING. I denne bog finder du teknikker, som leder dig direkte til disse 3 mål, som hjælper dig med at slippe tinnitus. Efterhånden som du praktiserer dem, vil du selv opdage det.

I bogen vil du få historien om, hvordan jeg vendte et sindssygt irriterende kor af fårekylinger, som kvidrede løs i mit hoved hele dagen og hele natten, til en tilstand af dyb ro og tavshed. Du vil få en del praktiske råd, teknikker og nøgleinformationer, som er med til at tage styrken af tinnitussen, så den kan begynde sin rejse tilbage til ubevidstheden, hvor den kom fra.

Jeg kalder disse kerneråd for ”kernepunkter”. Læs dem, indtil du forstår dem og kender dem til bunds. Vanetænkning overtager ofte vores tankeprocesser og kan blokere vejen. Du glemmer måske hurtigt eller ”aflærer” det, du læser her, så jeg anbefaler, at du genopfrisker disse ”kernepunkter” flere gange. De er skabt ud fra 8 års erfaring med arbejde med hundredvis af personer.

Når du virkelig forstår, hvad tinnitus er, vil du indse, at mine råd er almindelig, sund fornuft, og at der virkelig er en vej væk fra denne lidelse. Her kommer det første råd.

Kernepunkt 1: Negative personer

Undgå negative personer, som siger, at der ikke er noget, du kan gøre ved tinnitus. De vil ikke hjælpe dig. Helt ærligt, hvordan kan de være til nytte? Næste gang du hører nogen sige, "Der er ingenting, du kan gøre ved det", så giv dem hånden til farvel. Erkend, at de annoncerer det faktum, at de ikke kan hjælpe dig. Du har brug for positive, konstruktive råd fra mennesker, som forstår denne lidelse. De findes faktisk. Du har fundet én her.

Desværre er der mange inden for sundhedssektoren, som har lidt eller ingen forståelse af tinnitus. Jeg møder masser af mennesker, som har fået forkert information, og derfor føler sig stressede. Hvad du ikke har brug for, er at blive udsat for dommedagsprofetier. Det hjælper at have kontakt med mennesker, som selv har lært at slippe tinnitus. Vær opmærksom på, at tinnitus ikke er en konstant tilstand. Den kan ændres, og mange mennesker kommer faktisk over den.

Hvis du vil have det bedre, er du nødt til at forstå, hvad tinnitus er. I det øjeblik, du forstår, hvad der foregår, og hvorfor du får tinnitus, har det to enormt positive konsekvenser:

For det første føler du dig mindre truet af det. Så kan du blive mere rolig og begynde at give slip. Arbejdet med tinnitus handler om at give slip, så du kan føle dig mere selvstikker og ovenpå. I begyndelsen er de fleste bange for tinnitus, fordi de ingen anelse har om, hvad der foregår, og føler, de har mistet kontrollen. Når du forstår tinnitus, har du taget det første livsvigtige skridt mod at få det bedre.

For det andet, når du har forstået, hvad tinnitus er, og hvordan det fungerer, ved du, hvordan du skal håndtere det og er bedre i stand til at finde ud af, hvad der hjælper. Når du begynder at passe ordentligt på dig selv, forbedres tinnitussen. Når du indser det, vil du føle dig lettet, skru ned for kontrollen og begynde at slappe af. Hvad som helst, der får dig til at slappe af, fokusere og føle dig glad og godt tilpas, hjælper på tinnitus.

I det øjeblik, hvor du begynder at få det bedre, vil du blive mere motiveret og passe endnu bedre på dig selv. Når du passer bedre på dig selv, trækker symptomerne sig yderligere tilbage. Det gør det lettere at slappe mere af og give mere slip. Jo mere du giver slip, jo mere viger tinnitussen tilbage. Faktisk bliver det nemmere og nemmere jo mere fremskridt, du gør. Den vigtigste fase er at få lempet dig ud af fastlåste tankemønstre. I begyndelsen sidder vi ofte fast i en negativ tankecyklus med tinnitus. Der findes også en positiv cyklus.

Den næste sektion er en af de vigtigste i bogen. Jeg vil forklare, hvad tinnitus er, og hvorfor vi får det. Læs det igen og igen, indtil du forstår det. Det tog mig et par måneder, før jeg virkelig forstod, hvad tinnitus var, og stort set lige siden 10-øren endelig faldt, har jeg fået det bedre og bedre.

Hvad er tinnitus?

Tinnitus opstår, når vores nervesystem går i alarmtilstand. Når vi er for tændte, for følsomme, for forsigtige, for meget på vagt, bliver alle vore sanser hyperfølsomme. I denne tilstand er vores hørelse så tændt, at den ikke kun opfatter støj fra verden uden for, men også lydene inde i kroppen.

Her er, hvad tinnitus er: at være så følsom, at du hører indre så vel som ydre støj.

Dine ører lytter så intenst efter, at du hører enhver lyd inde i dit hoved. Nerveimpulser langs de akustiske stier lyder som syden eller skingre hvin; strukturers og væskers bevægelser i hovedet

skaber smæld og knald. Et gab, et hjerteslag eller et klik i øregangen kan lyde henholdsvis som et øresønderrivende brøl, en regelmæssig puls eller et brag.

Tinnitus er ensbetydende med, at du er for tændt. Det er en sag for hele kroppen og ikke kun en øreting. Hele dit centralnervesystem er i højeste beredskab, og tinnitus er kun en af de mange følger af kroppens reaktion på alt dette.

Mange får at vide, at tinnitus skyldes skader på hårcellerne i øresneglen – den del af høremekanismen, som opfanger lyd. Det er ikke sandt. Skader på hårcellerne forårsager døvhed, ikke tinnitus. Når du begynder at miste hørelsen, anstrenger du dig mere for at høre. Det er anstrengelsen for at høre mere, som midlertidigt kan øge din følsomhed. Når du bliver mere følsom, kan du i en periode blive mere modtagelig for tinnitus, men det skader ikke hårcellerne.

For at kunne eksistere har tinnitus brug for, at dit centralnervesystem – det vil sige hele din krop – er i højeste alarmberedskab. Dit nervesystems tilstand er meget foranderlig. At gå i alarmberedskab er en proces, som kan vendes om. Vi bevæger os ind og ud af den hele tiden.

Den vigtige pointe her er, at det betyder, at tinnitus kan vendes om. Den magiske tryllestav, som bidrager til at slukke for tinnitus, er at bringe dit centralnervesystem tilbage fra en tilstand af højeste alarmberedskab. Denne tilstand kendes også som: kæmp-eller-flygt, ophidselse af det sympatiske nervesystem, over-ophidselse, overvældelse og adrenalinreaktion. Men i denne bog vil jeg benytte den umiddelbart lettest forståelige term, alarmberedskab.

Hvad som helst, der får dig væk fra denne alarmtilstand, vil afhjælpe din tinnitus.

Du skal vide, at denne alarmtilstand er midlertidig. Når du kommer ud af den, vil din tinnitus forbedres.

Kernepunkt 2: Tinnitus er IKKE et ørebaseret problem.

Hold op med at tænke på tinnitus som noget, der opstår i ørerne. Det er ikke dine ører, der er problemet. Problemet opstår af det faktum, at hele dit centralnervesystem er blevet alt for tændt. For at bearbejde tinnitus, er du nødt til at lære at få det til at slå fra. Denne bog viser dig, hvordan du gør det. Det er meget mere effektivt at fokusere på at bearbejde hele dit system end kun ørerne.

Tinnitus er som en tyverialarm. Der er en grund til, at den lyder, og den viser, at dit nervesystem ikke har været i stand til at slukke for den. Det er ikke alarmen, der er problemet. Du skal finde ud af, hvad der overhovedet fik den til at gå i gang. Forsøg på at få alarmen til at tie stille eller slukke for den, er ikke at løse problemet og vil ikke få det til at forsvinde.

Tinnitus er en nyttig og sund alarm, som vil stilne af, når du begynder at gøre det rigtige, begynder at passe på dig selv og lærer, hvordan du giver slip. Jo mere dit centralnervesystem falder til ro, og jo mere du føler dig tilpas i dig selv, jo hurtigere vil alarmen stilne af.

Hold op med at skyde skylden på alarmen og begynd at beskæftige dig med det, der satte den i gang. Mit mål er at hjælpe dig med at spørge ind til, hvad der udløste alarmen til at begynde med. Efterhånden som det bliver opklaret, vil du vide, hvad du skal fokusere på.

Mange mennesker har en tendens til at fokusere meget på specifikke ting som den ENESTE årsag til deres tinnitus, f.eks. problemer med kæben, et slag i hovedet, eller at de har været udsat for kraftig støj. Disse ting kan selvfølgelig udløse tinnitus, men de er snarere den sidste dråbe, der får bægeret til at flyde over efter et helt liv med udfordringer.

Jeg har mødt mennesker, som har peget på et bestemt sted på samme måde som en mekaniker, og sagt, ”Når man trykker her, bliver min tinnitus bedre, eller hvis jeg holder mit hoved på denne måde (så strækker de halsen til den ene side), så aftager lyden. ”

Det er det samme, som når en tyverialarm går i gang uden synlig årsag, så prøver man at løse problemet ved at justere højtalerens placering eller rode med ledningerne. Selvfølgelig kan det at pille ved mekanismen have stor indvirkning på lyden, men årsagen til den forbliver den samme: dit nervesystem er ALT for tændt.

Pointen her er, at hvis du ikke allerede var under pres, så ville du ikke stadig have tinnitus. Eller for at tydeliggøre det, så kan en person, som er meget rolig, samlet og ikke i alarmberedskab, få tinnitus af et slag i hovedet, men den tinnitus vil hurtigt fortage sig. Grunden til, at din tinnitus endnu ikke har trukket sig tilbage, er, at du stadig er i alarmberedskab.

De fleste mennesker får ”normal” tinnitus efter en støjende koncert, eller hvis de befinder sig i meget stille omgivelser i længere tid. Den hviner højt og forsvinder så igen. Hvis tinnitussen fortsætter, er det i de allerfleste tilfælde på grund af en alarmberedskabstilstand, og denne tilstand kan ændre sig.

Problemet med at fokusere på et enkelt sted på din krop eller en enkelt begivenhed som årsag til tinnitus er, at det stadig er din tinnitus, du fokuserer på. Hvis du vil holde din tinnitus gående, så er den bedste måde at fokusere på den, bekymre dig om den, tale om den og reagere mod den. Det er lige meget, om du skyder skylden på et støjende bor, naboen eller en knagen i kæben. Det, du faktisk gør, er at fokusere på din tinnitus, rette opmærksomheden mod din lidelse og fastholde den der i din bevidsthed.

Din reaktion på din tinnitus, og hvordan du forholder dig til den lige nu, er meget vigtigere i forbindelse med at fastslå dine fremskridt, end begivenheden som udløste den.

Hvis du er rolig og glad inden i, så strammes musklerne ikke, naboerne er ikke irriterende, og verden får dig ikke op at køre. Hvis du føler dig rolig og glad inden i, vil du højst sandsynlig ikke bruge meget tid på at lægge mærke til din tinnitus.

For det andet, husk, at lige meget hvad du skyder skylden for din tinnitus på, så er den sandsynligvis den sidste dråbe efter en langvarig og næsten umærkelig oplagring af udfordringer i dit nervesystem, det vil sige livet.

En chokerende høj procentdel af befolkningen over 50 år har tinnitus. Det skyldes, at efterhånden som vi bliver ældre, akkumulerer vi flere oplevelser, som har været overvældende eller svære at acceptere på det tidspunkt, hvor de indtraf. Som et resultat af det, ender vi med at gå i ring omkring disse ufordøjede livsoplevelser eller ”baggage” i vores nervesystem. Der er flere ”ting”, som trænger til at blive bearbejdet, og denne pukkel forårsager meget specifikke reaktioner i vores nervesystem.

Hvis du er 20 år gammel og slår dit hoved, får du måske tinnitus en dags tid eller to, men fordi dit nervesystem er relativt frit og har ledig plads nok til at håndtere udfordrende oplevelser, kommer du hurtigt over det. Hvis du derimod er 60, og du slår dit hoved, kan du få langvarig tinnitus. Det sker, fordi du har meget større sandsynlighed for at være tyngt af ubearbejdet baggage, og det resulterer i overvældelse samt et nervesystem, som går i alarmberedskab. Når du er i alarmberedskab, er du overfølsom og reaktiv. Derfor lægger du mere mærke til tinnitussen og skaber en reaktion imod den og ved at gøre det, låser du den fast på plads i din bevidsthed.

Ældre mennesker er mere tilbøjelige til at få tinnitus, ikke på grund af deres alder, men fordi det er mindre sandsynligt, at de har bearbejdet deres baggage ved hjælp af terapi. Du kan begynde at pakke dine ”ting” ud og lette byrden i en hvilken som helst alder. Det vil hjælpe dig ud af alarmtilstanden.

Det er ikke kun ét sted på din krop eller én handling, som forårsager tinnitus, selv om det har betydning. Det er dit nervesystems aktuelle, generelle tilstand, som fører til vedvarende tinnitus. Det betyder, at den måde, hvorpå du taler til dig selv, den måde, hvorpå du oplever at være i din krop, og hvordan du behandler dig selv, er central for at holde din tinnitus i gang!

At bebrejde en forfærdelig oplevelse, dårlige nyheder, kirurgiske indgreb, støjende boremaskiner, medicin osv. er ikke at se på situationen i sin helhed. Du har hele dit liv haft udfordringer, som har hobet sig op, indtil det øjeblik, hvor balancen tipper over i en tilstand af alarmberedskab.

Det er meget mere nyttigt at fokusere på, hvad det er, der får dig til at føle, at du hviler i dig selv, og at du får vejledning og støtte af en professionel terapeut. Det vil hjælpe dig med at bearbejde de livsoplevelser, som er tilbageholdt i din krop, og bringe dig ud af alarmtilstanden og få dit system til at falde til ro.

Det kan være meget frustrerende kun at fokusere på at løsne en enkelt muskel eller reparere en lille del af kroppen, da det er usandsynligt, at det vil føre dig til skatten for enden af regnbuen.

Kapitel 2 Hvordan har mennesker med tinnitus det?

At erkende, at det påvirker dig voldsomt, og at få støtte, så du kan give slip på denne lidelse, er en af de mest effektive veje fremad.

Før vi ser på, hvordan man kommer ud af alarmtilstanden, lad os så blive helt klar over, hvad det er, vi taler om her. Alarmtilstanden har mange symptomer baseret på rygter. Hvor mange af disse kan du genkende hos dig selv? Sæt flueben ved dem, der gælder for dig:

- Fokus er i dit hoved og ikke i din krop
- Tankevrimmel
- Anspændt krop
- Ude af stand til at falde til ro og lukke af
- Kan ikke lave ingenting – det er spild af tid!
- Konstant bekymret
- Kan ikke mærke kroppen tydeligt
- Overkørt
- Aldrig tilfreds
- En anstrengt tilgang til livet
- Meget reaktiv over for mennesker omkring dig
- Overfølsom over for sindsstemninger og atmosfærer
- Laver altid for meget, arbejder ud fra oversigter, deadlines og præstationer
- Bliver nemt vred og irriteret
- Får nemt varme hænder, men fødderne er kolde
- Fordøjelsen er følsom, oppustet, uregelmæssig
- Glemsom
- Sover let og vågner nemt
- Klasker helt sammen om aftenen, groggy om morgenen
- Tilbøjelig til anfald af angst og panik
- Distraheret af alt, hver der foregår omkring dig
- Har svært ved at fokusere på én ting
- Humørsyg, det går op og ned
- Trang til søde sager, kaffe og andre hurtige fix
- Åndedrættet er centreret øverst i brystet og ikke i maven
- Åndedrættet er overfladisk og hurtigt
- Øjnene flakker rundt
- Ørerne opfanger al baggrundsstøj

- Baggrundslyde er irriterende og distraherende
- Følsom over for lugte
- Følsom hud
- Hjerteslagene er hurtige, for kraftige, forcerede eller uregelmæssige.

Du skal ikke være bekymret, hvis du har markeret en hel del af disse tilstande. I denne fase er det nyttigt at begynde at blive opmærksom på disse mønstre. Kig rigtigt godt på dig selv og læg mærke til, hvordan du er.

De gode nyheder er, at det øjeblik hvor du begynder at bevæge dig ud af alarmtilstanden, forbedres din evne til at holde sygdom fra døren, din fordøjelse begynder at arbejde meget mere effektivt, dit blodtryk bliver mere regelmæssigt, din søvn dybere, din krop slapper af, dine tanker sagtner farten, du tænker klarere, din hukommelse forbedres, og din evne til at være glad stiger enormt. Pointen er, at efterhånden som du slipper tinnitus, forandres dit helbred, og den måde, hvorpå du interagerer med verden, ændres på mange niveauer.

Efter at have arbejdet med hundredvis af mennesker med tinnitus, har jeg bemærket, hvordan tydelige personlighedsmønstre ligeledes dukker op. Er der nogle af disse karakteristika, som du kan genkende?

- Giv dig selv en fridag, og du vil fylde den med aktiviteter
- Temmelig kritisk over for dig selv og andre
- Påtager dig for meget – kan ikke sige nej
- Har brug for at bevise dit standpunkt
- Meget præstationsfikseret
- Har behov for succes og resultater
- Perfektionist, som ærgrer sig over de mindste ting
- Skal forstå præcis, hvad der foregår
- Vil vide hvorfor, hvorfor, hvorfor og hvordan
- Ikke verdens bedste lytter
- Hjernecentreret – lever i tanker
- Pertentlig
- Fortæller alle om dine problemer
- Har tendens til at være meget anspændt
- Har altid noget, der skal gøres og hakkes af på en liste
- Når du tilsyneladende slapper af, er du stadig i dine tanker
- Har tendens til at bebrejde personer eller ydre ting for at være årsag til dine problemer
- Passer på alle andre end dig selv
- Vil høres, genkendes, bemærkes, anerkendes
- God til at gøre ting, ikke god til bare at være

Det gør ikke noget, hvis du har sat hak ved nogle eller alle disse punkter. Det faktum, at du har tinnitus, er et tegn på, at noget gerne vil slukkes for, og at noget har brug for at give slip.

Til sidst, inden vi begynder på processen med, hvordan vi får det bedre: Mange mennesker med tinnitus har behov for at finde et svar på spørgsmålet: ”Hvad er den oprindelige årsag til den? ”.

Svaret er: Hvad som helst, der påvirkede dig voldsomt. Måske oplevede du noget, som var for spændende, for ophidsende, for stimulerende eller simpelthen bare for meget at fordøje eller forstå på én gang. Her er nogle ofte set eksempler på årsager til tinnitus, selv om listen er endeløs:

- Kraftig støj
- Bedøvelse, kirurgiske indgreb
- Bivirkninger af medicin
- Følelsesmæssigt overvældende situationer
- For megen ophidselse
- Stor frygt
- Vrede og frustration
- Overtræthed
- For mange forandringer
- For meget ansvar
- Stress
- Et slag i hovedet
- En slem forkølelse/baciller eller virus i hovedet
- Overstimulation
- Intens vrede
- Langtidsbekymringer f.eks. retssag, skilsmisse, pengeproblemer
- Arbejde i udlandet
- Lange flyveture, hyppig jetlag
- Udmattelse
- Dræn i øret
- Fokuserer på øret
- Stilhed
- Problemer med kæben og større tandlægearbejde
- Mangel på omsorg eller støtte
- Komplikationer som nybagt mor
- Er for eftergivende og får ikke lov til at sige NEJ

Til at begynde med synes det at være meget vigtigt at udpege nogen eller noget som årsagen til tinnitus. Det er dog min erfaring, at ofte er det meste af ovenstående blot dråben, som får bægeret til at flyde over og dermed overbelaste dit system. I starten kan mennesker med tinnitus være besat af den hændelse, som tilsyneladende forårsagede lidelsen for blot senere at indse, at de allerede var i en slem forfatning, og at noget andet ville være dukket op og have udløst tinitussen.

Når vi kører på adrenalin i denne alarmtilstand, er det kun et spørgsmål om tid, før noget kan blive den udløsende faktor. Pas på med at klandre bestemte situationer for din tinnitus. Hvis det ikke havde været det ene, ville det snart have været det andet. Det er din generelle tilstand og reaktion LIGE NU, som får tinitussen til at fortsætte, ikke den oprindelige situation. Den er for længst passeret. Du skal forholde dig til dér, hvor du er nu, og hvordan du relaterer til den nuværende situation.

Kernepunkt 3: Stilhed

De fleste udvikler tinnitus, hvis de er omgivet af stilhed i for lang tid. Det lyder måske overraskende, men ligegyldigt hvem, du udsætter for stilhed og beder dem lytte efter noget, så vil de fleste begynde at høre lyde inde i deres hoved. Heller & Bergman (1953) udførte vigtige studier, som beviste dette. Hvorfor er det sådan?

Vores ører har det bedst, når de kan slappe af med lidt lyd i baggrunden. Når vi bliver smidt ud i stilheden, kan det sommetider aktivere en stressreaktion og gøre os ekstremt opmærksomme på vores hørelse. I naturen er det normalt at høre baggrundslyde, men når der bliver stille, er det oftest lige før, der sker noget farligt. Det ved vores nervesystem!

Så hvis stilhed frembringer tinnitus, kan det til at begynde med være nyttigt at undgå stilhed eller skabe nogle baggrundslyde. Det hjælper dig med at fokusere mindre på din tinnitus.

At høre noget behageligt i baggrunden er en god idé, når du har det sådan. I den ideelle verden ville du bo i nærheden af et vandløb, en kilde eller ved havet, så der altid ville være noget for dine ører at slappe af til. Men prøv at lade et vindue stå åbent, når du går i seng for at slippe nogle lyde ind, eller lad en afslappende CD eller radiostation, som slukker automatisk, når du er faldet i søvn, spille når du går i seng. Det er bedst med beroligende, monoton baggrundsmusik, som rent ud sagt er lidt kedeligt, og som du ikke vil være alt for opmærksom på.

Kernepunkt 4: Hold op med at forsøge at kurere din tinnitus

Jeg ved, det lyder mærkeligt, men jeg mener, det er et særdeles betydningsfuldt råd. Jeg har kendt mennesker, som gør det til deres livsopgave at gøre alt, hvad der står i deres magt, for at standse deres susen for ørerne. Det er da fint, tænker du måske, indtil du indser, at det, de faktisk gør, er at fokusere på deres tinnitus hele tiden. At fokusere på tinnitus vil fastholde den i din bevidsthed.

