



# Maria Àngels Mestre

## "Hablemos de fibromialgia. Yo la he ganado, tú también puedes"

Entrevista / Jordi Viola | Fotos / Albert Ventosa

*Maria Àngels Mestre, arquitecta y socia de la Cooperativa, junto con su marido Antoni Freixas, arquitecto –y socio con uno de los números más antiguos-, han presidido un despacho profesional –"Freixas-Mestre, arquitectos asociados"- durante muchos años. En 1999 Maria Àngels había hecho suficientes méritos a lo largo de su vida –según dice ella misma- para que se le declarase la fibromialgia. Poco a poco, la cruel enfermedad fue minando sus fuerzas, y tuvo que reducir su actividad en el estudio. Durante un tiempo sólo podía aguantar hasta el mediodía. Al final, el progresivo dolor que sentía en todo el cuerpo le obligó a dejar de trabajar del todo. Había pasado un año y medio después del diagnóstico.*

*Pero Maria Àngels tiene un temple indescriptible y una fuerza inmensa, y está cargadísima de energía positiva. Un buen día, cansada de diagnósticos pesimistas decide que ya está bien, y que a partir de ese momento será ella misma la que dirigirá el proceso de curación de la enfermedad que padece. Y en una lucha desproporcionada que duró cinco años, se erigió*

*en David y venció a Goliat. Maria Àngels está curada.*

*Ha vencido a la fibromialgia. Los incrédulos no se lo creen. Ella está muy agradecida. Se siente en deuda con la vida y, especialmente, con las enfermas y los enfermos de fibromialgia y, en general, con todas las personas que padecen enfermedades crónicas. Lo explica todo en un libro magnífico, **Hablemos de fibromialgia. Yo la he ganado, tú también puedes**, con claridad y precisión. Leerlo me ha resultado apasionante. Ahora, Maria Àngels ha dejado la arquitectura y se dedica en cuerpo y alma a dar charlas y conferencias en cualquier sitio al que la llamen. Y no para.*

*Hemos mantenido una larga conversación en el comedor de su casa. Una sala grande y espaciosa, espléndida, repleta de la claridad de un día sereno, de cielo azul. Claridad filtrada por los árboles y la hierba del jardín a través de un gran porche de doble alzada. Diseño marca de la casa.*

*Maria Àngels transmite mucha energía con su mirada, con sus palabras, con todo su cuerpo.*

### ¿Cómo era tu vida antes de la enfermedad?

Formo parte de las primeras generaciones de mujeres arquitectas que quisieron compaginar el trabajo con la familia y la casa. A causa de mi personalidad perfeccionista, que me empujaba a querer hacerlo tan bien como podía, fui subiendo el nivel de autoexigencia personal hasta llegar a unos límites no muy adecuados para mantener una buena salud.

A este estilo de vida también se sumaron otros factores que me llevaron hacia la fibromialgia, como la mala gestión de los pensamientos y las emociones, una relación equivocada con el entorno, hábitos alimentarios no adecuados, etc.

### ¿Qué es la fibromialgia?

Sintetizando, podríamos decir que la fibromialgia es la enfermedad de las emociones contenidas que se mani-



fiestan en forma de síntomas en el cuerpo físico. Si las emociones se canalizan hacia la acción nos liberamos de tensiones, frustraciones y toda clase de conflictos internos. Expresar las emociones es una garantía de salud, ya que dejamos fluir la energía que contienen hacia la acción, alineando las tres fuerzas que sostienen la vida: pensar, sentir (emoción) y actuar.

#### **¿Adónde va esta energía que no se libera?**

La energía llega a la musculatura pero la acción se reprime. Entonces la musculatura se queda en tensión y la energía almacenada en las fibras musculares produce, a la larga, grandes tensiones, que al no ser disipadas por la acción se canalizan a través del dolor.

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

La fibromialgia es la enfermedad de las emociones y la mujer es más emocional que el hombre, que es más mental que emocional. Por otra parte, el factor que posibilita la aparición de la enfermedad es la represión, y no hay duda de que en nuestra sociedad la mujer, ya desde

la infancia, está más sometida a la represión que el hombre.

#### **¿Cuál es la causa de la fibromialgia?**

Muchas enfermedades, y también la fibromialgia, se gestan en los pensamientos, que están condicionados por la educación recibida en la infancia. Desde la cuna se imprime, en nuestra estructura psicológica, una manera de pensar que perdurará toda la vida. La curación comienza cuando somos capaces de reconocer y actuar sobre nosotros mismos para modificar la manera de pensar que nos ha llevado a enfermar.

