

# SUPERAR LA FIBROMIALGIA

por M. Àngels Mestre\*



*La intención de estas líneas es dar esperanza a las personas con fibromialgia. Si otras personas antes, y yo ahora, hemos podido superarla, tú también puedes; no eres distinta. Sólo es necesario que hagas un acto de poder: "¡yo quiero!" Con ello se mueven las circunstancias. Las enfermedades las generamos nosotros mismos. No hay responsables, aunque sí que existen factores desencadenantes. La fibromialgia se gesta en la represión. El terreno propicio es la obediencia y la sumisión; otro factor es que nos tratamos de igual forma en que nos trataron nuestros padres. Son registros que tenemos grabados y que hemos de borrar para vivir sin sentirnos culpables.*

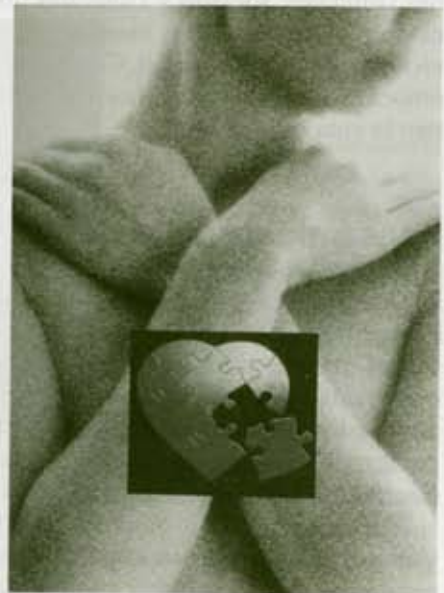
## ¿Por qué hay muchas más mujeres con fibromialgia que hombres?

- 1.- Porque la fibromialgia es una enfermedad de las emociones y las mujeres somos más emocionales y los hombres son más mentales.
- 2.- Porque la represión existe más en la mujer.

Si en la infancia te dicen "tú no", "tú calla", cuando somos adultos esta información que tenemos en el inconsciente va trabajando y no nos damos nada a nosotras, porque creemos que no nos lo merecemos. No es un sacrificio; es una orden a seguir. Después vemos dolor a nuestro entorno y también lo queremos absorber, para

que los demás no sufran. Como que todo ello rompe nuestro equilibrio, enfermamos, y no entendemos qué ha pasado. El cuerpo nos ha avisado muchas veces pero nosotras no le hicimos caso. Nos decían que los síntomas que teníamos no tenían importancia, que eran nervios, o, simplificando, que siempre nos estábamos quejando.

Yo era la pequeña de cuatro hermanos y fui mandada por padres y hermanos. Mi cuerpo empezó a quejarse ya a los once años con dolores de espalda, concretamente en la zona de las cervicales. Yo pensé que era



debido al peso del abrigo y de la cartera. Ahora sé que el verdadero peso fue la carga que me autoimpuse ya desde el primer mes de cambio de escuela, para destacar y conseguir ser la primera de la clase. ¿Por qué?, para que mis padres y maestros me quisieran, para ser valorada, reconocida, etc. Al gran nivel de disciplina y rigor que viví en mi familia se le sumó entonces el ambiente de una escuela de las mismas características.

Cuando nacemos se manifiesta lo que somos realmente, nuestros apetitos y aversiones, pero tan pronto como interviene la educación empieza a desarrollarse la personalidad. La esencia es nuestra verdad, la personalidad nuestra mentira. Vamos cubriendo nuestra esencia con corazas y con máscaras, y escondemos nuestros valores. Nos convertimos en aquello que quieren los que nos educan.



Será necesario un trabajo de aprender a desaprender todas las ideas preconcebidas, los conceptos predeterminados, los falsos valores, las estructuras rígidas, las creencias del viejo mundo patriarcal, el antiguo paradigma que nos dice que el sufrimiento es necesario y que somos víctimas inevitables de la enfermedad. Es bueno romper estos patrones familiares, sociales y culturales que no aceptan el cambio y construir otros nuevos, como que no somos víctimas de la enfermedad. Creencias, pensamientos y emociones crean reacciones bioquímicas que sostienen la vida de cada célula.

## Pensamiento, emoción y acción

El pensamiento y la emoción son impulsos de energía e información que crean nuestra realidad física. Si somos capaces de transformarlos, podremos cambiar enfermedad por salud. Las emociones se transforman alineando el pensamiento, la emoción y la acción. Si pensamos una cosa, sentimos otra y hacemos otra, nos desarmonizamos y perdemos la salud.

Cada célula de nuestro cuerpo se entera de lo que piensas y sientes sobre ti misma. La preocupación,

duda, incertidumbre, miedo... agotan la producción de neurotransmisores y endorfinas del cerebro. Bajan los niveles de hormonas, se interrumpe el ciclo del sueño. Todas estas manifestaciones se producen en el proceso de la fibromialgia. ¿Por qué? Porque nos han dicho que es una enfermedad crónica, que no tiene solución. Es crónica si tú quieres, si entregas tu poder a los demás. Si esperas que te curen, no lo lograrás. La enfermedad viene para aprender, comprender y evolucionar.