Jeg har haft klienter, som virkelig har prøvet at slappe af, og det første, de så gør, er at kontrollere, om det har haft nogen effekt på deres symptomer. Til at begynde med gør du det selvfølgelig af vane. Det er en almindelig del af alarmberedskabet at kontrollere og overvåge alt hele tiden. Hvis du går ind i enhver aktivitet med henblik på at stoppe tinnitus, så vil en del af dig til stadighed fokusere på den.

For at slippe tinnitus er du nødt til at fjerne fokus fra den snarere end at forstærke fokus. Jeg råder dig til at fokusere på at bringe en følelse af velvære ind i dit liv i stedet for at få tinnitus af det. Gå efter ting, som gør dig godt tilpas, behageligt til mode og rolig med eller uden din tinnitus. Jo bedre du har det sammen med din tinnitus, jo nemmere vil det føles at håndtere den.

Jeg anbefaler altid, at man lægger tinnitus ind på den bageste hylde, mens man fokuserer på at udvikle en sans for velvære. Hav en klar intention om at lægge al din energi i ting, som er nærende, støttende, beroligende og afslappende for din krop.

Koncentrer dig udelukkende om at få dækket dine egne behov ved at finde ting, som gør dig glad, og som du forbinder med positive følelser. Denne tilgang virker, fordi den er meget mere opnåelig, giver dig en fornemmelse af tilfredshed og – vigtigst af alt – får dig ud af alarmtilstanden.

Jo oftere du kommer ud af denne alarmtilstand, jo oftere vil du skabe de forhold, som gør tinnitussen i stand til at trække sig tilbage.

Søg efter tinnitus, og du vil finde den, søg efter bekvemmelighed og afslapning, og så finder du det i stedet for.

Når det går op for tinnitusramte, hvilken omsorg de har behov for at give sig selv, siger de ofte: ”Åh, det er da ren egoisme og selvforkælelse. Jeg skal passe på min partner og mine venner, eller tage hensyn til min forretning. Jeg har ikke tid til alt det. Jeg har ikke råd til det”.

Faktisk er tinnitusramte geniale til at finde på undskyldninger for at undgå at passe på sig selv. Det er en del af komplottet, som har påvirket dem voldsomt og sendt dem i alarmberedskab i første omgang.

Nå, men det bedste du kan gøre for din familie og dine venner er selv at være glad og have det godt. Det kan vise sig at blive en velsignet lettelse og fjerne presset fra dine omgivelser! De fleste mennesker har tinnitus, fordi de ikke får nok reparationstid eller støtte og simpelthen ikke passer godt nok på sig selv. De har hele tiden noget, de skal ordne ordne ordne ordne og har sikkert aldrig været tilfredse med bare at være til. Jeg plejede at skynde mig med at ordne alting, så jeg kunne slappe af. Da jeg endelig fik lagt mig ned, var jeg så meget oppe at køre, at det tog mig en halv time at falde til ro. I dag skynder jeg mig aldrig og giver mig god tid til alting. Når jeg så skal slappe af, er jeg der allerede.

”For meget” og ”ikke nok” er meget vigtige begreber i forbindelse med tinnitus. Hvad har du for meget af, som tynger dig og føles overvældende, og hvad længes du efter, som du ikke tillader dig

selv? Du ved sikkert, hvad jeg taler om. Mere fritid, mindre ansvar, flere ferier osv. Indrøm det over for dig selv. Hvad afholder dig fra at sige Nej til de ting, du ikke har brug for, og med åbne arme tage imod alle de ting, som du ved er givende og gør dig veltilpas?

Mønstre som disse kan være afgørende for tinnitus, fordi de danner livslang stress. At erkende og slippe dem kan på afgørende vis ændre tingene til det bedre. Hvis du kæmper med den slags problemer, så kan psykoterapi virkelig hjælpe dig med at nå ind til din indre kerne og finde en gladere og mere hensigtsmæssig måde at være til på.

De fleste mennesker har svært ved at acceptere disse basale problemer, fordi det eneste, de vil, er at slukke for støjen NU. Hos mennesker med tinnitus er en vis grad af utålmodighed en del af personligheden. Tro mig, når jeg siger, at fra det øjeblik du agerer positivt og gør ting, som gør dig glad, veltilpas og afslappet, vil du hurtigt være i stand til at gøre fremskridt.

De fleste vil tænke, "Tja, måske har han ret", og så foretage sig absolut ingenting i den retning. Vær opmærksom på den del af dig, som saboterer alle dine planer om at gøre noget, som hjælper. Selv når du har indset, hvordan du kan standse tinnitus, hvilket forhåbentlig sker, når du er kommet til slutningen af denne bog, selv da vil en del af dig tøve og sige, "Vent et øjeblik, jeg gør det ikke, for det vil ikke virke, det er spild af tid, det vil ikke fungere for mig osv.". Denne del af dig kaldes Sabotøren med henvisning til Caroline Myss's "Sjælens kontrakter", og det er den sikre vej til at standse ethvert fremskridt i opløbet.

De fleste mennesker med tinnitus har gode hensigter, men domineres af saboterende tanker som: hvordan i alverden vil en halv times daglig afslapning afhjælpe et problem som dette?

Typiske sabotørtanker kan være: Det, som Julian beskriver her, lyder som Nirvana og føles uopnåeligt. Min onkel led af tinnitus i 70 år, så hvorfor skulle min blive bedre? Min læge sagde til mig, at der ikke var noget, jeg kunne gøre ved det, og jeg tror på ham. Indtil videre er det ikke blevet bedre, så hvorfor skulle det blive bedre nu? At tænke på min krop er fjollet, og hvordan kan det hjælpe på noget i mit hoved?

Mennesker med tinnitus plages ofte af tanker som disse. Det hjælper at anerkende dem, når de dukker op, og så bede dem gå ad h..... til. Hvis du vil have det bedre, kommer du sikkert op imod denne del af dig, som er fast besluttet på at forblive trist og svælge i det. Jeg ved, det lyder mærkeligt, men vi har ALLESAMMEN en indre sabotør.

Kernepunkt 5: Er du klar til at lave om på dig selv?

Jeg bliver konstant overrasket over, at mennesker accepterer, at de kan få tinnitus og gå fra relativ fred og ro den ene dag og over i en tilstand af nerver og støj den næste. Men at foreslå, at de kan gå tilbage til udgangspunktet, hvor tinnitussen resignerer, kan blive betragtet som kætteri. Du kan uden problemer gå i alamtilstand. Det kan enhver håndtere. Men at du kan vende tilbage til en tilstand af ro, er for nogle utænkeligt.

Hvis du ikke har tinnitus det ene år og får det året efter, hvorfor skulle det så være noget særligt at skifte tilbage igen og atter være tinnitusfri? Du kan skifte fra det ene til det andet, så hvorfor er det så svært at vende om? Her er stof til eftertanke.

Nervesystemet er en flydende, konstant skiftende balancetilstand. Når de rigtige omstændigheder dukker op, ændres det.

Pas på dine egne fasttømrede tanker og overbevisninger. Hvad mener du i virkeligheden om tinnitus? Tror du virkelig, at du vil have den i resten af dit liv?

Hvor nyttigt vil det være for dig, hvis du holder fast i overbevisningen om, at den aldrig forsvinder?

Svar: det vil i ekstrem grad være totalt ubrugeligt.

Hvorfor i alverden skulle du have tinnitus i resten af dit liv? Ting ændrer sig hele tiden. For de fleste er tinnitus en tilvænnning, det vil sige, de vænner sig efterhånden til den, og deres nervesystem bliver træt af hele tiden at reagere på den. Det er ikke længere noget særligt, og derfor slukker vores bevidsthed for den. Det er højst sandsynligt, hvad der sker.

Jeg ved, at der er mange mennesker derude, som ikke ved ret meget om denne lidelse og siger, at der ikke er noget, du kan gøre. Men gør dig selv en tjeneste og giv plads til muligheden for, at du måske ligefrem kan få det bedre! Der er intet at tabe og alt at vinde ved at ændre opfattelsesmønster på denne måde.

Selvfølgelig er det svært ikke at blive smittet med negative opfattelser af tinnitus, især når de kommer fra behandlere inden for sundhedsvæsenet eller mennesker med autoritet. Jeg kan i én uendelighed bede dig om ikke at lytte til dem og foreslå, at du begynder at få styr på dig selv, med det, der virkelig betyder noget, er, hvad DU rent faktisk tænker indvendigt? Vær ærlig ... Er du virkelig forberedt og klar til at få det bedre?

Det er utroligt, hvordan mange mennesker er ganske glade for visse aspekter af tinnitus og ikke vil give slip på den. Tro det eller ej, jeg har mødt mennesker, som syntes om den opmærksomhed, det gav dem, og den ekstra opmærksomhed var vigtigere end at få det bedre.

Mærkeligt nok har jeg haft nogle få klienter, som holdt op med at komme til behandling i samme øjeblik, de begyndte at få det bedre. Jeg tror fuldt og fast på, at det skyldtes deres higen efter opmærksomhed og efter at blive lyttet til af andre.

Kapitel 3 Sådan gør du fremskridt

I næste afsnit kommer du til velværeskemaet, **Velvære Skema for Tinnitus** ©. Det viser, hvordan man får det bedre, og skitserer nogle af de generelle emner, man skal arbejde sig igennem for at nå frem til det næste niveau. Jeg har sammensat det efter mange års studier samt arbejde som terapeut med hundredvis af mennesker og selvfølgelig direkte personlig erfaring og afprøvning.

Du vil bemærke, at jeg har delt helingsprocessen op i faser og beskrevet, hvordan vores forhold til tinnitus ændres, efterhånden som vi får det bedre. F.eks., i den værste ende af skemaet føles det ofte for dem, som virkelig kæmper med denne lidelse, som om tinnitus har overtaget deres tilværelse. Jeg har kaldt det røde niveau 1 "Fastlåst" og beskrevet, hvordan tinnitus opfører sig som en "tyran".

Som tiden går, og man får det bedre og gør fremskridt, begynder det imidlertid at gå op for folk, at tinnitus faktisk er et meget nyttigt sundhedsbarometer og trækker sig tilbage, når man gør det rigtige, og forværres når man udsætter sig selv for stress, overanstrengelse, vrede osv. Derfor har jeg oppe på det gule niveau, nr. 3 i skemaet, beskrevet tinnitus som en læge. Her viser tinnitus, hvad der er godt for dit helbred, og du kan enten følge rådet og drage fordel af det eller kæmpe imod, så tinnitussen forværres.

Efterhånden som du får det meget bedre, opdager du, at du ikke længere overvåger tinnitussen, og den trækker sig tilbage i lange perioder. Den kan vende tilbage fra tid til anden, når du overdriver dine gøremål, men du ved, at den hurtigt vil fortage sig, fordi du passer godt på dig selv og ikke reagerer på den eller ikke lader den påvirke dig for voldsomt. Det gør ikke noget, hvis den vender tilbage en dags tid eller to, for du ved af erfaring, at den vil trække sig tilbage igen. På niveau 4 har jeg kaldt tinnitus en "ven", fordi den meget tydeligt melder tilbage og dermed leder dig på rette spor igen.

De andre kolonner i **Velvære Skema for Tinnitus** © fremhæver de almindelige mønstre i forhold til bevidsthedstilstand, tanker og udfordringer, som man skal gennearbejde på hvert niveau. Vær opmærksom på, at det er generaliseringer baseret på mødet med mange mennesker, og her er det min intention at hjælpe dig med at finde dig selv og din helt egen vej til fremskridt. Der er mange undtagelser, og dele af **Velvære Skema for Tinnitus** © overlapper forskellige niveau for forskellige mennesker.

Min hensigt er at give dig en ramme, så du kan begynde at gøre det rigtige, samt at vise dig, at ikke blot er det muligt at slippe tinnitus, det er også en velkendt fremgangsmåde. Du er ikke alene.

Vi ved alle sammen, hvor besværlig tinnitus kan være, og jeg vil gerne fokusere på, at du kan få det bedre og give slip. Du får ikke noget ud af dommedagsprofetier og sortsyn.

Kernepunkt 6: Jamren og klagen

Du har måske en tendens til at beklage dig til andre over, hvor forfærdelig din tinnitus er. Du programmerer andre mennesker med din lidelseshistorie, indtil de automatisk spørger, hver gang de ser dig, "Hej, hvordan går det med din tinnitus? ". I sludrer lidt. "Jo, der er jo denne her kedelige sag ... Og du kan slet ikke forestille dig det ... Åh, du kan umuligt forstå det. Det er så negativt det ene og negativt det andet, ... og ham der, du ved, han kæmpede med det i 100 år... ", og før du ved af det, føler du dig totalt deprimeret og endnu mere fokuseret på tinnitussen end nogensinde før. Vær opmærksom på, at nogle tinnitusramte er geniale til at fokusere på lidelse og opbygge et netværk, som forstærker den.

Det er meget vigtigt at få støtte og være i stand til at udtrykke dine følelser over for andre. Men pas på tendensen til at svælge i egen elendighed. Det hjælper ikke.

Jeg deltog engang i et tinnitusmøde, som udartede sig til en konkurrence om, hvem der led mest.

Hej, hvordan går det?

Forfærdeligt, tak. Det har drevet mig til vanvid den sidste uges tid.

Åh, også mig. Mon det nogensinde får en ende?

Det ved jeg ikke. Jeg kender nogen, som gjorde ditten og oplevede datten, og bagefter havde de det skrækkeligt.

Åh, det er forfærdeligt.

Og så opsøgte de ham der, du ved, for at få hjælp, han var frygtelig, og så fik de det endnu værre.

Åh gud, det er forfærdeligt, er det.

De led af det i 197 år. Er det ikke skrækkeligt?

Åh gud, hvor har jeg det dårligt nu.

Det har jeg også ...

Det er så vigtigt med støtte, når man har tinnitus, og føle at man virkelig bliver lyttet til og forstået, men pas på "forfærdelige" samtaler. Selv kunne jeg ikke bruge dem til noget. Det kan være meget trættende og uproduktivt at tilslutte sig en gruppe klynkehoveder.

Du skal omgive dig med mennesker, som:

- Kan lære dig at give slip mentalt, følelsesmæssigt og fysisk.
- Kan hjælpe din krop med at føle ro og være veltilpas.
- Kan lytte til dig og hjælpe dig med at give udtryk for dine følelser om tinnitus.
- Bryder sig om dit velvære.
- Gør dig glad og får dig til at le og more dig.
- Hjælper dig med at fokusere og få klarhed.
- Inspirerer dig.

- Bringer andre interesser ind i dit liv.
- Fjerner dine tanker fra tinnitus.

Hvis du kan finde mennesker, som:

- Er positive omkring tinnitus
- Forstår, hvad det er, du går igennem.
- Forstår tinnitus, og hvordan den opfører sig

- så er det storartet. Påskøn dem!

Kernepunkt 7: Undgå tungsind og sortsyn

Så længe tinnitussen fortsætter med at irritere dig, skal du omgå omverdenens dommedagsprofetier og sortsyn varsomt. Hold op med at se nyheder og skrækfilm, hvis du kan. At se og høre traumatiske hændelser i andres liv er i sig selv traumatiserende. Vi bliver afhængige af det adrenalinsus, som det skaber, og fastlåses i mørk elendighed, når vi står over for virkelighedens verden. Det påvirker os meget og har en tendens til at fremme alarmtilstanden.

Skift kanal, når der er nyheder. Når hr. og fru Dyster ringer på døren, så lad som om, du ikke er hjemme. Hvis der ikke er andet end skrækfilm og deprimerende dokumentarer på fjernsynet, så gå i biografen og se en morsom film i stedet!

Gør dig selv en tjeneste og undgå denne daglige udfordring af dit nervesystem. Når du får det bedre, vil du være i stand til at håndtere det, men lige nu kan det måske hjælpe dig med at styre uden om undergang og sortsyn. Slut med at vågne til radioens endeløse historier om krig, hungersnød og død. Du har brug for let, komisk, blid, afslappende, letfordøjelig og opløftende input. Vent med at redde verden, til du føler dig virkelig stærk igen.

Kernepunkt 8: Lad ikke vampyrerne tappe din energi

Vi kender alle nogen, som er energisugere. Man mødes til en sludder, og efter 10 minutter føler man sig udmattet. Næste gang de lader høre fra sig, skal du bede om at have det til gode og aftale at mødes med dem næste år. Lige nu har du brug for al den energi, du kan få, og har ikke overskud til at dække alle andres behov, hvis din tinnitus er slem. Ikke i dag hr. og fru Vampyr! Find en anden at tappe.

Når vi er i alarmberedskab, kører vi på adrenalin. Det er vores nødenergiforsyning, så hvis vi forbliver i den tilstand i lang tid, bliver vi til sidst udmattede. Tinnitus stortrives på udmattelse.

Det, der virkelig hjælper med at slippe tinnitus, er at opbygge en varig energiforsyning, som er der for dig og kun dig. Sig farvel til vampyrerne. Sig til dem, at de skal få sig en terapeut!

At køre på adrenalin er lidt ligesom at overtrække en energikonto. I alarmtilstanden begynder du at bruge af dine nødenergiresserver i stedet for at bruge den energi, der er til rådighed, til hverdagssituationer. Din opsparede energi er hurtigt brugt op. Jo oftere du tager af adrenalinen, jo hurtigere brænder du ud. Til sidst skal du betale tilbage. Dette opfatter kroppen som symptomer, som bliver mere og mere tydelige, jo længere du ignorerer dem.

For at betale overtrækket tilbage har du brug for arbejdsfrihed, sund kost, regelmæssig træning og daglig reparationstid helt for dig selv. Du skal bygge leveplads ind i dit liv. Små pauser og hvil kan virkelig hjælpe med at betale af på søvnunderskuddet. Hvis du er overtræt, hjælper søvn dig ofte til at sove bedre. De fleste prøver at holde den gående uden søvn indtil sengetid, og fordi de er overtrætte, kan de så ikke sove ordentligt. En lille siesta efter frokost gør underværker og synes at være enormt forfriskende og genopbyggende. Når det gælder udmattede nervesystemer, er det som om, at **jo mere, du sover, jo mere kan du sove.**

Kernepunkt 9: Giv slip og få hjælp

Hvis tinnitus handler om at give slip, så har du brug for at bygge et støttenetværk op omkring dig, hvor du kan slippe den fri. Du kan ikke slippe den ud i intetheden. Det er meget sværere at give slip alene. Når du én gang har fundet den rette støtte, kan du oprigtigt give slip. Det er en tidskrævende proces, som fører til, at en mærkbar forandring langsomt vil begynde at indfinde sig. Sagt med andre ord, alle vigtige forandringer har det med at ske langsomt i løbet af nogen tid. Lappeløsninger giver kortvarig lindring, hvilket er fint nok, men dog kortvarigt.

Her kommer terapi på banen. Det ideelle vil være at finde kropsbaseret terapi såsom kraniosakralterapi, massage, zoneterapi eller akupunktur og afveje det med psykisk/følelsesmæssig støtte såsom psykoterapi eller anden rådgivning. I samme øjeblik du inddrager støtte, vil trykket begynde at lette, og processen med at give slip vil ske helt af sig selv. Afsæt tid til en halvlang terapiperiode, hvis du har mulighed for det.

Jeg var så heldig at møde kraniosakralterapi på en blid og følsom måde, som arbejder på det fysiske, psykiske, følelses- og energimæssige niveau. Se yderligere oplysninger på www.craniosacral.co.uk (engelsk). Jeg kan varmt anbefale det. Jeg anbefaler også Core Process Psychotherapy udviklet af Karuna Institutet i Devon. karunainstitute.co.uk/ (engelsk). Deres arbejde hjælper os med at komme i kontakt med vores dybeste bekymringer og finde en vej ud af lidelse på en måde, som tangerer buddhistisk visdom.

Jeg vil på det varmeste opfordre dig til at finde en tilgang, som passer dig. Når dit støttenetværk er på plads, vil du få mulighed for at åbne op, bearbejde dine problemer og begynde at give slip. Det er det, der får dig ud af alarmberedskabet. Det er meget sværere at gøre det alene. Lad os se det i øjnene, hvor meget er du lige nu i stand til at give slip? Du har sikkert tinnitus lige nu, fordi der er noget, du ikke kan give slip på.

Få støtte, så du kan begynde at give slip er det enkleste og mest effektive råd i denne bog.

At få professionel terapeutisk støtte fra en neutral person snarere end din partner eller ven, gør en kæmpe forskel. Den trygge, fortrolige atmosfære og det omhyggelige samspil vil sandsynligvis hjælpe dig med at slappe af og give slip i langt højere grad, end du er vant til.

Her er mit råd at finde nogen, som du føler dig veltilpas sammen med og derefter bygge et langvarigt terapeutisk forhold op med vedkommende. Disse folk er uddannet til at passe på dig, og du vil gradvist lægge mærke til, hvordan tingene synes lettere at håndtere. Dette er ikke en lappeløsning. Du har et helt livs erfaringer i kroppen og får behov for ordentlig støtte, som kan udvikle sig over en periode.

Det er en stor hjælp, hvis du er åben over for din behandler om alt, hvad du måtte have på hjerte. Hvis du kæmper med noget eller er utilfreds med noget i processen, så tal med ham/hende om det. Ofte, når vi helst vil løbe væk, eller når vi støder på noget svært, kan samtale i høj grad åbne op og være et nyttigt redskab til at gennearbejde det. Alt for ofte holder folk bare op med at komme og flager fra den ene ting til den næste uden nogensinde at være i stand til at få gennearbejdet de vigtige emner og uden at være i stand til at give slip.

Du kan finde oplysninger om behandlere i din lokale helsekostbutik, på biblioteket og på internettet. Hvis du ønsker professionelle referencer, så kontakt den pågældende behandlerforening og bed om en behandler fra deres register. De fleste behandlingsformer har en hjemmeside med information om autoriserede behandlere. Personligt kunne jeg ikke have sluppet tinnitus af mig selv.

Professionel hjælp og støtte har gjort, at jeg kunne forvandle mig til at blive en glad, afslappet person, som er klar i hovedet. I dag skal der meget til at ryste mig, og jeg har en fornemmelse af, at jeg hele tiden bliver stærkere og stærkere.

