

Capítulo 12

LA ESPALDA EMOCIONAL

Desde el punto de vista estrictamente energético, las emociones son una de las causas más frecuentes de alteración patológica, consecuencia del desequilibrio que generan. Existe una amplia descripción de la sintomatología emocional en el ámbito de las alteraciones ocasionadas por la vertiente psíquica del individuo, junto a un cortejo de síntomas que obedecen a la propia fisiopatología del desequilibrio. En cambio, contamos con pocos datos de la incidencia sobre el aparato locomotor en general y sobre el dolor de espalda en particular. Pese a ello, todos los que realizan una práctica cotidiana de la acupuntura con pacientes aquejados de diferentes dolencias del aparato locomotor reconocen que estos desequilibrios son determinantes en la propia evolución del dolor. Así pues, elaborar propuestas que sean reconocibles, coherentes y estratégicamente aplicables en este campo se convierte en una tarea difícil y compleja.

Están descritos desequilibrios energéticos que tienen una repercusión directa sobre alguna patología del aparato locomotor. Por ejemplo, el estrés emocional causado por irritabilidad, ira, culpa, miedo, preocupación, tristeza o pesar a menudo conduce a un estancamiento de Qi que puede afectar a los músculos, especialmente los del cuello y hombros, al tiempo que contribuye al dolor muscular de la zona cervical y genera cervicalgias tensionales. Asimismo afecta a la musculatura de forma general y contribuye al dolor que puede manifestarse en diversos procesos. Un ejemplo clásico de manifestación general es el de la fibromialgia. También es posible que estos factores emocionales causen una Deficiencia de *Xue* de Hígado y, al no estar bien nutridos los tendones y los ligamentos, se generen alteraciones en estas estructuras.

No obstante, existen situaciones en las que, aparentemente, el desequilibrio emocional no guarda una relación directa con el conflicto a nivel del aparato locomotor; por ejemplo, en el caso de una patología mecánica de la espalda (hernia discal) en una persona con un problema depresivo. Sin embargo, es imprescindible atender al problema emocional para que la estrategia terapéutica aplicada en el dolor de la espalda sea eficaz, y en ocasiones incluso abordarlo en primera instancia para mejorar la molestia física en una segunda fase.

Nuestra propuesta es describir, de forma clínica y razonada, las causas emocionales y sus desequilibrios, para poder identificarlos y establecer así estrategias que permitan un tratamiento eficaz del dolor. Concretamente, proponemos incluir en la pauta dos o tres puntos para influir en el desequilibrio emocional.

Desde el punto de vista de la acupuntura, la manifestación de los desequilibrios energéticos que tienen como causa fundamental los trastornos emocionales se interpretan en relación con las distintas repercusiones de éstas sobre las sustancias fundamentales, esto es, sobre el Qi, el *Xue* y los *Jin Ye*.

A. DESEQUILIBRIOS CAUSADOS POR LAS EMOCIONES

En la mayoría de textos de acupuntura se describen los cuadros clínicos de los diferentes desequilibrios que producen las alteraciones emocionales. El objeto de este libro no es el desarrollo de estos síndromes, sino recoger aquellos aspectos que puedan explicar la repercusión que este tipo de desequilibrios energéticos tienen sobre la patología dolorosa de la espalda en particular.

Nuestros criterios en este sentido son los siguientes:

1. Los trastornos emocionales pueden influir de forma determinante en cualquier patología dolorosa.
2. El pronóstico terapéutico dependerá del grado de influencia de los trastornos emocionales sobre la patología dolorosa.
3. Es imprescindible asumir el diagnóstico del trastorno emocional para poder abordar de forma eficaz el problema de dolor que se presenta en un mismo paciente.
4. En ocasiones, según el grado de intensidad del cuadro emocional, es imprescindible atender primero a este desequilibrio, para después abordar el problema doloroso.
5. En el procedimiento, suele ser muy práctico utilizar varios puntos cuyo objetivo es reajustar el trastorno emocional y optimizar el tratamiento de la patología dolorosa.

