

ENTREVISTA

Maria Àngels Mestre

EX FIBROMIÁLGICA

«La fibromialgia deriva de emociones contenidas que hay que aprender a liberar»

■ **Defiende que la fibromialgia tiene un componente emocional muy importante** y que es posible curar la enfermedad cambiando algunos comportamientos y con una alimentación macrobiótica. Maria Àngels Mestre estuvo el martes de la pasada semana en Castelló para presentar su libro «Hablemos de fibromialgia. Yo la he ganado, tú también puedes».

Mario Almela, Castelló

-¿Qué es la fibromialgia?

- Es una dolencia que tiene al dolor como elemento más característico. Un dolor que puede afectar a los músculos, los tendones, los ligamentos, los huesos o las articulaciones y que acaba siendo invalidante. Además va acompañado de otros síntomas como la fatiga, que a veces está mal calificada como *crónica*, dolor de cabeza, insomnio, angustia, problemas intestinales como el colon irritable, y también causa problemas en la fuerza muscular. Lo que más asusta al paciente es probablemente el darse cuenta de que las capacidades cognitivas van disminuyendo: la memoria, la capacidad de concentración. A veces te hablan y no comprendes lo que te han dicho, y tienes que pedir que te lo repitan... Si no eres muy fuerte acabas sucumbiendo.

-Usted no sucumbió.

- A mí me salvó el tener un carácter un tanto rebelde. No acepté que me dijeran que era una enfermedad crónica, y fui valiente para dejar la medicina alopática, que es la tradicional, la que acepta la sociedad. Y eso que mi padre, mi hermano y un tío mío eran médicos. A partir de ahí comencé a introducirme en la medicina holística, que contempla al ser humano como un todo, no sólo como un cuerpo, sino también con su vertiente psicoemocional y espiritual. El todo es mayor que la suma de las partes.

-¿Entonces, la fibromialgia tiene un componente psicossomático?

- Yo la defino como la enfermedad de las emociones contenidas o no expresadas que habría que liberar. Hay tres fuerzas que sostienen la

■ **«Me salvó el tener un carácter un tanto rebelde: No acepté que me dijeran que era una enferma crónica»**

vida: el pensar, el sentir (las emociones) y el actuar. Si nuestras acciones no están consonancia con lo que pensamos y sentimos, la falta de coherencia nos lleva a desarrollar una dolencia. Y esto es la base de casi todas las enfermedades.

-¿Podría poner un ejemplo?

- El mío propio. Yo de niña era rebelde, pero al recibir una educación con mucha disciplina, tanto en casa como en el colegio, fui adquiriendo una falsa personalidad que no era mi esencia. Así, era dócil, callada, sumisa, obediente... y llega un momento en que no haces lo que piensas o sientes, sino lo que dice el padre, el jefe o el marido. Se ha calculado que cada día tenemos unos 60.000 pensamientos: si sólo reprimes unos pocos no pasa nada; pero si esa represión es sistemática la musculatura comienza a coger una tensión y duele. Suele comenzar en las cervicales, pero se va extendiendo y llega un momento en que abarca de la cabeza a los pies.

- Y la medicina tradicional no es efectiva.

- Si tienes dolor te recetan analgésicos; si angustia, ansiolíticos; si no duermes, somníferos... Yo llegué a tomar veinte pastillas diarias. Y el hígado es un órgano en el que se acumulan las tensiones y, si le llegan demasiadas, las revierte sobre los procesos que controla. Como además es el encargado de desintoxicar el organismo, los efectos de tantas pastillas le perjudican y vas a peor en lugar de mejorar.

-¿Qué cabe hacer, entonces?

- Por un lado debes cambiar tu estilo de vida. Has de pasar a dirigir tu vida, que no lo hagan los demás. Hay que aprender a decir que no sin sentirse culpables, algo que especialmente a las mujeres nos cuesta mucho. En el campo de la acción, ante cualquier propuesta hay que hacerse dos preguntas: «¿Me hace ilusión?» y «¿Me conviene?». Si una de las dos respuestas es negativa, no hay que ha-



ROCÍO GAYOSO

AUTORA. Maria Àngels Mestre, con su obra.

cerlo. En cuanto al pensamiento, hay que llevar al campo de la acción aquello que se ha pensado, si no, es mejor no pensar en ello. Y en la parte espiritual es importan-

te que llevemos a cabo una introspección y que meditemos para detectar defectos como el orgullo y la ira que nos perjudican.

-¿Es imprescindible ir a un tera-

peuta?

- Un terapeuta puede ayudar, pero hemos de ser nosotros quienes hemos de querer hacer ese esfuerzo. Yo hago unos talleres en Barcelona en grupos de veinte y en cada taller hay dos ó tres personas que al final me dicen que están prácticamente curadas. Pero también hay quienes prefieren llevar un parche de morfina antes de privarse de tomar alimentos como chocolate, helados o pasteles.

-¿Es conveniente cuidar la alimentación?

- Cabe llevar a cabo una depuración de todo el organismo a través de una alimentación macrobiótica. Es una alimentación muy sencilla que el tiene el arroz integral como base, pero no se pueden tomar lácteos, carnes rojas o azúcares.

-Si la dolencia está relacionada con las tensiones es previsible que en una sociedad como la actual vaya a más

- Sí que va a más. Yo lo noto en que cada vez vienen chicas más jóvenes a mis talleres. Antes eran mujeres a partir de los cuarenta años, y ahora las tengo de treinta e incluso una alumna de 23. Y en los Estados Unidos ya hay muchos niños con fibromialgia.

-Cual es la razón de que afecte más a las mujeres que a los hombres.

- Porque en las mujeres las represiones impactan en lo emocional, y en los hombres impactan más en la parte mental, y por eso el conflicto no llega tanto al terreno de las emociones. La mujer suele ser más práctica, actúa de forma más impulsiva. Al ser el hombre más teórico, está más protegido.

-¿Qué es lo que nunca debe hacerse?

- Caer en el victimismo. La persona que está anclada en el «pobre de mí» no conseguirá salir nunca. Hemos de pasar de ser víctimas a ser responsables.

-¿Qué busca con su libro?

- Pretendo ofrecer mi testimonio. Cuando los dolores se me fueron calmando me sentí con más energía y decidí escribir el libro que refleja mi camino hacia la curación. Camino que no es el de todos, pero que refleja que con paciencia, constancia y voluntad, es posible curarse.