For 5 år siden ville en sølle kop kaffe have forstærket min tinnitus, nu er mit system stærkt nok til at drikke det hver dag uden bivirkninger. Det samme gælder te, alkohol og chokolade. Måske har stimulanser den samme effekt på dig, måske har de ikke. Men hvis de har, skal du lytte til den bedste læge, du har, det er din krops reaktioner. Hvis din tinnitus forstærkes, når du har drukket for meget kaffe eller alkohol, så ved du, hvad du bør gøre.

For nogle mennesker kan det gøre en forskel at skære ned på stimulanser. Prøv Red Bush te i stedet for almindelig te. Det er det nærmeste alternativ til almindelig te, som er lige så forfriskende, men du kan drikke litervis af det, og det gør dig godt.

Kernepunkt 10: Kost

At spise sund mad, som passer til dig, og skære ned på stimulanser, vil fjerne presset fra dit nervesystem. Jo mindre dit system skal slås med giftstoffer og mad, som du ikke kan tåle, jo bedre kan det slå fra.

Min tinnitus blev meget bedre, da jeg holdt op med at spise sukker, hvede og gæret eller forarbejdet mad. Jeg beder dig ikke om at holde op med at spise hvede eller forarbejdet mad, men det kan vise sig, at bestemte madvarer gør dig roligere og mere veltilpas. Der er masser af bøger om særlige typer madvarer, som får dit system til at falde til ro. Gå til en autoriseret ernæringseksperter, hvis du har mistanke om fordøjelsesbesvær, og find nogle gode diætråd hos din boghandler.

Det bedste råd er at lytte til din krop. Hvis du spiser rigtigt, har du det godt. Hvis du mistænker, at der er noget, du ikke kan tåle, så lad være med at spise det i et par uger, prøv det så igen, og læg mærke til forskellen. Der er intet mere tydeligt signal end din krops reaktion på fødevarer.

At slippe sukker er utrolig positivt for kroppen. Hvis du spiser meget sukkerholdig mad, skal din krop arbejde ekstra hårdt for at få blodsukkerniveauet tilbage til det normale. Din puls stiger, fordi der udløses en mild adrenalinreaktion, som aktiverer alarmsystemet en lille smule (på samme måde som koffein). Det kan få betydning for tinnitus, på samme måde som alt andet, som skaber modstand og kamp i dit system.

For some people cutting back on stimulants can make a difference. Try Red Bush tea instead of normal tea. It's the closest alternative to normal tea that is equally refreshing but you can drink gallons of it and it is good for you.

Kernepunkt 11: Motion

Regelmæssig, let motion hjælper meget. Ikke blot fjerner det din opmærksomhed fra tinnitus og afholder dig fra at "svælge" i den, det hjælper også din krop med at slå fra og slippe anspændthed og giftstoffer. Let motion er en glimrende måde at få kontakt med din krop på og give slip. Husk, at alt arbejde med tinnitus handler om at give slip.

I stedet for at gå til den med fynd og klem, anbefaler jeg let, men hyppig motion, fordi det er en mindre stressende metode for dit system. Da mine symptomer var slemme, svømmede jeg i blot 10 minutter de fleste dage. Gradvist byggede jeg min kondition op over en periode og opdagede, at jeg fik mere og mere lyst til kontakten med vandet. Det er meget svært at bekymre sig om tinnitus eller sågar fokusere på den, når man nyder følelsen at flyde og bevæge sig gennem vand.

Det er min fornemmelse, at en lang spadseretur i langsomt tempo er bedre end et hårdt spil squash eller en udmattende vægtløfningsøvelse. Hyppig, behagelig motion i lavt tempo er bedst.

Endnu engang gælder det om at finde ud af, hvad der passer til dig. Hvis du føler dig træt og elendig og beslutter dig for noget hård motion, hvor du måske når et højdepunkt for derefter at bryde sammen efter en halv time, så presser du sikkert dig selv lidt for hårdt. Indarbejd gradvist motion til et niveau, som passer dig. Din tinnitus vil sikkert fortælle dig, hvad der er bedst.

Dyrk noget motion, som du nyder, og som giver dig en følelse af ro, veltilpashed og i kontakt med din krop, men ikke udmattelse.

Kernepunkt 12: Kom i kontakt med din krop

Lær at blive opmærksom på din krop. Kropsterapi kan hjælpe dig med at få bedre jordforbindelse, hvilket vil sige, at du bliver opmærksom på, hvordan du har det indvendigt. Da min tinnitus var slem, var jeg ofte ude af kontakt med den fysiske fornemmelse af min krop. Faktisk var min opmærksomhed ofte andre steder, langt ude i mine tankeprocesser og i høj grad ude af føling med her og nu.

Der er én ting, som altid er forankret i her og nu, og det er din krop. Jo mere du kommer i kontakt med, og hvordan den føles, jo bedre vil du vide, hvad der er godt for dig, hvad du virkelig føler og mener, og jo mere vil du være i kontakt med din energi. At fokusere på kroppen hjælper dig med at komme i kontakt med virkeligheden, hjælper dit nervesystem på rette kurs og – utroligt nok – med at lukke det ned og give slip.

*Et af de største problemer med at give slip er ikke at vide, hvad det er, man skal give slip på. **Du kan ikke give slip på det, du ikke kender.** Hvis du lærer at få en fornemmelse af, hvordan du har det inde i, vil det blive meget lettere at forstå og i højere grad gøre det muligt.*

At bringe min bevidsthed ind i kroppen hjalp mig mere end noget andet med at slippe min tinnitus.

Da jeg var i tinnitus mode, var jeg stort set hele tiden fordybet i mine tanker, når jeg gik en tur gennem byen. Jeg jagtede konstant tanker om og bekymrede mig om indbildte hændelser, som aldrig ville forekomme. Jeg var fuldstændig uvidende om, hvordan min krop følte, mens jeg passerede folk, og var meget lidt opmærksom på bare at se og lytte. Mit sind havde fuldstændig overtaget mine sanser. Jeg brugte en tur gennem skoven på at planlægge næste uge eller på en indbildt diskussion med en besværlig person.

I dag bemærker jeg, hvad der sker lige her og nu, indsnuser duftene, ser, hvad der er omkring mig, og føler, at min krop folder sig ud i glæde, når jeg oplever noget, jeg kan lide, og krymper sig og ryster, når jeg udsættes for noget ubehageligt. Den største forskel er, at jeg ikke er fanget i et-eller-andet indbildt tankeland, som gør, at jeg mister forbindelsen med øjeblikket. I stedet er jeg dér og oplever verden gennem min krop og fornemmelsen af den. Jeg er mere nærværende og i kontakt med hele mig og ikke kun mit hoved. Dét er noget, som tinnitus virkelig hader.

Når jeg møder nogen, kan jeg mærke min krop åbne sig mod dem eller trække sig tilbage fra dem, uanset hvad jeg tænker, eller hvad jeg har på sinde. Jeg kan føle min egen energi som et kraftfelt i og omkring mig og bemærker det omgående, når jeg bliver drænet eller inspireret.

Det er en kæmpe lettelse ikke at leve i tankeprocesser hele tiden. Min krop er til stede i min bevidsthed, når jeg taler med nogen, ser TV eller lægger mig til at sove. Livet føles meget mere virkeligt, og jeg er roligere og gladere fra dette mere kropsbevidste perspektiv.

Hvad fokuserer du på? Hvor ofte er du opmærksom på din krop, mens du er optaget af en eller anden aktivitet? Mange mennesker med tinnitus er ikke bevidste om deres krop en stor del af tiden. Kan du mærke din krop, mens du læser denne tekst lige nu?

De fleste teknikker i denne bog hjælper dig med at blive kropsbevidst. Efterhånden som du øver dig i at være opmærksom på, hvordan din krop har det, vil dine tanker begynde at slå større og større rod i din krop, så du kan forblive der. Lær at leve gennem din krop, det vil tinnitus absolut ikke bryde sig om!

Kapitel 4 Kortlæg dine fremskridt

Så lad os begynde processen med at få det bedre, nu hvor vi har noget af det grundlæggende arbejde på plads.

Se på velværeskemaet, Velvære Skema for Tinnitus ©, i begyndelsen af bogen. Jeg foreslår, at du river det ud og placerer det et sted, hvor du vil lægge mærke til det.

Dette skema illustrerer, hvordan man får det bedre og viser fremskridtets milepæle på vejen gennem de 7 niveau. Det vil motivere dig at mærke, at det går fremad, og kan være med til at give dig et puf på din vej til det næste niveau. Ved at dele de faldgruber, som jeg selv og mange af mine klienter har kæmpet mod på denne rejse mod bedring, er det mit mål at forhindre dig i at begå de samme fejl! Jeg vil også gerne opmuntre dig og forsikre dig om, at du ikke er alene, og at mange er gået hele vejen og har fået det bedre. Hvis du følger de retningslinjer, som er angivet over de næste 7 niveauer i bogen, og lærer ikke at sidde fast de samme steder, som vi gjorde, så vil du være i meget bedre stand til selv at gøre fremskridt.

For at gøre fremskridt er det afgørende at lære at passe ordentligt på dig selv og blive bevidst om, hvordan du behandler dig selv og dine symptomer. Når du passer på dig selv på behørig vis, vil du få det bedre. En del af udfordringen er at lære, hvad der virker specifikt for dig, og at sørge for at dine egne behov bliver dækket. Vi er alle sammen forskellige og har forskellige behov for at få en følelse af velvære.

Lad os undersøge hvert niveau og hjælpe dig med at finde ud af, hvor du befinder dig på din vej mod at slippe tinnitus.

Niveau 1: Fastlåst

Det røde niveau på skemaet hedder FASTLÅST. Mennesker, som befinder sig her, bilder sig ind, at der ikke er nogen udvej, og at tinnitussen aldrig forsvinder. Det er almindeligt at synke ned i den tankegang, når vi har fået forkerte oplysninger af praktiserende behandlere; at der ikke er noget, vi kan gøre ved det. Det er ikke overraskende, at vi opgiver håbet, hvis den person, som vi søger hjælp hos, giver os sådan en negativ besked. Jeg gentager, ignorer den slags beskeder. De er fuldstændigt nytteløse. Jeg anbefaler på det stærkeste, at man styrer uden om den slags personer.

På dette lidelsesniveau føler du dig ofte fuldkommen i tinnitussens vold, og den kan opføre sig som en TYRAN. Du er bange for at miste kontrollen og føler dig magtesløs i forsøget på at standse den. Selv om det virker sådan, så er det bestemt ikke tilfældet. Når du er totalt fastlåst i en tilstand af alarmberedskab, er det normalt, at du føler dig jaget, bekymret og bange, som om der intet håb er. Det er almindeligt for alarmberedskabet.

Men der er håb. Kig op ad skemaet til de næste niveau, og se hvordan det er for mennesker, som har fået det bedre. Efterhånden som du lærer dette skema bedre at kende ved at gå igennem din egen proces og begynder at tage mere hensyn til dine egne behov, vil du genkende nogle af forandringsmilepælene i din bevidsthed. Mens du får det bedre, vil du kunne holde styr på ændringerne i den måde, du relaterer til tinnitus på, tænker på den og føler dig indvendigt.

På niveau 1 vil du måske bemærke, at du stort set lever i dit hoved, fastlåst i tankemylder. Dine dage fyldes af uendelig sniksnak, som synes at dominere alt. Disse tanker er ofte negative og fulde af bekymring. Har du en fornemmelse af at være låst inde i dit hoved lige nu? Hvor nemt er det at beskrive, hvad der foregår inde i din krop, eller hvordan du har det, mens du sidder her og læser dette? Du tænker selvfølgelig på det, du læser, men mens jeg sidder og skriver dette, kan jeg tydeligt mærke min bagdel på stolen, og mine ben føles virkeligt rolige og veltilpasse.

Prøv, om du kan få en fornemmelse af, hvor du har dit fokus lige nu. Føles det som om, din opmærksomhed er centreret i dit hoved? Hvis din krop var et hus, er du så oppe på loftet, eller har du en tydelig fornemmelse af, hvordan din krop har det i stueetagen? Hvor er dit fokus lige nu? Hvor godt er du i stand til at beskrive, hvad der foregår i din krop?

Når vi er i alarmberedskab, har vi en tendens til at lade vores tanker køre rundt i en spiral og føler sommetider, at vi er spredt ud og flyder rundt. Hvis der er et fokus, kan det almindeligvis føles i området omkring hovedet, men tydeligt udflydende. Føler du dig sommetider udflydende?

Det er meget almindeligt for tinnitusramte at være fuldstændig ude af kontakt med deres krop. Hvis du spørger dem, hvordan de har det, vil de ofte være uvidende om alt under halsen bortset fra stivhed og ømhed og smerter. De fleste af jer falder sikkert ind under denne kategori.

Det er grunden til, at beroligende, lindrende og afslappende kropsterapi er så vigtigt. At føle den direkte kontakt med varme, omsorgsfulde hænder, som ved, hvad de gør, vil berolige systemet og hjælpe dig med at fornemme, hvordan din krop har det. Så snart kroppen slapper af, holder dine tanker op med at race rundt og begynder at sagtne farten, og du kommer efterhånden lidt bedre i kontakt med, hvad der føles OK.

For mig var kropsterapi en sand guds gave, dengang min tinnitus var slem. Min krop begyndte at føles beroliget og tryk, hvilket omgående hjalp mit nervesystem med at geare ned og komme ud af alarmberedskabet. Det hjalp meget mere, end jeg indså på daværende tidspunkt. Gør dig selv en stor tjeneste, find en god terapeut og få regelmæssig kropsterapi. Én gang ugentligt burde være nok til at genetablere kontakten til din krop.

Din forstand siger sikkert: ”Årh, det hjælper ikke. Hvordan kan det standse min tinnitus? Jeg vil have den til at stoppe NU! Min tinnitus er ikke væk endnu. Altså, denne her person forstår ikke, hvordan det er. Jeg vil have piller og et hurtigt fix i stedet for dette alternative halløj. Jeg har fået massage 3 gange, og min tinnitus er ikke blevet bedre. Det her er håbløst. Ingen kan hjælpe mig. Det går aldrig væk”. Når du opdager, at sabotøren overtager din forstand og prøver at ødelægge alle dine planer om selvhjælp, så tro mig, at disse behandlinger vil hjælpe, og bed sabotøren om at tie stille!

Erkend, at du faktisk gerne vil have det bedre i stedet for at svælge i al denne elendighed. Du skal vide, at når du er opmærksom på, hvordan du har det på hvert enkelt niveau og får dækket dine behov, så vil det hjælpe. Indtil du rent faktisk prøver det, må du stole på mig. Få noget støtte og begynd at se forandringerne. Hvis du bare forbliver i dit hoved og kun opfatter dette ud fra et mentalt synspunkt, er det blot at skrabe lidt i overfladen.

Vi har alle sammen en tendens til at sabotere ting, som vi ved er gode for os, især når vi er nede på dette niveau. Hvordan tor du egentlig vi overhovedet er endt hernede?

Det hjælper virkelig at være i kontakt med din krop. Jo mere du fokuserer på, hvordan din krop har det, jo mere kan du abstrahere fra tinnitussen. Kraniosakralterapi gjorde underværker for mig. Jeg blev hele tiden overrasket over, at jeg troede, jeg var afslappet, og så pludselig var det et eller andet, der gav slip, og jeg sank ned i en herlig tilstand af ro. Efter nogen tid dalede jeg så ned på et helt nyt niveau af ro og bekvemmelighed, som jeg ærlig talt aldrig havde kendt. Afslapning er relativt og synes at blive bedre i det uendelige. Bedst som du tror, du er afslappet, kan du slappe 100 gange mere af, når du får støtte og kropsterapi. En ting er afgørende, hvis du vil være i stand til at slappe af: din krop har brug for din opmærksomhed. Når nogen arbejder med din krop, hjælper det med at samle din bevidsthed i dit kropsrum, og det får dig til at slappe af.

Når du befinder dig på niveau 1 er det rigtig godt, at du læser dette, fordi det er et skridt i den rigtige retning. Gennemlæs denne lille bog, indtil du forstår den i bund og grund. Det i sig selv er en hjælp. Det er min hensigt at inspirere dig til at lære, hvordan du passer på dig selv, og at give dig håb og en fornemmelse af motivation. Jeg var helt nede i kulkælderens og kæmpede med tinnitus i årevis. Nu har jeg det bedre end nogensinde. Du skal vide, at det er muligt.

På min klinik er det sådan, at klienter, som gennemgår ca. seks behandlinger, oplever, at tingene begynder at blive lettere at håndtere. Tinnitus irriterer dem ikke længere så meget, og de er bedre i stand til at fokusere mere klart på, hvad der får dem til at føle sig bedre tilpas. De, der følger rådene i denne bog og øver sig i at fokusere på, hvordan deres krop har det, gør virkeligt gode fremskridt.

For at komme væk fra FASTLÅST og bevæge sig op til næste niveau, er det meget vigtigt at få regelmæssig terapi til kroppen og sindet. Husk, det er kun muligt at give slip, når du får støtte. Det er så meget nemmere, når du kan læsse af på nogen. Når denne person er neutral og uafhængig, og når støtten sker på regelmæssig basis, er det svært ikke at få noget udbytte. Man skal være temmelig stålsat på at have det elendigt for ikke at begynde at føle nogen bedring.

Du skal vide, at så snart du får skabt et neutralt rum, hvor du kan bearbejde dine indre følelser, vil du begynde at læsse dine problemer af og begive dig ud på vejen mod at give slip. Find en person, som du har det godt med, og giv dig selv lov til virkelig at læsse af på dem. Det er det, de får deres betaling for.

Mennesker med tinnitus er mestre i at prøve noget én gang og så sige, at det var nytteløst, hvorefter de går videre til noget andet. Pas på med at flagre fra en ting til den næste uden aldrig rigtigt at komme ud af stedet. I dag nægter jeg at behandle mennesker med tinnitus, som ikke vil forpligte sig

til mindst seks behandlinger. Det sikrer som regel ikke blot, at de kommer på rette spor og får en idé om, hvilken retning de skal gå i, men også at de begynder at få det meget bedre. Det motiverer dem til yderligere fremgang op ad skemaet til et niveau, hvor de føler sig tilpas. De, der kun får et par behandlinger, har en tendens til bare at forblive fastlåste.

Nogle føler måske, at der ikke er noget i vejen med dem. Mit råd er at få kropsterapi og begynde at opdage, hvordan de virkelig har det indvendigt. De har tinnitus. Det er grund nok til at søge hjælp.

Som jeg allerede har nævnt, nytter det ikke at prøve at standse din tinnitus på dette niveau. Prøv ikke at klatre op ad den sidste stigning på Mount Everest, før du har styr på alle dine sherpaer og forsyninger. Det varer længe endnu. Hold dine mål inden for rækkevidde og vær realistisk. Lige nu skal du prøve at sigte efter hvad som helst, som får din krop til at føles mere afslappet og veltilpas, og som giver dig lov til at græde ud, give slip på følelser og gør dig klar i hovedet. Det, der virkelig hjælper, er at finde en person, som kan LYTTE til dig og få en fornemmelse af, hvad det er, du går igennem. Det er uddannede terapeuter de bedste til.

At prøve at standse din tinnitus er blot en anden måde at fokusere på den på. Lige nu har du brug for at fjerne fokus fra den.

Læg din tinnitus på den bagerste hylde, selv om den hyler. Fokusér på alt, hvad der får dig til at føle dig godt tilpas, og gør det til dit primære mål. Det er lige meget, om det er at ligge i et boblebad en time hver dag eller at hænge i loftspærret med hovedet nedad. Gør dig selv til en studerende i veltilpashed, som oplever lange perioder med rolige, afslappende og glade aktiviteter, som er til at håndtere. Det hjælper på tinnitus. At presse dig selv til det yderste gør den ikke bedre.

Hvis du har børn, der skal passes, eller besværlige forretningsforpligtelser, så planlæg noget regelmæssig reparationstid. Hvis det tilsyneladende er umuligt, bør du overveje, om din livsstil er den helt rigtige. Mennesker med tinnitus kører ofte sig selv ud i overvældet, hvor behovet for penge, magt og resultater synes at veje tungere end velværet. Din krop er en af de realiteter, du må forholde dig til. Hvis du gerne vil slippe tinnitus, må du give noget til gengæld. Efterhånden som du får opbygget et støttenetværk, vil tingene blive lettere at håndtere, og velværet vil vende tilbage.

Den kraft, som direkte kontakt med en rolig og tilfreds person giver, er helt usædvanlig. På dette niveau mener jeg, at den er altafgørende. Men det hjælper også til at opbygge dine positive kræfter. Med det mener jeg alle de ting, som får dig til at føle dig godt tilpas.

Det, der virkelig hjalp mig igennem de svære dage, var: at ligge i boblebad, svømme, gå tur med hunden, grine, tage et langt brusebad, mens jeg kørte med jetstrålen op og ned ad min rygsøjle, græde ud, være sammen med glade, positive mennesker, ikke snakke om min tinnitus og konstant dvæle ved den, undgå deprimerende og udmarvende mennesker, give slip på alle de stressende ting i mit liv, zappe væk fra nyheder og over på et underholdningsprogram, tage et langt bad med lavendel og stearinlys, duften af roser og dryppe rosenolie på min hovedpude, lytte til blid, smuk musik, bruge masser af tid med bare at lave ingenting, tale med nogen, som bryder sig om mig, ligge i solen, gynges i en hængekøje i for enden af haven, ligge midt på gulvet midt i stuen midt på dagen og lave ingenting, dagdrømme om glade minder, smukke steder, grine lidt mere, engagere mig i lækker, sund madlavning, begynde at fotografere, lære at bruge computeren, tage på ferie, lære at danse salsa og skotsk folkedans, gå i biografen og se opløftende, glade film, som kører i et langsomt tempo, læse endeløse, inspirerende bøger, pottemageri, vinsmagning, lære sprog, alle disse ting hjalp mig virkelig. De fjernede fokus fra tinnitussen, gjorde mig gladere, satte mig i forbindelse med andre og hjalp mig til at slappe af.