B. INCIDENCIA DE LAS ALTERACIONES EMOCIONALES EN EL DOLOR DE ESPALDA

a LA EXCITACIÓN EXCESIVA

Un estado de excitación excesiva —en la mayoría de textos a este estado emocional se le llama «alegría»— puede llegar a perjudicar al Corazón. Esto suele producirse en personas que viven en un estado de estímulo mental permanente o de excitación excesiva, que a la larga puede dar síntomas relacionados con el Corazón, como por ejemplo agitación, tendencia a hablar mucho, etc.

Este aspecto emocional está relacionado con actividades psíquicas que involucran al pensamiento, la conciencia, la comprensión y la memoria. Si en un paciente aquejado de dolor de espalda se observa un exceso de excitación, que está poco centrado, no se sitúa en las coordenadas de sus problemas y, además, sufre síntomas relacionados con este estado de «alegría» excesiva (como puede ser alteraciones del ritmo vigilia-sueño), todo ello representará un problema añadido para el control del dolor. De la misma manera que el individuo no logra organizar bien sus problemas, su excitabilidad le impedirá situar adecuadamente sus circunstancias, no organizará bien los estímulos que pueda proponer un determinado tratamiento y, por lo tanto, éste verá disminuida su eficacia, con lo que se dificultará el proceso de estabilización de su espalda.

b LA IRRITACIÓN

El estado de irritación —también llamada «cólera»— está relacionado con el resentimiento, la cólera reprimida, el sentimiento de estar herido, la frustración y la indignación.

Todo ello está relacionado con la energía psíquica propia del Movimiento Madera, llamada «*Hun*», a la que se atribuyen funciones importantes, por ejemplo la regulación de la calidad del sueño, así como actividades mentales como la capacidad de autocomprensión, introspección y la capacidad de relación con las cosas y con los otros seres. También se le asigna el papel de control sobre todas las emociones, de manera que éstas no devengan en Exceso y provoquen un desequilibrio. Su función está relacionada con la capacidad de ver y comprender las cosas, así como con la facultad de entender cuál es la mejor manera de planificar nuestra vida.

Sin entrar a valorar los desequilibrios energéticos que a nivel del Hígado, por ejemplo, puede provocar la cólera, sí conviene ponderar la participación que esta emoción tiene en una determinada patología de la espalda. En este sentido, toda persona afectada de un dolor más o menos intenso en esta zona necesita en primer término comprender y aceptar su sintomatología. En la medida en que el paciente se enfrenta de la mejor manera posible a un nuevo conflicto, éste podrá manejarse mejor. De hecho, la presión añadida del individuo que no acepta las limitaciones que le impone su dolor de espalda, que se instala en su sensación de frustración y que se sitúa en una posición de enfado e irritabilidad permanente no hará más que impedir que el dolor y las limitaciones consiguientes disminuyan y que su proceso entre en una dinámica positiva de estabilización y resolución.

c LA TRISTEZA

Comporta también el disgusto.

La tristeza y la pena afectan al Pulmón y al Corazón. Como el Pulmón gobierna la Energía, la tristeza y la pena debilitan el Qi, con lo cual aparecen síntomas como voz débil, fatiga, tez pálida, ligera disnea, lloros, sollozos y sensación de opresión en el pecho.

Está relacionada con la energía psíquica propia del Movimiento Metal, también llamada «*Po*», que proporciona la capacidad de tener sensaciones y hace sentir el dolor de una forma determinada sobre los planos físico y psíquico. Si trasladamos estos condicionantes a la circunstancia particular de una alteración dolorosa de la espalda y la limitación que este proceso representa, las mismas sensaciones de negatividad y de debilidad sobre las que se manifiesta su problema de dolor pueden extrapolarse a las sensaciones que tendrá del resultado del tratamiento aplicado. Por tanto, no sólo hay que tener en cuenta las circunstancias que provocan el dolor de espalda, sino la percepción de la sintomatología y la limitación que genera, por un lado, y el resultado del tratamiento por otro.

d LA PREOCUPACIÓN EXCESIVA

Las preocupaciones son una de las causas emocionales de enfermedad más frecuentes en nuestra sociedad. Los cambios tan rápidos e importantes que se han

producido en la sociedad en el curso de los últimos decenios han generado una situación de inseguridad que, a su vez, condiciona una gran preocupación a nivel cotidiano en las personas. De esta manera, muchas personas que aparentemente no tienen ningún motivo de inseguridad generan gran cantidad de preocupaciones alrededor de su vida personal o profesional, causando un estado de tensión e inquietud permanente y excesiva.

