

HACIA UNA VISIÓN ORGANIZADA INTEGRAL DE LA FIBROMIALGIA.

**Un decálogo de buenas prácticas expresivo-creativas
para
la relajación, el reequilibrio y el bienestar psicosomático.
Dr. David de Prado**

Sentido y finalidad.

- Favorecer su comprensión de una enfermedad multi causada de difícil diagnóstico y tratamiento.
- Impulsar nuevas vías alternativas de tratamiento y mejora.
- Descubrir vías integradoras de diagnóstico e intervención.
- Favorecer el apoyo mutuo de las personas afectadas y de los familiares.
- Abordar un diagnóstico e intervención multidisciplinar: psicológico y pedagógico, médico y farmacológico, fisioterapéutico y socio familiar, individual y grupal,...

Trastorno común.

- Entre 2% y 4% de la población mayores de 18 años.
- En su mayoría son mujeres: 90%.
- Sólo en España un millón de afectados.

Sintomatología.

Intensa dolor generalizado y crónica.

Fatiga que no mejora con el reposo.

Insomnio y dificultades de sueño.

Sensación de hormiguero en las extremidades.

Trastornos abdominales con necesidad de orinar con frecuencia.

Altos niveles de estrés, ansiedad y depresión.

Diagnóstico.

Se ignora la causa específica de la enfermedad.

Hay que pensar que se trata de un malestar generalizado ocasionado por múltiples causas, que actúan de modo distinto en cada sujeto.

Los análisis de toda índole no encuentran causas orgánicas del mal funcionamiento con síntomas tan diversos.

La Sociedad española de reumatología propone un decálogo de consejos útiles para quienes padecen la enfermedad de Fibromialgia.

Realmente ante el desconocimiento de las causas de la misma, resultando valiosos, son propuestas genéricas que precisan de nuevos enfoques y precisiones de carácter psicológico.

Vamos a reformular dichas propuestas de modo que se adentren no sólo en la dinámica de la comprensión de la enfermedad, sino sobre todo que ayuden a la evidencia diagnóstica y al control de la misma de modo eficiente por parte de los pacientes.

1. Mantenga un Control expresivo de las emociones negativas. Sustituyalas por sensaciones agradables.

Control de las emociones negativas de enfado y rabia, de sentido de culpabilidad y de vergüenza, de frustración y sensación de fracaso, de depresión e impotencia. Hay que evitar que estas sensaciones fuertemente negativas conectadas con el dolor muscular y psíquico, no se conviertan en formas somáticas de reacción inconsciente.

- **Expresar las emociones negativas, hasta expulsar las del consciente e inconsciente del paciente.** Controlar las emociones no significa reprimirlas. **Las emociones son su por su propia naturaleza una expresión corporal** Y un modo específico de sentir la enfermedad y sus efectos. Es pues necesario **dejar fluir las emociones en su manifestación muscular natural, con sus sonidos y gestos, con sus lágrimas de dolor, para que no se almacenen en el interior y cause mayor estrago.** En cualquier actividad diaria el sujeto enfermo ha de soltar, dejar escapar el dolor, el miedo, la rabia... como una forma de liberarse al menos psicológicamente del mal. La inhibición y represión emocional hacen que la fuerza del dolor resulte acumulada y más consistente.
- **Transformar visualmente las emociones negativas o positivas.** Tomar conciencia de las emociones de pena y dolor, situadas en las partes del cuerpo donde este aparece más fuerte, es un primer paso de visualización en su forma, agudeza y color, para poder difuminarlo por el resto del cuerpo, hasta que desaparezca en otras formas y colores asociados a emociones y situaciones agradables de alegría, de bienestar y de convivencia afectiva.
- **Cargar la conciencia corporal y espiritual con emociones positivas de alegría y placer, de esperanza y optimismo, de afecto y agrado, de paz y equilibrio, de generosidad y apoyo mutuo. La relajación imaginativa y expresiva es una buena contribución.**
- **Es preciso atender prioritariamente a la salud emocional y espiritual, pese al efecto doloroso y nocivo de los síntomas de la enfermedad de Fibromialgia**

2. Aprenda a convivir con el dolor, minimizando.

El dolor crónico, generalizado en todo el cuerpo o focalizado en una parte del mismo, suele ser persistente. Parece un signo duradero para el resto de la vida mientras la enfermedad no desaparezca.