Desde mi mentalidad de hija, hermana y sobrina de médico, creía que la solución pasaba por encontrar un buen médico que entendiera la enfermedad. Pero después de numerosas visitas a diferentes médicos, de muchas medicaciones, de muchas visitas a Urgencias motivadas por intoxicación medicamentosa, me di cuenta de que éste no era el camino, porque yo cada día estaba peor.

Cuando la fibromialgia me paró por una contractura en la zona de la pelvis, pasé tres días en la cama y tuve tiempo para reflexionar y darme cuenta de que la medicina alopática no podía ayudarme. Entonces empecé a consultar a médicos y terapeutas que trabajaban en la medicina holística, la cual integra nuestro cuerpo físico, nuestra parte mental, emocional y espiritual.

Yo creía en aquel tiempo que la enfermedad era un problema del cuerpo físico y basta. Aprendí entonces que el cuerpo físico sólo es la punta del iceberg. Había mucha más parte de mí, como la parte mental, donde se procesan los pensamientos; una parte emocional, donde se gestan las emociones; y otra parte energética, donde se genera la energía vital.

Los pensamientos y las emociones no se ven, no salen en ninguna prueba médica, pero todos los experimentamos. Tampoco podíamos medir hasta ahora la energía vital, pero actualmente, gracias a la física cuántica, ya podemos. Empecé a leer libros sobre este tema y descubrí que los pensamientos y las emociones cambian nuestro cuerpo físico. O sea, que a través de ellos podemos enfermar o sanar.

La medicina holística ha entendido que la fibromialgia es la enfermedad de las emociones y las emociones tienen su origen en los pensamientos. La fibromialgia se produce por una mala gestión de pensamientos y emociones como la ira reprimida, que tiene su origen en el orgullo perfeccionista.

Todas las personas constantemente recibimos impresiones a través de los cinco sentidos. Esto se traduce en pensamientos, los pensamientos nos producen emociones, las emociones se traducen en posturas corporales y energía o tensión muscular para realizar una acción. Si esta acción no se lleva a cabo por represión, la tensión se queda en nuestro cuerpo y se va acumulando

día tras día, durante meses, años, hasta que aparece la enfermedad. Es un proceso inconsciente; la persona no se entera hasta que la tensión acumulada en la musculatura es tan grande que produce mucho dolor. El **síndrome de fatiga crónica (de la cual también me libré; por lo tanto no es crónica)** es el resultado de un tremendo desgaste de energía para sostener la vida. Cualquier cosa que haces consume energía que no tienes y eso hace que te canses.

Sabemos que la energía ni se crea ni se destruye. La energía que no ha sido canalizada en la acción se ha quedado en el cuerpo físico en forma de tensión, ha salido de su cauce y se ha convertido en lo que llaman 'energía perversa', similar a un río que se desborda.

### ¿Qué puede ayudar a la persona con fibromialgia?

#### APRENDER

-Aprender a decir NO sin sentirse culpable. Cada vez que te propones algo, primero piensa: ¿me conviene?; después: ¿me hace ilusión? Si las respuestas no son las dos afirmativas, di NO.

-Aprender a quererse, no egoístamente, sino como una vía de liberación y respeto a ti misma.

-Es bueno bajar el nivel de autoexigencia personal.

-Pedir ayuda. Porque si no tengo energía, fuerza y salud no puedo ayudar a otros.

-Dejar las prisas.

-Preguntarse: ¿qué pienso?, ¿qué siento?, ¿en qué me equivoco?, en relación a mí misma y con los demás.

-Aprender a simplificar nuestra vida para prescindir de todo lo que es superfluo y no caer en el estrés (que provoca un aumento de adrenalina y cortisol). La fibromialgia es fundamentalmente emocional, pero su

origen está en los pensamientos: "lo que pienses, hazlo; si no lo pienses". No des continuidad a los pensamientos.

#### COMPRENDER

-Hay otra manera de pensar, sentir y por tanto hacer, abandonando las ideas preconcebidas, los conceptos predeterminados de los antiguos patrones patriarcales. Las personas que esperan que las curen no lo conseguirán; son ellas quienes necesitan aprender de la enfermedad y cambiar de actitud.

-Dentro de nosotros hay las herramientas para conseguir la salud. El corazón es la principal. Tenemos que pasar la información desde la mente razonada al corazón para comprender la enfermedad. Aceptarla porque no es un enemigo que tenemos que vencer, sino que forma parte de nosotros, de nuestra mala gestión de los pensamientos, emociones y acciones.

-El aquí y el ahora es el único momento que merece nuestra atención; es el momento del poder de la conciencia.

