

Evelyne STOMBOLI

Sofróloga Caycediana, enfermera y directora del Sofrocentro de Poitiers

Los acúfenos: un sufrimiento comparable al dolor

Sufrimientos, el sufrimiento: todo es uno; insidioso, persistente; va minando a la persona que los padece, son los acúfenos. No se trata de un dolor físico, pero su insistente presencia es la causa de un auténtico malestar. Malestar originado por esos ruidos constantes, por esa soledad que se crea a pesar de uno mismo y de su entorno.

La Sofrología Caycediana es una gran herramienta que permite a las personas afectadas de tinnitus aprender a desfocalizar su atención de la hiperactividad central que producen los acúfenos, del dolor y del estrés

A lo largo de su vida, el hombre se enfrenta al sufrimiento.

"Sufrir" del latín "sufferre", es el hecho de soportar un resentir o cualquier cosa dolorosa (...) Sufrir significa experimentar una sensación dolorosa o que se percibe como tal, que puede constituir un peligro para la persona, la posibilidad de destrucción para ella, y no la continuidad de su vida".

Hay sufrimientos que son incomodidades que invaden a la persona y perturban lo que los biólogos denominan su homeostasis, es decir, el equilibrio de su medio interno. La sed, el hambre, la tristeza, la ira, el duelo y, por supuesto, los tinnitus o acúfenos, son algunos de ellos. Es común equiparar el sufrimiento y el dolor. Muy a menudo decimos de alguien que sufre de un mal, que siente

dolor, que sufre. Así, podemos especificar que el dolor forma parte de los sufrimientos que puede padecer y experimentar el ser humano durante su existencia.

Los acúfenos es un sufrimiento que padece un gran número de personas, llenando su vida de una desagradable sensación (a veces difícil de identificar por aquéllos que no se ven afectados por ella).

Los acúfenos consisten en una percepción continuada de zumbidos, silbidos y chirridos por parte del paciente. Hay acúfenos que surgen como efecto secundario de una patología, el neuroma acústico es el ejemplo típico. Sin embargo, existen también los acúfenos llamados esenciales, es decir, que no existen más que por sí mismos sin causa conocida o determinada. Los acúfenos pueden ser

percibidos en un solo oído y ser ocasionales o permanentes. A veces, son consecuencia de haber sufrido un traumatismo sonoro, pero, otras, no se sabe por qué estas personas perciben estos ruidos desagradables que oyen ellas únicamente. Esto, unido a su soledad, les sumerge en un gran desasosiego y un gran sufrimiento.

Aunque estos ruidos son a menudo descritos como "simples" y "no ensordecedores" por su intensidad, pueden proporcionar una invasión de la persona que los siente y la destrucción de su equilibrio. De hecho, al centrarnos en la recogida de quejas de personas que sufren de acúfenos, nos sorprendemos por el trastorno que viven y la alienación del conjunto de todos los componentes de sus vidas. Además, su sufrimiento se agrava por el hecho de que son los únicos que perciben los ruidos. Percepción acúfena y dolor se unen para gritar su similitud en la experiencia dolorosa, la experiencia de sufrimiento del ser humano.

En resumen, se podría decir que el sujeto que sufre de acúfenos tiene, y mantiene, una sensación desagradable, penosa, "dolorosa", de un sonido que para otros es banal.

A pesar de que existen trabajos de cognición, de desensibilización y de mejora de los comportamientos para suavizar la desagradable sensación de los acúfenos, todavía se siguen buscando las causas de su origen.

La Sofrología Caycediana y los acúfenos

La Sofrología Caycediana no es una rama más, sino más bien la Sofrología en su forma original tal y como fue desarrollada por el profesor Alfonso Caycedo en la década de los 60.

El término "sofrología" proviene de raíces griegas:

- Sos: armonía
- Phren: consciencia
- Logia: estudio.