Más que tolerarlo o a guardarlo, nuestra recomendación consiste en **aceptar el dolor activamente para poder manejarlo por el paciente:**

- **Localizarlo e identificarlo**, mostrando el deseo de aplacar lo con caricias o masajes, hará que el órgano dolorido se sienta apreciado y querido.
- **Focalizar la atención y la imaginación sobre la forma y el color que el dolor tiene.** Así podemos tenerlo bajo control con nuestra imaginación, pues al visualizar lo es como si tuviéramos control y dominio del mismo. Y así es efectivamente. La imaginación quizá sea la única forma psicológica de control del dolor, pues la imagen y la metáfora son el lenguaje natural del inconsciente, directamente asociado con los sistemas nerviosos simpáticos y para simpáticos conectados con el dolor. La racionalidad y voluntariedad que controlan el sistema nervioso central dándole órdenes no parece que sea la fórmula de acción sobre los sistemas autónomos de regulación corporal.
- **Transformar la forma, el color y la intensidad del dolor** mediante acciones de masaje que lo difundan y extiendan por el resto del cuerpo, como entidad solidaria, de modo que al estar **repartido por todas las células del mismo el dolor quede absolutamente diluido.** Se cambia la forma y el color desagradables del dolor por **otros colores y espacios que resultan atractivos para el sujeto, ligados a experiencias agradables y gozosas** para el mismo: **el azul del cielo o del mar relajante, el verde de los prados de la luz energía, el amarillo de la arena de la playa o de los rayos del sol...**

3. Entréñese para el control del estrés.

El estrés de las personas sometidas a la enfermedad de Fibromialgia es intenso y muy elevado.

- Lo acentúa el dolor continuado.
- Lo agrava la carencia de un diagnóstico y tratamiento eficaz, que limita la esperanza de mejora.
- Lo potencia la intensidad y persistencia del mal.
- La incomprensión de los profesionales, de los compañeros de trabajo y a menudo de la propia familia aceleran la dinámica social del estrés del enfermo.
- Pero sobre todo el estrés emocional fruto del malestar continuo, de la frustración, de la agresividad será reprimida, de no poder expresarse, de la tristeza pesimista resultante de no saber qué hacer... parece sobrehumano.

Resulta obvio que **paliar el estrés hasta lograr reducirlo a mínimos**, hasta abrir la esperanza constatada psico corporalmente de poder resistir y combatir la enfermedad, para llevar una vida más grata y más saludable, **ha de ser un objetivo fundamental del tratamiento de la enfermedad de Fibromialgia**, mediante **acciones continuas individuales y grupales con distintas técnicas de relajación creativa** adaptadas a la peculiaridad de los síntomas y causas desconocidas de cada paciente. **Es preciso cada paciente ensaye y el disfrace un abanico diferente de técnicas de relajación y de creatividad que le resulten satisfactorias, cómodas, gratas y alegres. Un abanico que abarque todas las dimensiones del ser:**

- **Relajación muscular de autoconciencia corporal.** Sentir y consolar el propio cuerpo, es el primer paso para poder controlar la enfermedad del dolor crónico. La relajación muscular contribuye al autodomínio del cuerpo y al mismo tiempo a la difusión de las sensaciones en el mismo.