-La experiencia de la enfermedad, vivida y comprendida, es nuestra verdad, no la verdad de los demás. Entonces podemos decir: "yo no creo, ¡yo sé!"

-Nos valoramos en función de cómo nos valoran los demás. Nos miramos a través de los otros. Ha llegado el momento de valorarnos por nosotros mismos, aceptando que tenemos muchos valores.

-Tenemos que asumir nuestra responsabilidad personal. Si no hay esfuerzo personal, no conseguiremos nuestros objetivos, que en nuestro caso son la salud física y emocional.

-Tenemos que agradecer las dificultades de la vida porque nos hacen crecer si sabemos aprovecharlas conscientemente.

-Tengo que comprender que lo que admiro de los otros es aquello que me falta; lo que critico es lo que a mí me sobra.

#### EVOLUCIONAR

Si la vida que llevamos nos ha conducido a la enfermedad serán necesarios varios cambios para reorientarla hacia la salud. Entre estos cambios podemos incorporar nuevas actividades que nos hagan ilusión y que nunca nos habíamos planteado. En mi caso, cuando empecé a encontrarme bien decidí escribir un libro para llevar la esperanza a las personas afectadas. Después vino





otra nueva experiencia: hablar en público dando conferencias o talleres, ir a la radio, a la TV... Ninguna de estas actividades me gustaba, pero la ilusión era más fuerte que la dificultad y me sirvieron para evolucionar, al ponerme al límite de mis posibilidades.

Se llega al final del proceso de la fibromialgia cuando se aceptan las opiniones contrarias sin que se presente una reacción de ira, normalmente ira reprimida, o de molestia diversa. **Se supera la enfermedad cuando se comprende que lo que le pasa a la persona afectada no es culpa de los demás, porque casi todas las emociones en el proceso de la enfermedad se basan en esta acusación: "alguien más es culpable"**. Si comprenden que son ellas la causa de todo lo que les ocurre, esto cambia las cosas. Ha llegado el momento de dejar de sentirse víctima para asumir su propia responsabilidad.

La enfermedad es la oportunidad para desarrollar un proceso de reorganización hacia una vida mejor. No la que quieren los demás, sino la que quieres tú.

## CAMBIAR HÁBITOS

¿Quién es el depositario de nuestras emociones? **El hígado**. Hemos dicho que las emociones son energía; cuando ésta aumenta de manera considerable, como en el caso de la fibromialgia, el hígado no puede absorberla y la revierte a la musculatura. Sabemos que el hígado es el órgano que se ocupa de la desintoxicación y ¿qué hacemos? Lo llenamos de tóxicos a través de la medicación y la mala alimentación.

Lentamente fui sustituyendo los medicamentos de síntesis por los naturales como la homeopatía, flores de Bach, antiinflamatorios naturales como aceites de pes-

cado y del mundo vegetal... hasta llegar a **una nueva alimentación que se convirtió en mi medicación**. Esta alimentación es la macrobiótica, que me llevó a la total eliminación de los síntomas, como por ejemplo el **colon irritable** (¡también considerado crónico!) en tan sólo dos semanas.

**En cuanto al dolor**, hay que tener en cuenta que un músculo tensado gasta más energía que un músculo trabajando normalmente en una actividad física. Si queremos aliviar el dolor, no es bueno usar esterillas ni mantas eléctricas, ya que, debido al campo electromagnético que generan, producen microcontracturas musculares. Es bueno usar agua caliente, duchas, baños o bolsas. Tampoco es recomendable el masaje; sólo es recomendable el shiatsu, la reflexoterapia y el masaje craneal.



La macrobiótica, junto con el shiatsu, la acupuntura y la reflexoterapia, han sido lo que finalmente me ha devuelto la vitalidad. Todo ello me fue llegando en su justo momento, a medida que mi perseverancia y voluntad de cambio me iban abriendo nuevas puertas. En este artículo he dedicado pocas líneas a estas soluciones 'físicas' porque de hecho no creo en recetas. Creo más bien que la persona genera las causas de su salud cuando echa a andar, con decisión, por el camino de su sanación, que necesariamente va a ser más que física. Yo encontré estas respuestas. Puedes probarlas, aunque para ti pueden ser otras. Mi mensaje no es el de un terapeuta sino el de un testimonio. Así puedas serlo también tú y anunciar a tu vez la buena nueva: **la fibromialgia no existe como enfermedad crónica si así tú lo decides, si haces un acto de poder y te adentras por los caminos de las causas**. Por mi parte no he querido mostrarte la 'pastilla' que te curará con sólo tomarla, no creo que exista, sino la manera de prescindir de ella.

*\*M. Àngels Mestre es autora del libro Hablemos de fibromialgia: yo la he ganado, tú también puedes (Cá-lamo Producciones Editoriales), que presentará en la librería Excellence (Barcelona) el día 10 de mayo a las 19.00h. Info.: info@crisalida-comunicacion.com*