Når jeg skal være helt ærlig, så var listen over ting, som gjorde mig glad, meget kortere i

begyndelsen, da min tinnitus var slem. Selvfølgelig var den det. Jeg var ude af trit med alle de ting, jeg elskede i livet, og det var en del af problemet. Men jo mere jeg tog hensyn til mig selv, jo længere blev listen, jo bedre havde jeg det, og jo mere trak min tinnitus sig tilbage.

Hvilke ressourcer har du? Hvad gør dig glad, inspireret, afslappet, håbefuldt, veltilpas? Hvor meget reparationstid har du, og hvor meget fornøjelse lukker du ind i dit liv? Her handler det først og fremmest om, hvor kærlig og venlig, du er mod dig selv. Vi med tinnitus har en tendens til at tyrannisere os selv, kommandere rundt med os selv, presse os selv hårdt og være temmelig utilgivende og krævende, også i gode tider. At lære at behandle os selv godt er ensbetydende med at være kærlige og venlige mod os selv.

Det er helt altafgørende, at du begynder at lukke alt det, som du har brug for at have det godt, ind i dit liv. Begynd at passe på dig selv, og slip alle de ting, du længes efter, ind. Vær venlig og kærlig mod dig selv, som du ville være over for et barn, og hold op med at presse, kræve og forvente så meget af dig selv. Du skal være klar over, hvad der aflaster dig og gør dig glad. Så snart du er opmærksom på det, og begynder at lukke det, du længes efter, ind i dit liv, vil din tinnitus vise dig, at du er på rette spor, og trække sig tilbage.

Mange mennesker med tinnitus siger, at de har job, familie og ansvar, som de ikke kan svigte, og at de derfor ikke har tid til sig selv. Problemet er snarere, at de ikke kan sige nej eller ikke kan sætte klare grænser og bede om at få lidt fred. Ærlig talt, så er det bedste, vi kan gøre for vores familie og profession at have det godt og være glade. Jo mere vi passer på os selv, jo mere kan vi bidrage til vores parforhold og arbejdsplads.

Det handler alt sammen om at give slip. Vi har brug for støtte og positive ressourcer til at give os næring i et stykke tid, for at vi kan give slip. Giv dig selv god tid.

Jeg anbefaler stærkt ugentlig terapi/rådgivning/massage på dette niveau. Forvent ikke mirakler til at begynde med. Dette er ikke et hurtigt fix, selvom nogle mennesker oplever store fremskridt i begyndelsen, som kan være en kæmpe lettelse. Mit råd er, at du fortsætter med behandlingen.

Lige nu ønsker du allermest, at din tinnitus bliver bedre, men vær tålmodig, og prøv at holde dine mål på et overskueligt niveau. Gå efter hvilken som helst form for velvære lige nu. Du vil kunne håndtere tinnitus mere direkte, når du har fået etableret et positivt støttenetværk og er rykket et niveau op. Få styr på dine sherpaer og forsyninger, før du begynder at klatre opad. Opbyg dine positive ressourcer, og giv dig selv lidt tid til at få det på plads.

Kan du skrive en liste med alle de ting, som får dig til at føle dig tilpas? Hvordan plejer du dig selv og bliver i stand til at slappe af?

Jeg kan varmt anbefale at gå til Tai Chi, yoga, afspænding, pilates eller alexanderteknik. Med støtte fra en underviser og mennesker omkring dig vil det være en stor støtte. Det kan du også finde mere om på internettet, på biblioteket og i helsebutikker. Gennemfør et helt kursus, før du overvejer, om det er noget for dig eller ej. Giv det en chance for at virke.

Teknik 1: Krisehjælp

Når du går i alarmtilstand, prøv da at sænke dine fødder ned i en balje med behageligt, varmt vand i 15 sekunder, og dyp dem så i en balje koldt vand. Flyt dem frem og tilbage mellem varmt og koldt i godt og vel 10 minutter. Læg mærke til, hvordan dit fokus lægger sig til rette ind mod din krop. Denne enkle teknik er rigtig god til at berolige dig, få dig ud af dit hoved og sagtne farten på eventuelle paniske tanker. I mere vanvittige øjeblikke vil det hjælpe med at tage trykket og lede din opmærksomhed væk fra dit hoved. Prøv det, og mærk selv.

Niveau 2: Kriseramt

Når vi får hjælp, kan det udvikle sig til at blive et meget interessant forløb. Selv oplevede jeg, at det føltes, som om jeg kom ud af en tilstand af total følelsesløshed, og jeg kom i kontakt med, hvordan jeg havde det følelsesmæssigt, fysisk og psykisk. Jeg opdagede, at jeg var fuld af vrede og frustration, og at min krop holdt fast i en masse ”baggage”.

MEN endelig fortalte jeg min historie til nogen. Jeg blev lyttet til og fik støtte, og jeg opdagede, at jeg begyndte at læsse af og bearbejde et mægtigt lager af indeklemte ting og sager, som jeg ikke havde indset var der. Det var svært til tider, men det føltes som om, noget flyttede sig. Selv om konsultationerne kunne være noget af en udfordring, begyndte jeg at føle mig lettere, som om jeg slappede af og gav slip. I løbet af nogen tid var jeg mærkbart bedre tilpas ved at søge hjælp hos andre og betro mig til dem. Jeg havde ingen anelse om, hvor meget der havde hobet sig op i mit indre.

Niveau 2 handler om krisehåndtering af tinnitus. Det er som om en oversergent er flyttet ind hos dig, kommanderer rundt med dig og holder dig i kort snor.

På dette niveau er det særlig vigtigt, at nogen lytter omhyggeligt til dig. Det kan godt være, at du skyder skylden på dykkeulykken, injektionssprøjten, den støjende boremaskine, medicinen, forkølelsen og en masse mennesker, begivenheder og situationer. Det kan virke som om, det alt sammen var årsag til din tinnitus og ikke havde noget med dig at gøre! Terapi kan hjælpe dig med at se anderledes på det.

Dette er niveauet, hvor du får endeløse, bekymrede tanker, som slår ned på dit sind som gribbe. ”Hvis jeg ikke havde gjort ditten, så ville tinnitussen ikke være dukket op. Den modbydelige en-eller-anden. Jeg havde det fint, indtil han gjorde datten ved mig”. Det er det klassiske tidspunkt til at pege fingre ad naboer, ubetænksomme partnere og væmmelige behandlere, som bare gør det værre. Du opdager måske, at du er meget hård ved dig selv, og måske ligefrem tæsker dig selv med tanker som: ”Jeg kan ikke acceptere dette. Jeg plejede at have kontrol. Jeg vil have min fred og ro tilbage. Jeg gider ikke passe anderledes på mig selv eller lave forbandede afslapningsøvelser. Nej nej nej! ”.

Let dit hjerte. Luk det hele ud. Når du én gang har fået støtte af en terapeut, er det skønt bare at være ærlig og dele dine følelser. Så kan du virkelig begynde at fatte, hvilken person du er. Når det gælder tinnitus, er det bedst at være rolig og fattet, men det er sandsynligt, at du oprindeligt fik denne lidelse på grund af indeklemte følelser. De skal ud, for at du kan give slip. Med en god terapeut kan denne proces håndteres forsigtigt, langsomt og føles overkommelig. At trykke let på bremsen virker mere helende end at fare hovedkulds ud i en overvældende proces.

Mange mennesker gennemgår stadiet med ”Hvorfor mig? Hvorfor skal jeg passe på mig selv? Jeg burde være rask. Der er ikke noget i vejen med mig! ”. For at det skal gå den rigtige vej, har du brug for nogen at udtrykke det til, f.eks. en terapeut.

Det nytter ikke at slippe alt dette løs på din partner eller dine nærmeste. Det vil også bare gøre dem kede af det, så I alle sammen fyldes af sortsind og dommedagsstemning, er udmattede og ikke orker mere. En terapeut er en meget stærkere støtte, fordi vedkommende er neutral og uden tilhørsforhold til dig. Selv om de påvirkes af dét, du åbner op for, har de metoder til ikke at lade sig påvirke og forbliver stærke. Det giver meget mere plads til den sammenpressede baggage, som vi alle bærer på, og tillader os at pakke det ud og bearbejde det på en sikker og forandringsparat måde.

På KRISERAMT niveauet er tankegangen allerede forskellig fra niveau 1. Det faktum, at du er klar

til at gøre noget ved det, betyder, at du overvejer muligheden af, at din tinnitus bliver bedre. Her begynder folk at sætte spørgsmålstegn ved deres symptomer og spekulerer på, om de virkelig altid vil være der, eller om det måske kan blive en lille smule bedre.

Du vil måske finde, at din tinnitus reagerer og blusser op, når du kommer i kontakt med vrede eller uro i forbindelse med konsultationerne. Men tro mig, det er værd at få lettet dit hjerte, for det er dét, der får dig til at falde til ro senere. Dengang jeg kæmpede mig gennem det første niveau for at få det bedre, gennemgik jeg sommetider en forandring til det værre, og så bævrede og reagerede min tinnitus i nogle få dage efter.

Jeg bliver konstant spurgt af mennesker på dette niveau, ”Vil det forværre min tinnitus? ”. Det ærlige svar er, at vi midlertidigt kan opleve en let forværring, men heldigvis falder nervesystemet for det meste til ro, og du føler dig mere afslappet. Når tinnitussen blusser op efter en behandling, skyldes det ofte, at noget flytter sig og bearbejdes i dit system, og det kan føles meget vigtigt og hensigtsmæssigt, selv om du er lidt følelsesladet eller rystet en dags tid eller to. Hver gang den er blusset op, falder den dog efter min erfaring lidt til ro igen, og over nogen tid er tendensen generelt positiv.

Jeg kan huske, at jeg blev virkelig chokeret, da det gik op for mig, at ingen i min familie nogensinde lyttede oprigtigt til mig. Selvfølgelig plejede vi alle at tale til hinanden i det daglige, men ingen tog rigtigt hensyn til mine behov, fordi de alle selv havde så stærke dagsordener. Vi var alle kørt fast, så ingen af os kunne være der for hinanden.

Selv blev jeg opmærksom på, hvordan jeg i forsvar havde lukket ned og simpelthen var blevet følelsesløs. På daværende tidspunkt var det en udfordring at finde mig til rette med det, men alligevel markerede denne erkendelse et vendepunkt på min egen rejse mod at få dækket mine egne behov. For første gang blev disse behov dækket til fulde, jeg blev hørt, og nogen tog sig af mig. Det var en usædvanlig følelse af lettelse.

Jeg bliver nødt til at sige, at det er meget almindeligt for mennesker med tinnitus, dette behov for at blive hørt og anerkendt. En stor del af denne lidelse handler om behovet for, at andre ved, hvor slemt det er, og at de virkelig lytter til det og hører dig. Hvor ofte bliver vi ikke særdeles frustrerede over, at ingen synes at tage os alvorligt, eller at de ikke forstår, hvordan det er?

Stort set hver eneste af mine klienter siger på et eller andet tidspunkt, ”Nå, Julian, i det mindste har du været igennem det og ved, hvordan det er. Det er en stor lettelse for mig og en af de væsentligste grunde til, at jeg er kommet til dig”.

På dette niveau er det også almindeligt at være meget benægtende. Du tænker måske, at du har styr på tingene, og at du ikke har brug for terapi. Husk, at hvis du har det rigtig godt og ikke har påtrængende problemer og har fordøjet og bearbejdet alle dine livserfaringer grundigt, så burde du kunne slippe tinnitus temmelig hurtigt. Hvis du har tinnitus, som ikke vil gå væk, er det et tegn på, at noget skal løses.

Du kan sikkert huske at have bemærket tinnitus, da du var teenager, og dit hoved ramte puden efter en støjende koncert, blot for at konstatere at tinnitussen var forsvundet næste morgen. Men hvis din tinnitus stadig er der, så er det faktum, at du fastholder den, et tegn på, at noget skal flyttes.

De eneste undtagelser til dette er at være helt eller delvist døv, hvilket får dig til at anstrenge dig for at høre. Det forhøjer din følsomhed, hvilket kan føre til tinnitus. Fordi du ikke hører godt, bliver dit nervesystem ultra-følsomt, så det kan opsamle mere information fra verden uden for. Ved at anstrenge dig på denne måde, ender du med at opfatte indvendige lyde som tinnitus.

Alternativt er der en særdeles sjælden sygdom, som kan føre til tinnitus, den hedder acusticusneurinom. Nogle gange bliver folk sendt til hjernescanning, selv om risikoen for, at de har det, er meget lille. Det overrasker mig altid, at mange mennesker må gennemgå denne undersøgelse. Hvor ofte sendes vi til hjernescanning, når vi har hovedpine? Det virker næsten som om, behandlerne sender folk til scanning, fordi de ikke ved, hvad de ellers skal stille op med tinnitus. Personer med tinnitus, som selvfølgelig er bekymrede, vil selvsagt reagere på antydningen om, at der er en spinkel chance for, at de fejler det ene eller det andet, og synes derfor, at de bør få det undersøgt. Men hvis processen stresser dem, så kan resultatet være, at deres tinnitus forværres. I hvor høj grad går denne type scanninger ud på at fremme bekymring snarere end at tage nogens velvære alvorligt?

Sagen er, at de allerfleste tinnitustilfælde opstår på grund af alarmtilstanden, og den kan ændres. Hvis du er klar til bøvlet med at tage hjernescanningsvejen, så overvej også at etablere et støttenetværk og et terapeutisk forløb. Det er mere sandsynligt, at det vil hjælpe dig med at falde til ro, så du kan slippe din tinnitus.

På niveau 2 kan tinnitus være meget frustrerende. Den kan blusse op ved den mindste ting. Selv afslapning kan skabe det usædvanlige paradoks, at du er meget mere centreret og opmærksom på, hvordan du har det, og derfor lægger mere mærke til den. Du har det bedre og er mere afklaret, men efterhånden som alt kaosset og tumulten aftager, kan du blive mere opmærksom på tinnitussen.

Jeg kan huske, at da alle mine hektiske tankeprocesser begyndte at falde til ro, og mit hoved blev mere klart, var resultatet, at jeg blev mere opmærksom på tinnitus. Efterhånden som stormen lægger sig, bliver årsagen til din irritation ikke til at overse. Det kan være en udfordring. Men du skal spørge dig selv, hvad der er bedst: at fare vild i et hav af kaotiske tanker og manglende evne til at koncentrere dig, hvilket overdøver tinnitussen, eller være rolig og klar og i stand til at bemærke den i al dens herlighed?

På samme måde som en øm tommelfinger kan tinnitus til tider være umulig at overse, selv når du føler dig særligt rolig og fredfyldt, men disse øjeblikke er livsvigtige. Du møder tinnitus lige på og hårdt, ansigt til ansigt som den er. Det virker som om, vi til tider skal opleve vores tinnitus fuldt ud og samtidig lære at forliges med den, før den begynder at fortage sig. Din måde at reagere på bliver afgørende for, hvad der så sker. Du kan enten reagere negativt og køre dig selv op, eller, som jeg foreslår, afprøve teknikkerne i slutningen af beskrivelsen om niveau 2. Efterhånden som du bliver bedre i stand til at møde tinnitus på en meget mere direkte, frontal måde, kommer du ind i en regelmæssig vane med at udøve en teknik, som gør dig bedre tilpas. Jo oftere du gør dette, jo mere vil din underbevidsthed begynde at forbinde tinnitus med en grund til at slappe af og have det godt, og jo mindre truende vil den blive.

Teknikken i slutningen af dette afsnit er en af de nyttigste i hele bogen. Engang brugte jeg den til at slippe tinnitus, men nu hvor jeg ikke længere har det problem, tyer jeg konstant til spænding og afspænding for at falde til ro. Den er en stor hjælp, når livet bliver en udfordring, når jeg er vred, har ondt, er forvirret eller udkørt. At lære at fokusere på kroppen kan virkelig forandre vores oplevelse af modgang.

Et god råd om, hvordan man får en virkelig afslappende terapibehandling: Hvis du oplever, at du efter en behandling begynder at lægge mere mærke til din tinnitus, kan det være fristende at skyde skylden på den person, som behandlede dig. Det kan blive nødvendigt for dig at gennemgå en periode, hvor du lægger mærke til, hvordan du har det på alle områder, gode og dårlige. For nogle mennesker kan de dårlige ting f.eks. tinnitus, at være negativ, utålmodig, destruktiv, kritisk, presset, emsig osv. være svære at acceptere. Mit råd er at fortsætte med terapien og fokusere på den stigende

følelse af velvære i din krop. Bare fortsæt. Nogle giver op på dette stadie, hvilket er en stor skam, da de først lige er begyndt på arbejdet. Du skal måske virkelig forkæle dig selv, mens du kæmper dig gennem dette udfordrende stadie. Men at lære, hvad der hjælper, er en afgørende del af processen.

Efterhånden som du begynder at komme i kontakt med, hvordan du har det indeni, vil du måske bemærke, hvor øm, træt, spændt og smertende din krop er. Mange mennesker med tinnitus behandler deres kroppe som arbejdsheste og passer ikke særligt godt på dem. Selv om det er ubehageligt at komme i kontakt med dette, opfordrer jeg dig til at gennemarbejde tingene med en kropsterapeut for at løse noget af anspændtheden. Det bliver lettere med tiden, men at komme i kontakt med det svære er noget af det vigtigste arbejde, du kan gøre for dig selv. Det er her, du gør fremskridt. Det er også derfor, du har brug for støtte fra en terapeut. Niveau 2 kan til tider virkelig synes som et sted, hvor ”det skal gøre ondt, før det er sundt”.

Du støder måske på følelser, som du ikke vidste fandtes. Brug støtten fra din terapeut til at bearbejde eventuelle problemer, som dukker op. De er uddannet til at hjælpe dig med det.

På dette niveau er udfordringen at begynde at gøre dig alvorlige overvejelser om, hvordan du kan ændre din livsstil, og hvordan du skal tackle din krop og dit sind. Hvis du begynder i terapi og sørger for at få ekstra støtte ind i din tilværelse, er det et kæmpestort skridt i den rigtige retning, og alene det vil højst sandsynligt flytte dig et niveau eller to længere op på skalaen i løbet af et par måneder.

I mellemtiden skal du være god ved dig selv. Pres ikke dig selv til det yderste. At tyrannisere dig selv, udmatte dig selv eller påtage dig for meget er helt sikkert ting, som du alvorligt bør overveje at holde op med. Sørg for at få nok reparationstid, og tillad så meget sjov og humør som muligt at strømme ind i dit liv. Hold op med at tage dig selv så alvorligt, og bare lad dig selv være, som du er.

Hvem er rent faktisk oversergenten her – er det tinnitussen eller dig? Er det virkelig tinnitussens skyld, eller er det bare din krop, der reagerer på måden, du behandler dig selv på?

En af de nyttigste ting, du kan gøre på dette niveau, er at lægge mærke til, hvordan du behandler dig selv. Hvornår gav du sidst dig selv en ordentlig pause? Hvor meget reparationstid har du i hverdagen? Hvad gør du regelmæssigt, som får dig til at føle dig glad, rolig og fokuseret? Hvor meget støtte har du omkring dig? Den besked, som du skal tage til dig her, er at begynde at passe godt på dig selv og give dig selv tid til virkelig at være opmærksom på, hvordan du har det indvendigt. Her kommer en nyttig teknik, som sætter dig i forbindelse med, hvordan du har det. Jo mere opmærksom du bliver på, hvordan du har det indeni, jo lettere bliver det at give slip. Husk, vi kan ikke slippe, hvad vi ikke ved. Så find ud af, hvad der foregår indvendigt.

Teknik 2: Spænd og afspænd

Hold op med at tænke, og begynd at føle! Denne øvelse sætter dig virkelig i kontakt med din krop, så du kan finde ud af dens behov. Lær at mærke, hvordan din krop takler dit liv og alt, hvad den har været igennem. Denne øvelse øger din kropsbevidsthed.

Lig på et behageligt sted, helst ikke på din seng (med mindre du prøver at falde i søvn) og sørg for, at du har det varmt nok. Jeg holder af at ligge midt på tæppet med en pude under mit hoved og en anden pude under mine knæ. Hvis du har det særligt dårligt, så tag et langt bad eller brusebad først, eller prøv eventuelt teknikken med varmt og koldt vand fra niveau 1, før du går i gang.

Fokuser på dine fødder. Læg mærke til alle fornemmelser, du kan hente op fra dem. Vær opmærksom på alt, hvad du kan mærke. Hvilken fod føles mest behagelig, kan du mærke dine sokker? Læg mærke til varme, kulde, prikken, følelsesløshed, anspændthed osv. Er der nogle steder, du ikke kan mærke? Føles den ene fod større end den anden? Stikker den ene mere ud til siden end den anden? Lad så meget information som muligt passere gennem dine fødder. Så skal du forsigtigt og langsomt spænde og afslappe dine fodmuskler.

Når du spænder, vil det være nemmere for dig at mærke præcis, hvor dine fødder er. Prøv om du kan bevare fornemmelsen af følelsen i fødderne, mens du løsner musklerne. Forsvinder den efterhånden, som du giver slip? Har den ændret sig, efterhånden som du slappede af? Kan du mærke træthed, ømhed, spændinger osv.? Hvis du ikke kan mærke noget, så prøv at spænde igen. Du skal bare lægge mærke til, hvordan fødderne føles.

Du skal ikke blive bekymret, hvis følelsen ikke er tydelig i begyndelsen. Stil spørgsmål til dig selv om temperaturen, størrelsen, placeringen, anspændtheden osv. af hver eneste del, og du vil måske finde svar på dem. Føles begge dine fødder f.eks. i samme højde over underlaget? Du ved, at de fysisk er i samme højde, men sommetider kan en fod føles meget højere end den anden eller meget længere væk fra dit hoved end den anden.

Fortsæt til det næste sæt muskler – læggene – og gennemgå det samme mønster med at 1/ fokusere på, hvad du kan mærke på det sted, 2/ spænde og slappe af og 3/ mærke en eventuel reaktion. Det handler ikke om at finde på noget, at lade som om eller analysere. Det handler simpelthen om at lade følelsen af din krop komme ind i din bevidsthed. Du behøver ikke gøre andet end at lade denne information komme til dig.

Fortsæt hele vejen gennem din krop. Hvis du bliver optaget af en bestemt del af kroppen, så gå så meget i detaljer, som du har lyst til. Bliv ikke overrasket, hvis du begynder at spjætte eller pludselig mærker temperaturforandringer eller får prikkende eller udflydende fornemmelser. Gennemarbejd hele din krop, mens du fokuserer, spænder og afspænder og bemærker eventuelle reaktioner, indtil du har været gennem dine muskler i halsen, ansigtet og panden.

