

PRESENTACIÓ DEL LLIBRE “PARLEM DE FIBROMIÀLGIA” A LA SALA D’ACTES DEL COL·LEGI D’ARQUITECTES DE BARCELONA

La fibromiàlgia es pot superar. Jo no he estat la primera ni sóc l’última. La medicina Ayurveda, que és una de les medicines holístiques més antigues, diu que la persona té la capacitat d’autocurarse. Això no vol dir que no necessitem dels metges i terapeutes, però el camí l’hem de fer nosaltres.

La capacitat d’autocurarse es potencia si:

- fem un acte de poder: VULL CURAR-ME!
- Ens fem conscients de les raons psico-emocionals de la malaltia.
- Estem disposats a fer canvis dirigits per la intel·ligència del sofriment.

Definició

Malaltia de les emocions no expressades. Es fruit d’un conflicte intern, l’hem generat nosaltres, l’origen està dins nostre. No obstant hi ha uns factors com la tristesa i la desesperació, que faran que baixin els neurotransmissors, les hormones, les endorfines, que es trenqui el cicle del son, que baixi el sistema immunitari... tot plegat obrirà les portes a factors externs (virus, bacteries) que s’uniran als interns.

Causes

Hi ha 3 forces que sostenen la vida: el pensar, el sentir (emocions) i l’actuar.

Per tenir salut i harmonia han d’anar alineades.

Les dues causes més importants són:

- En la fibromiàlgia hi ha una mala gestió dels pensaments i les emocions, ja que no estan alineats en l’acció.
- Els defectes psicològics més comuns en aquesta malaltia són l’orgull perfeccionista i la ira continguda.

Origen

Els patrons culturals, familiars i socials rígids produeixen repressió a la infància. El nen es reprimeix, temorós de les conseqüències, a canvi de sentir-se estimat. Bé per mimetisme o bé per imposició, copia els patrons de conducta dels adults. Així es converteix en obedient i submís, sense ser-ho, i comença a desenvolupar la falsa personalitat, apartant-se de la seva essència.

Com es genera la malaltia

Contínuament rebem impressions amb els cinc sentits, que es converteixen en pensaments, que s’associen amb imatges o arquetips. Aquests pensaments generen una càrrega emocional i posa en marxa la nostra energia a través d’una postura corporal i la tensió necessària per produir l’acció.

En la fibromiàlgia l’acció es reprimeix, no es du a terme, i l’energia del pensament i l’emoció queden estancades en forma de tensió-dolor, i altres símptomes, ja que l’energia no es crea ni es destrueix, només es transforma.

Pensament

És un impuls d’energia i informació que va acompanyat d’un element bioquímic. El pensament està condicionat per l’educació rebuda des de l’infància, que actua de filtre.

Emocions

Les emocions vénen condicionades pels pensaments, i aquests són la font de la felicitat o sofriment.

Com es supera la malaltia

Hi ha dos punts bàsics:

1- l'autoconeixement (substituint els defectes psicològics o anti-valors pels valors). Això és possible gràcies a l'ajuda d'una escola de coneixement.

Hem de ser conscients del que som, no del que voldríem ser.

2- La comprensió de la malaltia. El cos físic amb els símptomes és tan sols la punta de l'iceberg. La malaltia es gesta en altres vehicles: el mental, l'emocional i el de l'energia vital.

Quins canvis són necessaris per sanar?

1- Canvi d'actitud: deixo de sentir-me víctima per fer-me responsable; deixo de ser passiva per ser activa, no espero que em curin.

2- Canvi d'estil de vida: simplificar i deixar l'estrés.

3- Canvi d'estructura psicològica. M'he de qüestionar els patrons culturals, socials i familiars perquè són el filtre dels meus pensaments. La curació ve quan som capaços de reconèixer i modificar la forma de pensar. No és qüestió d'enderrocar l'estructura psicològica, sinó construir una bastida per anar substituint allò fals per allò verdader (o sigui

l'experiència viscuda i compresa). Substitució del coneixement dels patrons establerts pel coneixement adquirit de la pròpia experiència.

4- Canvi de relació amb l'entorn. He d'aprendre a dirigir la meua vida, també a dir no sense sentir-me culpable, fent-me dues preguntes: a) em convé?, b) em fa il·lusió? Les dues han de ser un sí.

Quan penso alguna cosa, la faig, sinó millor deixo de pensar-ho.

Els defectes dels altres estan en el meu inconscient, són el que a mi em sobra.

El que admiro dels altres és el que a mi em falta.

Treballarem en el que falta i sobra segons les nostres possibilitats.

5- Canvi d'hàbits. Canviarem els hàbits que ens perjudiquen, entre ells el canvi d'alimentació, que en el meu cas va ser l'adaptació a la macrobiòtica.

Medicina holística

Resumint, la salut passa per tres aspectes:

1- físic: la respiració és per mi la primera eina de curació, que s'acompanyarà després per la relaxació, visualització i meditació.

L'òrgan més afectat és el fetge, ja que és el depositari de les emocions (musculatura, tendons, lligaments, vista, oïda, conductes de venes i artèries). La desintoxicació del fetge s'aconsegueix amb la substitució de la medicació de síntesis per la natural, i més endavant ja no ens haurem de medicar. L'aliment serà la nostra medicació.

Teràpies holístiques: homeopatia, flors de Bach, acupuntura, reflexoteràpia, shiatsu (són teràpies físiques però actuen a nivell psicoemocional).

Medicina de l'hàbitat, basada en la geobiologia.

Teràpia neural.

Al·lèrgia als metalls que portem a la boca, pròtesi, etc.

2- psico-emocional: alinear pensar, sentir i actuar.

3- Espiritual: introspecció-meditació. Escola de coneixement. Valorsantivalors.

Mirar cap endins per arribar als tres valors més importants: la veritat, l'equitat i l'ordre.

Us desitjo de tot cor que també vosaltres sapigieu trobar el camí en la recuperació de la fibromiàlgia.



guanyat. Tu també pots



INSTITUT VALÈNCIÀ D'ESTUDIS I INVESTIGACIONS DE LA SALUT (IVIS)

ESPERANZA FERNÁNDEZ
 M. ÀNGELS MESTRE
 JORDI LUDEVID
 MONTSERRAT ROQUEIRA

ESPERANZA FERNÁNDEZ, M. ÀNGELS MESTRE, JORDI LUDEVID I MONTSERRAT ROQUEIRA
 ESPERANZA FERNÁNDEZ, M. ÀNGELS MESTRE, JORDI LUDEVID I MONTSERRAT ROQUEIRA
 ESPERANZA FERNÁNDEZ, M. ÀNGELS MESTRE, JORDI LUDEVID I MONTSERRAT ROQUEIRA



M. ÀNGELS MESTRE



JORDI LUDEVID



MONTSERRAT ROQUEIRA



ANDEZ, EDITORA

PLACA NOVA, S. 08002 BARCELONA, TEL.

ESTRE



