

“YO PUDE, TÚ PUEDES”

María Àngels Mestre superó una enfermedad, la fibromialgia, que le sirvió para reinventarse y seguir con una vida plena de salud y proyectos de cambio personal. Actualmente difunde las estrategias que utilizó para que otros alcancen el mismo resultado y se conviertan en sus propios maestros

-¿Puedes definir, Àngels, tu trabajo de difusión acerca de una enfermedad como la fibromialgia?

-Es un testimonio que está diciendo a todo el mundo que la fibromialgia se puede curar, dando un mensaje de esperanza. ¿Por qué? Porque no soy la única y ni la última que se ha curado. Hay muchas personas antes que yo que lo han hecho y otras detrás de mí, camino a conseguirlo. He cumplido estrategias que no quise quedármelas para mí. Estaba tan contenta cuando lo superé que tenía la necesidad de comunicarlo. Si yo puedo, otros pueden lograrlo, como reza el título de mi libro. Sin embargo, no me considero un modelo porque cada caso de fibromialgia es diferente, cada persona es distinta, entonces podemos encontrar elementos comunes y otros que divergen, como los síntomas, por ejemplo.

-¿Qué significó para ti la noticia de que tenías esa enfermedad?

-El impacto fue brutal. Nunca había oído la palabra fibromialgia y fui a una conferencia en el Hospital Clínico de Barcelona para entender qué era. Vi un público desesperado, con mucho dolor, mucha rabia y muy enfadado. Dolor psicofísico, emocional, espiritual, de personas heridas y enojadísimas con el mundo, como yo... Es que te dicen que todos tus dolores “te los tienes que comer”, conformarte y convivir con tu dolor. Muy fuerte, ¿no?

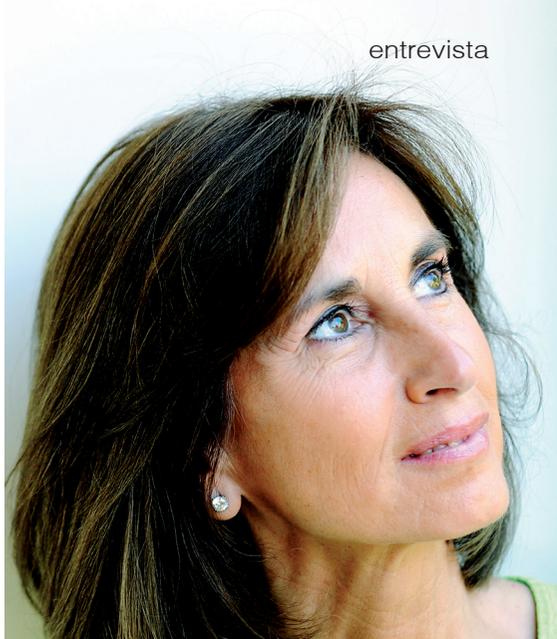
-El diagnóstico de una enfermedad no tiene que ir necesariamente de la mano con el pronóstico.

-El dolor muscular no sale en ningún test de salud. Cuando los médicos ven a una persona que según las radiografías, los análisis y todas las pruebas está perfecta, pero se queja de que está muriéndose por lo terrible de su dolor, le dicen “vamos a apretar algunos puntos para ver si te duele”. Pero esa no es la fibromialgia, sino que se trata de un abanico de síntomas, como insomnio, dolor de cabeza, dolores musculares de pies a cabeza, problemas digestivos, circulatorios, de toda clase... No hay nada que funcione bien. La tristeza que te causa oír que es un mal crónico provoca un descenso en el nivel de neurotransmisores. Bajan la serotonina, encargada de darte ánimo, de estar contento; la melatonina, vinculada al sueño. Todo esto hace que se resienta el sistema inmunológico, y por lo tanto bacterias, virus, actúan afectándonos.

-Luego de escuchar esa conferencia, ¿qué pensaste?

-“No puede ser, se han equivocado, no estoy tan mal como estas personas y estoy mucho mejor”. Como no acepté lo que me estaba pasando, seguí trabajando como un muerto en vida. No tenía energía. Me echaba en el sofá después de comer y le pedía a mi marido “¿me arrancas?”, porque no tenía fuerza para hacerlo. Y pen-

DES”



Aurelio Álvarez Cortez

saba si no se daba cuenta de que me sentía mal. Sin embargo, igualmente iba a trabajar al despacho. Empezó entonces el dolor, uno que es el más grave para un arquitecto: en la mano. Ya no podía agarrar bien el lápiz, y todo se complicó. Hasta que el dolor llegó al sacro-coxis; no podía estar más de diez minutos sentada. Fue la enfermedad la que me quitó del trabajo. Por fin me planteé que estaba enferma de fibromialgia, después de un año y tantos meses.

-¿En qué momento descubres que la fibromialgia en realidad es una enfermedad vinculada estrechamente con las emociones?