Jeg anbefaler at gøre dette mindst 10 minutter eller mere hver dag. Til at begynde med bemærker du måske ikke så meget. Pyt med det. Jo oftere du gør det, jo mere vil du slappe af. Jo mere du slapper af, jo nemmere er det at mærke efter.

Hvis du undervejs bliver meget distraheret af f.eks. en tanke, en smerte eller susen for ørene, så er det normalt, bare bliv ved med at vende tilbage til kroppen. Det kan være nødvendigt, at du spænder et par gange, før du virkelig kan fokusere på din krop. Sommetider tager det godt og vel 10 minutter, før du er i stand til at fokusere ordentligt.

Du kan aldrig fokusere dybt på mere end én ting ad gangen. Hvis du retter al din opmærksomhed på din fod, så fokuserer du ikke på din tinnitus eller andre ubehageligheder. Det er fascinerende, at jo mere du fokuserer på dele af din krop, jo større indflydelse har du på, hvordan den føles. Det bliver mere og mere interessant, jo større erfaring du får med det. For mere information læs "Fokusering" af Gendlin.

Det handler om at få information fra kroppen. Du skal mærke, ikke tænke. Bemærk, ikke analysere. Bare læg mærke til, hvordan det er at være dig Bliv ikke bekymret, hvis du finder områder, som du slet ikke kan mærke. Bare bemærk de følelsesløse steder. Hvor langt strækker dette følelsesløse, mystiske område sig? Hvor omkring det kan du atter begynde tydeligt at mærke noget?

Disse mønstre ændrer sig hele tiden, selv mens du fokuserer på dem. Din krop vil føles fuldstændig anderledes efter 10 minutters tid på en anden dag i et andet humør.

Ligger der noget følelsesbetonet bag det? Er der f.eks. tungsind bag dit anspændte brystparti eller en følelse af vrede i dine ben, som føles det som om, de har lyst til at sparke? Måske er der en følelse af for meget ansvar i din fastlåste hals og skuldre.

Når dine tanker begynder at vandre, skal du simpelthen flytte fokus tilbage på din krop og igen begynde at lægge mærke til, hvordan du har det. Hvis du er en cerebral person, det vil sige en person, som interesserer sig for aktiviteter, hvor man bruger hjernen og tanken (og det er de fleste med tinnitus), så brug teknikken med at spænde og afspænde for virkelig at forankre dine tanker i en kropslig fornemmelse.

Dette er den perfekte øvelse, når du ikke kan sove. Træthed opbevares i kroppen. Hvis du går ud af dit tænkende sind og får forbindelse til dér, hvor trætheden findes i din krop, og hvordan det føles, er du mere tilbøjelig til at falde i søvn.

Før du afslutter denne øvelse, brug de sidste få minutter på at finde ud af, om du kan komme i forbindelse med det, der føles OK, behageligt, roligt, trygt, afslappet, let, rummeligt osv. indvendigt. Hvad føles OK? At lære at komme i kontakt med alle disse positive følelser er en af de bedste ting, du kan gøre. Hvor god er du mon til det? Kan du sige, hvad der føles OK inden i dig lige nu? Jeg mener ikke i dit hoved, jeg mener noget specifikt i din krop, som føles OK. Der er for det meste en masse, der føles OK, men nogle gange bliver vi eksperter i at fokusere på alle de dårlige ting. Hvad gør du?

I en periode praktiserede jeg dette i ca. 45 minutter om dagen. Jeg blev overrasket over, hvordan de værste raserianfald og følelser af fortvivlelse og ængstelse i sidste ende kunne dæmpes blot ved at fastholde mit fokus. Hvis du er vedholdende med denne teknik, vil du blive bevidst om al energien og være opmærksom på, hvordan den er lagret i din krop. Denne bevidsthed hjælper dig til at give slip. I dag kan jeg gøre det for at slippe for en hovedpine eller et dårligt humør. Det kræver øvelse, men med øvelse fungerer det.

Ud fra min erfaring med at have behandlet bogstaveligt talt hundredvis af mennesker med tinnitus har jeg opdaget, at de, der lægger et program for terapeutisk støtte og bruger tid på at gennemarbejde denne teknik, gør gode fremskridt. Giv dig selv nogle få uger, hvor du prøver det hver dag og ser, hvordan det virker for dig. Generelt får de fleste meget ud af det, især hvis de hidtil har levet oppe i deres hoved! Siger det dig noget?

Niveau 3: Resigneret

På dette niveau begynder du at lægge mærke til, at din tinnitus ændrer sig efter, hvordan du har det. Hvis du bliver vred eller frustreret, blusser den op. Hvis du foretager dig noget, som gør dig glad eller får dig til at slappe af, synes den at stilne af. Jeg har kaldt dette niveau for RESIGNERET, for efter at have stresset og kæmpet på de to første niveauer, begynder der at ske noget her, og du kan så småt acceptere din tinnitus. Du indser, at det ikke er verden uden for, som er direkte ansvarlig for den, men at også du har en vigtig rolle.

På det gule niveau opfører tinnitussen sig som en af de ret usympatiske læger af den gamle skole, som giver dig streng besked. Hvis du bliver ked af det, oprevet, ude af dig selv eller bange, vil tinnitussen straffe dig. Men - og det er den nye åbenbaring på dette niveau, som ikke rigtigt findes på niveau 2 - hvis du virkelig begynder at passe godt på dig selv, trækker tinnitussen sig faktisk tilbage. Nu begynder du at komme til en erkendelse af, at du jo i virkeligheden kan have indflydelse på den. Den kan irritere dig, og måske må du modstræbende indrømme over for dig selv, at det ikke er særlig nyttigt at svælge i elendighed og selvmedlidenhed. Her begynder den første følelse af at tage ansvar at snige sig ind, efterhånden som du i det mindste begynder at tænke lidt mere konstruktivt.

Nu er det tid til at begynde at lytte til de råd, som din tinnitus giver dig. Du vil selvfølgelig bemærke det, hvis den forværres. I stedet for at blive oprevet, skulle du på dette niveau snarere begynde at kunne træde et skridt tilbage og holde øje med, hvad der foregår. Der vil være tider, hvor du er god til at styre tinnitussen, eller hvor den trækker sig tilbage. Når det sker, skal du lægge mærke til, hvad der er sket i dit liv og være opmærksom på det. Dit centralnervesystem giver dig uvurderlig information: det fortæller dig, hvad der er rigtigt for dig, hvad der virker for dig. Tænk på tinnitus som din indbyggede læge, som rådgiver dig bedre end nogen anden. Hør efter den, og du vil finde vejen til velvære. Det er den bedste billet ud af tinnitus.

For megen vrede, frustration, træthed, pres, stress, anstrengelse, stimulering, medicin, kirurgi, fysisk traume, kraftig støj, kulde, forandring, bekymring, alkohol, kaffe, te, sukker, usund mad, sex, intensitet, tankemylder, alt dette kan have indflydelse på tinnitus. Listen er endeløs. Jeg tror, at nøgleordet, som man skal være opmærksom på, er FOR MEGET.

De specifikke, udløsende faktorer vil være forskellige for hver person, på samme måde som bestemte ting hjælper bestemte mennesker mere end andre ting. Jo mere du arbejder med din tinnitus og er opmærksom på alle de ting, der får den til at trække sig tilbage, jo bedre vil du få det. Nogle mennesker tror, at intet kan afhjælpe deres tinnitus. Hvis du er en af dem, vil jeg forsigtigt foreslå, at du ikke har været tilstrækkeligt opmærksom på, hvad der hjælper. Hvis du kan lire en hel masse af, som forværrer tinnitussen, og ikke kan komme i tanke om en eneste ting, der hjælper, så siger det meget om din tilgang til tingene.

På dette niveau kan det gå begge veje. Du kan have en dum dag, hvor tinnitus giver dig en skarp påmindelse om, at du ikke passer godt nok på dig selv, eller at du har for meget ubearbejdet, indvendig baggage, som trænger til behandling. Du føler dig negativ, men i det mindste lykkes det dig at holde et øje åbent og lægge mærke til, hvad det var, der antændte dig, i stedet for at drukne i det.

Andre dage har du det meget bedre og indrømmer, at Julians teknik eller behandlingen hos din terapeut, eller den skønne, lange tur du gik med en rigtig god ven har gjort, at du har det meget bedre. Tinnitussen er der stadig, men du kan bedre forliges med den.

Du begynder at ACCEPTERE, at dit forhold til tinnitus er en tovejs proces. Det kan føles, som om den er flyttet ind, men begynd at arbejde med din tinnitus og lyt til dens råd, og du vil finde din vej til frihed.

Efterhånden som det går op for dig, at dit sind og din krop kræver omsorg, begynder du at høste fordelene. Når du begynder at finde metoder, som virker for dig, vil du gøre hurtige fremskridt. Det giver dig nogen lindring, hvilket betyder, at du kan give mere slip, fokusere mere på andre ting, hvilket til gengæld afleder din opmærksomhed fra tinnitussen, hvorefter den bliver lettere at slå fra.

Gør noget positivt, når tinnitus får tag i dig.

En ting, som virkeligt hjælper på dette niveau, er at komme ind i vanen med at gøre noget positivt, hver gang du opdager, at du reagerer negativt på tinnitus. Bogstaveligt talt hver gang, dine tanker begynder at blive urolige, skal du tage et par dybe indåndinger (se vejtrækningsteknikken i slutningen af niveau 6), gå dig en tur, lægge dig på gulvet og lave spænde- og afspændingsøvelsen eller hvad som helst, der får dig til at få det bedre. Hvis du kommer ind i vanen med at imødegå din negative oplevelse med en positiv, vil du begynde at associere tinnitus med noget godt.

Hver gang tinnitussen truer, vil din krop ubevidst begynde at slappe af og få det bedre. Det er lige meget, om det er et varmt brusebad, yoga, sang eller fodmassage, bare gør det til en regelmæssig vane at imødegå tinnitus med noget positivt, og den vil hurtigt begynde at få mindre betydning. Det sidste, du skal gøre, er at svælge i negativitet! Det forværrer hele mønstret. I stedet skal du handle positivt.

Jeg plejede blot at flytte mit fokus til hvad som helst, der føltes godt i min krop. Jeg spurgte mig selv: kan jeg finde noget, som føles OK lige nu? Efter et øjeblik fandt jeg noget varmt, behageligt, stærkt, klart, frit, løst, roligt, glat eller centreret, og fokuserede på det. Det lyder nemt, ikke? Men det er forbavsende så få mennesker med tinnitus, der ved, hvad der føles OK indvendigt. Det er der hele tiden, men vi har en tendens til ikke at være i forbindelse med det.

Køb dig et fodbad, lav et område i din stue, hvor du kan dyrke afslapning hver gang, du har brug for det. Lad puder og tæpper ligge fremme, for nogle dage kan du sagtens få brug for at udføre dine afslapningsteknikker mere end én gang. Det er nyttigt at styre mod noget positivt, hver gang din tinnitus udløser en negativ reaktion i dig. Du synes måske, du svælger i det og tænker på din tinnitus hele tiden. Men faktisk kan du blive overrasket over, hvor meget mindre du fokuserer på den, end du selv tror. Jeg udfordrer dig til at sidde i fem minutter og fokusere på din tinnitus. Jeg kan næsten garantere, at dine tanker vil vandre videre til noget andet!

Hvis du læser dette, og du endnu ikke er begyndt på processen med at få støtte og passe bedre på dig selv, så skal du på et eller andet tidspunkt overveje, hvorfor det ikke sker. Få fat i sabotøren inden i dig, den del, der siger, ”Det kommer ikke til at virke. Det går aldrig væk”, og så videre. Vær ærlig og spørg dig selv, hvad der holder dig tilbage. Hvis du sidder fast på nogen af niveauerne, er der en vigtig årsag til det. Hvad stopper dig fra at få terapi og indøve teknikkerne? Er du en af disse mennesker, som vil klare sig selv? Er det svært at lade hjælpen komme til? Føles det som et nederlag eller for selvforkælende at tage hensyn til dine egne behov? Jeg udfordrer dig til at være helt ærlig. Inderst inde vil du vide det.

Tro det eller ej, jeg har mødt mennesker, som higer efter alles sympati for deres tinnitus, som om de aldrig har fået nok opmærksomhed i livet. Når man får det bedre, forsvinder opmærksomheden. Som et resultat af det gør de alt, hvad de kan, for at holde deres tinnitus på plads. Andre ønsker ikke at få det bedre, fordi de ikke gider gøre noget ved det eller faktisk kan lide at være ulykkelige. Det lyder ufatteligt, men det er sandt. Jeg kommer regelmæssigt ud for mennesker, som, i samme

øjeblik de begynder at få det bedre og begynder at forstå, hvad tinnitus egentlig handler om, stopper med behandlingen. Det virker som om, der er for meget at tabe ved at få det bedre. Vi må aldrig overvurdere symptomernes magt, og hvordan de kan give os, hvad vi har brug for!

Det faktum, at du læser dette, tyder på, at du gerne vil have det bedre.

Så når doktor Tinnitus checker op på dig, er opgaven at lytte til de sundhedsråd, den giver dig og lære af dem snarere end at bekæmpe dem. Du burde begynde at indse, at alt, hvad der skaber mostand eller anstrengelse, ikke hjælper på tinnitus.

Lad tinnitus vise dig, hvad der virker for dig, og hvad der hjælper dig til at få det bedre. Du har dine egne, unikke ting, som virker for dig som individ. Rent ud sagt, så vil din tinnitus sikre sig, at du lærer, hvad de ting er. Den vil belønne dig, når du gør det rigtige, og straffe dig, når du taber besindelsen eller overanstrenger dig. Jeg har delt nogle af de ting, som hjalp på min egen tinnitus eller forværrede den. Du skal nok finde ud af, hvad der virker for dig. Det er det, tinnitus er til for. At finde dit gode helbred. Tænk over det!

Den næste teknik er helt grundlæggende. Gør det i dag. Træn den de næste par uger. Du vil måske blive overrasket over, hvad den afslører om dig.

Teknik 3: Positiv- og negativliste

Tag et stykke papir og skriv et plus- og et minustegn for oven. Notér alle de ting, som du føler gør dig godt, under plus. Når du har en god dag, så læg mærke til, hvad der foregår, og fjør det til listen. Gør det samme i minussiden, så ved du, hvad der aktiverer din tinnitus og gør den værre.

Lad listen hænge et synligt sted som f.eks. på køleskabet i en måned eller to og øg din bevidsthed om, hvad der virker for dig. Du vil helt sikkert komme til nogle vigtige konklusioner om dig selv, din livsstil og dine aktiviteter i løbet af den periode. Det kan hjælpe dig med at indse, hvad du skal undgå, og hvad du skal arbejde på.

Du føler måske, at din tinnitus er mere eller mindre konstant. Hvis det er tilfældet, så læg mærke til, hvornår tingene er mere håndterlige, eller hvornår de bliver mere utålelige. Folk tror ofte, at deres tinnitus er konstant, men ved nøjere eftertanke opdager de, at den faktisk skifter meget mere, end de har indset. Det, som vi tror er tilfældet, er ofte meget anderledes i virkeligheden.

Niveau 4: Motiveret

Bemærk den tykke linje tværs over skemaet mellem niveau 3 og 4.

Dette er en kæmpe forandringszone, som jeg har bemærket hos mennesker med tinnitus. Når blot du kan komme til niveau 4, er det stort set ned ad bakke resten af vejen. De første tre niveau har været ubehagelige og udfordrende, og nu begynder du pludselig – efter at have krydset tærsklen til det grønne område - at indse, at tinnitus ikke længere er fordums lede, dominerende tyran, som stjal din fred og forstand. Tværtimod synes tinnitus at være blevet til et nyttigt sundhedsbarometer, som viser, hvad der er rigtig for dig, og hvad der ikke er.

Det lyder ret meget som niveau 3, men den afgørende forskel her er motivation. Nu, hvor du har taget ansvar for din egen tinnitus og har accepteret, at den er der, og at du selv har enorm indflydelse på den, begynder du at få en fornemmelse af, hvad der kræves for, at du skal få det godt. Efter turen op ad bakke på de nederste niveauer, er du på niveau 4 MOTIVERET nok til at fortsætte alene. Du har oplevet, hvordan tinnitus kan trække sig tilbage, og du nyder at passe godt på dig selv, fordi det føles så meget bedre at gøre det. Det er det værd alene for lettelsens skyld.

På dette niveau får du en fornemmelse af meget mere plads. Tinnitus er stadig i huset, men er flyttet ud af dit værelse og ind i sit eget. Den er der stadig, men den irriterer dig ikke så meget. Endelig får du en fornemmelse af at kunne håndtere den, og du kan komme videre.

Der er selvfølgelig stadig dårlige dage, hvor den blusser op, men du begynder at udvikle den afgørende fornemmelse for at vide ud fra din egen erfaring, at den vil trække sig tilbage igen i det øjeblik, du går tidligt i seng eller tager en pause, eller hvad du nu gør for at føle dig godt tilpas og slappe af. Tinnitus er ikke længere en trussel. Nu kan du se den lige i øjnene og have en sund respekt for den. Nu kontrollerer den dig ikke, men du kan lytte godt efter, hvad dette symptom prøver at lære dig.

Du er højst sandsynligt nået hertil, fordi du er begyndt at drage fordel af nogle få måneders terapeutisk støtte. Du har haft en direkte oplevelse af, at det er muligt at få det meget bedre, end du har været vant til, og er muligvis begyndt at komme i kontakt med vigtigere, underliggende problemer, som fra begyndelsen gav brændstof til tinnitusmønstret. Kort sagt har du på dette niveau udviklet en reel sans for, hvordan du gradvist får det bedre.

Du er blevet UAFHÆNGIG, og har ikke brug for konstant at blive plaget med, at du skal passe bedre på dig selv. Du har allerede en god fornemmelse for, hvad der virker for dig, og hvor godt det føles, og du begynder at høste fordelene. Du er kommet op af hullet, og det føles som en stor lettelse. Tinnitus er blevet til en temmelig god LÆRER, og du er i færd med hurtigt at finde ud af, hvad der er rigtigt for dig.

Niveau 4 på skemaet er tiden, hvor du begynder at overveje, hvad der virkeligt betyder noget for dig, og hvordan du skal ændre dit liv, så det kan blive dejligere. Det er tid til at tage en beslutning. Efterhånden som du bliver mere omsorgsfuld over for dig selv og begynder at behandle dig selv med venlighed og omtanke, får du en fornemmelse for, hvad det virkelig er, du vil have. De ting, du ikke vil have, bliver iøjnefaldende og tydelige og lettere at luge ud.

En dag gik det pludselig op for mig, hvor hård jeg havde været ved mig selv, og hvordan jeg hele tiden skulle gøre, gøre, gøre, opnå, være den bedste, argumentere for mig selv, og prøve igen og igen. Langsomt gik det op for mig, at det var en af de vigtigste, underliggende årsager til tinnitus i mig, denne manglende evne til blot at acceptere tingene, som de er, og lade mig selv være god nok,

sådan som jeg er lige nu. Efterhånden som jeg fik talt med hundreder af personer med tinnitus, begyndte jeg at se, hvordan vi alle sammen bliver drevet og ude af stand til at forstå, at vi sikkert er gode nok allerede. Mange af os synes at føle os skyldige over ikke at lave noget. Vi er simpelthen for hårde ved os selv.

Det var på dette stadie af niveau 4, at jeg begyndte at være mere venlig mod mig selv, og det gjorde en stor forskel. Jeg begyndte at give slip på et behov for at være perfekt og succesrig, og gav mig selv lov til bare at være god nok. Det var virkelig sådan en lettelse.

Teknikken i slutningen af dette afsnit hjælper med at udvikle denne sans for kærlig venlighed mod dig selv. Det er utroligt enkelt, og alligevel, hvis du gør det rigtigt, kan det blive til en mindeværdig og stærk oplevelse.

Da jeg gennemgik dette stadie, var fremskridtene ret forsinkede. Hvis jeg blev slemt forkølet, lod mit temperament løbe af med mig eller gennemgik en stressfyldt periode, rejste min tinnitus sig på bagbenene og begyndte igen at behandle mig, som var den en vrissen doktor eller oversergent. På de lavere niveau ville jeg være gået i panik over dette udfald og have haft brug for hjælp af min kraniosakralterapeut. Men på niveau 4, hvor jeg havde opbygget en del erfaring med, hvad der er godt for mig, og hvordan jeg skal håndtere min tinnitus, hoppede jeg bare op på støttevognen igen og lavede mine afslapningsøvelser, især teknikken med at spænde og afspænde fra slutningen af niveau 3. Efter ca. 1 time ad gangen følte jeg mig meget mere centreret og i kontrol. Det kunne dog tage mig en uges tid at blive stabiliseret på det forbedrede symptomniveau, som jeg havde oplevet før udfaldet.

Når jeg ser tilbage, synes jeg, at jeg klarede mig ganske godt i betragtning af, at den eneste regelmæssige hjælp, som jeg lukkede ind i mit liv, var kraniosakralterapi hver anden uge. I dag synes jeg, at min evne til at håndtere udfald er bedre end nogensinde, fordi jeg har et solidt etableret støttenetværk, som jeg benytter regelmæssigt: psykoterapeut, kraniosakralterapeut, en uges ferie hver måned, ordentlig kost, et styrkende, buddhistisk fundament, venner, daglige svømmeture og en vidunderlig partner.

Jeg er klar over, at det må lyde skræmmende for nogle, og måske får din indre sabotør til at tænke: ”Men jeg kan ikke gøre alt det, det er for dyrt, det tager for meget tid, jeg tror ikke på noget osv.”. Tro mig, jeg plejede at være lige så hård mod mig selv og fik ingen hjælp overhovedet, ligesom måske mange af jer, som læser dette nu. Tinnitus elsker at ligge på lur i livet hos mennesker, som driver sig selv til det yderste, og som er hårde ved sig selv.