La Sofrología Caycediana es, pues, una ciencia que estudia la consciencia humana y, a la vez, un enfoque personal que permite que cada persona encuentre recursos en sí misma. También es una metodología que ofrece técnicas que nos llevan de forma natural a vivir plenamente nuestra vida.



El entrenamiento sofrológico se realiza en un estado privilegiado entre la vigilia y el sueño. Persigue la relajación corporal y mental habitualmente con los ojos cerrados (primordial para algunas operaciones de nuestro cerebro), siguiendo la voz del sofrológico, realizando determinados movimientos, fijándose en la respiración abdominal y propiciando la activación y el uso positivo de los sentidos.

Después del entrenamiento, la persona será capaz de estimular capacidades que ella misma no sospechaba que tenía o que explotaba poco: relajarse, distenderse, mejorar sus habilidades de atención y de concentración, y/o tener una mayor consciencia de su estrés y de sus emociones. Aprende a vivir mejor y, también, a mejorar su memoria, a positivarse y para superarse.

La Sofrología Caycediana es una gran herramienta que permite a las personas afectadas aprender a desfocalizar su atención de la hiperactividad central que producen los acúfenos, del dolor y del estrés.

Cada semana se realiza una reunión interdisciplinar en la que el doctor habla de las causas más frecuentes que propician sufrir de acúfenos de forma crónica: el sufrimiento, el insomnio, la migraña, tener un temperamento ansioso o fóbico, tener dificultades para gestionar el estrés o las emociones. En otras ocasiones, los acúfenos pueden ser causados por acontecimientos traumáticos o que generan un fuerte estrés como un divorcio, un duelo, la pérdida del empleo, una mudanza...

Tras una síntesis de la reunión multidisciplinaria semanal enfoco mi trabajo sobre cómo los pacientes hablan de sus acúfenos. Nunca me olvido de que los acúfenos son un sufrimiento comparable al dolor y que el dolor es subjetivo. Les hago como primera pregunta "en la escala de dolor de 0 a 10, ¿dónde se sitúa su dolor?"

Las técnicas de entrenamiento que proponemos para aliviar los acúfenos partiendo de la Sofrología Caycediana son una verdadera herramienta multidisciplinaria. Estas técnicas tienen como objetivo hacernos tomar consciencia de nuestra corporalidad a través de la relajación.

Descripción del entrenamiento

Comenzamos con la relajación para centrarnos en nuestro mundo interior. Es muy importante en esta etapa dejarse llevar, sentirse libre, desprenderse de toda contención cerebral, dejarse ir en función de nuestro estado, cerrarse a cualquier agresión exterior de las cuales forman parte los acúfenos.

- Respiramos bien para oxigenar la corporalidad e inducir la presencia del cuerpo a través de la tensión muscular:
 - inspiración profunda
 - retención del aire
 - suave tensión del cuerpo hasta el límite de confort muscular
 - expulsión del aire y relajación.
- Continuamos con la activación de cada sistema.
- Inducimos una sofronización, según los programas del profesor Caycedo, que induce a una fuerte interioridad.
- Y, a menudo, una sofroamnesia acompañada de los cinco sentidos. Terminamos la sesión mediante una activación de las capacidades y una desofronización. Después de una completa recuperación, comenzamos un sofroanálisis vivencial por escrito.

El beneficio puede variar de una sesión a otra, pero cada vez es como si siempre fuera la primera: "la intención de vivir una experiencia". Constató que 9 de cada 10 veces el paciente olvida por completo sus acúfenos y su hiperacusia durante la sesión. En la escala de dolor de 1 a 10, antes de la sesión, el promedio es de entre 5 y 6 y, al final de la sesión, el promedio es de entre 0 y 2. El estado de consciencia del paciente en ese momento es la relajación. Y el valor de ese estado de consciencia es la tranquilidad. El paciente está relajado, percibe su cuerpo, aprende poco a poco a manejar la intensidad de su estrés, puede identificar sus emociones, comprender su utilidad, expresarlas y adoptar nuevas conductas apropiadas.