#### **Después del diagnóstico, ¿qué proceso llevaste a cabo?**

No quise creer que era una enfermedad crónica, y busqué un médico que supiese curarme, pero después de visitar a muchos y de tomar muchas medicaciones con efectos secundarios, me di cuenta de que ése no era el camino adecuado, ya que en lugar de mejorar cada vez estaba peor y la enfermedad se estaba apoderando de mí con todo su gran abanico de síntomas.

#### **¿Cuáles son los síntomas de esta enfermedad?**

El síntoma de la fibromialgia es el dolor de la musculatura, de los tendones y de los ligamentos. Este dolor va acompañado de falta de fuerza muscular, cefalalgia, insomnio, angustia, colon y vejiga irritables, mala circulación de las extremidades, piernas inquietas, dificultades cognitivas, depresión...

#### **¿Cómo fue el proceso hacia la salud?**

El camino hacia la salud llegó a través de una crisis. Las crisis siempre son una gran oportunidad para reorganizarse y emprender el camino hacia una vida mejor. Un día me hice una contractura en la pelvis y me quedé en la cama sin poder mover las piernas. Fue entonces cuando me di cuenta de que había otra vía por explorar que yo desconocía, que era la medicina holística. Esta medicina considera al hombre como un todo, no solamente con una parte física, sino también con otras partes como la psicoemocional y la espiritual. Somos, por tanto, materia, energía y consciencia.



fibromialgia. Las emociones son energía y, a medida que van aumentando, el hígado, que es el receptor, ya no las puede absorber y las revierte, en primer lugar, en la musculatura, los tendones y los ligamentos que controla. Puesto que el hígado se ocupa de la desintoxicación del organismo, fui dejando lentamente la medicación de síntesis que le perjudicaba y la sustituí por la medicación natural: homeopatía, flores de Bach... También dejé a un lado los alimentos no adecuados para el hígado, como el azúcar, el chocolate, los productos lácteos, los fritos, el alcohol, los cítricos, el melón, la lechuga, las espinacas, las alcachofas, la judía verde, la carne roja (sobre todo la de cerdo), el marisco y los frutos secos.

**"Podríamos resumir todo el proceso con una simple frase, que, si bien resulta muy difícil de cumplir, define con exactitud cómo hemos de cambiar nuestra actitud: lo que pienses, llévalo a cabo; si no, no lo pienses"**

Comencé un cambio de actitud que consiste en dejar de ser paciente para convertirte en parte activa del proceso de curación. Ya no esperaba que me curasen, sino que era yo la que se esforzaba introduciendo una serie de cambios en mi vida. Rompí los antiguos patrones de mi manera de pensar, dominada por las ideas preconcebidas y los conceptos predefinidos, y entré de lleno en esta antigua medicina que me abrió las puertas hacia la salud, ¡y eso que soy hija, hermana y sobrina de médicos!

Empecé una serie de acciones, como el cambio de estilo de vida, el de relación con el entorno y el cambio de hábitos no adecuados.

#### **¿En qué consiste el cambio de relación con el entorno?**

Hemos de dar lo mejor de nosotros, pero sin dejarnos esclavizar, y hemos de ser conscientes de ello. Nos hemos de fijar en los demás porque ellos son

el espejo que nos permitirá reconocer y saber qué nos pasa. Cuando me irrita algo de una persona es porque eso es mi inconsciente: eso que critico es lo que a mí me sobra; lo que admiro es lo que me falta.

El trabajo consiste en desarrollar lo que me falta y eliminar lo que me sobra. Todo esto en la medida de las posibilidades de cada uno. Los valores y los defectos son lo mismo pero representan los dos extremos.

La felicidad y la independencia interior se han de conseguir con esfuerzo. No hemos de ser dirigidos, cada uno ha de dirigir su vida. Hay que hacer una revolución interna para decir basta, ¡me quiero curar!

#### **¿Hay algún órgano afectado en esta enfermedad?**

Según la medicina holística, el hígado es el depositario de las emociones y por tanto el órgano más afectado en la

Después inicié una alimentación biológica, o sea sin conservantes, colorantes, espesantes y potenciadores de los sabores, como el glutamato monosódico, muy tóxico para mí.

Posteriormente, comencé la alimentación macrobiótica.