Men jo mere tid og plads til at få hjælp, jeg gav mig selv, jo mere følte jeg de dybtliggende fordele af det krybe ind i alle områder af mit liv. Vi er ikke skabt til at være alene og håndtere masser af stress uden hjælp. Mennesker, som har en tendens til at gøre det (som mig f.eks.), har ofte haft behov for at klare sig og tage sig sammen lige fra dag 1 som et resultat af den måde, hvorpå de blev sat i verden og opdraget. Tidlige mønstre, som er grundlagt af vores overbeskyttelse og familiedynamik er stærke kræfter, som gør os til de drevne præstationsmennesker og rastløse sjæle, som tinnitus lever af. Og alligevel, takket være tinnitus, opdagede jeg det ret tidligt og fandt ud af, at livet er meget lykkeligere og mere håndterligt, når man har masser af ressourcer at trække på.

Efterhånden som du bliver stærkere og passer bedre på dig selv, når livet stikker en kæp i hjulet, hvilket det helt sikkert vil gøre, kræver det gradvist mere og mere at genaktivere din tinnitus. I dag kræver det en helvedes forkølelse eller massiv skræk, vrede, stress, kaffe eller alkohol at genkalde den. Alt i alt er jeg fri for den, men hvis en lillebitte fløjte flimrer i horisonten, er den som regel forsvundet næste morgen.

Pointen, som jeg gerne vil dele med dig, er, at jo bedre, du passer på dig selv, jo stærkere bliver hele dit nervesystem. Din immunitet og evne til at håndtere tingene bliver langsomt bedre og bedre. Den tid, det tager, fra tinnitussen blusser op, og til du er tilbage på sporet, bliver helt sikkert kortere og kortere afhængigt af, hvor beredvillig du er til at passe på dig selv.

Jo mere åbne vi er over for støtte, hjælp og stimulering fra andre, jo bedre kan vi klare det, også i tilfælde af alvorlig sygdom eller kæmpemæssige udfordringer som f.eks. svære tab. Det ved alle. Det, jeg siger, er ikke nogen stor åbenbaring. Du har ikke tinnitus, fordi du ikke kender virkningen af sund kost, et godt venskab eller fordelene ved terapi. Det kan være fordi, du ikke under dig selv nok af disse ting! Måske nægter du dig selv alt det, du længes efter og har behov for, fordi du sikkert har skullet være sej, bide tænderne sammen og klare dig uden. Det er en tillært adfærd, som synes at være "normal".

Hvorfor ikke tage en pause, mere dig lidt mere, slippe behovet for at være genial, succesrig, velhavende, perfekt, beundringsværdig osv. og begynde bare at være OK? Det er et meget interessant spørgsmål.

For at vise følgerne af dette: For 10 år siden ville en kop kaffe have fået mig til at snurre og få kvalme, og min tinnitus blussede op. Nu får jeg en kop hver dag og stortrives med den uden indvirkning på mine symptomer. Det samme gælder for vin eller at være sent oppe. Jeg skulle være ultra-forsigtig med, hvad jeg udsatte mig selv for, eller hvad jeg spiste, men nu til dags slækker jeg meget på tøjlerne og slipper godt fra det. Det kan være fordi, jeg har tilladt mig selv at give slip, slukke og genoplade. Jeg har meget fritid, og i stedet for masser af penge har jeg masser af god tid. Faktisk er reparationstid blevet helligt for mig. Her opfordrer jeg ikke til dårlige vaner, men siger, at når du har tinnitus, og du virkelig begynder at passe på dig selv, bliver dit helbred gradvist bedre. Husk på, at det ikke kun er tinnitussen, som forbedres. Du kan meget vel opleve:

- Bedre fordøjelse
- Forbedret hukommelse
- Stærkere nerver
- Klarere tanker
- Bedre søvn
- Mere stabile følelser
- Mere energi
- Stærkere immunforsvar
- Et længere liv
- Et generelt gladere humør.

Ikke alene slipper du tinnitus, du afhjælper din krops reaktion på stress, hvilket har indvirkning på alle disse faktorer. Din tinnitus er din indbyggede, personlige ven, som vil vise dig, hvad der er godt for dig. Hvis du lader den arbejde for dig, vil du få meget større helbredsfordele. Lad din tinnitus guide dig i en sund retning, som er skræddersyet og perfekt udelukkende til dig. Jo oftere du gør det rigtige, jo mere vil tinnitussen trække sig tilbage.

På dette niveau gælder det om at udvikle tillid og vide, at du er OK, hver gang du oplever spændinger og bliver slået et skridt tilbage. Når du kommer i en presset situation, som udløser din tinnitus og får dine alarmklokker til at ringe igen, vil din erfaring sige dig, at det går over, så længe

du bruger dine indarbejdede metoder.

Hvad er det for en situation, som påvirker dig, og som du skal handle på? Tal med din terapeut om den og udforsk den. Du kan ikke lave om på den ydre verden, men du kan helt sikkert ændre den måde, hvorpå du selv håndterer den. Hvis nogen gør dig vred, er der noget væsentligt inden i dig, der reagerer på det. Det er ikke kun dem, det er også dig.

Hver gang din tinnitus blusser op, og du overlever og kommer over det, vokser tilliden til, at det nok skal gå. Jo oftere det sker, jo stærkere bliver du. Du kan få det værre, når du er overtræt, men du ved, at hvis du gå tidligt i seng et par aftener, så får du det bedre. En ophidsende situation kan få det til at ringe i dit hoved, men hvis du bruger en time på at fokusere på, hvordan din krop føles, så ved du, at du vil få det bedre. Denne viden bliver mere og mere urokkelig, og den tillid, du opbygger, slår rod og bliver stærkere ligesom et træ.

Efterhånden som du får det meget bedre på et dybere niveau, kan du være utroligt givende for andre mennesker, som lider af tinnitus. Dit velvære og din fremgang i forhold til symptomer er inspirerende og motiverende og giver dem håb og leder dem på rette kurs.

Nu begynder du at få en fornemmelse af, at din krop befinder sig på det sted, hvor al din livserfaring er opbevaret LIGE NU. Med al den kropsterapi, som du har fået, ved du, at dette er stedet, hvor uløste problemer og indespærrede livserfaringer langsomt kan løsnes og slippes fri. Når man arbejder direkte med kroppen, hjælper man sindet og omvendt. De er uadskillelige. Nu er du holdt op med at behandle dig selv som en arbejdshest. Det bliver sværere at fodre dig selv med dårlig mad og piske dig selv til udmattelse. Det lærer din tinnitus dig.

Teknik 4: Vid, hvad der er vigtigt for dig

En dag satte jeg mig ned og skrev en lang liste over ting, som jeg holdt af. Det gik langsomt til at begynde med, men efter nogle få minutter kom jeg virkelig i gang. Til min store overraskelse endte jeg med at bruge et par timer på det, og utroligt nok fik det tårerne frem og en meget større følelse af afklaring. Jeg kan virkelig anbefale det.

Bed alle om at lade dig være i fred et stykke tid. Telefonopkald og afbrydelser er ikke tilladt. Få fat i et stort stykke papir, og jævnt fordelt ud over det noterer du forskellige kategorier af ting, som du kan beskrive fra dit liv f.eks.: mennesker, dyr, steder, arbejde, drømme, erindringer, planter, dufte, aktiviteter, hobbyer, kropsfølelser, tanker, musikstykker, filosofier, forfattere, poeter osv. I klynger omkring disse ord skriver du så alle de forskellige ting, som du holder af, og som virkelig betyder noget for dig. Giv dig masser af tid.

Hvis det lyder for kompliceret, så begynd bare at skrive en liste over alle de ting, du holder af. Gør den så lang som muligt. Bliv ved med at føje ting til den.

Det lyder enkelt, men samtidig med at du gør det, lærer du noget vigtigt om dig selv. Af og til kan du mærke noget åbne sig inden i dig. Det kan efterlade dig med en varm fornemmelse, overstrømmende og simpelthen fuld af glæde. OBS! Pas på sabotøren, for den holder meget af at sabotere dette! Tanker som; sikken masse sludder, hvad i alverden skal det gøre godt for, det er for new-age for mig, osv. kan faktisk blot være en måde at gå uden om dine inderste behov. Jeg tog en beslutning om at ændre min karrierevej efter at have skrevet listen. Det hjalp mig til at få en fornemmelse af, hvilken type arbejde jeg skulle påtage mig.

Teknik 5: Hvordan ser du dig selv?

Prøv at gøre det samme igen, men denne gang baseret på dig selv. Notér kategorier, som kunne relatere til dig, f.eks. personlighed, udseende, talenter, styrker, interesser, ting, du holder af, påklædning, smag, intelligens, ønsker, indsats, forhold osv., og notér så alle dine gode egenskaber. Det kan være en utroligt afslørende øvelse. Du kan meget vel ende med at stirre på sandheden om, hvordan du behandler dig selv, ser dig selv og trækker dig selv rundt som et æsel. Det kan være særdeles hjerteskrænkende. Bed igen sabotøren om at rende og hoppe, mens du tager dig selv nærmere i øjesyn. Hvis du gør det ordentligt, kan du virkelig begynde at tilføje en helt ny dimension til det at passe på dig selv, lidt ligesom at blive din egen terapeut. Det hjælper dig bogstaveligt talt med at holde mere af dig selv og påskønne dig selv på en måde, som du ofte overser!

Hvis du har nogen modstand mod at gøre dette, så kig på den. Hvad er du bange for? Hvad afholder dig fra at elske og påskønne dig selv?

Teknik 6: Løbende kommentar

Det her er den teknik, jeg oftest bruger; nok tre gange om ugen i mindst en halv time ad gangen. Den er fremragende til at bremse et travlt hoved og til at udvikle evnen til at observere, hvad der foregår i din krop på et hvilket som helst tidspunkt. Jeg hverken spøger eller overdriver, når jeg siger, at den har forandret mit liv.

Sørg for at få tid og plads uden at blive forstyrret i ca. 20 minutter. Gør dig det behageligt og fald til ro i en tilstand af kropsbevidsthed. På dette niveau skulle du være ret god til at gøre det. Hvis du stadig kæmper med det, så prøv nogle af de andre teknikker om kropsbevidsthed, der er nævnt på de første niveau. Hvis din tanker virkelig farer rundt, så tag et brusebad eller et karbad først. Massér dine fødder og tag nogle dybe, langsomme indåndinger.

Jeg foretrækker at udføre denne øvelse liggende på gulvet med en stor pude under knæene og et tilpas antal puder til lige netop at tage trykket af min nakke. Det føles altid betryggende for mig at ligge under et tæppe. Læg dig i en stilling, du selv synes er behagelig.

Nå du er klar, så begynd en højlydt, løbende kommentar af, hvad der foregår i din krop, mens du beskriver, hvad du kan føle. I begyndelsen virker det måske latterligt at snakke højt for dig selv, men at tale er i sig selv koncentreret fokusering. Alt, hvad der kan hjælpe dig med at fokusere, hjælper dig med at falde til ro.

Det kan f.eks. lyde sådan her: "Jeg ligger her og mærker en pukkel i den øverste del af min ryg, og jeg føler ikke, at jeg ligger jævnt på gulvet. Faktisk føles mine hofter som om, de hælder til højre, og mit bryst synes at pege til venstre, og mit hoved føles anstrengt". Pludselig sukker du dybt. "Jeg har lige taget en dyb indånding og føler mig lidt mere afslappet".

Mens du ligger der, skal du blot beskrive de fornemmelser, der dukker op i din bevidsthed. Det ene øjeblik kan det være lidt kløe her, det næste et spjæt der. Pludselig bliver du opmærksom på en smerte i din kæbe eller en spænding i den nederste del af ryggen. Bemærk alle de fysiske fornemmelser af, hvor varm eller kold du føler dig, hvad der føles let eller tungt, afslappet eller anspændt, prikkende, løst eller glat.

Hemmeligheden her er ikke at lede efter ting. Det er meget mere interessant at lade informationen komme til dig. Du ligger på ryggen, og når som helst kan en fornemmelse dukke op i din bevidsthed. Du aner ikke, hvad det næste er, eller hvor det kommer fra. Det er lidt som at gå i biografen, du slapper af og lader informationen komme til dig. Når den dukker op, skal du blot beskrive den og så vente på den næste ting, der melder sig.

På et eller andet tidspunkt begynder du måske at tænke på noget. Det er ganske normalt. Det skal du ikke bekymre dig om. Når det sker, hjælper det at sige, "Nu tænker jeg igen", og så bare vente på den næste fysiske fornemmelse. Hvis du synes, at du tænker for meget, så tag f.eks. en dyb indånding og lad din opmærksomhed synke tilbage i en verden af varm/kold, lang/kort, stor/lille, ophidset/rolig, flydende/fast.

Jeg kan især godt lide at fornemme, hvor langt mit hoved er fra mine fødder. Nogle gange føles det meget langt væk andre gange tæt på. At sammenligne længden af dine ben er ofte en nem måde at genfinde kontakten til din krop. Selv om de har samme længde, kan de føles forskellige i længden, højden fra underlaget, størrelsen, vægten osv. Det kan overraske, hvordan det føles.

Hvis du får ondt, så bare læg mærke til, hvordan smerten føles. Er der en fornemmelse af pres, eller

føles det, som om noget vil flytte på sig? Er der følelsesløshed på stedet, eller prikker det? Prøv, om du kan mærke præcis, hvor smerten befinder sig, eller læg mærke til, om den er ude af fokus og lidt spredt. Beskriv den, men du taler højt. Hvis tinnitus dukker op, skal du bare sige, "Jeg fokuserer på min tinnitus", og vente på, at den næste fornemmelse dukker op.

Sindet kommer nemt til at kede sig og forbliver ikke ved tinnitussen længe, da det bliver distraheret af noget andet. Det kan være ganske afslørende. Hvis du prøver at fokusere på tinnitussen, vil du efter nogle få sekunder opdage, at du tænker på noget andet. Hvis du ikke tror på mig, så prøv at tage tid på dig selv! Jeg vil vædde på, at du ikke kan fokusere på din tinnitus i mere end 1 minut, uden at dine tanker går videre til noget andet. Vi tror alle sammen, at vi tænker på den hele tiden, men virkeligheden er en helt anden. Det kan komme som en overraskelse. Det gjorde det for mig, og det var faktisk meget befriende. Nå, hvor var jeg? Hvis dine tanker begynder at vandre, så skal du blot vende tilbage til kroppen og vente på, at den næste fornemmelse dukker op.

Det bliver rigtigt interessant, når du er løbet tør og føler, at du ikke har mere at beskrive. Bare vent. Snart vil noget andet dukke op.

Det er utrolig nyttigt at lære at leve i denne tilstand af kropsbevidsthed. Det er som at opdage et alternativ til den normale tankeproces. Det tager dig med ind under al den mentale snak og sætter dig i kontakt med, hvordan du har det. Du udvikler faktisk en meget mere præcis fornemmelse for, hvordan du har det. Vi ved alle sammen, hvordan vores tanker kan løbe løbsk og føre til bekymring, overdrivelse, frygt og irrationelle tanker.

Når du bliver dygtig til det, kan du vælge at fokusere indad midt i en diskussion, eller når du er frygtsom. Det forandrer dynamikken fuldstændig og giver dig mange flere muligheder. Bemærk og nyd, hvordan dit sind virkelig sagtnar farten!

Niveau 5: At give slip

På dette niveau går det virkelig fremad med dit forhold til tinnitus, for det er her, at den begynder at slippe sit tag i din bevidsthed. Nu går du ind i fasen, hvor du kan begynde at slippe din trang til hele tiden at overvåge tinnitussen. Du begynder at betragte den som en nyttig indikator af, hvordan du har det, snarere end som et problem, der skal løses. Det, der adskiller dette niveau fra de forrige, er, at din bevidsthed ikke længere er fastlåst i din indre verden. Her får du et større perspektiv på tingene. Du kan læne dig tilbage og overvære, hvordan din krop og dit sind påvirker hinanden uden at blive overvældet af følelser, reaktioner eller symptomer. Der er mere plads i din bevidsthed.

”Give slip” er niveauet, hvor der er plads nok til, at du kan have et objektivt syn på, hvordan tinnitus er flettet ind i dit liv. Det går op for dig, at dit indre helbred påvirker den måde, som verden og livet uden for fremstår. Du er ved at blive i stand til at betragte dig selv ude fra og ved, hvordan du er, snarere end bare at være låst inde i dine mønstre uden at være klar over det.

Det større perspektiv og den mere rummelige tilgang hjælper dig med at give slip. F.eks. observerer du, hvordan en situation påvirker dig, snarere end at blive vred og sidde og svælge i sydende reaktioner. Du kan arbejde dig igennem dine egne reaktioner i stedet for bare at smide noget tilbage i hovedet på den anden person. Hvis noget irriterer dig, kan du holde fast i kontakten til din reaktion og bearbejde den i stedet for at gøre gengæld.

Du indser, at tinnitus vil komme og gå afhængigt af, hvordan du har det, og den stjæler ikke længere så meget opmærksomhed. Den er blevet så NORMALISERET, at du ikke længere reagerer følelsesmæssigt på dens kommen og gåen, og du finder den ikke længere interessant eller særlig problemfyldt.

Indtil nu har tinnitus haft ganske stor indflydelse på dig og dit hverdagsliv, men her går vi ind i et stadie, hvor du generelt begynder at få mange flere valg. Du kan fokusere på den engang imellem, men den er ikke vigtig. På dette niveau kan du ærlig talt sagtens komme til at kede dig, og du begynder at glemme den og fokusere på andre ting.

Hvis nogen spørger dig, hvordan det går med tinnitussen, skal du først stoppe op og finde den, før du kan svare. Den er der, men du har en fornemmelse af, at den virkelig er på tilbagegang og er ved at blive svagere. Tinnitus er flyttet ud og blevet til en nabo, som kan støje engang imellem.

Nu har du meget bedre styr på, hvordan dit nervesystem reagerer, fordi du har taget ansvar for, om du har det godt.

Når du kommer ud for en udfordrende situation, som kunne kaste dig ud i mægtigt raseri, fortvivelse, træthed eller andre sindstilstande, som giver anledning til tinnitus, er du nu i stand til at vælge, hvordan du vil reagere.

Du kan vælge at blive hidsig, vakle og blive knust for derefter at begynde forfra med din kamp mod tinnitus, når du opdager, at du er på vej i en spiral ned til forrige niveau. Alternativt kan du bearbejde det på din egen måde eller tage det med til din terapeut/massør og få hjælp til at frigøre dine reaktioner.

På dette niveau ved du, hvordan du skal tage gryden af kog og slukke. Du har lært at bearbejde tingene på en måde, som er til at håndtere, og du bruger meget mere tid på at slappe af og være opmærksom på dine reaktioner på livet.

Det er blevet en naturlig ting at passe på dig selv. Du kender dine begrænsninger og påtager dig ikke længere for mange forpligtelser. Du ved, hvornår du skal sætte tid af til at komme tilbage på sporet.

Når du oplever et tilbageslag, hjælper din voksende tillid til at klare dig selv dig med at forblive rolig samtidig med, at den motiverer dig til at gå i den rigtige retning. Når du er i krise, ved du, at du vil have det bedre om et par dage.

Tinnitus har lært dig, at det koster at få raserianfald eller svælge i negative tankeprocesser. Du er blevet meget venligere over for dig selv og kan derfor bremse dig selv i at blive alt for påvirket.

Jeg kan huske, at dengang min tinnitus var rigtig slem, sad jeg fast i en offerrolle meget af tiden. Hvis noget forfærdeligt skete, ville jeg føle, at verden var uretfærdig, og at jeg var det uheldige fjols bagerst i køen. Jeg faldt sammen indvendigt, hvorefter jeg blev meget frustreret over mig selv, jeg surmulede, grublede, og som om det ikke var nok, hadede jeg mig selv for at være svag og ikke god nok. Sikken et mareridt det var!

I dag bemærker jeg en reaktion i min krop, hvis noget forfærdeligt sker. Jeg får virkelig fat i disse følelser og lader dem gå deres gang i løbet af nogle få timer eller dage. Jeg bemærker, hvordan mine tanker reagerer, overvejer, hvad jeg har brug for, og går så i gang med at dække de behov. Det kan betyde at bede om et knus, få støtte eller blot bearbejde mine reaktioner sammen med en terapeut. Denne tilgang er meget mere håndterlig, og jeg er hurtigt klar igen, i stedet for at forværre problemet med uendelige negative reaktioner. Jeg behandler mig selv godt i stedet for at tyrannisere mig selv.

Når vi kan betragte vores oplevelser udefra i stedet for at være låst inde i dem, skaber det mange flere muligheder. Det er forskellen mellem, ”Jeg er skidesur”, og ”Hold da op, det her er interessant, der er noget vrede her, jeg kan virkelig mærke, at mine kæber spændes, og jeg får lyst til at løbe væk”. Det første fortaber sig i følelsen og kan føles temmelig overvældende, hvorimod det andet er meget mere håndterligt, mere rummeligt og i kontakt med kroppens reaktion. Når vi kommer i kontakt med kroppens reaktion, kan vi stå ansigt til ansigt med noget, som vi kan give slip på.

Vi har alle sammen evnen til at styre os selv rigtig godt. At lære at gøre det er en af de kæmpemæssige fordele ved terapeutisk arbejde. Vi lære livsfærdigheder, som gør alting mere medgørligt.

Vi kan slippe os selv løs i livet og har ikke længere brug for at klamre os så meget til vores frygt. Jeg tror, at det alt sammen kan koges ned til kærlighed eller frygt. Når man arbejder sig gennem tinnitus, handler det meget om at slippe frygten og omfavne en mere kærlig tilgang til sig selv og livet omkring. Bare det at vide, at hjælpen er der, og at vi kan sætte vores lid til Tai Chi, meditation, Chi Gung og yoga er en stor trøst. Den ekstra energi og klarhed, som vi får af at være mere centreret og velafbalanceret gør alting lettere at håndtere.

På dette stadie kan du sidde stille og roligt i et værelse og blive opmærksom på tinnitus og være OK med den. Det er blevet en velkendt del af dig, og det føles godt. Ligesom du kan sætte dig ned, fokusere på en af dine sko og bemærke, hvordan den føles, kan du nu vælge at gøre det samme med din susen for ørerne. Der kan måske være en snert af den, hvis du virkelig prøver at fokusere på den, men du behøver ikke at gøre det mere. Selvfølgelig kan du hele tiden mærke din sko, når den sidder på din fod, men du fokuserer ikke på den, så den er ikke i din bevidsthed. Tinnitus kan blive lige så mærkbar som din sko!

