La rieducazione attraverso la terapia del suono



ACUFENI
COME RITROVARE IL BENESSERE



a cura di
Orietta Belotti
Psicologa

Il senso della vista è attivo solo se abbiamo gli occhi aperti e ci permette di vedere solo davanti a noi, mentre il senso dell'udito è sempre attivo, anche nel sonno, e ci permette di captare suoni provenienti da ogni direzione. Forse se oggi siamo qui e la nostra specie non si è estinta, lo dobbiamo proprio alla nostra capacità di sentire, di percepire i pericoli nell'ambiente esterno e di metterci in salvo attraverso il comportamento di attacco o fuga.

Il nostro sistema uditivo, sensibilissimo e preciso, ma anche molto delicato, può dare origine ad un disturbo molto fastidioso, l'acufene. Si tratta di un suono (fruscio, fischio, ronzio, sibilo...) che non è presente nell'ambiente, ma solo nell'orecchio o nella testa della persona.

La sua intensità può variare (stress e attività fisica in alcuni casi possono farlo peggiorare). Nei casi più gravi questo sintomo può portare a difficoltà di attenzione e concentrazione, irritabilità, ansia, disturbi del sonno e depressione.

Come primo passo si consiglia una visita medica otorinolaringoiatrica, importante per un'accurata diagnosi, che ne individui la possibile causa. Tranne rarissimi casi, il problema è solitamente benigno, ma, purtroppo, ad oggi non esiste una cura, che possa eliminare questo fastidio.

L'unico aiuto, che può dare sollievo, è rappresentato da strategie psicologiche.

La cosa più importante è prendere consapevolezza che non è tanto l'acufene o l'intensità del suo volume a creare malessere, ma la nostra reazione emotiva di fronte a questo problema. Più mi concentro sull'acufene e più aumenta la sua percezione come disturbo. Quindi dobbiamo imparare ad ignorarne l'esistenza e questo è possibile tramite una rieducazione del sistema uditivo e del suo modo di percepire il suono-acufene.

La nostra attenzione è selettiva ed ogni stimolo viene filtrato, prima di arrivare alla coscienza, viene amplificato, se considerato importante o pericoloso oppure

Si inizia con la consulenza psicologica di tipo cognitivo comportamentale per promuovere un atteggiamento efficace verso il problema

attenuato o addirittura escluso dal campo di coscienza, se non lo riteniamo utile o interessante.
E così tanti stimoli, che arrivano al nostro cervello, restano fuori dalla nostra consapevolezza ed è come se non ci fossero. Pensiamo a quanti suoni giungono al nostro orecchio, ma di cui restiamo ignari: il ronzio del nostro frigorifero in cucina, i rumori e le voci che vengono dalla strada, i tasti del computer mentre scriviamo, i nostri passi mentre camminiamo, il motore della macchina mentre guidiamo...
L'obiettivo è, quindi, quello di trasformare l'acufene da stimolo negativo in stimolo neutro e di spostarlo in secondo piano a livello di attenzione, in modo che la sua percezione venga attenuata o annullata.
L'acufene rimane, ma resta fuori dal livello di coscienza ed è come se non ci fosse.
Questo processo è possibile grazie alla grande plasticità del cervello, senza limiti di età.
Il trattamento è composto da tre parti. Si inizia con la **consulenza psicologica di tipo cognitivo comportamentale** per promuovere un atteggiamento efficace verso il problema, senza drammatizzazioni, lavorando sui pensieri negativi associati e la costruzione di un dialogo interno positivo.
Ci può essere d'aiuto pensare che non siamo i soli ad affrontare questo problema e che molte altre persone ne soffrono (10-15% della popolazione).
Anche celebrità: Bob Dylan, Bono degli U2, Phil Collins, Eric Clapton, Chris Martin dei Colplay, Barbara Streisand, David Letterman. Il cantante italiano Caparezza ne ha fatto una canzone dal titolo "Larsen". Beethoven, oltre ad essere affetto da sordità, soffriva di acufeni.
L'acufene non va ascoltato o monitorato ed è del tutto inutile lamentarsi con gli altri, che non possono darci nessun aiuto.
Vengono, inoltre, date indicazioni sullo stile di vita, sull'alimentazione, sull'attività fisica e consigli per il sonno.
Va evitato il più possibile il silenzio, la situazione che più di tutte mette in risalto il sintomo ed è bene avere sempre un sottofondo sonoro.
Infatti la rieducazione vera e propria avviene attraverso la **terapia del suono** con l'obiettivo di riprogrammare i filtri del sistema uditivo attraverso il rumore bianco e altre musiche specifiche ascoltate al giusto volume.
Lo strumento ideale per l'ascolto è un generatore di suono, un semplice ed economico apparecchio, che si acquista online, perché di difficile reperibilità nei negozi.
Questo piccolo dispositivo è molto utile anche per favorire l'addormentamento (consigliato pure per i bambini) e si consiglia la scelta di modelli con timer in modo che si possa programmarne lo spegnimento automatico dopo un tempo prestabilito.
Si integra, infine, con l'apprendimento di **tecniche di rilassamento**, come il Training Autogeno, per calmare il sistema nervoso spesso iperattivo per lo stile di vita, ma anche per la presenza stessa dell'acufene. **È importante imparare a gestire lo stress, perché gioca un ruolo importante nella percezione dell'acufene.**
Si può vivere bene anche con gli acufeni, milioni di persone lo fanno ogni giorno.
Possiamo trasformare questo problema in un'opportunità, usarlo come mezzo per conoscerci meglio (quando siamo stanchi e nervosi la sua percezione aumenta), per avere più cura di noi stessi e per diventare più forti e resilienti.
Come diceva Nietzsche "Tutto ciò che non mi uccide, mi rende più forte". ■

