

Curar el cuerpo,  
eliminar el dolor



Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea eléctrico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor.

La información aquí contenida no pretende reemplazar los servicios de los profesionales de la salud. Se recomienda que consulte con su médico o cualquier profesional de la salud competente cualquier problema relacionado con su salud, especialmente en los casos que requieran un diagnóstico o atención médica.

Título original: THE MINDBODY PRESCRIPTION  
Traducido del inglés por José Vergara Varas  
Diseño de portada: Editorial Sirio, S.A.

© de la edición original  
1998 John E. Sarno

Publicado con autorización de:  
Warner Books, Inc.,  
1271 Avenue of the Americas  
New York,  
NY 10020 - USA

Todos los derechos reservados.

|                          |                             |                       |
|--------------------------|-----------------------------|-----------------------|
| © de la presente edición |                             |                       |
| EDITORIAL SIRIO, S.A.    | Nirvana Libros S.A. de C.V. | Ed. Sirio Argentina   |
| C/ Panaderos, 9          | 3ª Cerrada de Minas, 501    | C/ Paracas 59         |
| 29005-Málaga             | Bodega nº 8, Col. Arvide    | 1275- Capital Federal |
| España                   | Del.: Alvaro Obregón        | Buenos Aires          |
|                          | México D.F., 01280          | (Argentina)           |

www.editorialsirio.com  
E-Mail: [sirio@editorialsirio.com](mailto:sirio@editorialsirio.com)

I.S.B.N.: 84-7808-531-9  
Depósito Legal: B-54.494-2006

Impreso en los talleres gráficos de Romanya/Valls  
Verdaguer 1, 08786-Capellades (Barcelona)

*Printed in Spain*

Dr. John E. Sarno

Curar el cuerpo,  
eliminar el dolor



editorial **S**irio, s.a.



*Dedicado a mis pacientes, con gratitud y afecto.  
Ellos han sido la fuente de mi placer y de mi saber  
en la práctica de la medicina.*



## Prólogo



El dolor, la incapacidad física, la información errónea y el miedo —este cuarteto ha sido una plaga para el mundo occidental durante décadas, y esta plaga no da ninguna muestra de que vaya a remitir—. El dolor de espalda, de cuello, y en las extremidades es más común que nunca, y las estadísticas indican que la epidemia se extiende. La incapacidad laboral debida al dolor de espalda continúa aumentando año tras año en los Estados Unidos.

Las empresas que emplean a gran cantidad de gente que trabaja con ordenadores están teniendo altas tasas de incapacidad laboral y muchos problemas con el seguro de salud debido a una nueva dolencia conocida como *lesión por estrés repetitivo* (LER). Millones de estadounidenses, sobre todo mujeres, padecen una dolorosa enfermedad de causa desconocida llamada fibromialgia. A pesar de que han surgido gigantescas empresas médicas para diagnosticar y tratar estas dolencias, la plaga continúa.

Este libro trata acerca de esta epidemia. Describe tanto la experiencia clínica que ha identificado la causa de estas dolencias como el método para tratarlas. Desgraciadamente, la medicina convencional rechaza nuestro diagnóstico porque éste se basa en la teoría de que los síntomas físicos han sido producidos por fenómenos emocionales. Sin embargo, mucha gente inteligente no especializada ha aceptado la idea, sin duda porque están libres de los prejuicios que impone la educación médica tradicional.

Y por si la epidemia de dolor no fuera lo suficientemente importante, numerosas enfermedades han sido identificadas como *equivalentes* del síndrome de dolor, dado que parecen tener como origen el mismo proceso psicológico. Estas enfermedades llevan años siendo muy comunes y, junto a las afecciones dolorosas, son universales en la sociedad occidental. Me refiero a los muchos dolores de cabeza, síntomas gastrointestinales y alergias, así como a las enfermedades respiratorias, dermatológicas, genitourinarias y ginecológicas que son características de la vida cotidiana.

Si la mayoría de estos problemas son psicogénicos —es decir, tienen su origen en la mente (y mi meta es demostrar que es así)—, tenemos un problema de salud pública de proporciones gigantescas. Las consecuencias médicas, humanitarias y económicas son obvias, y las enumeraré todas.

Este libro trata de la relación que existe entre las emociones y las enfermedades, y sobre lo que uno puede hacer para mejorar la salud y combatir ciertos trastornos físicos. Las ideas presentadas aquí están basadas en los éxitos obtenidos a lo largo de los últimos veinticuatro años en el tratamiento de un desorden físico de origen emocional conocido

como el síndrome de miositis tensional (SMT). A pesar de que voy a proporcionar una descripción actualizada de este desorden, el tema principal de este libro es el impacto que las emociones provocan en el funcionamiento corporal.