-Me empecé a dar cuenta de que era un conflicto interno, generado por mí, por mi manera de ser, mi personalidad. Por no saber gestionar los pensamientos y las emociones. Así que fui a una escuela de conocimiento, de orientación psicológica, donde me explicaron por qué había enfermado y empecé a hablar de emociones. Es por ello que yo defino a la fibromialgia como la enfermedad de las emociones contenidas, no expresadas. Aprendí que el pensamiento es una energía muy poderosa. Al tener un pensamiento, esta energía del vehículo mental dispara automáticamente una emoción. Si todo funciona bien, esta energía va al vehículo etérico, que a su vez lo transfiere al cuerpo físico para llevarlo a la acción. Por

“No solamente es el cuerpo físico el que está enfermo, sino que hay razones psico-emocionales previas”, dice Mª Àngels.

Quién es

Nacida en Barcelona, Mª Àngels Mestre es arquitecta. Durante décadas trabajó en proyectos de edificios de viviendas y se especializó en proyectos de hoteles. En el 2000 enfermó de fibromialgia, cuyo diagnóstico la llevó a buscar otras vías de tratamiento, fuera de las convencionales, a pesar de haber sido criada en una familia de médicos. En la actualidad es conferenciante, asesora sobre alimentación macrobiótica y ha editado dos libros: “Hablemos de fibromialgia. Yo la he ganado, tú también puedes” y “De la fibromialgia a la salud”. También ha participado en programas de radio y televisión para hablar de fibromialgia desde una nueva perspectiva.

Más información en www.mangelsmestre.com.

ejemplo, pienso que voy a cruzar la calle y esa energía se dirige a las piernas para ponerme en movimiento. En el caso de una persona con fibromialgia, lo que piensa y siente no le lleva a la acción, y la causa es una represión:

nunca hace lo que quiere hacer, sino lo que el entorno, según cree, espera que haga. Entonces surge una contradicción, no es coherente consigo misma. Eso me sucedía a mí.

-¿Cómo eran tus creencias, tu comportamiento, antes de la enfermedad?

-Había sido educada con mucha represión. Era la pequeña de cuatro hermanos a la que todos mandaban, con un padre muy autoritario. Luego me casé con un hombre al que también le gustaba mandar, y me acostumbé, me supe adaptar a pesar de que no siempre estaba de acuerdo con sus decisiones. Terminé trabajando con él, arquitecto como yo, que se convirtió en mi jefe, asumiendo un rol aceptado, del mundo masculino sobre el femenino. Pero tuve que reconocer la enfermedad, que me dijo "tu vida hasta ahora ha sido un error, basta, tienes que cambiar".

-Imagino que estabas muy enfadada e hiciste catarsis, rompiste cosas, "el velo se rasgó".

-Internamente he roto cosas, pero externamente todavía no. En aquel momento tuve una contractura en plena calle, al coger del suelo una bolsita con medicamentos que había comprado en una farmacia. Al levantarme, sentí como si algo se quebrara dentro de mí. Oí ¡crack! Pasaba justo un taxi y como no podía andar, subí, me llevé a casa. No recuerdo cómo llegué al dormitorio, pero cuando me eché sobre la cama ya no pude mover las piernas. Quedé paralizada. Vino mi marido, me transportaron en ambulancia al hospital, tomé unos medicamentos y pensé "¡uy!, mañana hay que trabajar". Estuve tres días sin mover las piernas y fue cuando puse la primera piedra del edificio de mis nuevas creencias: si la medicina alopática no puede hacer nada, existe otra. Acababa de fallecer mi hermana que no había tenido tiempo para recurrir a esa vía alternativa, pero yo ahora sí tenía tiempo. Y decidí probar con la medicina holística.

-¿Conocías algo de este otro campo de la salud?

-Pertenezco a una familia de médicos, padre, tío, hermano, y ese tema era desprestigiado. Veían curanderos con escaso rigor científico. Incluso yo misma no me creía nada de la acupuntura; por ejemplo, decía "no me la haré nunca". ¿Nunca? Rompí con todos los patrones familiares, sociales, culturales, que me impedían dar ese paso y fui a buscar a ciegos, porque no conocía a nadie. Primero consulté un homeópata, luego siguieron otros, también acuputores...

-¿Qué estrategias utilizaste para la recuperación?

-Fui disminuyendo y sustituyendo la cantidad de pastillas que tomaba, yo era mi propio médico, experimentaba. Quitaba poco a poco los fármacos convencionales y los compensaba con nuevos elementos que incorporaba

como tratamiento. También cambié mi alimentación. ¡Es una maravilla la macrobiótica!, me da energía, bienestar. Además, como me dijeron que sobre todo no dejara la actividad física, fui probando: primero dejé el tenis, porque la raqueta salía disparada al no tener fuerza en las manos, y empecé con natación, pero me contracturaba la zona sacrolumbar, por lo cual me pasé al acuagym. Y como no podía terminar la clase porque me cansaba con este deporte, en mi opinión muy light, e incluso, como en las piscinas respiras el cloro y éste te fatiga, te marea, no es sano, finalmente lo dejé. Hasta que me di cuenta de que lo mejor es andar, que se ha convertido en mi deporte. Intento caminar generalmente una hora por día, si puedo, dos.

