

Настоящая медицина

---

ДЖОН САРНО, M. D.

# ПРАКТИЧЕСКАЯ ПСИХОСОМАТИКА

МЕТОД, КОТОРЫЙ ПОМОГ  
БОЛЕЕ ЧЕМ **500 000**  
ПАЦИЕНТАМ



Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 616.8-085.851  
ББК 53.57  
С20

*Права на перевод получены соглашением с Hachette Book Group, Inc. с/o Andrew Nurnberg Literary Agency. Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

John E. Sarno, M.D.  
The Mindbody Prescription: Healing the Body, Healing the Pain

**Сарно, Джон.**

С20 Практическая психосоматика. Метод, который помог более чем 500 000 пациентам / Джон Сарно. — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 288 с. — (Настоящая медицина).

ISBN 978-5-17-172087-2

Международный бестселлер, написанный практикующим врачом, который смог вернуть здоровье тысячам своих пациентов, используя простой, но невероятный по своей эффективности метод.

Доктор Джон Сарно, профессор медицины и мировой эксперт по хронической боли, доказывает, что боль, особенно в шее, спине, конечностях и мигрень, часто возникает из-за подавленных эмоций — гнева, обиды и тревоги. Во многих случаях невозможно вылечить тело, не обращая внимания на психику.

Перед вами книга, где описан метод доктора Сарно, приведены результаты его исследований и размышлений о природе разных болезней и возможностях их лечения.

Эта книга — революционный вклад в направление «Психосоматика», шаг к новой медицине, где человек перестает быть носителем «сломанного» органа, но рассматривается как единое целое психики и тела.

**УДК 616.8-085.851**  
**ББК 53.57**

*Не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.*

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-0446675154 (англ.)  
ISBN 978-5-17-172087-2

© 1999 by John E. Sarno, M.D.  
© Хогуля А., перевод на русский язык, 2024  
© ООО «Издательство АСТ», 2025

# ОГЛАВЛЕНИЕ

*Слово редактора* . . . . . 7

*Об авторе* . . . . . 9

Джон Сарно

**ПСИХОСОМАТИКА: исцеляя разум, помогаем телу**

**Благодарности** . . . . . 14

**Предисловие** . . . . . 16

**Вступление: с чего все начиналось** . . . . . 21

## **ЧАСТЬ I**

**Психология и физиология психосоматических расстройств** . . . 37

### **1. Психология психосоматических расстройств:**

**история двух сознаний** . . . . . 37

Архитектура эмоционального разума (психики) . . . . . 44

Давление и гнев в бессознательном . . . . . 47

Письмо от Хелен . . . . . 48

Бессознательный гнев и невыносимые чувства: скрытые  
преступники . . . . . 52

Подавление осознанной злости . . . . . 54

Злость — не гнев . . . . . 55

Как понять, что виновник — гнев? . . . . . 56

Избегание: симптом как способ отвлечь внимание . . . . . 57

Источники гнева . . . . . 60

<b>2. Механика психосоматических процессов</b> . . . . .	77
Концепция психосоматики . . . . .	77
Статус психосоматической медицины . . . . .	78
Классификация физических расстройств, спровоцированных эмоциями . . . . .	84
Нейрофизиология психогенных нарушений . . . . .	90
Миф о соматизации . . . . .	94
Патофизиология СМН . . . . .	95
Работа Кэндис Перт и ее коллег . . . . .	99
 <b>ЧАСТЬ II</b>	
<b>Физические проявления психосоматических нарушений</b> . . . .	102
 <b>3. Знакомство с синдромом мионеврального напряжения</b> . . . .	102
Проявления в пояснице и ногах . . . . .	102
Боли в пояснице и ногах . . . . .	103
Нервы и боли в пояснице и ногах . . . . .	105
Условный рефлекс Павлова — кодирование . . . . .	110
Традиционные методы лечения болей в пояснице и ногах . . . .	134
 <b>4. Проявления в верхнем отделе спины, шее,     плечах и руках</b> . . . . .	138
Шейный нерв . . . . .	139
СМН и черепные нервы . . . . .	140
Традиционные диагнозы . . . . .	143
Традиционные методы лечения . . . . .	152
 <b>5. Проявления в сухожилиях</b> . . . . .	154
Тендинит колена . . . . .	154
Тендинит плеча . . . . .	156

«Локоть теннисиста» . . . . .	158
Тендинит ступни . . . . .	158
«Расколота голень» . . . . .	159
Растяжение мышц задней поверхности бедра . . . . .	160
Кокцигодиния . . . . .	161
<b>6. Хронические боли и болезнь Лайма . . . . .</b>	<b>163</b>
Хронические боли . . . . .	163
Болезнь Лайма . . . . .	166
<b>7. Эквиваленты СМН . . . . .</b>	<b>168</b>
Нарушения пищеварительной системы . . . . .	169
Нарушения кровеносной системы . . . . .	173
Кожные нарушения . . . . .	175
Расстройства иммунной системы . . . . .	177
Нарушения мочеполовой системы . . . . .	183
Нарушения работы сердца . . . . .	184
Прочие нарушения . . . . .	185
<b>8. Расстройства, в которых эмоции могут играть роль . . . . .</b>	<b>192</b>
Аутоиммунные нарушения . . . . .	193
Сердечно-сосудистые нарушения . . . . .	196
Рак . . . . .	201
<b>ЧАСТЬ III</b>	
<b>Лечение психосоматических нарушений . . . . .</b>	<b>205</b>
<b>9. Терапевтическая программа . . . . .</b>	<b>205</b>
Отвергнуть структурный диагноз . . . . .	209
Принцип одновременности . . . . .	210