- **Relajación dialéctica de confrontación de los contrarios:** fuerza y descanso, energía y suavidad, agitación y calma.... de esta forma podrá por sí mismo confronta la dialéctica del dolor y del disgusto que padece frente al placer y el agrado de superar la enfermedad.
- **La relajación imaginativa** permite a los sujetos una activación de la capacidad creativa del cerebro, fundamental para el autocontrol de la propia enfermedad en conexión con los sistemas simpáticos y para simpáticos de regulación autónoma corporal.
- **La visualización trasformativa** es directamente aplicable a la dinámica de manejo preciso del dolor por parte de la persona.
- **La relajación fantástica y mágica** facilita al sujeto una visión del cuerpo sano e ideal en un escenario paradisíaco de futuro en el momento en el que sujetó anticipa el mismo.
- **La relajación por movimiento pasivo**, conectada a **la auto hipnosis**, por su característica de lentitud en una actividad, encaja perfectamente en el estado de ánimo psico corporal de las personas que padecen Fibromialgia. Puede ser practicado individualmente o en trío.
- **La relajación por procedimientos de masaje acompañados de movimientos simbólicos de arrastre, desguace**, el golpeteo para asustar a la enfermedad dan un vigor y valor añadido al mismo. **Su virtual eficacia radica en la conexión del mismo con el juego simbólico y fantástico de la infancia y las técnicas mágicas curativas que se dan en todas las culturas.** Éstas técnicas **hablan directamente al inconsciente neuromuscular**, en el que anidan las causas profundas de una enfermedad que no tiene causa conocida. Son distintas en cada sujeto.
- Aplicando técnicas tan diversas de relajación el propio sujeto puede aprender es muy posible que se llegue a eliminar, suspender o aliviar la dinámica causal de la misma.
- **La relajación expresiva de carácter activo, dinámico y grupal** facilitará **la expresión de los estados de ánimo, la respiración profunda, la desinhibición anímica y corporal, favoreciendo la integración del individuo y del grupo**, con sensaciones muy agradables de contacto y comunicación profunda a través del sonido y del movimiento armonioso de todos. Algo así como sentirse parte del grupo, todos integrados y queridos, manteniendo una fuerte sensación de libertad expresiva individual.

En cualquier caso las técnicas de relajación creativa asociadas a la expresión múltiple sonoro-gestual, plástica y narrativa, pueden facilitar **un diagnóstico profundo de la misma realmente individualizado, por las sensaciones, sentimientos, imágenes y evocaciones distintas de cada sujeto.**

4. Evite mayores cotas de fatiga y agotamiento.

El agotamiento parece un estado natural de las personas que padecen Fibromialgia. También hay que **aprender a sentirlo, como una invitación al descanso profundo, acotado en un tiempo intensamente vivido de equilibrio y bienestar, como cuando el sujeto paciente estaba sano.**

Es muy posible que **el exceso de actividad, el hiper activismo** resulte sustantivo e inevitable como un rasgo profundo del sujeto desde que este era niño.

El continuo hacer y preocuparse por el trabajo sin descanso, la atención a las múltiples tareas dedicadas al cuidado de los hijos, de la casa o del marido... puede

ser uno de los rasgos causales de la personalidad de los que sufren Fibromialgia. Debe tratarse de un rasgo psico genealógico que viene desde muy lejos.

La interpretación simbólica sería esta:

El dolor continuo te dice que existe un malestar muy hondo en todas las células del cuerpo, por lo que es preciso que dejes de hacer cosas, para dedicarte a ti misma, con otras actividades orientadas explícitamente al bienestar y curación del cuerpo. **Has trabajado sin parar toda la vida. El cuerpo te está imponiendo un descanso obligado. Cumple con el. Ahora no tienes otra obligación que dedicarse en cuerpo y alma al bienestar de tu cuerpo.** Te quejas para que los demás a los que te ha descuidado con mimo y con esmero también te atiendan con igual dedicación y afecto.

El ritmo por tanto del movimiento, de la actividad del trabajo lo marca tu estado corporal y anímico. Actúa plácidamente a cámara lenta, como si tu cuerpo fuera muy pesado, sin añadir un ápice más de cansancio o fatiga. Hazlas a ritmo lento de música clásica, de tal forma que la armonía del sonido y el movimiento se instauren plácidamente en todo tu cuerpo. **Es como si fuera un juego de niños sin ningún sentido de la obligación, de las prisas, de la imposición de nadie. Es la ley de tu cuerpo.**

Nunca te excedas ya más en una actividad corporal intensa de cualquier tipo. No te comprometas jamás con un número excesivo de actividades que te ponen nervioso, o de intranquiliza.