Cuando el paciente sale del centro, está sonriente, se ha liberado a sí mismo de toda coacción cerebral a través de nuestra sesión y percibe una disminución del estrés.

En definitiva, la práctica regular del entrenamiento produce un cambio duradero y sostenible ligado a la Sofrología Caycediana ya que permite el desarrollo

de la resistencia al estrés y a las situaciones de ansiedad incluyendo los acúfenos.

Primer testimonio

Conocí a Evelyne Stomboli gracias a mi médico otorrinolaringólogo cuando sufría de acúfenos. Me encontraba, al mismo tiempo, en plena reorientación profesional, lo que creaba una cierta tensión nerviosa, que se manifestaba con palpitaciones cardíacas.

Al entrar en el consultorio de Sofrología, no sabía de qué se trataba exactamente. Realicé cinco sesiones que transformaron en mí muchas cosas. También he comenzado sesiones en grupo y siento que continúo descubriendo mucho más.

A continuación les contaré lo que he notado de esencial.

Encuentros

Las sesiones de Sofrología son como encuentros de una gran riqueza. Evelyne es una persona muy atenta y de una gran fuerza que me ha permitido encontrarme conmigo mismo para buscar las fuerzas que están en mí y hallar la verdadera persona que soy dentro de mi cuerpo.

Quisiera destacar en particular el tercer encuentro, donde el cuerpo se relaciona consigo mismo para hacer un todo. Y, también, el cuarto, donde se hizo la relación con el Universo y los demás, para comprender que, en realidad, somos parte de ese Universo y estamos unidos a todas las fuerzas que lo componen.

Poder de actuación

Estos encuentros me dieron poder de actuación, para realizar un reajuste con mis propios pensamientos, mi cuerpo, el mundo al cual pertenecía, para tener más confianza en mí mismo, para situarme aún mejor y reactivar la energía que había perdido.

Busqué en mis recuerdos lejanos las cosas que creía no saber hacer ya más, para encontrar esa energía que ignoraba poseer todavía. Estaba como soportando el mundo para encontrar, de pronto, la capacidad de dirigir mi vida, de actuar sobre lo que quiero ser y hacer.

Una práctica simple y muy profunda. Aprendí a efectuar ejercicios simples y beneficiosos, pero sin llegar a comprender

todavía por qué, los ejercicios de respiración y todos los otros ejercicios, tenían tanto efecto en mí. Comprobé que si no los practicaba no sentía sus efectos.

Es igualmente muy impresionante la relación que se siente a nivel físico entre los pensamientos, el cuerpo y el mundo que nos rodea. Es una sensación física de una armonía encontrada.

En relación con los acúfenos

Es cierto que los sigo escuchando como antes, pero ya no me impiden dormir y tampoco perturban mi concentración. En la actualidad, me duermo más rápidamente y he encontrado la serenidad.

Segundo testimonio

Estimada Señora Stomboli :

De forma general, usted me ha llenado de ánimo de muchas maneras.

Ante todo, gracias por las sesiones en las que he experimentado momentos preciosos, liberando algo esencial y profundamente auténtico. En cada uno de esos momentos y al terminar la sesión sugería usted que «mi vida tenía plenamente sentido»

He guardado como una «fotografía mental» de esos momentos, que son puntos de referencia a los que puedo acudir siempre que lo deseo. Estos son dos ejemplos :

En primer lugar, aquellos momentos de bienestar en dónde los acúfenos y otras molestias pasaban a un segundo plano. En dos ocasiones, tuve incluso consciencia del profundo misterio de la existencia e intensamente confrontado a éste misterio, pero sin respuestas, mi cerebro se encontró como vaciado de su contenido, de sus condicionamientos y momentáneamente silencioso: ¿Acaso haya vivido la magia de un estado original no condicionado?

En segundo lugar, he tomado el hábito de practicar con cierta regularidad para vivir momentos de profunda paz física y mental.