---

Признать психологическую причину болей . . . . .	211
Признать реакции психики как норму . . . . .	213
Движение и страх . . . . .	215
Превентивный подход . . . . .	217
Как построен процесс . . . . .	218
Знание — лекарство . . . . .	219
Книга лечит . . . . .	220
Плацебо и ноцебо . . . . .	226
Лечебная программа . . . . .	229
Подводные камни, затруднения, вопросы . . . . .	233
Психотерапия . . . . .	235
Вопросы . . . . .	237
Смена расположения очага боли . . . . .	241
Рецидив . . . . .	243
Неотъемлемое условие излечения . . . . .	244
Альтернативная медицина . . . . .	245
<b>Заключительное слово . . . . .</b>	<b>248</b>
<b>Приложение: теоретические вопросы . . . . .</b>	<b>249</b>
<b>Ссылки . . . . .</b>	<b>281</b>
<b>Библиография . . . . .</b>	<b>284</b>

## СЛОВО РЕДАКТОРА

Боли в спине, плечах, руках и ногах — это серьезная проблема нашего времени, которая мешает нам жить полноценной жизнью. Во второй половине XX века это явление стало глобальным, и каждый второй пациент сталкивался с тем, что его врач-терапевт не смог определить причину недуга. Многие люди проходили бесчисленные физиотерапевтические процедуры, соблюдали множество ограничений и даже делали операции, но это не помогало им избавиться от ноющих болей на длительное время. Именно в этот момент вышла одна из самых известных книг доктора Джона Сарно, которую вы сейчас держите в руках.

Джон Сарно в своей книге доступно и наглядно объяснил, как связаны наши разум и тело, почему подавленные чувства вызывают физическую боль и какую роль в этом играет бессознательное. Он описал процесс возникновения боли, предложил варианты ее лечения и показал, что психосоматика имеет важное значение в медицине. Его труд стал спасением для многих американцев и предметом оживленных дискуссий на научных конференциях. Многолетний опыт доктора Сарно говорит сам за себя: он сам страдал от болей, которые не могла вылечить физиотерапия, но которые исчезли благодаря его собственной практике.

Знание о том, что происходит в нашем организме, может стать огромным шагом к исцелению. Джон Сарно вылечил более десяти тысяч человек от хронических болей в спине, вернул многим своим пациентам способность наслаждаться жизнью и поднял на ноги даже тех, кто не мог встать с кровати. Его новый взгляд на проблему и вклад в развитие современной медицины неоценимы. Прочитав эту книгу, вы сможете помочь не только себе, но и своим родным, друзьям и коллегам.

## ОБ АВТОРЕ

*Синдромы боли в шее, плечах и спине — это не механические проблемы, которые можно вылечить механическими средствами. Они связаны с чувствами людей, их личностями и превратностями судьбы.*

Джон Эрнест Сарно-младший (23 июня 1923 г. — 22 июня 2017 г.) был американским профессором реабилитационной медицины в Нью-Йоркском университете и лечащим врачом на кафедре реабилитационной медицины с 1965 года до выхода на пенсию в 2012 году. Джон Сарно наиболее известен открытым им лично диагнозом «синдром мионеврального напряжения» (СМН), а также своей неутомимой борьбой за важность взаимосвязи эмоций с нашим телом.

Он окончил колледж Каламазу в штате Мичиган в 1943 году и отслужил три года в 67-м полевом госпитале Европейского фронта при Медицинском управлении армии США. Получив степень доктора медицины в Колумбийском университете в 1950 году, Джон Сарно занимался семейной медициной, проходил стажировки в разных больницах Нью-Йорка и участвовал в таких проектах, как соучредительство центра реабилитационной и ортопедической медицины Mid-Hudson Medical Group; врачебная практика на

корабле-госпитале HOPE<sup>1</sup>; руководство реабилитационной больницей в Уэйс-Хейверстро, штат Нью-Йорк. В 1965 году он стал директором Института реабилитационной медицины Раска, а также профессором реабилитационной медицины при Нью-Йоркском университете.

Джон Сарно наиболее известен тем, что ввел термин «синдром мионеврального напряжения» (СМН) для болевых расстройств, вызванных психосоматикой (или же — подавленными эмоциями). Речь идет о таких сильных эмоциях, вроде ярости и гнева, которые мы неосознанно вытесняем, из-за чего позднее возникают боли. Также доктор Сарно разработал метод диагностики и лечения этого заболевания. Подход к поиску причин возникновения боли в сознании и бессознательном открыл для современных ученых новую тропу развития, пусть диагноз до сих пор и не признан представителями классической медицины. Одним из важнейших пунктов на пути к исцелению доктор Сарно считал принятие того, что наши чувства могут стать причиной физической боли — по его мнению, знание о психогенности недуга уже служило сильным толчком для его отступления. Джон Сарно регулярно проводил лекции и давал индивидуальные консультации, всегда поддерживал связь с пациентами, и благодаря ему у многих из них синдром уходил в многолетнюю ремиссию.