Dette er et rigtig godt sted at nå til med tinnitus, for det er her, at din opfattelse af den ændres, og den fortier eller forsvinder. Du indser, at hvis du ikke tænker på den, så er den der ikke. Stilheden overrasker dig, og når du leder efter tinitussen, kan du genskabe den. Du begynder at erfare, hvor skrøbelig, midlertidig og ubetydelig hele lidelsen er. Den har totalt mistet enhver magt over dig.

Nu er udfordringen at forblive venner med tinnitus, når et eller andet negativt får den til at vende tilbage. Har du brug for at checke, om den stadig er der? Her er det, at vi skal arbejde på at give slip på behovet for at overvåge den. Du ved, det blot er en fornuftig påmindelse om, at du igen skal passe godt på dig selv. Den prøver at hjælpe dig. Vær glad for det, når den dukker op i din bevidsthed, og tak den for at minde dig om, at du skal passe lidt bedre på dig selv.

Hvad sker der inden i dig, når den dukker op? Her er det afgørende spørgsmål: se på din reaktion på tinnitussen snarere end tinnitussen selv. Hvad fortæller den om dig? Er du en perfektionist, fuld af frustration og presser du dig selv for hårdt? Hvad er den følelsesmæssige tilstand, som driver denne reaktion?

Technique 7: Audiovisualisation Technique

Ofte får mennesker med tinnitus en såkaldt "masker" til at frembringe en lyd i deres ører, som fjerner deres opmærksomhed fra den. Jo mindre de fokuserer på tinnitussen, jo mere sandsynligt er det, at de slipper for dette symptom. Her får du en teknik, som kan hjælpe dig med at skabe et alternativ til en masker ved hjælp af et af de stærkeste redskaber, du har – din fantasi.

Det er nemt at lukke øjnene og forestille sig ansigtet på en person, vi holder af, eller huske en smuk strand eller en udsigt over bjergene. Vi kan også nemt huske lyde, og denne teknik udvikler denne evne, så den bliver et interessant redskab til at håndtere tinnitus.

Hvis du øver denne audiovisualisering nogle få gange, vil du opdage, at din evne til at fokusere på en fantasilyd, vil blive bedre og lyden mere tydelig. Jo mere fokuseret du bliver, jo større valg har du mellem, hvad du vil opleve. Med lidt øvelse kan du lære at høre vandfald hele vejen omkring dig, mens du sidder i metroen! Endnu vigtigere er det, at du kan lære at høre en behagelig lyd i din fantasi, en lyd, som er meget mere acceptabel end bare at sidde der med tinnitus, hvis den stadig er der.

Til denne øvelse skal du bruge 20 minutters uforstyrret tid alene. Sæt dig mageligt et rimeligt stille sted, hvor du ikke bliver afbrudt. Læs dette langsomt, og giv undervejs din fantasi lov til at blive antændt, levende og farverig.

Gør dig det behageligt og tag et par dybe indåndinger. Spænd og afspænd hver del af din krop, idet du arbejder dig op fra fødderne og til ansigtet. Det vil give ro i tankerne, og du kan bedre fokusere.

Forestil dig, at du står ved siden af et lille vandfald i en skov. Bemærk, hvordan det ser ud. Hvilken farve har det? Er det i skyggen, eller skinner solen på det? Gå tættere på, og mærk den kølige fugtighed mod dit ansigt og den jordagtige duft af mos, som fylder luften.

Hør, hvordan vandet risler ned mellem stenene. Stop op et øjeblik, og lyt opmærksomt til det i din fantasi. Her og der kan du høre det dryppe. Lyt til hvert dryp, der drypper ned i en pyt. Andre steder kan du høre en mere konstant strøm og plasken mod stenene. Måske har du brug for at lukke øjnene i nogle få sekunder for virkelig at lade det tage form i dit sind.

Gå nærmere og hør det i dit venstre øre. Forestil dig, at lyden kommer ind gennem din venstre side, som om vandfaldet strømmede ned lige til venstre for din stol. Derefter skal du langsomt forestille dig, at du kan flytte vandfaldet om bag dig og høre det bag din hals og ryg. Du kan næsten få kuldegysninger ved tanken om koldt vand, der løber ned ad din ryg. Fortsæt så med langsomt at flytte vandfaldet, så du kan høre det til højre for din stol. Giv dig god tid, og nyd alle egenskaberne ved løbende vand, og hvordan det lyder omkring dig. Luk øjnene og prøv det nu. Har du nemmere ved at forestille dig lyden på den ene side end på den anden?

Du bemærker, at vandet strømmer ganske kraftigt fra en anden del af vandfaldet. Læg mærke til, hvordan det plasker højt på en stor sten nede i bunden. Lyden er uregelmæssig og bliver sommetider hurtigere, når der kommer et stort skyl, andre gange går det langsommere og er mere stille.

Flyt vandfaldet hen foran dig. Vær klar til at gøre det til en voldsom, rivende strøm. Bemærk, at det er begyndt at regne. Du kan høre regnen falde i skoven omkring dig og tromme på jorden. Pludselig lyder et tordenbrag, og himlen bliver mørk. Regnen bliver støt kraftigere og kraftigere, indtil den plasker på træernes blade og hamrer overalt på jorden. Gør den til et tropisk regnskyl af tunge, fede

regndråber, der pisker på træerne, mens det plasker i vandpytter allevegne. Kan du stadig høre vandfaldet? Støjen er så kraftig nu, at hvis du skulle tale med nogen, skulle du råbe.

Nu vælter og brager vandet ned ad vandfaldet. Hør den dybe, hamrende lyd, når væggen af vand plasker ned i bassinet og sender en skummende masse af boblende vand og sprøjt i alle retninger. Mærk det kolde sprøjt, der rammer dig i ansigtet, og nyd den forfriskende fornemmelse. Endnu et tordenbrag, og nu pisker regnen ned på hver eneste kvadratmeter i skoven. Du kan kun se 3 meter frem for dig gennem de kraftige sprøjt, som er overalt. Vandfaldet brager ned foran dig. Lyden er så kraftig, at du kan mærke drønet fra vandets hamren mod stenene i dit bryst.

Lad langsomt mørket lette og himlen blive klar, mens regnen begynder at stilne af. Vandfaldet raser stadig, men lyden af regn er forsvundet. En solstråle kommer frem, og du har kun lyden af vand, der falder i kaskader ned i dybe bassiner. Lad gradvist vandstanden falde og dø hen til en rislen. Du kan høre dråber, der falder på stenene og plasker ned i bassinerne. Du kan høre dråber, der falder fra træerne og ned i pytter. De begynder at høre fugle, der fløjter i grenene. Lad lyden falde tilbage til en blid og afslappende baggrundslyd.

Jeg vil vædde på, at du, mens du læste dette, hørte mange lyde i dit hoved. Det er næsten umuligt ikke at gøre det. Prøv igen, men med lukkede øjne, og denne gang bestemmer du. Nyd din eget lydværk, og gå så meget i detaljer som muligt.

Det, der er usædvanligt ved denne øvelse, er, at hvis du får godt fat i den, slipper dine tanker tinnitus fuldstændigt, og fokuserer kun på det, som du vil have dem til. Med øvelse kan du totalt strømline din evne til at høre på en skarp, fokuseret måde, som kan være med til at fremhæve stilhed frem for tinnitus. Jeg synes, at denne øvelse har forbedret min evne til at høre stilhed.

Når du har øvet det et par gange, kan du prøve det med fjernsynet tændt, eller når du spiller musik eller sidder i toget. Du kan lære at rette al din opmærksomhed på denne fantasilyd i dine tanker, selv om der er meget støj og mange forstyrrelser omkring dig. Jo mere du nyder og udforsker denne teknik, jo bedre vil du kunne fastholde fokus. Jeg forestiller mig ofte lyden af et vandfald, der styrter ned omkring mig, hvis jeg skal med offentlig transport. Det får mig til at føle mig godt tilpas.

Jeg nyder at forestille mig følelsen af at stå i vandfaldet, så jeg kan høre, dufte, smage og mærke det kølige vand, der strømmer ned hele vejen omkring mig. Jeg er blevet så vant til at gøre det, at det faktisk er oplivende, beroligende og forfriskende. Det er den perfekte modgift mod ubehagelige situationer, som potentielt kan stresse mig.

De bedste lyde at forestille sig er dem, du holder af, enten det er din mor, der synger, vinden i træerne, børn, der leger uden for, eller din bedste ven, der ler. Lige meget hvilken lyd, du vælger, så leg med den i tankerne. Jo mere du ændrer den og udforsker mulighederne, jo dybere kan du nå ind i denne del af dit sind.

Her er nogle flere interessante audiovisualiseringer, som du kan prøve:

Sang

Find en indspilning af en sang, som du kender rigtigt godt og holder af. Sæt dig ned, og spil den igennem, og mind dig selv om ordene. Når den er færdig, skal du sidde i stilhed og spille den igen i dit hoved. Se, hvor langt du kan komme. Kan du høre alle ordene lige til slutningen?

Skift til en ny sangers stemme, når et nyt vers begynder. Prøv at lave den om til et walisisk mandekor eller en operadiva. Prøv at høre din egen stemme. Måske beslutter du dig for at høre en instrumentalversion kun med violiner og helt uden vokal. Mor dig. Jo mere fjollet og morsomt, det er, jo større sandsynlighed er der for, at du finder det nemt at fokusere på.

Få sangerne til at komme tæt på og synge ind i dit venstre øre, derefter ind i det højre. Få dem til at flytte sig og gå omkring dig. Vælg nogle skønne sangere, og nyd den kokette måde, de synger for dig på. Jo mere sexet stemmen er, jo nemmere er den at fokusere på.

Forestil dig så, at du er dirigenten, som vil lede dem gennem deres tempo, og sæt farten op. Hør, hvordan de kæmper for at holde trit, sæt så tempoet helt ned.

Latter

Hør dig selv le, hør så dine familiemedlemmer begynde også at le. Hør så mennesker uden for le, indtil hele verden ler højt. I bussen, på et fly eller i metroen, forestil dig, hvordan hver eneste person ville le. Læg mærke til, hvordan hver enkelt ler så forskelligt. Når du venter i check-in køen, betragt andre mennesker, og forestil dig, hvordan hver enkelt ville lyde, hvis de skreg af grin. Det er rigtig sjovt, og får dig i godt humør, selv i metroen i myldretiden.

Med lidt øvelse kan alle disse herlige lyde fjerne dine tanker fra tinnitussen. Det er temmelig svært at høre sin tinnitus, når man er meget fokuseret på fiktive lyde. De løfter din sindstilstand og har en kraftig indvirkning på dit humør og på, hvor afslappet du føler dig. Jeg opfordrer dig inderligt til at prøve, brug din fantasi, og se, hvor meget indflydelse du har på at forbedre hele dit centralnervesystem!

Niveau 6: Selvstændiggjort

Nå, så er tinnitussen flyttet ud og bor i nabolaget. Men I er blevet venner, og du ved, at hvis din krop går i uorden, vil tinnitussen være der og hjælpe dig med at finde dit midtpunkt igen og genetablere en følelse af at være ved godt helbred. For det meste af tiden er du ikke opmærksom på tinnitus, men hvis du sad i stilhed, kunne du sikkert finde den igen. Og måske finder du alligevel kun stilhed.

Her er den vigtige pointe, at du nu er stort set ligeglad med at checke op på din tinnitus. Hvorfor skulle du have ulejlighed med det? Der er ikke noget problem. Du ved, at hvis du leder efter den, finder du den måske som en lyd i det fjerne, men der er ingen grund til at undersøge det. Din tinnitus er ikke længere vigtig, så du checker ikke op på den.

Hvis du er nået til dette niveau, har du sikkert allerede etableret et fremragende støttenetværk. Du har masser af reparationstid og ved virkelig, hvordan du skal passe på dig selv. Din livsstil er afbalanceret på en sådan måde, at du matcher den energi, du bruger på dit arbejde, med masser af tid til at pleje dig selv og slappe af og værdsætte alle de gode ting i livet. Der er lige dele give og tage. Dit centralnervesystem er i neutralt gear, så det enten kan brænde energi af under aktivitet eller slukke og genoplade, når du hviler dig.

Når du har givet dig selv masser af tid til at give slip, bearbejde og slappe af, kan dit system fungere "normalt" igen. På samme måde som et batteri, har vores nervesystem brug for at genoplade, for at vi kan føle os godt tilpas.

Det velvære, som du føler på dette niveau, er til stede, fordi du har lært at tage imod hjælp og få støtte, når du har brug for det. Det er blevet en vane for dig at gå til en massør eller terapeut, når besværligheder og gener overmander dig. Du lufter sikkert også regelmæssigt dine problemer over for gode venner. Intet får lov til at vokse sig større, end at du kan håndtere det. Når store udfordringer dukker op, har du en idé om, hvordan du bedst kan overkomme dem, og hvor du skal søge hjælp. Det er i sig selv beroligende og betryggende. Kort sagt, du kan slappe af i en styrket position og er klar til at tage affære, hvis det bliver nødvendigt.

Tinnitus er blevet til en utroligt nyttig guide, som leder dig til en meget bedre sans for sundhed og velvære. Den hjælper dig med at komme i kontakt med dig selv på et meget dybere niveau og åbner op for en hel ny måde at være til på og en ny tilgang til din fornemmelse for dig selv.

Kropsterapien hjælper dig med at skabe kontakt til din kropsfornemmelse på et dybt plan, og du begynder at blive opmærksom på energiske reaktioner. Du kan fokusere på de indre følelser i meget større detalje, og mærke ændringer i temperatur, mærke en prikken, en udflydende fornemmelse, en følelse af udvidelse, og en åbning mod en mere følsom forbindelse til rummet omkring dig.

For mig har kraniosakralterapi og kerneprocess psykoterapi været særligt godt til at udvikle en bedre fornemmelse af bevidstheden om mit indre. Ofte forbliver følelsen af blide hænder mod kraniet på samme sted i lang tid. Det betyder, at du ikke bliver distraheret af en masse stimulering ude fra, og dit fokus vender automatisk indad, og du bliver opmærksom på de indre forandringer under behandlingen. Tilsvarende kan en kerneprocess psykoterapeut lede dig ind i en kropslig oplevelse og hjælpe dig med at komme i kontakt med, hvordan det påvirker kroppen, og hvordan du har det indvendigt, mens I arbejder jer gennem hvert problem. Der er altid en bestemt del af vores krop, som reagerer på hver enkelt situation. At komme i kontakt med den er vejen til at ændre vores syn på tingene og bevare overblikket.

Først virker det som den rene magi, men så begynder det langsomt at gå op for dig, at kroppen ved, hvad den skal gøre. Alt, hvad du skal gøre, er at lade hjælpen komme til og ikke gå i vejen. Det er som om, en indbygget kraft af information og organisation uden besvær sætter skub i at få rettet tingene ud. Det kan være utroligt inspirerende at mærke, at et eller andet tilsyneladende uden anstrengelse falder på plads inden i dig. Der findes helt sikkert en indvendig kraft, som ved, hvad den vil. Når man lærer at give ordentligt slip, bliver denne livskraft eller dette dynamiske organisationssystem mere og mere effektivt. Jo mere jeg har lært at overlade tingene til denne samlende organisationskraft, jo bedre har jeg været i stand til at frigøre ømhed og smerter i min krop og blive mindre afhængig af medicin og indgreb. Den energi eller livskraft, som opstår, er til rådighed for os hele tiden. Vi skal blot fjerne den blokering af forbindelsen til den, som hele tiden dannes i vores inderste.

Når jeg har ondt i min krop nu om stunder, lægger jeg mig ned og falder i en dyb tilstand af ro. Det indebærer at få kontakt med alt det, som føles godt, roligt og behageligt i kroppen. Når jeg har fået en stærk fornemmelse af det, går jeg ind i smerten og får en grundig fornemmelse af, hvordan den føles inde i. For at kunne håndtere en eventuel stærk smerte, lægger jeg først mit fokus på kanten af den uden at dykke helt ned i den.

Når du nærmer dig smerten, føles det sommetider som om, noget vil bevæge sig inden i den, eller som et tryk, der vil udløses. Jeg giver mig tid til at komme i kontakt med den summen, banken eller spænding, som er der. Efter ca. 10 minutter, hvor jeg kun fokuserer omhyggeligt på smerten og får kontakt med den, begynder jeg at tænke smerteområdet ud i resten af kroppen. Så hvis jeg har ondt i hjertet, og det føles spændt, bemærker jeg, hvordan det har forbindelse til hver skulder, hvordan mit åndedræt påvirker det, om det strammer foran eller bag på kroppen. Jeg gennemføler det bogstavelig talt og udforsker følelsen. Sommetider kan jeg mærke noget, der ændrer sig. Når du udvider dit bevidsthedsområde til at omfatte hele kroppen, kan smerten faktisk begynde at slippe sit tag lige for næsen af dig. Det er fantastisk, hvad vi kan opnå blot ved at fokusere. Det er et velkendt fænomen blandt mennesker, som mediterer meget, og det er en evne, som udvikler sig med øvelsen.

Vi er heldige at have så mange muligheder på sundhedsområdet med alle de tekniske fremskridt inden for sundhed og medicin. Men kropsbevidsthed er en stor, undervurderet ressource, som vi kan tappe af og dermed ændre vores tilstand. For at have et godt helbred skal vi kombinere den eksterne, videnskabelige tilgang med interne processer og bevidsthed. Begge er gode, og når de samarbejder, er det bedst.

Det er min overbevisning, at vi har brug for en integreret tilgang til sundhed, hvor indre bevidsthed kombineres med ekstern videnskab og ekspertise. Ken Wilber's tilgang til en integreret måde at leve på, forklares tydeligt og simpelt i hans bog, "En teori om alt". Det giver mening.

Visdom i forbindelse med helbred har eksisteret i tusinder af år og har altid virket for dem, som gør sig ulejlighed med at spørge ind til den. Problemet er, at det er dig, der skal indlede korrespondancen. Jeg er ikke imod medicin eller kirurgi, men tinnitus er et symptom, som reagerer direkte på vores indre processer og på, hvordan vi behandler os selv. Personligt prøver jeg selv først at ordne tingene indvendigt og dermed få en meget realistisk mulighed for at få det bedre, før jeg hengiver mig til mere invasive behandlinger i form af medicin eller kirurgi, som dog kan være særdeles nyttige i særlige situationer.

Massage og terapi er af enorm betydning for at lukke op for denne indre verden. Hvis du bliver i den længe nok, vil du udvikle en indsigt i et kongerige af energi, hvis du ikke har den allerede. Det kan fuldstændigt ændre din tilgang til dig selv og verden omkring dig og åbner bogstaveligt talt op for en helt anderledes måde at være til på.

Min første kraniosakralbehandling var en direkte oplevelse af min krop som ikke kun kød og ben,

men som en beholder med forskellige slags energi, som gav genlyd på en fascinerende og kraftfuld måde. Som mange andre er jeg følsom nok til at mærke dette energiske perspektiv højt og tydeligt, og terapi har øget min bevidsthed om kroppen som en beholder af væsker og energier i bevægelse. Det har stor indflydelse på helbred, sind og krop.

At forstå, hvordan vi udvikler os psykologisk, er også en kæmpe hjælp. Når vi begynder at blive opmærksomme på vores adfærdsmønstre, og hvad de opstår af, kan det i høj grad også medvirke til, at vi udvikler styrke, som igen langsomt, langsomt i løbet af nogen tid hjælper os med at slippe den facon, som vi normalt opfører os på i verden.

Lad os kaste et nøjere blik på typiske tinnituspersoner som eksempel. De fik ikke kærlighed nok tidligt i barndommen. Som et resultat af det bliver de til fremturende og konkurrencefikserede personer, som prøver at bevise over for sig selv og de ikke-tilstedeværende forældre, at de er værdige nok til at få kærlighed og opmærksomhed. De bruger hele deres liv på at fylde denne indvendige følelse af tomhed ud og skaber ideelle forhold til, at symptomer som tinnitus kan dukke op. Hver dag i deres liv er fyldt med en fremtrædende fornemmelse af aldrig at have nok, aldrig være tilfredse eller i ro. I denne bog har jeg nævnt mange ydre årsager til tinnitus som f.eks. skilsmisse, for meget arbejde, overanstrengelse.

Hvis vi derimod undersøger de dybereliggende årsager, så forekommer der meget ofte manglende, vedvarende kærlighed fra vores forældre samt en vedvarende sikkerhed for beskyttelse og tryghed fra deres side. Vores tidligste erfaringer danner base for stærke reaktioner, som udgør den centrale opbygning af vores personlighed. En start på livet, som ikke er ideel, kan fastgøre mønstre af nød og frustration, som senere i livet fører til tinnitus. Her er det, at psykoterapi kan være særdeles gavnligt.

Langsomt kan vi afdække den dybere årsag til den indre kamp, som ligger i kernen af vores tilværelse. Når vi kan forliges med vores inderste kampe, så er der bogstaveligt talt noget, der forliges, det vil sige, noget standser og falder til ro. Eftersom tinnitus trives på indre modstand - og hvis vi kan acceptere og finde ro i vores allerinderste - har den ikke en chance!

På niveau 6 er udfordringen at gennemarbejde dine allerinderste problemstillinger og finde accept og beslutsomhed, så du kan slippe dit behov for at forklare og forstå din tinnitus. Jeg indrømmer, at det lyder som en ordentlig mundfuld, men hvis du er på dette niveau, handler dine mål i livet mere sandsynligt om at finde ro og tilfredshed.

På de lavere niveauer hjælper det at vide, hvordan tinnitus fungerer, og hvad vi gør for at forevige den. Det kan være en stor trøst at forstå, hvad der sker med dig, og hvordan du slipper tinnitus. Men på dette niveau hjælper det at slippe behovet for at kontrollere tinnitus, så du kan bevæge dig ind i en dybere fornemmelse af ro. Jeg synes, at det er meget mere brugbart at arbejde med følelsen af kroppen. Når vi har lært at fokusere på reaktioner, som er ægte og levende inden i os, kan vi arbejde med noget, som er en 100% autentisk del af os og få direkte svar. Hvis du bliver i fornemmelsen af, hvordan du har det og arbejder dig gennem dine indre reaktioner, er du så tæt på det bedst mulige helbred som muligt. Din krop er den bedste læge, du har. Giv den den rette opmærksomhed, og den vil vise dig, hvad der skal gøres.