5. Haga un ejercicio moderado expresivo y creativo. Adaptado siempre al estado de cansancio o agotamiento emocional y corporal.

Un mínimo de ejercicio es necesario

- para mantener en forma el tono muscular y emocional del cuerpo,
- para activar el sistema nervioso y cardiovascular, que facilita la irrigación y la nutrición celular,
- para evitar los problemas de sueño,
- para evitar la soledad depresiva, e incluso
- para aliviar la sensación de fatiga merced al esfuerzo ligero de actividades y control.

Se recomienda **realizar un ejercicio ligero y suave, con actividades previas de relajación y distensión muscular,** a ser posible acompañado por músicas de grato recuerdo para el sujeto.

Es recomendable realizar este tipo de actividades **dos o tres veces al día en períodos breves de tiempo, con una duración acorde con el estado emocional y corporal de sujeto.**

Nosotros recomendamos **una actividad de expresión libre a través del movimiento, el gesto y el sonido corporal espontáneo,** que puede ser acompañado o suscitado por las músicas preferidas del sujeto, a modo de danza libre.

Igualmente recomendamos **el movimiento creativo inusual, consistente en realizar actividades ordinarias de un modo distinto al que ordinariamente se hacen: comer, caminar, saludar,....** Hacerlas como nunca se han hecho sorprendiéndose a sí mismo y a los demás de un modo lento, tranquilo y armónico.

- **Suelen provocar una sensación de sorpresa, humor y alegría.**

- **Sirven para des robotizar los hábitos musculares, y dar nuevas sensaciones a la forma de vida.**
- **Tienen un gran componente de juego infantil.**
- **Contribuyen a movilizar músculos inactivos, poniéndolos de relieve a la atención del propio sujeto.**
- **Facilitan el descanso de los músculos que ordinariamente se ponen una actividad cuando caminamos, comemos o hablamos.**

6. Mantenga unas Relaciones fluidas y afectivas con los demás. Con el resto de los miembros de la familia o del grupo de personas de la asociación de Fibromialgia.

Es preciso **evitar el aislamiento y la soledad.** Éstas contribuyen a una sensación de alejamiento, de incompetencia, de exclusión personal, social y laboral, que debilitan la autoestima, el sentido de la utilidad, el carácter comunicativo del ser humano. El aislamiento contribuye a **encerrarse en el círculo maldito de la propia enfermedad e impotencia.**

Es preciso que los demás **conozcan nuestras limitaciones y dolores.** Para que ellos nos comprendan, los atiendan e incluso nos ayuden. O como mínimo que no constituyan una fuente más del dolor social. Es su obligación. Nosotros mientras estábamos bien hemos contribuido a su felicidad, a su bienestar, a su apoyo en todos los momentos de la vida.

Hay que saber pedir ayuda para realizar aquellas actividades que no podemos hacer solos, porque pueden perjudicar nuestra propia salud.

Es conveniente llevar a cabo **actividades de expresión creativa, de relajación y de masaje en pareja, en trío o en equipo.** Contribuyen a mantener una sensación de contacto y encuentro con las demás en un plan de igualdad, de comunicación, de apoyo mutuo, de aprecio y de amor. Esta es una dinámica de terapia social y familiar ineludible. **El amor todo lo cura,** dice el refrán.

7. Cuide su salud, buscando el bienestar, el equilibrio y el gozo.

Mantenga **buenos hábitos de salud evitando el tabaco, el alcohol, cualquier tipo de sustancia excitante,** se puede hacer más difícil el control del dolor.

Realice un ejercicio apropiado a su estado emocional y corporal, aunque sea a cámara lenta, aproximándose a la técnica oriental del taichi.

