

SOCI

Maria Àngels Mestre

"Parlem de fibromiàlgia,
jo l'he guanyat, tu també pots"

Entrevista / Jordi Viola | Fotos / Albert Ventosa

Maria Àngels Mestre, arquitecta i sòcia de la Cooperativa, juntament amb el seu marit Antoni Freixas, arquitecte –i soci amb un dels números més antics–, han presidit un despatx professional –"Freixas-Mestre, arquitectes associats"– durant molts anys. L'any 1999 la Maria Àngels havia fet prou mèrits al llarg de la seva vida –segons que diu ella mateixa– perquè se li declarés la fibromiàlgia. A poc a poc, la cruel malaltia en va anar minvant les forces, i va haver de reduir la seva activitat a l'estudi. Durant un temps només podia aguantar fins al migdia. Finalment el progressiu dolor que sentia en tot el cos la va obligar a deixar de treballar del tot. Havia passat un any i mig després del diagnòstic.

Però la Maria Àngels té un tremp indescriptible i una força immensa, i està carregadíssima d'energia positiva. Un bon dia, cansada de diagnòstics pessimistes decideix que ja n'hi ha prou i que a partir d'aquell moment serà ella mateixa la que dirigirà el procés de curació de la malaltia que pateix. I en una lluita desproporcionada que va durar cinc anys, es va

erigir en David i va vèncer Goliat. La Maria Àngels està curada.

Ha vençut la fibromiàlgia. Els incrèduls no s'ho creuen. Ella n'està molt agraïda. Se sent en deute amb la vida i, especialment, amb les malaltes i malalts de fibromiàlgia, i, en general, amb totes les persones que pateixen malalties cròniques. Ho explica tot en un llibre magnífic, **Parlem de fibromiàlgia, jo l'he guanyat, tu també pots**, amb claredat i precisió. Llegir-lo m'ha resultat apassionant. Ara, la Maria Àngels ha deixat l'arquitectura i es dedica en cos i ànima a fer xerrades i conferències a tot arreu on la demanen. I no para.

Hem tingut una llarga conversa en el menjador de casa seva. Una sala gran i espaiosa, esplèndida, plena de la claror d'un dia serè, de cel blau. Claror filtrada pels arbres i la gespa del jardí a través d'un gran porxo de doble alçada. Disseny marca de la casa.

La Maria Àngels transmet molta energia amb la seva mirada, les seves paraules, tot el seu cos.

Com era la teva vida abans de la malaltia?

Formo part de les primeres generacions de dones arquitectes que van voler compaginar la feina amb la família i la casa. A causa de la meua personalitat perfeccionista, que m'empenyia a voler fer-ho tan bé com podia, vaig anar pujant el nivell d'autoexigència personal fins a arribar a uns límits no gaire adequats per a mantenir una bona salut.

A aquest estil de vida, també s'hi van sumar altres factors, que em van portar cap a la fibromiàlgia, com la mala gestió dels pensaments i les emocions, una relació equivocada amb l'entorn, hàbits alimentaris no adequats, etc.

Què és la fibromiàlgia?

Sintetitzant, la fibromiàlgia podríem dir que és la malaltia de les emocions contingudes que es manifesten en



forma de símptomes en el cos físic. Si les emocions són canalitzades cap a l'acció ens alliberen de tensions, frustracions i tota classe de conflictes interns. Expressar les emocions és una garantia de salut, ja que deixem fluir l'energia que contenen cap a l'acció, alineant les tres forces que sostenen la vida: pensar, sentir (emoció) i actuar.

On va aquesta energia que no s'allibera?

L'energia arriba a la musculatura però l'acció es reprimeix. Aleshores la musculatura queda en tensió i l'energia emmagatzemada a les fibres musculars produeix, a la llarga, grans tensions, que en no ser dissipades per l'acció es canalitzen a través del dolor.

Per què hi ha més dones que homes amb fibromiàlgia?

La fibromiàlgia és la malaltia de les emocions i la dona és més emocional que mental, a l'inrevés de l'home, que és més mental que emocional. Per altra banda, el factor que possibilita l'aparició de la malaltia és la repressió, i no hi ha dubte que en la nostra societat la dona, ja des de la infan-

tesa, està més sotmesa a la repressió que no pas l'home.

Quina és la causa de la fibromiàlgia?

Moltes malalties, i també la fibromiàlgia, es gesten en els pensaments, que estan condicionats per l'educació rebuda a la infantesa. Des del bressol se'ns imprimeix, dins la nostra estructura psicològica, una manera de pensar que perdurarà tota la vida. La curació comença quan som capaços de reconèixer i actuar sobre nosaltres mateixos per modificar la manera de pensar que ens ha portat a emmalaltir.