Det er meget simpelt, din krop viser dig hele tiden, hvordan den reagerer ved at forsyne dig med en af de tydeligste og mest pålidelige kilder af information, som du har. Benyt denne information til at vejlede dig.

Når du udvikler din energibevidsthed gennem meditation og ved at få dybtgående kropsterapi som kraniosakralterapi eller kerneprocesterapi, får du mulighed for at få kontakt med denne indre

intelligens. Det er forunderligt og gør dig ydmyg. Jeg håber virkelig, du får mulighed for at komme i forbindelse med den.

Teknik 8: Vejtrækning

Dette er en vejtrækningsteknik, som jeg har tilpasset lidt fra en forelæsning af Dr Leon Chaitow, osteopat og professor ved Westminster University, London. Han har helliget mange års studier til almen sundhed og har forsket meget i vejtrækning. Det er forbavsende, at man i løbet af ganske få minutter kan mærke en omgående virkning i form af beroligelse og evne til at fokusere. Hvis du er panisk eller har brug for at flytte fokus væk fra noget eller bare vil falde til ro i en given situation, så prøv dette.

Begynd med at puste ud gennem en smal sprække mellem læberne, som hvis du puster gennem et sugerør. Mærk presset i din mave ved denne lette anstrengelse. Det er dit mellemgulv, som skal arbejde for dig i denne øvelse. Bliv ved med at puste, indtil du gerne vil trække luft ind igen, og stop så et sekund.

Luk læberne og giv så slip og slap af. Sikken befrielse! Mens du gør dette, stadig med lukkede læber, mærk luften suse ind igen gennem din næse og fyld dit mellemgulv. Mærk, hvordan din mave fyldes helt op. Begynd så forfra igen og blæs ud gennem læberne.

De første par gange, du gør dette, kan du blive lidt svimmel. Sker det, skal du blot trække vejret på normal vis et par gange og så prøve igen. Jeg anbefaler, at du kun tager 10 af disse åndedrag ad gangen, men gør det ofte. Langsomt, efterhånden som du gentager denne teknik, vil din vejtrækning blive mere og mere centreret mod maven. Det er her vi trækker vejret, når vi er afslappede og rolige.

Du kan altid genkende stressede personer, for de trækker vejret med det øverste af brystet, og ofte kan man se, at skuldrene hæves og sænkes.

Det bedste ved denne teknik er, at det vigtigste sker, når dine læber er lukkede, og du ikke gør noget. Det vil sige, når luften suser ind helt af sig selv. Mærk, hvordan luften gerne vil løbe frit ned og fylde den nederste del af din mave.

Denne teknik er genial til at slippe de irriterende tankemønstre, som af og til kan tage over. At flytte fokus fra tanken til vejtrækningen kan i højeste grad ændre din evne til at koncentrere dig dybt. Med denne teknik kan du øve dig i at give slip ved hvert eneste åndedrag. Den ændrer også ilt/kultveilte balancen i hver eneste celle i din krop. I løbet af nogen tid bliver udvekslingen af luftarter mindre voldsom og udjævnes. I stedet for at indånde enorme mængder af ilt og udånde enorme mængder af kultveilte, letter du presset, så hele kroppen kan falde til ro og slappe mere af. Prøv det, og læg mærke til, hvordan du trækker vejret. Jeg bruger det, hver gang jeg har brug for at samle mine tanker eller falde til ro.

Niveau 7: Befriet

Når jeg tænker tilbage på den rejse, som jeg har været på med tinnitus, er jeg forbløffet over, hvor meget bedre mit liv er blevet. Tinnitus har været en spirituel guide for mig, for den er den direkte årsag til, at jeg har fundet frem til en oprigtig fornemmelse for helbred, velvære og styrke. Jeg er lykkeligere nu, end jeg nogensinde har været, og hvis du, da jeg var på niveau 1, havde sagt til mig, at det ville ske, ville jeg have leet vantro af dig og knurret, ”Aldrig! ”.

Nu, hvor mit hverdagsfokus er flyttet fra hovedet og ned i kroppen, er jeg begyndt at føle ting, som jeg for blot få år siden aldrig ville have drømt, var mulige. Før plejede jeg hele tiden at være i mine tanker og med al min opmærksomhed kredsende i og omkring mit hoved. I dag føler jeg mig for det meste centreret omkring mit hjerte, og når jeg går ned ad gaden eller sidder med mennesker omkring mig, kan jeg føle et stærkt samspil mellem os, ofte med et fokus i området omkring mit hjerte. Det føles som en magnetisk forbindelse eller et blidt kredsløb. Det synes at være uafhængigt af min tankeproces og giver mig værdifuld information, som kan være meget anderledes fra det, jeg tænker. Faktisk stoler jeg i dag meget mere på, hvad jeg føler, end hvad jeg tænker, hvis jeg skal træffe en beslutning. Det, jeg føler, er meget mere pålideligt end mit neurotiske sind!

Alt dette arbejde har åbnet en bevidsthed om rummet uden for min fysiske krop – det transpersonlige rum. Når jeg sidder sammen med andre mennesker, kan jeg mærke en genklang i rummet mellem os, og det er inspirerende. Tinnitus har ført mig til en måde at være til på, som er meget anderledes fra at leve i et anspændt, tankespækket hoved. Det er meget beroligende at få en fornemmelse af det store billede og af, hvordan alting hænger sammen. Man fyldes med ærefrygt og taknemlighed og får lov til at opleve en dyb følelse af, at alt er i orden.

Jeg ville ønske, jeg kunne vise dig, hvordan det er. Nå, men som terapeut kan jeg vel begynde på det. I mellemtiden opfordrer jeg dig til at fortsætte din rejse mod at finde ro inde i din krop. Tinnitus er en meget logisk guide til at hjælpe dig på vej mod dette mål. Så snart du lytter til den på en positiv måde, kan du bevæge dig hen mod det, der er rigtigt for dig. Med støtte og opmuntring vil dit forhold til tinnitus ændre sig fra en modbydelig tyrann, som synes at have kontrollen, til en nyttig guide, som kan lede dig til bedre helbred og bevidsthed.

Hvis du lader tinnitus hjælpe dig, vil du langsomt føle dig mere afklaret og opmærksom inden i. Grundig og omhyggelig behandling som f.eks. kerneprocess psykoterapi og kraniosakralterapi eller at lære at meditere og fokusere på det indre åbner op for en større oplevelse af en sammenhængende følelse af dig selv. Du skal vide, at med terapeutisk støtte er det muligt at dykke ned i meget dybe stadier af ro. Efterhånden som du kommer i kontakt med det, der foregår bag scenen, vil du virkelig begynde at kende stilhed.

Du kan blive bevidst om en dynamisk tilstand af fred og ro, hvor du mærker dit centrum meget tydeligt, dit sind er roligt og fokuseret, og du føler dig meget forbundet til dine omgivelser. Det er særdeles inspirerende at berøre disse tilstande af at være, fordi det kan hjælpe os med at skifte til et nyt bevidsthedsniveau.

Ken Wilber's bøger: "Teorien, der forklarer det hele", "Bevidsthed uden grænser" og "Smagen af kosmos" giver et meget tydeligt billede af, hvordan vores bevidsthedsniveau kan ændres på dramatisk vis på vores vej gennem livet. Det er forbavsende, hvad der sker med vores fornemmelse af os selv, når vi virkelig falder til ro i en dybere stilhed. "Hjertet af Buddhas lære," af Thich Nhat Hanh giver os et tydeligt indblik i opfattelsen af selvet, og hvordan buddhisme tilbyder en vej ud af lidelsen og tilbage til velværet. Alt, hvad der er spirituelt baseret, er netop en uvurderlig hjælp til, at vi kan lære at give slip på et dybere plan. Personligt vil jeg anbefale alle at benytte denne form for

støtte.

Jeg tænker ofte på tinnitus som et symptom, som, hvis den kunne tale, ville sige: ”Lyt til din krop, lyt til dig selv, lyt til det, der foregår inden i dig. Vær opmærksom på det”. Det er det, tinnitus prøver på, ikke? Den får mennesker til at lytte til dem selv som intet andet. Den får dig til at fokusere på dit indre. Hvis du gør det ordentligt, forandres tinnitussen.

Personligt tror jeg ikke, at det på nogen måde er tilfældigt. Jeg er selv kraniosakralterapeut og har lært at have stor respekt for symptomer. De er ofte en direkte forbindelse tilbage til en god helbrestilstand, fordi de viser, hvor problemet er. Det eneste, vi behøver at gøre, er at give dem opmærksomhed og bemærke, hvad de prøver at fortælle os. Det er slet ikke nogen tosset idé, hvis du tænker over det. Hvis noget gør ondt, så er der noget galt. Av! Ikke godt. Det skal vi fokusere på. Det er det, kroppen prøver at opnå – at få vores opmærksomhed rettet mod det ene sted. Det gør den uden anstrengelse. Desværre gør vi ofte det modsatte og prøver at dulme smerten med smertestillende midler. At håndtere smerte er én ting, men at vende det blinde øje til den og lade som om, alt er i orden, er ikke sundt og ensbetydende med at bede om mere besvær på et senere tidspunkt.

Jo mere vi fokuserer på, hvordan vores krop føles, jo bedre forstår vi, om vi har det godt, eller der er noget, der skal kigges på. Læs Eugene Gendlin's bog ”Fokusering,” det er en meget læseværdig og lettilgængelig vej til dette emne. Jeg er min egen tinnitus taknemmelig for at have vist mig denne udfordrende, men berigende vej tilbage til et godt helbred. Den har virkelig fået mig til omfattende at ændre mit mønster, hvad angår kost, motion, søvn, socialt liv og hvile. Den har været en utroligt nøjagtig vejleder, som har vist mig, præcis hvad der er rigtigt for mig.

Det er ikke nogen overdrivelse at sige, at tinnitus har været den bedste læge, underviser, terapeut, ven og vejleder, som jeg nogensinde har haft. Det, der gør den så god, er, at den ved lige præcis, hvad der er galt med mig, den er skræddersyet til mine egne behov og ingen andres.

Du lærer at arbejde direkte med din krop, fordi tinnitus opstår dér og egentlig blot er en auditiv reaktion, som sætter dig i direkte kontakt med dit nervesystems tilstand. Du lære at arbejde direkte med det, der er bedst for din krop. Hvad kunne være bedre?

Så mens vi venter på den magiske pille, der skal gribe ind og slukke for denne særdeles intelligente og nyttige mekanisme og dermed efterlade os i stilhed (dejligt), men også ude i mørket med hensyn til hvad der egentlig forårsager den (knap så dejligt), opfordrer jeg dig til at begynde at bearbejde dit indre og få det bedre! Det er her alt sammen lige nu inde i din krop.

Mit formål med denne bog er at vise dig en metode, som virker. Den giver mening. Mange mennesker gennemgår denne proces med at få det bedre hele tiden. Det eneste, der stopper dig fra at gå i samme retning er dig! Her skal du holde øje med sabotøren. Bliv meget mistænksom over din egen adfærd, når du begynder at tænke, ”Nå, det virkede for ham, men det vil ikke virke for mig, jeg gider ikke, jeg er for træt, det er for dyrt, jeg venter på, at tinnituspillen bliver opfundet, min læge sagde, at intet hjælper, måske i næste uge.” Tænk det godt igennem, og spørg dig selv, hvad dine underliggende ønsker i virkeligheden er. Måske har du flere valg, end du tror.

Jeg ønsker oprigtigt alt godt for forskerne. Det vil være meget nyttig at vide præcis hvilke dele af hjernen, der er involveret. Det arbejde, der udføres med det limbiske system, er meget spændende. Jo mere vi ved om den motor, som vi alle kører med – det vil sige vores kroppe – jo bedre. Tinnitus opstår som regel på grund af den måde, chaufføren kører på, snarere end et problem med selve motoren. Hvis du kører for hurtigt eller presser den for meget, vakler motoren og laver sygelige lyde. Det er ikke fornuftigt at lægge mere lyddæmpning over motoren for at kvæle disse lyde. Det

er ikke at håndtere problemet. Det må da være bedre at hjælpe chaufføren med at sætne farten og køre på en måde, som holder motoren funktionsdygtig så længe som muligt med så få problemer som muligt. Den gode nyhed er, at der er én vigtig forskel mellem en bilmotor og en krop: hvis vi giver vores krop rummelighed og fuld opmærksomhed, reparerer den sig selv. En krop er designet til at fungere så godt som muligt og gøre sit yderste for at være i den bedste sundhedstilstand. Den heler, når vi hviler os, spiser rigtigt, er tilfredse og har det godt med os selv, og når vi lukker ned og giver slip. Biler har brug for mekanikere.

På dette niveau kender du dig selv og din krop godt, og du er bevidst om, hvordan du kører den. Her gælder det om at lukke op for det store udsyn og hjælpe andre igennem deres egen lidelse. Efterhånden som din tinnitus bliver bedre og bedre, kan du dele denne tilgang med andre. Vi skal være stærke omkring alt det negative og manglen på forståelse, som omgiver tinnitus. Når vi hører nogen sige: "Der er ikke noget at gøre ved det", kan vi svare ud fra vores egen erfaring, "Der er faktisk rigtig meget, man kan gøre ved tinnitus. Jeg har fået det bedre, og jeg ved, hvordan det er sket."

Jeg kan kun håbe, at sundhedspersonale holder op med at sige, at tinnitus ikke kan kureres. Det er meget skadeligt og hjælper ingen. Lær at afhjælpe tinnitus, før I udleverer ødelæggende beskeder til mennesker, som er frataget deres indflydelse og ikke kan håndtere dem. Det gør lidelserne værre. Send mennesker med tinnitus til behandlere, som kan give dem den rette omsorg og støtte, og som kan få deres nervesystem ud af overvældet og tilbage til en tilstand af perfekt ro. Gør det nemt. Send mennesker med tinnitus til behandlere, som kan hjælpe dem med at opdage velvære. Allerede det er et kæmpe skridt i den rigtige retning.

Den magiske mirakelkur mod tinnitus er at få dem ud af alarmtilstanden og tilbage mod et neutralt hvilepunkt. Det vil sige at bringe det parasympatiske nervesystem tilbage i balance med det sympatiske nervesystem. Det er simpel fysiologi og noget, som alternative behandlere og kropsterapeuter gør hver dag.

Teknik 9: Fokusér på midterlinjen

Denne teknik er meget velkendt blandt udøvere af kraniosakralterapi, kerneprocesterapi samt mennesker, som mediterer. En særlig tak til Maura og Franklyn Sills fra Karuna instituttet i Devon, Storbritannien, som var med til at tydeliggøre det for mig gennem deres egen, dybt centrerede bevidsthed. (Jeg kan stærkt anbefale deres kurser til alle, som er interesserede i at finde ud af, hvad der virkelig foregår inde i os.)

Hensigten er, at du skal udvikle en bevidsthed om din midterlinje, din centrale, lodrette akse. Det er den del af dig, der forbinder issen med halebenet gennem rygsøjlen. At være bevidst om din midterlinje kan være med til at give dig en følelse af at være helt centreret og afklaret. Den kan også give dig en fornemmelse af kontakt med andre mennesker på en måde, som du kan håndtere, ikke mindst når du kommer i udfordrende situationer.

Alt hvad du skal gøre er at sidde opret og behageligt med en lige, men ikke stiv ryg. Mærk dine sædeben i stolen eller puden. Mærk dit hoved, og læg mærke til om det er lige over dit haleben. Sid mageligt med denne følelse fra hoved til haleben, og mærk din vej op og ned ad rygsøjlen. Vær opmærksom på, hvor lodret du er, og hvordan rygsøjlen føles.

Føles den lige? Kan du mærke halvdelen af din krop tættere ind mod midten end den anden halvdel? Måske har du en fornemmelse af, at din midterlinje befinder sig lidt foran dig, eller at det er meget svært overhovedet at mærke den. Bare læg mærke til, hvordan det føles for dig. Mærk efter, om den er tydelig, ude af fokus, smal, bred, udflydende, stærk, utydelig osv.

Når du har fat i følelsen af denne midterlinje, forlæng den så ned i gulvet som et lod. Forestil dig en stærk forbindelse ned gennem gulvet til jorden. Prøv at få en fornemmelse af det som en flydende og magnetisk masse, der udgår fra dig og ned i jorden. Bemærk, om noget begynder at føles anderledes i roden af din rygsøjle, mens du gør det.

Sommetider kan du få udflydende fornemmelser op og ned ad din rygsøjle. Det bliver meget tydeligere og lettere at mærke, hvis du er omgivet af andre mennesker, som udfører den samme øvelse. Et center for meditation kunne være et godt sted at udforske det. Hvis du er sammen med en anden person, som har en meget tydelig midterlinje, så kan du helt naturligt komme i resonans med vedkommende og opdage, at det bliver nemmere at mærke det i dig selv.

Når du har en tydelig midterlinje, føler du dig jordbunden og i forbindelse med kloden og får en stærk fornemmelse af at være centreret. Herfra er det lettere at lægge mærke til, hvad der foregår inden i og omkring dig. Hvis du læner dig fremad, kan du mærke linjen bevæge sig baglæns gennem jorden. Hvis du læner dig til venstre, kan du mærke et pendul af energisk forbindelse, der svinger til højre under dig. Hvis du læner dig bagover, bevæger den sig forlæns under dig. Midterlinjen er blot en fortsættelse af din egen centrale akse og bevæger sig på linje med den.

Prøv at forlænge din opmærksomhed lidt ud over dit hoved og bemærk, om der kommer en følelse af, at midterlinjen fortsætter opad.

Mærk, hvor dit fokus er langs midterlinjen. Med det mener jeg, om der er en særligt tydelig del af denne centralakse, som føles mere intenst end andre steder. Er det bag dine øjne, bag dit hjerte, i bunden af dit underliv eller måske over dit hoved? Bliver den på stedet, eller flytter den sig?

Når du har fået en fornemmelse af din midterlinje, kan du bevæge dig ud i hverdagen fra et centreret og håndterligt sted og mærke dette center fungere gensidigt med mennesker og oplevelser omkring dig. Det er som om, du reagerer på ting fra hele dig, og ikke kun fra dit tænkende jeg eller

en del af din krop.

Dermed er vi kommet til enden på vores rejse. Jeg håber, at jeg har inspireret dig til at begynde at kigge indad og finde ud af, hvordan du virkelig har det inde i. Mit råd er altid at søge støtte i form af en terapeut, som du har et godt forhold til. Intet hjælper mere end at få støtte fra en anden person. På samme måde som en lille baby har brug for en kærlig mor for at vokse og udvikle sig til en glad og afbalanceret person, har vi som voksne stadig behov for støtte og omsorg, som kun kan komme fra et godt forhold til en anden person.

Hæng skemaet et sted, hvor du kan se det og lære det at kende, f.eks. på køleskabet eller et skab. Det vil hjælpe dig med at se, hvilke fremskridt, du gør, og kan motivere dig til at fortsætte. Brug teknikkerne regelmæssigt og find ud af, hvad der hjælper dig bedst.

Alle dine mønstre ligger i din krop lige nu. Få kontakt med, hvordan du har det lige her og nu, og de vil sikkert ændre sig lige for næsen af dig. Jeg synes stadigvæk, at det er fantastisk.

Mit råd til dig er at komme i kontakt med din krop, så ofte du kan. Udforsk disse teknikker. Opdag din indvendige følesans og lær at arbejde med den. Det vil bringe dig så tæt på så normal en sundhedstilstand som muligt.

Efterhånden som du giver mere og mere slip på din vej til en verden uden modstand, ophører tinnitus med at være mulig og forsvinder! Jeg ønsker dig et rigtigt godt helbred og – mere end noget andet – fred.

Yderligere oplysninger om behandlere inden for kraniosakral- eller kerneprocesterapi (i Storbritannien) findes på denne hjemmeside:

www.craniosacral.co.uk

karunainstitute.co.uk/

Jeg anbefaler, at man først kontakter den relevante behandlerforening, når man leder efter en terapeut. De fleste organisationer har en hjemmeside og kan findes ved at søge på internettet. De enkelte hjemmesider har ofte en oversigt over autoriserede behandlere. Ad den vej får man som regel en vis garanti for kvalitet og standard.

Dine kommentarer er meget velkomne. Venligst send dem til:

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

eller e-mail

info@juliancowanhill.co.uk

Litteraturliste

Nancy Appleton, Lick the Sugar Habit, 1996, Avery Books (ikke oversat til dansk)

Rollin Becker, Life in Motion: the Osteopathic Vision of Rollin Becker, 1997, Stillness Press (ikke oversat til dansk)

Chaitow, Breadley & Gilbert, Multidisciplinary Approaches to Breathing Pattern Disorders, 2002, Harcourt (ikke oversat til dansk)

Eugene Gendlin, Fokusering: Hør hvad din krop fortæller dig, 2011

Eugene Gendlin, Focussing-Oriented Psychotherapy, 1996, Guildford Press (ikke oversat til dansk)

Thich Nhat Hanh, Hjertet i Buddhas lære: Fred, glæde og befrielse, 2000, Borgen

Karen Kissel Wegela, How to be a Help Instead of a Nuisance: Practical Approaches to Giving Support, Service and Encouragement to Others, 1996, Shambala (ikke oversat til dansk)

Jack Kornfield, A Path with Heart, 1993, Random House (ikke oversat til dansk)

Peter Levine, Væk tigeren, 2004, Borgen

Arnold Mindell, Working on Yourself Alone: Inner Dreambody Work, 1990, Arkana (ikke oversat til dansk)

Caroline Myss, Sjælens kontrakter: Hvorfor er jeg her? 2002, Borgen

Rosemary Payne, Relaxation Techniques: A Practical Handbook for the Health Care Professional, 1995, Harcourt (ikke oversat til dansk)

Babette Rothschild, Kroppen husker, 2011, Klim

Ken Wilber, Historien om alting – kort fortalt, 2013, ID Academy Media

Ken Wilber, Bevidsthed uden grænser: Om østlige og vestlige veje til personlig udvikling, 2014, ID Academy Media

Zweig and Abrams, Meeting the Shadow: the Hidden Power of the Dark Side of Human Nature, 1990 Tarcher Putnam (ikke oversat til dansk)