

He ganado a la fibromialgia

Tras cinco años de lucha, M^a Àngels Mestre ha logrado, a través de la medicina holística y de un cambio de actitud ante la vida, superar una enfermedad catalogada como crónica

La fibromialgia se puede superar. Yo no he sido la primera ni soy la última. La medicina oriental, que es una de las medicinas holísticas más antiguas, dice que la persona tiene la capacidad de autocurarse. Esto no quiere decir que no necesitemos ayuda externa, pero el camino lo tenemos que hacer nosotros. Esta capacidad sólo se potencia si tenemos el anhelo de curarnos, nos hacemos conscientes de las razones psicoemocionales de la enfermedad y estamos dispuestos a hacer cambios en nuestra vida.

Reprimir el propio ser

El principal síntoma de la fibromialgia es el dolor, y yo empecé a experimentarlo a los 11 años

con el cambio de escuela. Creí entonces que aquellos dolores eran producidos por el peso del abrigo del uniforme y el de la cartera, pero ahora ya sé que ésta no fue la causa. La verdadera carga fue el nivel de autoexigencia personal para sacar buenas notas, y así comprar el amor de padres y maestros, aún a costa de un gran esfuerzo. Me valoraba en función de cómo me valoraban los demás. Empecé a reprimir mis ganas de jugar, patinar y divertirme como había hecho hasta entonces. Esta represión gestó lo que desarrollaría con los años la enfermedad, porque lo que pensaba y sentía ya no lo llevaba a la acción. La energía del pensamiento y de la emoción, si no la llevamos a la acción, se queda bloqueada

dentro de nosotros en forma de tensión, que se manifiesta en una gran variedad de síntomas como dolores musculares, cefaleas, malas digestiones... hasta llegar, con el tiempo, a comprometer seriamente nuestra salud.

Me hice sumisa y obediente

Me gusta definir la fibromialgia como la enfermedad de las emociones no expresadas. Es fruto de un conflicto interno, lo hemos generado nosotros. No obstante, hay unos factores como la tristeza y la desesperación que aparecen cuando se diagnostica la enfermedad como crónica, ya que de forma errónea lo asociamos con incurable. Estos factores harán que bajen los niveles de los neurotransmisores, las hormonas, las endorfinas, que se rompa el ciclo del sueño y que baje el sistema inmunitario. Todo esto abrirá las puertas a factores externos (virus, bacterias) que se unirán a los internos contra nosotros.

“Las emociones y deseos reprimidos tensionan el cuerpo y, con el tiempo, generan enfermedades”



Expresar las emociones, lo que sentía, hubiera sido una forma de liberar las tensiones, pero no lo hice. Me transformé en una niña “sumisa y obediente”, algo muy distinto de mi verdadera esencia. Después llegó la universidad: los estudios de arquitectura representaron subir más el listón, con un esfuerzo continuo que me sobrepasaba. Durante el primer curso sentí miedo a no ser capaz, a no cumplir las expectativas puestas en mí. Tenía distintos síntomas, dolores de espalda puntuales, dolores menstruales, malas digestiones... Para no parar mi actividad, mi padre, que era médico, me

daba una medicación para cada molestia. Mi personalidad ya estaba bien definida: perfeccionista, voluntariosa, responsable, con espíritu de superación... Pero también orgullosa, tozuda y rígida.

Contener la ira y el orgullo

Al finalizar la carrera comencé mi vida profesional con varios proyectos, y me di cuenta de que mi nivel de autoexigencia provocaba que cada proyecto pasara por múltiples soluciones hasta llegar al resultado de mi agrado. Era siempre una carrera a contrarreloj contra la vida.

Poco tiempo después me casé y tuvimos dos hijos. El trabajo y la familia fueron toda mi dedicación y esfuerzo, y, debido a mi carácter, continué subiendo el listón para ser buena esposa y madre. Otra dificultad surgió por el hecho de ser mujer, tanto los clientes como los operarios de las obras preferían a un hombre como arquitecto. En los años 70 había pocas mujeres arquitectas, y nos miraban con recelo. Así fui gestando un orgullo y una ira contenida, dos defectos vinculados al desarrollo de esta enfermedad. Internamente me sentía enfadada con el mundo por no

TESTIMONIOS

“Me curó poder hacerme consciente de que mi vida necesitaba cambios para alcanzar la salud”

ser valorada en mi profesión y por una serie de engaños. Así fue como a los 52 años, con una sintomatología insoportable, me diagnosticaron la fibromialgia y el síndrome de fatiga crónica, unas enfermedades desconocidas e incomprensibles.

Pasé más de un año sin aceptar que estaba enferma, pero finalmente la enfermedad me apartó de mi vida laboral, y no porque no quisiera trabajar, sino porque sencillamente no podía. Me sentí sola, aislada, en un mundo de dolor y de impotencia, ya que el diagnóstico era el de una enfermedad crónica.

Existe otro tipo de medicina

Busqué el mejor médico, el que supiera curarme, busqué y busqué, pero no lo encontré, pues todos me diagnosticaban como fibromialgia y síndrome de fatiga crónica. Fui muchas veces de urgencias debido a síntomas como ansiedad, neuralgia intercostal, taquicardia e hipertensión, dolor abdominal, vómitos y temblores, dolor en el coxis, sacro y caderas, dolores que me inmovilizaban las dos piernas, a causa también de los efectos secundarios de la medicación...