Состоятельность диагноза наглядно доказывает статистика. В 1982 и 1987 годах доктор Сарно провел два опроса среди своих

---

<sup>1</sup> Проект HOPE, или Project HOPE (Health Opportunities for People Everywhere, «Возможности для здоровья для людей повсюду»), — международная неправительственная организация здравоохранения и гуманитарной помощи, действующая с 1958 года. — *Здесь и далее прим. ред.*

бывших пациентов о результатах лечения СМН. Результаты показали, что в 1982 году 76 %, а в 1987-м уже 88 % пациентов живут, забыв о СМН. Никакие другие психологические методы лечения болевых синдромов не приносили таких хороших результатов.

Потом в 2012 году Джон Сарно выступил на слушании Комитета Сената США по здравоохранению, образованию, труду и пенсиям с докладом «Боль в Америке: изучение проблем, с которыми можно справиться»<sup>1</sup>, где вклад доктора Сарно оценил сенатор Том Харкин, опробовавший на себе методику лечения СМН. Также среди знаменитых пациентов Джона Сарно были радиоведущий Говард Стерн, актриса Энн Бэнкрофт, корреспондент Джон Стоселл и другие.

За почти 50 лет своей докторской работы Джон Сарно выпустил 25 научных статей и 4 книги, а также вылечил неисчислимое количество пациентов с сильными болям в спине. О его вкладе в реабилитационную медицину был даже снят документальный фильм «Все в ярости: спасенные Сарно»<sup>2</sup> режиссером Майклом Галински. Всю жизнь сталкиваясь с предрассудками, Джон Сарно все же смог доказать, что испытывать боль из-за эмоций — не может быть нелепо. Наш мозг намного сложнее и хитрее, чем мы думаем, и доктор Сарно в своих книгах объяснил механику тех процессов, которые и отвечают за то, чтобы мы чувствовали физическую боль вместо психических потрясений. На его опыте было доказано, что хронические боли — далеко не всегда повод ложиться под нож хирурга. Всегда есть выход, который вы можете найти, обратившись внутрь себя.

---

<sup>1</sup> *Pain in America: Exploring Challenges to Relief* — 14 февраля 2012.

<sup>2</sup> *All the Rage: Saved by Sarno (2016)* — документальный фильм от студий Vimeo и Amazon Prime Video

**«Он вылечил тысячи людей! Настоятельно советую прочитать эту книгу всем».**

*Бенджамин Дж. Сэдок, врач, профессор, заместитель  
председателя отделения психиатрии медицинского центра  
Нью-Йоркского университета*

*Джон Сарно*

# **ПСИХОСОМАТИКА: ИСЦЕЛЯЯ РАЗУМ, ПОМОГАЕМ ТЕЛУ**

*С благодарностью и любовью посвящается  
моим пациентам.*

*Вы – неисчерпаемый источник знаний.  
Вы даете мне силы, чтобы исследовать и исце-  
лять.*

## БЛАГОДАРНОСТИ

Я искренне благодарен людям, которые нашли время прочитать мою книгу и поделиться своими рекомендациями: Фрэнсис Андерсон, Джим Кампобелло, Стэнли Коэн, Арлин Фейндлетт, Мэрион Харт, Рут Имбер, Айра Рашбаум и Эрик Шерман. Среди них были и психотерапевты, чьи советы помогли мне лучше понять, как устроено подсознание.

Невероятно ценными оказались предложения моей жены Марты Тэйлор Сарно — прекрасного автора медицинских статей и талантливового редактора.

Мне особенно повезло с профессиональным, энергичным и тонко чувствующим литературным агентом — Элис Мартелл. Хотя публикация прошла практически без проблем, она успешно решила те немногие вопросы, которые возникли в процессе.

Редактором предыдущей<sup>1</sup> и этой книги была Сьюзэн Суффс, работать с которой было одно удовольствие. Во время подготовки рукописи она решила сменить сферу деятельности и покинула Warner Books. Тем не менее мне вновь улыбнулась удача, когда

---

<sup>1</sup> Речь идет о книге Healing Back Pain. The Mind-Body Connection, выпущенной в 1991 году издательством Warner Books. В переводе на русский язык была выпущена издательством «София» в 2010 году под названием «Лечим боли в спине».

моим новым редактором стала Сьюзен Сэндлер. Сьюзен — редактор старой закладки. Я невероятно благодарен за ее стилистические правки. Страшно даже представить, как бы выглядел текст без ее помощи.

Наконец, ничего бы не получилось без моего неутомимого секретаря и компьютерного гения Мэри Оланд. Она с пониманием и юмором принимала бесчисленные правки и версии текста. Спасибо, Мэри!