Las preocupaciones, que alteran la circulación de la Energía, están relacionadas con la energía psíquica del Movimiento Tierra, también llamada «Yí», que es la responsable de aplicar el pensamiento, el estudio, la memorización, la atención, la concentración y la producción de ideas.

En general, la preocupación excesiva lleva a un pensamiento obsesivo, ideas fijas y un constante ir y venir a través de la misma idea.

En este contexto, en una persona excesivamente preocupada, el dolor de espalda añade un factor de expectativa que dificulta el proceso y disminuye la efectividad del tratamiento.

Otro argumento con relación al exceso de pensamiento es que éste agrega un componente de persistencia en todas las manifestaciones, incluida la dolorosa. La idea es que el pensamiento, en la ley de correspondencia, está relacionado con la Humedad, y una de las características de ésta es la persistencia de sus manifestaciones. Así pues, podemos decir que todo lo relacionado con la Humedad tiene tendencia a la cronicidad. Por tanto, bajo las circunstancias de exceso de pensamiento, el dolor tiende a la persistencia.

e EL MIEDO

Cuando se habla de miedo se hace referencia tanto al estado crónico de temor como a la sensación de miedo puntual, o pavor brutal.

Está relacionado con la energía psíquica del Movimiento Agua, también llamada «Zhi», que corresponde al dinamismo y la decisión, a la resolución en la persecución de objetivos y a las motivaciones. Si el Riñón está fuerte, la voluntad también lo está y la persona es dinámica y decidida en la persecución de sus objetivos. Si el Riñón es insuficiente y la voluntad se ve debilitada, a la persona le faltará dinamismo e iniciativa y mostrará inconstancia en la consecución de sus objetivos.

Cuando se observa falta de dinamismo, voluntad e iniciativa, es decir, cuando el paciente carece de vitalidad para conseguir objetivos, cualquier dolencia, incluido el dolor de espalda, verá mermadas sus posibilidades de recuperación. Sin embargo, cuando la persona afectada de un dolor de espalda tiene una idea clara de cuál es el problema, acepta los términos que determinan su proceso y posee la voluntad clara de querer resolverlo, está en las mejores condiciones posibles para conseguir el objetivo que se propone.

f OTROS ESTADOS EMOCIONALES

Existen otros trastornos que pueden influir en la patología dolorosa de la espalda y, por tanto, en el resultado de los tratamientos aplicados.

Los *shocks* emocionales —conmociones—, al tener una influencia sobre diferentes órganos, pueden provocar situaciones de desequilibrio energético. En tales circunstancias, el paciente, además de padecer un trastorno de espalda, se encuentra bajo la influencia de un fuerte conflicto emocional. Posiblemente, la estrategia más adecuada sea atender el trastorno ocasionado por el conflicto o *shock* emocional, para que, una vez estabilizado, pueda abordarse con ciertas garantías el tratamiento del dolor específico de espalda.

Otro trastorno que puede ocasionar una situación que merece ser tenida en cuenta puede ser el odio. Nos referimos aquí a una maldad fría y calculada que, si se prolonga mucho tiempo, puede causar desequilibrios energéticos importantes, cuya manifestación clínica ocupa el primer plano de alteraciones de la persona y que tiene que ser atendida en primer lugar.

Un estado de insatisfacción importante, con el tiempo, puede convertirse en una actitud que comporta vivencias siempre insatisfactorias. En este caso, los tratamientos aplicados para mejorar un dolor de espalda y para corregir las posibles causas que lo provocan suelen estar determinados por el nivel de insatisfacción con que la persona vive todas las manifestaciones de su vida.

Los sentimientos de culpabilidad y la censura persistente que se aplica la persona que sufre este trastorno también son extensibles a la percepción de incapacidad, para reconocer los beneficios de los tratamientos aplicados para mejorar el trastorno que sufre.