Poco a poco empecé a aceptar la enfermedad, ya no la sentía como un enemigo que tenía que eliminar, sino como un aliado que tenía que integrar, comprender y superar.

Dejé la medicina alopática, porque sólo va dirigida a la eliminación de síntomas, pero no a las causas. Y yo cada vez estaba peor. Finalmente, entré en la medicina holística, que considera al ser humano como un todo. Hice balance de mi propia vida y quise empezar sobre bases nuevas con el valor de tomar mis propias decisiones. En ese momento fui consciente de que mi vida necesitaba cambios para llegar a alcanzar la salud.

El primer cambio lo hizo la propia enfermedad: es el cambio del estilo de vida. Ella se ocupó de rebajar mi nivel de actividad y de autoexigencia personal. Con ello conseguí simplificar mi vida y dejar a un lado el estrés.

El segundo cambio que necesité fue el cambio de relación con el entorno. Aprendí a decir “no” sin sentirme culpable, a perdonar y a perdonarme, y a comprender que la felicidad nace dentro de mí.

El tercer cambio fue el cambio de actitud. Dejé de sentirme víctima y empecé a sentirme responsable;

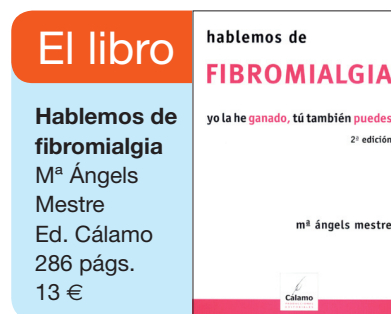
dejé de tener una actitud pasiva esperando a que me curaran y empecé a ser activa.

El cuarto implicó un cambio de mi estructura psicológica, porque lo que pensamos sobre la enfermedad y la salud actúa de filtro y nos condiciona el camino hacia la curación. La educación en la infancia imprime en nosotros una estructura psicológica que perdurará toda la vida. Cuando somos capaces de reconocer y modificar esta estructura rígida, podemos llegar a la curación. Tenemos que cuestionarnos los patrones culturales, sociales y familiares, porque son la fuente de nuestros pensamientos. No se trata de derribar la estructura psicológica que tenemos, sino de sustituir lo que ya no nos sirve por lo que realmente necesitamos, que consiste en tener opinión propia y crítica de las impresiones que recibimos.

Abre tu mente

Los pensamientos son el origen de nuestras emociones y acciones, de ellos depende nuestro bienestar o sufrimiento. Abrir la mente nos llevará a vernos como protagonistas y responsables. Y aceptar nuevos puntos de vista ampliará nuestro conocimiento y nos conducirá a la salud.

Los cambios en la estructura psicológica provocaron cambios en mi manera de sentir. Ya no me guiaba por el pesimismo ni por el optimismo, sino que escogí la realidad. Esto me condujo a otra forma de actuar. La enfermedad supone siempre un punto de inflexión para hacer cambios. El momento de la acción es “ahora”, no sirven las intenciones.





**“En vez de víctima,
elijo ser responsa-
ble de mi vida”.**

El sufrimiento que comporta la enfermedad crea la necesidad de buscar; si no hay necesidad no hay cambios.

Somos lo que comemos

En quinto lugar, cambié los hábitos que me perjudicaban, como el de la alimentación. Comprendí que somos lo que comemos y que los alimentos biológicos adecuados a nuestra enfermedad son nuestra medicina.

Hoy se sabe que el estilo de vida y la alimentación son dos herramientas fundamentales para la autocuración. Si estamos enfermos, tendremos que estar dispuestos a hacer cambios globales, ya que se trata de hacer una gran transformación en la manera de pensar,

sentir y actuar. A esto se le llama una visión holística de la salud. Si sólo eliminamos los síntomas, no conoceremos nunca la causa de la enfermedad, y no podremos cambiar nuestra condición. Antes de entrar en un cambio de alimentación, será conveniente dejar lentamente los productos que más nos perjudican para ir incorporando los que benefician nuestra salud y vitalidad.

Terapias alternativas

Ya que se trata de una enfermedad emocional, es importante saber que la alimentación está relacionada, como hemos dicho, con las emociones. Un exceso de sal, proteínas animales y complementos minerales nos puede llevar a sentir miedo. De la misma forma,

un exceso de alimentos con muchos aditivos, muchos fritos, grasas saturadas, frutos secos fuera de temporada, huevos y lácteos, nos puede potenciar la ira. También un consumo excesivo de dulces, frutas, alcohol y excitantes nos lleva a la tristeza.

Finalmente, mediante la acupuntura y la alimentación macrobiótica, inicié el camino definitivo de superación de la enfermedad. Asistí a clases de teoría y práctica de macrobiótica e inicié esta nueva alimentación, que destensionó lentamente todos mis síntomas, quedando sólo algo de dolor en la zona lumbo-sacra. Fue entonces cuando la bioodontología, la osteopatía y la terapia neural cerraron los cinco años de dolor y sufrimiento. ¡Gracias! ●