Mantenga **una alimentación variada y equilibrada,** evitando las grasas y los excesos de cualquier índole.

Desde el punto de vista psicológico **el placer y la expresión emocional de alegría, optimismo y amor, son el principio de vida y el mecanismo desencadenado de la energía vital.**

Busque la armonía integral de la mente, la emoción y el cuerpo, mediante ejercicios de creatividad y de imaginación, expresión instintiva de las emociones primarias que puede traducir en formas artísticas, y el ejercicio de autoconciencia y control corporal mediante la relajación creativa.

8. Persista en la Constancia en la recuperación interna y autónoma del propio bienestar corporal, familiar y social.

Mantenga unos hábitos ordenados de vida diaria, tanto en horarios, en cuidados, en relaciones,... y sobre todo en la práctica psico terapéutica para superar el dolor en todas sus manifestaciones físicas y psicológicas. Realice actividades de distracción y diversión, practicando las técnicas más apropiadas y placenteras para usted con un horario determinado.

Mantenga el ritmo de una práctica simbólica con un marcado sentido ritual, imaginativo, comunicativo y ecológico.

9. Minimice el consumo de fármacos. Experimente con control las medicinas alternativas.

El consumo de fármacos antiinflamatorios y analgésicos debe limitarlos a las situaciones y prescripciones médicas inevitables, debido a la agudeza del dolor insoportable. **Evite a automedicarse.**

Ha de procurar comprobar y comprender el valor de aquellas medicaciones que no sólo reparen los efectos dolorosos de la fibromialgia, sino que tenga la sensación o convicción de que van a **destruir las causas mismas de la enfermedad**, sin efectos secundarios perceptibles.

En todo caso cuando experimente **la aplicación de medicinas naturales alternativas**, como las flores de Bach, la homeopatía, la acupuntura, los remedios Fitoterapéuticos..., le hacemos la misma recomendación. Déjese orientar por un buen especialista.

10. Maximice los factores satisfactorios para su salud y para su vida.

Realice el mayor número posible de veces aquellas actividades que le producen bienestar, relajación y placer. Puede ser **la ducha o el baño, el paseo o el cine, la lectura de sus temas preferidos, la recuperación de alguna de sus aficiones de la infancia, las actividades en pareja o en grupo** de relajación y masaje, la danza libre o en compañía en casa.

Explore y realice nuevas aficiones y actividades que le atraigan, especialmente aquellas que tengan que ver con la expresión de su mundo interior a través del movimiento, de la música o del canto, de la expresión plástica expresionista y libre, de trabajos manuales sencillos...

Dentro de las dificultades propias de la enfermedad, **procure vivir el instante, el aquí y en la hora, buscando el máximo de disfrute y bienestar**, con las pequeñas cosas de cada momento, procurando sacar él máximo jugo a cada instante, poniendo los cinco sentidos en juego. **Procúrese pequeños placeres y obsequios.**

BIBLIOGRAFÍA

GOWAIN, S. (1990): *Visualización creativa*. México. Selector.

MOTOS T. y GARCÍA, F. (1990): *Expresión corporal*. Alhambra. Madrid.

PRADO, D. (2001): *Educrea: La creatividad, motor de la renovación esencial de la educación*. Servicio de Pub. Univ. de Santiago de Compostela.

PRADO C. Y CHARAF M. (2000). *Relajación Creativa. Técnicas y claves para el entrenamiento...*Inde. Barcelona.

PRADO D. (2005) *La relajación creativa integral*. Creación integral. Santiago.

PRADO, D. (2000): *El torbellino de ideación integral*. Servicio de Pub. Univ. de Santiago de Compostela.

PRADO, D. (1988): *Técnicas creativas y lenguaje total*. Narcea. Madrid.

RODRÍGUEZ, M. (1995): *Mil ejercicios de creatividad*. McGraw Hill. México.

WILLIAMS, L.V. (1986): *Aprender con todo el cerebro. Estrategias y modos de pensamiento: Visual, metafórico y multisensorial*. Martínez Roca. Barcelona.