-Es evidente que cambió tu forma de pensar.

-La raíz de la enfermedad está en esa forma de pensar tan rígida, tan cuadrículada, como decimos los arquitectos. Cuando te das cuenta de que las cosas no funcionan y de que eres capaz de transformarlas, puedes pasar de la enfermedad a la salud. Si crees que no puedes dejar la leche hasta que te mueras, por ejemplo, estás equivocada. Si tu mente está abierta y escucha las razones de por qué la leche puede afectarte, tienes la oportunidad de superar la enfermedad. Y así cambié mis creencias: antes era muy estricta en lo religioso, después pasé a tener mi maestro interno. Puedes dirigir tu vida tú solo.

-¿Reconoces que lo que funciona para ti puede no ser útil para otro?

-¡Y tanto! Cada uno tiene su camino. Para mí fue romper con todo, lo único que no rompí fue la familia. Entendí muy bien que mi marido, mis hijos, eran mis maestros, me tocaba vivir con ellos para aprender a dirigir mi vida. Yo necesitaba a alguien que me dijera "vamos a hacer esto" para responder "no, porque yo no puedo". Evidentemente, así como cambié yo, también lo hizo mi familia. Éramos una familia tradicional, muy normalita, no había discusiones, y cuando enfermé, todo el mundo se peleó, como en una guerra. Al cambiar yo, al sanarme, todo se fue reestructurando, poniendo en las cosas en su sitio y finalmente cambiamos todos.

-¿En tu proceso el perdón fue otro tema importante?

-Sí. Todo lo que hay en nuestro pasado son lecciones de vida que nos ayudan en el proceso evolutivo para ir cambiando continuamente. Son como piedras para cruzar un río. Yo necesitaba todos estos conflictos para ser una nueva persona. Cuando voy sanando, me doy cuenta de que toda esta gente ha sido una herramienta para alcanzar la salud. Y esa herramienta se tiene que agradecer, no sólo perdonar, porque han sido la clave para poder avanzar. Cuando una persona se aísla en el odio, el resentimiento, internamente no puede sanar. Esos pensa-

mientos siempre van acompañados de un elemento bioquímico que termina dañándonos, incluso generando un cáncer. No hace falta hacer las paces en persona, sino internamente perdonar, reconciliarse y pasar página.

-¿Cómo vives tu presente?

-Mi misión en la vida no es volver a la arquitectura, luego de 30 años de profesión, puesto que he dado todo lo que he podido; mi misión es comunicar. Era introvertida, con vergüenza espantosa para ponerme delante de un público y hablar, de ahí la enfermedad, no podía expresarme y reprimía las emociones. Quiero comunicar la esperanza de que esta enfermedad se puede curar. Gracias a ello, a través de los talleres o hablando en consulta con personas enfermas, también para ellas hay un antes y un después. En seguida que veo a una persona enferma me doy cuenta de si se va a curar o no, porque para lograrlo hay que cumplir unos requisitos.

-¿Cuáles?

-Crear que la enfermedad no es crónica, tener un anhelo por curarse, entender que no solamente es el cuerpo físico el que está enfermo sino que hay razones psico-emocionales previas, y estar dispuesto a hacer cambios. Si no haces un esfuerzo, nada te curará. La actitud pasiva, creyendo que será el médico quien nos curará, no tiene salida. La persona debe ser responsable de su enferme-

dad, la ha generado y es quien tiene la puerta abierta para salir.

-Tus palabras pueden ser perfectamente traspoladas al terreno social, económico, a escala global.

-Claro. En la fibromialgia hay dos antivaleores, que son el orgullo y la ira. Las personas con fibromialgia son muy perfeccionistas para conseguir más reconocimiento y, al mismo tiempo, reprimen mucha ira al creer que los otros no las valoran como debieran. El orgullo y la ira van de la mano. En esta época de crisis hay mucha codicia, pereza, todos los pecados capitales que se nos ocurran. Como vemos, el cambio para salir de la crisis se relaciona con los valores y hay que hacer lo mismo que en un caso de enfermedad. Tienes que tener ganas de superar este momento, cambiar creencias o valores, estar dispuesto a hacer cambios para reinventarte. Quien consigue la cura es porque se ha reinventado a sí mismo. Debemos aprender a desaprender lo que nos han enseñado. Y tengamos en cuenta que el dolor es la única palanca que nos lleva a evolucionar porque nos pone contra las cuerdas.

-En una frase, ¿cómo sintetizarías la idea que estás compartiendo?

-Que la persona que quiera curarse debe sacar de adentro esa fuerza dormida, latente, que tenemos todos, para ponerse a caminar. TM



el método Luis Jiménez Terapiafloral Evolutiva

1^{er.} año en Valencia

A cargo de Luis Jiménez,
Rafi Tur y M^{ra} Isabel Aguila Sánchez

Inicio, 22 y 23 de enero 2011
Matrícula mensual, 140 €

Últimas plazas

963 366 228 - 635 856 228 - info@tu-mismo.net