Sin ninguna duda (y siendo positivos), ésta práctica influirá favorablemente en mi vida y la forma como continuaré a vivir con los acúfenos y la hiperacusia.

Y aún más sorprendente, ¿acaso me lo sugirió usted? Me he sorprendido pensando que soy importante, como lo somos todos y cada uno, porque somos únicos y diferentes. Tengo el deseo de cultivar mi diferencia. Todo esto comprueba lo que le había dicho ya antes que de un encuentro con usted, no se sale ileso.

Siendo todo esto muy positivo, merece mis agradecimientos y los elogios que me pueda aceptar:

¡Bien ha servido usted a Caycedo!

Mis mejores deseos para lo que está por venir.

Tercer testimonio

Buenos días, Evelyne:

¿Qué puedo decir de estos tres años de Sofrología que he practicado ?

Que me siento mucho mejor y que esa es una sensación muy valiosa.

Vine a verte porque tenía acúfenos, orientada por un otorrinolaringólogo quien también me dijo que estaba algo tensionada. Al terminar nuestra primera entrevista me lo repetiste, pero yo algo sorprendida, no comprendía aún por qué siempre dicen ustedes eso.

Y hoy después de tres años de prácticas de Sofrología, me doy cuenta de que ustedes tienen razón. Me siento más libre tanto en mi cuerpo como en mi mente. Por supuesto que los acúfenos aún están presentes, pero hace mucho tiempo que ya no me afectan tanto, casi desde las primeras sesiones.

De manera general, diría que la Sofrología me permite tener menos miedo, menos rabia y menos tristeza. Por ejemplo, durante nuestras prácticas, estuve trabajando mi temor a montar en motocicleta con mi esposo. Era importante para mí superar ese temor para así poder realizar viajes juntos en nuestra moto como parte de un proceso de reconciliación que yo deseaba mucho. Así, recorrimos sin ningún temor, más de 5000 km en dos viajes, uno en julio 2011 y el otro en abril 2012. Tengo confianza total en mi piloto y es con mucho placer que ahora viajamos

juntos. Sin la Sofrología, sinceramente, creo que no habría podido sentirme tranquila.

Prácticamente ya no siento rabia y lo noto especialmente en casa y en el trabajo y, también, en las discusiones con mi madre o con mi suegra. Con frecuencia esas discusiones me molestaban mucho pues son mujeres mayores. Pero creo que ahora tengo más tolerancia hacia ellas. Mi esposo y yo planeamos ir a ver a mi hermano en Taiwán, en abril próximo y, cuando me preguntó si podíamos llevar a mi madre, le respondí positivamente de inmediato. No estoy segura de haber podido hacerlo hace tres años.

Ya no me siento triste. No sé si he superado la muerte de mi padre, pero cuando pienso en él, aunque se me vienen las lágrimas, siento que el dolor es menos profundo. El hecho de que mis hijos se fueran de casa ha sido otro motivo de tristeza, pero nuestras relaciones son tan serenas ahora que pueden borrar cualquier tristeza. Ellos viven en pareja y nosotros apreciamos mucho a sus amigas. Es agradable ver la familia agrandarse. Creo que ahora puedo tomarme la vida tal como viene teniendo pensamientos positivos y vivir sin tristeza. Aquí también ha actuado la Sofrología.

Para ser sincera, la Sofrología no me parecía muy útil cuando la comencé. Vine con regularidad, pero sin estar realmente convencida de sus beneficios. Continué de esa manera todo el primer año, pero seguí viniendo regularmente porque escuchaba a mi alrededor comentarios positivos al final de las sesiones y porque tenía deseos de conocer los beneficios de los que se hablaba. Después de seis meses, puedo sentir realmente esos beneficios cada día, aunque no practique a diario.

Ahora aconsejo a mis familiares y amigos esta práctica que ayuda emocionalmente y permite abrirse a la vida.

Que tengas una feliz tarde.