#### **¿En qué consiste la alimentación macrobiótica?**

La alimentación macrobiótica adecuada para la fibromialgia tiene un efecto desintoxicante que ayuda considerablemente al hígado. Esta dieta consiste en la ingestión de unos alimentos biológicos determinados, siguiendo unas proporciones determinadas:

40% de cereales integrales (arroz, avena, etc.). 30% de verduras frescas y de temporada. 15% de proteínas vegetales (legumbres, miso, tofu, tempeh, boquerón o pescado blanco). 10% de algas (kombu, wakame, arame e hiziki). 3% de fermentos o



pickles. 2% de semillas (sésamo, girasol, calabaza).

En la macrobiótica encontramos alimentos que también son medicamentos, como la ciruela umeboshi (antioxidante y antiséptica); la seta shiitake y el kuzu (proporcionan energía); el té verde (antioxidante que refuerza el sistema inmunológico...); las algas (mineralizan, reducen la hipertensión, son antiinflamatorias...).

La alimentación macrobiótica me solucionó el problema del colon irritable en tan sólo dos semanas.

### ¿Qué más hiciste?

También empecé a hacer terapias como la reflexoterapia, la acupuntura y el shiatsu, entre otras, que me ayudaron a reducir el nivel de dolor y a eliminar lentamente toda la sintomatología.

En relación con el ejercicio, lo mejor para mí después de practicar varios fue caminar y respirar conscientemente.

### ¿Qué ha representado la enfermedad en tu vida?

La fibromialgia no ha sido un enemigo que tenía que vencer, sino un maestro. Gracias a ella he podido aprender, comprender y evolucionar.

He aprendido a:

- Dirigir mi vida y a no esperar la aprobación, el reconocimiento o el apoyo del entorno. A valorarme por mí misma sin esperar la valoración de los demás. A dejar de hacer lo que esperaban de mí, sin tener en cuenta mi voluntad, ya que reprimía mis opiniones y mis acciones.

- Querirme, no egoístamente, sino como vía de liberación y respeto a mí misma.

- Decir no sin sentirme culpable.

- Simplificar la vida, prescindiendo de todo lo superficial, y dejar las prisas para no caer de nuevo en el estrés.

- Ser consecuente alineando lo que pienso, siento y hago; si lo consigo, sé que puedo transformar la enfermedad en salud. Ahora, si pienso algo, lo llevo a la práctica, y si no, dejo de pensarlo y no doy continuidad al pensamiento.

He comprendido que:

- Mi cuerpo se quejaba y yo no lo escuchaba, tapaba su lenguaje con medicación en lugar de introducir cambios en mi vida.

- No somos víctimas inevitables de la enfermedad, sino que seguimos unos patrones familiares, sociales y culturales que no admiten el cambio.

- La enfermedad no es tan sólo un problema del cuerpo físico. Nuestro cuerpo es tan sólo la punta del iceberg. Hay otras partes, como la mental, donde se procesan los pensamientos; la emocional, donde se gestan las emociones, y la energética, donde se genera la energía vital. La enfermedad, antes de llegar al cuerpo físico, pasa por estos otros vehículos. Los pensamientos y las emociones no se ven, pero todos experimentamos que son impulsos de energía e información. Hasta ahora, no podíamos comprender la energía vital, pero la física cuántica la está demostrando.

- La enfermedad era algo propio, que formaba parte de mí. No era un elemento externo, sino interno.

En definitiva, he evolucionado.

En general, en nuestra sociedad nos han enseñado a mirar hacia fuera, pero no hacia dentro. El autoconocimiento empieza cuando somos capaces de hacer un trabajo de introspección para ver qué defectos psicológicos nos encontramos dentro, pero también para descubrir los valores que poseemos. Estos valores me dieron la fuerza necesaria para empezar una nueva vida. Un nuevo proyecto. Lo mismo que hacemos muchos de nosotros, los arquitectos, cuando despedazamos los planos de una casa que no nos gusta y empezamos a hacerla de nuevo.

Hace más de dos años experimenté una gran mejoría y decidí escribir un libro para tratar de dar esperanza a las personas que estaban desesperadas a causa de esta enfermedad. Cuando lo terminé, la medicina alopática me declaró asintomática (sin síntomas).

Ahora, quiero invitar a las personas afectadas a que comiencen su camino de superación de la fibromialgia y síndrome de fatiga crónica. Es un camino de esfuerzos, pero a buen seguro les puede llevar al bienestar que siempre han deseado.

*Escucharla ha sido una extraordinaria lección de aprender a vivir. Nos vamos llenos de toda la energía positiva que nos ha regalado a raudales. Maria Àngels y Antoni han recuperado la paz y la alegría de vivir después de la gran sacudida. Se les ve felices y contentos.*