Després del diagnòstic, quin procés vas fer?

No vaig voler creure que era una malaltia crònica, i vaig buscar un metge que sabés curar-me, però després de visitar-ne molts i de prendre moltes medicacions amb efectes secundaris, em vaig adonar que aquell no era el camí adequat, ja que en comptes de millorar cada vegada estava pitjor i la malaltia s'estava apoderant de mi amb tot el seu gran ventall de símptomes.

Quins són els símptomes d'aquesta malaltia?

El símptoma principal de la fibromiàlgia és el dolor de la musculatura, dels tendons i dels lligaments. Aquests dolor va acompanyat de manca de força muscular, cefalàlgia, insomni, angoixa, colon i bufeta irritables, mala circulació de les extremitats, cames inquietes, dificultats cognitives, depressió...

Com va ser el procés cap a la salut?

El camí cap a la salut va arribar a través d'una crisi. Les crisis sempre són una gran oportunitat per a reorganitzar-se i emprendre el camí cap a una vida millor. Un dia em vaig fer una contractura a la pelvis i em vaig quedar al llit sense poder moure les cames. Va ser aleshores quan em vaig adonar que hi havia una altra via per a explorar que jo desconeixia, que era la medicina holística. Aquesta medicina considera l'home com un tot, no solament amb una part física, sinó també amb unes altres parts com la psicoemocional i l'espiritual. Som, doncs, matèria, energia i consciència.



l'òrgan més afectat en la fibromiàlgia. Les emocions són energia, i a mesura que van augmentant, el fetge, que n'és el receptor, ja no les pot absorbir i les reverteix, en primer lloc, en la musculatura, els tendons i els lligaments que ell controla. Com que el fetge s'ocupa de la desintoxicació de l'organisme, vaig anar deixant lentament la medicació de síntesis que el perjudicava i la vaig substituir per la medicació natural: homeopatia, flors de Bach... També vaig deixar de banda els aliments no adequats per al fetge com el sucre, la xocolata, els productes làctics, els fregits, l'alcohol, els cítrics, el meló, l'enciam, els espínacs, les carxofes, la mongeta tendra, la carn vermella (sobretot el porc), el marisc i els fruits secs.

Podríem resumir tot el procés amb una simple frase, que, si bé és molt difícil de complir, defineix amb exactitud com hem de canviar la nostra actitud: allò que penses, porta-ho a terme; si no, no ho pensis.

Vaig iniciar un canvi d'actitud que consisteix a deixar de ser pacient per convertir-te en part activa en el procés de curació. Ja no esperava que em cuessin, sinó que era jo qui s'hi esforçava introduint una sèrie de canvis a la meua vida. Vaig trencar els antics patrons de la meua manera de pensar, dominada per les idees preconcebudes i els conceptes predeterminats, i vaig entrar de ple en aquesta antiga medicina que m'obria les portes cap a la salut, i això que sóc filla, germana i neboda de metges!

Vaig començar una sèrie d'accions, com el canvi d'estil de vida, el de relació amb l'entorn i el canvi d'hàbits no adequats.

En què consisteix el canvi de relació amb l'entorn?

Hem de donar el millor de nosaltres, sense deixar-nos esclavitzar, però, i n'hem de ser conscients. Ens hem de

fixar en els altres perquè ells són el mirall que ens permetrà reconèixer i saber què ens passa. Quan una cosa m'irrita d'una altra persona, és perquè allò és al meu inconscient: allò que critico és el que a mi em sobra; el que admiro és el que em falta.

El treball consisteix a desenvolupar el que em falta i eliminar el que em sobra. Tot això en la mesura de les possibilitats de cadascú. Els valors i els defectes són una mateixa cosa però en representen els dos extrems.

La felicitat i la independència interior s'han d'aconseguir amb esforç. No hem de ser dirigits, cadascú ha de dirigir la seva vida. Cal fer una revolució interna per a dir prou, em vull curar!

Hi ha cap òrgan afectat en aquesta malaltia?

Segons la medicina holística, el fetge és el dipositari de les emocions i per tant

Després vaig iniciar una alimentació biològica, o sigui sense conservants, colorants, espessidors i potenciadors dels sabors com el glutamat monosòdic, molt tòxic per a mi.

Posteriorment vaig iniciar l'alimentació macrobiòtica.

En què consisteix l'alimentació macrobiòtica?

