

‘Lo he superado porque me dije a mí misma: yo me quiero curar’

POR ANTONI MARIA MARSAL

El subtítulo de su libro *Yo la he ganado, tú también puedes* es casi una declaración de principios. Tanto cuesta ganar a la fibromialgia?

Sí, realmente cuesta mucho, puesto que te encuentras con un problema de raíz: los médicos te dicen que esta enfermedad es incurable, que no tiene causas bien definidas y, que, por lo tanto, tampoco hay soluciones. Ahora bien, si uno llega a comprender que esa enfermedad, sin causas aparentes, ha sido generada por uno mismo, también puede llegar a deducir que la solución también está en sus manos. Ése, creo, es el primer paso: dejar de ser un mero paciente y pasar a la acción.

Sí, pero hay quien sostiene que este síndrome es incurable. Por el contrario, su testimonio demuestra que esto no es así.

Efectivamente, yo me he curado porque me dije a mí misma «yo me quiero curar». Este autoconvencimiento es un acto de poder muy fuerte, se trata de una actitud que te hace poner en movimiento, te hace creer en ti misma y encontrar nuevas personas que te pueden ayudar. Debo reconocer que lo que fue

realmente decisivo fue conocer a una persona que había superado la enfermedad. Me dije a mí misma: «si ella se ha curado, yo también puedo hacerlo».

¿Cómo ha conseguido superar esta enfermedad?

Se lo diré con palabras de Machado: «caminante no hay camino; se hace camino al andar». No he parado de buscar el camino y, al mismo tiempo, tampoco he dejado de caminar. Además, he apostado por una nueva actitud personal y por un nuevo estilo de vida. Después de visitar muchos médicos y tomar infinidad de medicaciones que pudieran paliar mi sintomatología, me di cuenta que cada vez empeoraba más. Entendí que tenía que romper esos patrones rígidos de la medicina y dar el salto a la medicina holística.

¿Cómo definiría la medicina holística?

Consiste en ver al hombre como un todo: una parte física, una parte psicoemocional y una espiritual. Pero esto sólo es un resumen, el hombre es aún más que eso. La medicina occidental se basa en el modelo newtoniano que el hombre es una máquina compleja. El cerebro, un ordenador; el corazón, una bomba;



► María Àngels Mestre presentó su libro en Sarrià. FOTO: A. MARSAL

el riñón, un filtro... La medicina oriental, en cambio, pone su acento en la interacción armónica entre cuerpo y mente, en el poder espiritual; más aún, en el sentido de propósito o misión en la vida.

De sus palabras se desprende que una nueva concepción vital y un autoconocimiento son requisitos indispensables. Pero, ¿existen elementos más tangibles, como por ejemplo un cambio en la alimentación?

La fibromialgia es como una maestra que te enseña que no todo lo que has hecho está bien. La alimentación, sin duda, es uno de nuestros mayores errores. Yo probé la alimentación macrobiótica -que prioriza los cereales integrales, las verduras frescas y biológicas y las le-

gumbres -, la verdad, fue todo un éxito. Piense que en unos quince días se me curó el colon irritable, que los médicos habían diagnosticado como incurable.

¿Qué otras terapias ha seguido?

El primer tratamiento a que me sometí fue la homeopatía, después llegó la acupuntura, la reflexoterapia, el shiatsu. Una de las terapias más gratificantes ha sido las flores de Bach.

Pero si su experiencia demuestra que la medicina holística es más efectiva que la alopática o convencional, ¿no estaremos haciendo temblar los cimientos de la medicina occidental?

Yo diría que sí. La medicina occidental se dedica a paliar los sín-

Su testimonio, en un libro

Maria Àngels Mestre Lluçany (Barcelona, 1947) fue diagnosticada de fibromialgia y de síndrome de fatiga crónica a los 52 años. Arquitecta de profesión e hija, hermana y sobrina de médicos, tuvo que sufrir la incompreensión e, incluso, los efectos secundarios de la medicina convencional. Hoy está completamente curada gracias a los beneficios de una nueva actitud personal y a la aplicación de diversas terapias dentro de la medicina holística. La fibromialgia se puede curar y Maria Àngels da su testimonio en el libro *Hablemos de fibromialgia. Yo la he ganado, tú también puedes*, publicado por la editorial Càlamo en catalán y castellano.

tomos con medicamentos, y cuando no puede utilizar el bisturí. Creo que en este momento la medicina holística está haciendo un paso importante de cara a las nuevas generaciones.

Desde mayo de 2006 usted da conferencias y organiza talleres para explicar su experiencia. ¿Cree que sus artículos y su experiencia permitirá a la sociedad empezar a ver la fibromialgia desde otro punto de vista?

Creo que sí. Los médicos tienen otra perspectiva: ellos basan la etiología de la fibromialgia a partir del sistema nervioso central, con lo cual los neurotransmisores como la serotonina bajan y sube el dolor. En cambio, la medicina holística dice que esta bajada de la serotonina está causada por otros aspectos como la tristeza, la inseguridad, el miedo...

¿Qué aconsejaría a las personas que han sido diagnosticadas de fibromialgia?

Que no pierdan la esperanza. Yo no he sido la primera en curarse y, detrás de mí, a través de los talleres donde participo, he visto mejoras sustanciales en otras personas afectadas.