

# Índice

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Dedicatoria .....             | 7  |
| Agradecimientos.....          | 9  |
| Prólogo .....                 | 19 |
| Como manejar este libro ..... | 25 |

## I PARTE: QUÉ ES EL DOLOR

|        |   |    |
|--------|---|----|
| Cap. 1 | Doctor, ¡tengo un dolor terrible,<br>que nadie me cura! ..... | 29 |
| Cap. 2 | El Dolor. ....  | 33 |
| Cap. 3 | Cómo y por donde llega<br>el dolor a nuestro cerebro. ....    | 39 |
| Cap. 4 | ¿Qué quiere decir dolor “Psicosomático”? .....                | 45 |
| Cap. 5 | Elimina el sufrimiento de tu vida. ....                       | 63 |
| Cap. 6 | La Enfermedad .....   | 75 |
| Cap. 7 | El Médico.....  | 83 |

## II PARTE: DOLORES MÁS FRECUENTES

|        |   |    |
|--------|---|----|
| Cap. 8 | Aspectos comunes para todos los dolores ..... | 89 |
| Cap. 9 | Dolor en cervicales .....                     | 93 |

|         |                                     |     |
|---------|-------------------------------------|-----|
| Cap. 10 | Dolor por contracturas.....         | 101 |
| Cap. 11 | Dolor de cadera .....               | 105 |
| Cap. 12 | Dolor de rodilla.....               | 109 |
| Cap. 13 | Dolor de hombro.....                | 115 |
| Cap. 14 | Dolor menstrual (Dismenorrea) ..... | 117 |
| Cap. 15 | Dolor neuropático .....             | 121 |
| Cap. 16 | Dolor por fibromialgia .....        | 131 |
| Cap. 17 | Lumbalgia y Lumbociática .....      | 139 |
| Cap. 18 | Osteoporosis .....                  | 145 |

### III PARTE: CÓMO ELIMINAR EL DOLOR

|         |   |     |
|---------|---|-----|
| Cap. 19 | Tratamiento del dolor en la antigüedad .....      | 155 |
| Cap. 20 | Directrices generales para todos los dolores..... | 159 |
| Cap. 21 | Fármacos que mejoran el dolor .....               | 163 |
| Cap. 22 | Bloqueos nerviosos .....                          | 169 |
| Cap. 23 | Actividad física .....                            | 179 |
| Cap. 24 | Ejercicios de Rehabilitación.....                 | 191 |
| Cap. 25 | Alimentación.....                                 | 235 |
| Cap. 26 | Austoestima .....                                 | 239 |
| Cap. 27 | Psicoterapia .....                                | 247 |
| Cap. 28 | Autopsicoanálisis.....                            | 251 |
| Cap. 29 | Relajación .....                                  | 261 |
| Cap. 30 | Control mental.....                               | 277 |

|              |                                |     |
|--------------|--------------------------------|-----|
| Cap. 31      | Búsqueda de la felicidad ..... | 295 |
| Cap. 32      | Risoterapia .....              | 303 |
| Apéndice     | .....                          | 313 |
| Bibliografía | .....                          | 343 |

# 1 **Doctor, ¡tengo un dolor terrible, que nadie me cura!**

Dr:

¡Tengo uno dolor tremendo!

Así no puedo aguantar por más tiempo. Esto no es vida.

He ido ya a un montón de médicos, y ninguno me lo ha solucionado. Me rebotan de uno a otro... incluso me han mandado al psiquiatra, por si son imaginaciones mías...

Dr. Haga lo que sea, pero quíteme este dolor, ¡Por Dios!...

Este es el comienzo habitual de una primera consulta de tratamiento del dolor.

En este estado, una persona tiene dificultad para razonar, lo único que quiere es un medicamento para quitarle el dolor o, en el peor de los casos, una operación que le prometa alivio. Está dispuesto a dejarse hacer, sin más esfuerzo por su parte. Considera que

tragar una píldora, dejarse pinchar o tumbarse en una mesa de operaciones es todo lo que puede hacer. Está abandonado totalmente a las manos de otra persona: del médico.

En este primer momento, no considero oportuno ni prudente filosofar ni profundizar en sus problemas personales. Lo primero es lo primero. ¡Quitar el dolor!. Pero en cuanto el enfermo se sienta aliviado, entonces... poco a poco hay que tratar de que se enfrente con el problema que ha desembocado en su enfermedad actual. Pero, ¿colaborará este enfermo para curarse su problema?

Antonio De Mello nos dice que la vida podría ser maravillosa, podríamos disfrutarla sin un minuto de tensión, presión o ansiedad. ¿Lo deseas?

¡No es posible! ¡Nunca se ha logrado! Varios especialistas me han dicho que no puede lograrse.

¿No tienes espíritu de búsqueda? ¿No deseas investigar o trascender tu enfermedad?

¿Consideras que todo es demasiado complicado?. Si estás preparado te voy a ayudar a salir de toda esta complicación. Desgraciadamente está confirmado: lo último que desea un paciente es curarse. Sólo busca alivio.

El psicólogo norteamericano Erik Berne decía: *imagina a un paciente que está metido hasta las narices en una letrina y pide ayuda. ¿Sabes que dice?*

- *¿Podrían ayudarme a que la gente no haga olas?*

- *¿No quiere usted salir?*

- *¡Oh, no! ¡No, no! ¿Salir? ¡Por Dios! ¡No!. A mí no me muevan de mi postura ¡Sólo ayúdenme a que no haya olas!*

- *Eso es lo que él quiere. No quiere salir*

La medicina muchas veces ve en la enfermedad sólo una disfunción que causa unos síntomas o molestias y trata de subsanarlos. A veces, en el mejor de los casos, busca regular la disfunción, pero en muy pocos casos llega al origen profundo de la alteración. ¡Bueno! ¡Ya se sabe! En el ser humano casi todas las enfermedades tienen un origen psicosomático. Pero, ¿qué se entiende por psicosomático?. Eso no está del todo claro y aquí vamos a profundizar un poco.

Yo opino que la enfermedad es la punta del “iceberg”, lo que se ve, pero que en realidad, lo que no se ve es mucho mayor.

Se pueden curar las enfermedades físicas -los médicos las llamamos orgánicas- pero si no se han sanado las actitudes ante la vida, las dolencias retornan. Sin embargo, si el estado anímico (de alma) mejora, la vida de una persona mejora sensiblemente, aunque la enfermedad física no haya desaparecido del todo, las funciones internas van estabilizándose, se vive con otra calidad, ¡Deja de ser un enfermo!.

La experiencia me ha demostrado que, cuando se le da ocasión de pensar en estas cosas, los pacientes las entienden. Para ello el médico o el terapeuta deberá vibrar con las palabras y la forma de expresarse de su paciente y podrá ser capaz de adentrarse en sus miedos y angustias. Conseguirá con ello que el paciente perciba su enfermedad más como una etapa de aprendizaje que como una amenaza.

Para curar, es necesario comprender, leer el mensaje vivo que cada enfermo nos trae, porque la enfermedad, es el lenguaje no verbal del cuerpo. El reflejo de la zona oscura de la conciencia.

El hábito de integrarme y fundirme con el enfermo es lo que me da derecho, como padre, madre, hijo o confesor de dirigirme, en los términos que lo hago, a todas aquellas personas que sufren, y tratar de que deseen curarse. Que no se conformen simplemente con aliviarse.