Esta conexión estuvo a punto de ser aceptada por la medicina occidental durante la primera mitad del siglo XX, pero luego cayó en un desprestigio casi total. El repudio de la teoría psicoanalítica, el creciente interés por las investigaciones de laboratorio y la tendencia de los médicos a evitar los asuntos psicológicos (ellos se ven a sí mismos como ingenieros del cuerpo humano) son las razones más probables de esta tendencia histórica. Hoy, son pocos los profesionales, tanto en la medicina física como en la psicológica, que creen que las emociones reprimidas puedan originar enfermedades físicas. Los psicoanalistas son los únicos que han seguido aceptando esta idea, pero su influencia en el campo de la psiquiatría y de la medicina general es limitada. En el campo de las especialidades médicas no hay prácticamente nadie que sea partidario de esta idea.

Pero a pesar de la falta de interés de la medicina convencional, se ha escrito muchísimo sobre el tema de la «conexión psicósomática». Se han realizado cuidadosos estudios sobre la relación existente entre los factores psicológicos y ciertas patologías como la hipertensión o la enfermedad coronaria. Sólo conozco un investigador fuera del campo del psicoanálisis que haya identificado las emociones como la causa de una enfermedad física. El estrés, la ira, la ansiedad, la soledad y la depresión son abordadas como si fueran emociones puramente subjetivas. En muchos casos, se cree que estos sentimientos agravan los

procesos patológicos estructurales subyacentes, tales como las hernias de disco, la fibromialgia o la lesión por estrés repetitivo.

Mis ideas están basadas en las observaciones clínicas y en las teorías de Freud. Supongo que esto será visto con bastante desaprobación dado lo mucho que se ha atacado a Freud en los últimos tiempos. De cualquier manera, mi objetivo nunca fue mostrar que Freud tenía razón. Mis ideas son producto de mis observaciones clínicas; nunca han estado basadas en nociones preconcebidas sobre la conexión mente-cuerpo. Al igual que sucedió con los pacientes de Freud, descubrí que los síntomas físicos de los míos son el resultado directo de fuertes emociones reprimidas en el inconsciente. Además, me he basado también en las teorías de otros tres psicoanalistas: Franz Alexander, fundador del Instituto de Psicoanálisis de Chicago, y que realizó investigaciones pioneras en la medicina psicosomática; Heinz Kohut, que conceptualizó lo que se conoce como la psicología del yo y señaló la importancia de la rabia narcisista, y Stanley Coen, que sugirió la idea crucial de que el trastorno psicosomático que yo estaba estudiando era en realidad una defensa, una estrategia evasiva diseñada para desviar la atención de las aterradoras emociones reprimidas.

Este libro aborda los problemas físicos que son causados por los sentimientos reprimidos e inconscientes. Al ser muy específicos, estos problemas pueden ser diagnosticados con precisión y tratados con éxito.

El síndrome de miositis tensional es actualmente el trastorno físico de origen emocional más común en los Estados Unidos y probablemente en todo el mundo occidental.

Desde la publicación de *Libérese del dolor de espalda*, han surgido otras dolencias que también tienen un gran impacto en la salud pública. Ellas también son manifestaciones del SMT.

Este libro está dividido en tres partes. La primera es un comentario sobre la psicología que origina estos trastornos físicos, e incluye un capítulo que puede ser considerado puente, porque describe la psiconeurofisiología de los procesos psicogénicos; en otras palabras, cómo las emociones estimulan al cerebro para que produzca síntomas físicos. Después de atravesar este puente (algo que parece más difícil de lo que en realidad es), la segunda parte cubre los distintos trastornos de origen emocional, comenzando por el SMT, la enfermedad que me introdujo en el campo de la medicina psicosomática, e incluye trastornos físicos como los dolores de cabeza, las alergias, los problemas gastrointestinales y las afecciones de la piel.

La tercera parte aborda los tratamientos para todas estas dolencias.

Para aquellos que puedan estar interesados, el apéndice cubre los aspectos más académicos del proceso muerte-cuerpo (o psicosomático).

Una advertencia para el lector: lo que sigue es una descripción de mi experiencia clínica y de las teorías derivadas de mi trabajo. Nadie debería dar por sentado que sus síntomas tienen un origen psicológico hasta que un médico haya eliminado la posibilidad de una enfermedad grave.