L'alimentació macrobiòtica adequada a la fibromiàlgia té un efecte desintoxicant que ajuda considerablement el fetge. Aquesta dieta consisteix en la ingesta d'uns aliments biològics determinats, seguint-ne unes proporcions determinades:

40% de cereals integrals (arròs, avena, etc.). 30% de verdures fresques i de temporada. 15% de proteïnes vegetals (llegums, miso, tofu, tempeh, seità o bé peix blanc). 10% d'algues (kombu, wakame, arame i hiziki). 3% de



ferments o pickles. 2% de llavors (sèsam, gira-sol, carbassa).

Dins de la macrobiòtica, trobem aliments que també són medicaments, com la pruna umeboshi (antioxidant i antisèptica); el bolet shiitake i el kuzu (donen energia); el te verd (antioxidant enfortidor del sistema immunològic...); les algues (mineralitzen, redueixen la hipertensió, són antiinflamatòries...).

L'alimentació macrobiòtica em va solucionar el problema del colon irritable en tan sols dues setmanes.

Què més vas fer?

També vaig començar a fer teràpies com la reflexoteràpia, l'acupuntura i el shiatsu, entre altres, que em van ajudar a reduir el nivell de dolor i a eliminar-ne lentament tota la simptomatologia.

En relació amb l'exercici, el millor per a mi després de practicar-ne altres va ser caminar i respirar conscientment.

Què ha representat la malaltia en la teva vida?

La fibromiàlgia no ha estat un enemic que havia de vèncer, sinó un mestre. Gràcies a ella he pogut aprendre, comprendre i evolucionar.

He après a:

- Dirigir la meua vida i a no esperar l'aprovació, el reconeixement o el suport de l'entorn. A valorar-me per mi mateixa sense esperar la valoració dels altres. A deixar de fer el que esperaven de mi, sense tenir en compte la meua voluntat, ja que reprimia les meues opinions i les meues accions.

- Estimar-me, no egoistament, sinó com a via d'alliberació i respecte amb mi mateixa.

- Dir no sense sentir-me culpable.

- Simplificar la vida, prescindint de tot allò superficial, i deixar les presses per no caure novament en l'estrès.

- Ser conseqüent, alineant el que penso, sento i faig; si ho aconsegueixo, sé que puc transformar la malaltia en salut. Ara, si penso quelcom, ho porto a l'acció, i, si no, deixo de pensar-ho i no dono continuïtat al pensament.

He comprès que:

- El meu cos es queixava i jo no l'escoltava, tapava el seu llenguatge amb medicació en comptes d'introduir canvis en la meua vida.

- No som víctimes inevitables de la malaltia, sinó que seguim uns patrons familiars, socials i culturals que no admeten el canvi.

- La malaltia no és tan sols un problema del cos físic. El nostre cos és tan sols la punta de l'iceberg. Hi ha altres parts, com la mental, on es processen els pensaments; l'emocional, on es gesten les emocions, i l'energètica, on es genera l'energia vital. La malaltia, abans d'arribar al cos físic, passa per aquests altres vehicles. Els pensaments i les emocions no es veuen, però tots experimentem que són impulsos d'energia i informació. Fins ara, tampoc no podíem comprendre l'energia vital, però la física quàntica l'està demostrant.

- La malaltia era quelcom propi, que formava part de mi. No era un element extern, sinó intern.

En definitiva he evolucionat.

En general, a la nostra societat ens han ensenyat a mirar cap a fora, però no

endins. L'autoconeixement comença quan som capaços de fer un treball d'introspecció per veure quins defectes psicològics ens trobem a dins, però també per a descobrir-hi els valors que posseïm. Aquests valors em van donar la força necessària per a començar una nova vida. Un nou projecte. El mateix que fem molts de nosaltres, els arquitectes, quan estripem els plànols d'una casa que no ens agrada i comencem a fer-la de nou.

Fa més de dos anys vaig experimentar una gran millora i vaig decidir escriure un llibre per tractar de portar l'esperança a les persones que estaven desesperades a causa d'aquesta malaltia. Quan el vaig acabar, la medicina al·lopàtica em va declarar asintomàtica (sense símptomes).

Ara, vull convidar les persones afectades a començar el seu camí de superació de la fibromiàlgia i síndrome de fatiga crònica. És un camí d'esforços, però, de ben segur, les pot portar al benestar que sempre han desitjat.

Escotar-la ha estat una extraordinària lliçó d'aprendre a viure. Sortim plens de tota l'energia positiva que ens ha regalat a vessar. La Maria Àngels i l'Antoni han recuperat la pau i l'alegria de viure després de la gran sotragada. Se'ls veu feliços i contents.