C. ESTRATEGIAS TERAPÉUTICAS

Los trastornos emocionales pueden causar diversas alteraciones a nivel de la Energía, de la Sangre o de los líquidos orgánicos. También se ven implicados los sistemas energéticos formados por los órganos y las vísceras, así como sus funciones respectivas. El propósito de este libro no incluye el desarrollo de los trastornos que pueden darse dentro del psiquismo y que pueden tener una influencia capital sobre cualquier proceso doloroso de la espalda. Por tanto, elaborar estrategias terapéuticas sin entrar en las descripciones de los síndromes es una tarea difícil. No obstante, sí podemos establecer algunos criterios que permitan elaborar a un cierto nivel estrategias terapéuticas útiles para gestionar mejor la circunstancia concurrente de la alteración emocional y el trastorno de espalda.

El primer criterio considera la relación entre los trastornos emocionales y su repercusión sobre el sistema de los órganos y vísceras, de tal manera que se pueden identificar a través de los síntomas y signos derivados del desequilibrio en estos sistemas.

El segundo criterio establece que cualquier trastorno emocional puede repercutir a diferentes niveles y, por tanto, para aplicar la corrección más adecuada es preciso reconocer primero el tipo de desequilibrio.

El tercer criterio considera que una emoción concreta causa con más frecuencia determinados desequilibrios, con lo que proporciona una buena base para buscar el tratamiento más conveniente.

Según estos criterios se pueden establecer las siguientes bases para el tratamiento.

Excitación excesiva

La persona que aparece con un dolor de espalda y además muestra una excitación manifiesta estará nerviosa y poco centrada, y presentará alguna alteración relacionada con el sueño. Es posible que el órgano afectado sea el Corazón y por tanto sus manifestaciones estén en relación con los síndromes descritos para el Corazón. Los puntos que pueden añadirse a los del propio dolor de espalda son C 7 *Shenmen*, V 15 *Sinxu* y Ren 14 *Juque*.

Irritación y enfado

La presión añadida al dolor de espalda, el rechazo del proceso y sus limitaciones, la demanda contundente de una solución rápida y definitiva, junto con la aparición de algún que otro síntoma, sugieren la participación de un nivel de desequilibrio relacionado con la emoción en exceso. Así pues, es necesario identificar el tipo de desequilibrio para aplicar una corrección con el propósito de gestionar adecuadamente el problema de dolor.

Una de las alteraciones más argumentada en relación con la ira es la afectación que produce sobre el Hígado. Los síntomas que puede generar son variados: cefaleas, sensación de inestabilidad, distensión abdominal, sensación de boca amarga y lengua con bordes rojos. También puede afectarse el Estómago, directamente por la propia emoción o indirectamente por repercusión del Hígado, con manifestaciones de gastralgias, problemas en las digestiones, etc.

Es frecuente que, subsidiariamente al desequilibrio en el Hígado, puedan verse afectados los Intestinos. En este caso aparecerán trastornos de distensión abdominal, pero sobre todo alternancia de estreñimiento y diarrea.

Como cualquier emoción, la irritación también puede afectar al Corazón. En este caso aparecerán los síntomas propios de esta alteración, comentados más arriba.

Los puntos escogidos para las alteraciones del Hígado son el H 3 *Taichog*, VB 34 *Yanglingquan* y el V 18 *Ganshu*. Para las alteraciones de Estómago: V 21 *Weishu*, E 36 *Susanli*, B 6 *Sanyinjiao*. En caso de alteración de Intestinos: V 25 *Dachangshu*, E 25 *Tianshu* e IG 4 *Hegu*. En las alteraciones del propio Corazón, se recomiendan los puntos mencionados en el apartado para la excitación excesiva.

La tristeza, la pena y la sensibilidad exagerada

Pueden ser un obstáculo para la resolución de un problema de dolor. Un dolor en este contexto tiene particularidades a las que se ha de atender, necesariamente, para que el tratamiento aplicado sea eficaz. La tristeza afecta principalmente a los Pulmones y al Corazón. En cuanto a su incidencia sobre la Energía, se dice que la tristeza y el pesar disuelven el Qi. En estas condiciones la persona afectada manifiesta voz débil, cansancio, tez pálida, ligera sensación de opresión en el pecho

y llanto. Los puntos que se pueden escoger en este caso son P 7 *Lieque*, V 13 *Feishu* y B 6 *Sanyinjiao*.

La preocupación excesiva, la tendencia al pensamiento recurrente y la obsesión

Pueden suponer una dificultad importante en los procesos en que el dolor de espalda implica una limitación en la vida de la persona afectada.

En este sentido, la alteración emocional puede ocasionar varios desequilibrios que suelen ser de difícil identificación debido a lo intrincado de los síntomas. La preocupación puede afectar a los Pulmones, al Bazo, al Corazón y también al Hígado.

Los síntomas de la alteración de los Pulmones, Corazón e Hígado ya están descritos, así como su estrategia terapéutica. En cuanto a la afectación del Bazo puede manifestarse con astenia, anorexia, malestar epigástrico, tez pálida y lengua pálida e hinchada. Los puntos que se deben utilizar en este caso son B 6 *Sanyinjiao*, V 20 *Pishu* y E 36 *Susanli*.

El miedo, el temor, la falta de dinamismo y vitalidad

Disminuyen las posibilidades de recuperación de cualquier patología, incluido cualquier proceso de dolor que concorra con estas circunstancias. Esta alteración emocional afectará al Corazón y al Riñón. Aparecen alteraciones del sueño, astenia, sensación de inquietud, sudoración espontánea, acúfenos. Los puntos indicados en esta situación son R 3 *Taixi*, V 23 *Shenshu* y C 7 *Shenmen*.

Cualquier otro trastorno emocional puede causar alteraciones y afectar a cualquier órgano. El primer paso consistirá en identificar cuál es el sistema dañado; luego habrá que determinar en qué medida esta afectación puede modificar el trastorno específico de dolor que sufre el paciente. Se procede como en los supuestos anteriores.

D. HISTORIAS CLÍNICAS

Historia n.º 1

Paciente varón de 32 años que se queja de dolor de espalda en general, pero con especial incidencia en la zona cervical, concretamente en la parte derecha. Manifiesta que viene sufriendo esta dolencia desde hace cinco años. Al mismo tiempo relata una cefalea que se inicia a nivel de las sienes y que después abarca la totalidad de la cabeza. La cefalea es intensa y tiene características pulsátiles, mejora con la toma de fármacos analgésicos y es bastante concomitante con el dolor cervical.

Al preguntarle por la relación entre el estado de tensión cotidiana y el dolor cervical, responde que hay una relación directa y que a su entender este aspecto es importante. Siguiendo este hilo conductor, y como parece que el paciente se presta a hablar de estos aspectos, es posible llegar a algunas conclusiones interesantes, como que se considera una persona casi permanentemente irritada, que no soporta la incompetencia, que salta a la más mínima y por tanto tiene un nivel de

tolerancia bastante bajo, aunque sistemáticamente lo justifica y además transfiere la sensación de que las cosas han de ser así. Es decir, él es intolerante porque los demás son incompetentes. Añade que continuamente tiene que estar conteniéndose, una circunstancia que le cuesta sobrellevar y que, además, lo va cargando de tensión. En un momento determinado de la conversación, confiesa que desde los 10 años vive con temor de que les pase algo malo a su madre y a su abuela, y que parte de sus vivencias giran alrededor de este hecho. Comenta también que va a ser padre dentro de poco y, sin verbalizarlo, parece manifestar cierto temor ante este acontecimiento. Otros síntomas que aparecen son: una especie de colon irritable en el que predomina la alternancia entre el estreñimiento y la diarrea. Tiene una hernia de hiato y una dermatitis atópica. Como antecedentes de interés dice tener escoliosis. No aporta pruebas radiológicas.

En la observación de la lengua destaca un color más rojizo en los bordes y en la punta, así como una grieta en árbol. La C-L es delgada y blanca.

Orientación diagnóstica

De todas las secuencias, la más próxima al contexto en el que se desenvuelve la anamnesis es al de la tensional. También se puede establecer una aproximación a la secuencia energética e identificarla con un Meridiano Extraordinario, porque el paciente muestra una rigidez especialmente psíquica que correspondería al *Du Mai*. No obstante, sigue destacando todo lo relacionado con el tono emocional, y sobre todo llama la atención ese temor encubierto y que parece ser el verdadero causante de la respuesta que esta persona tiene ante las circunstancias de su vida, y lo que le genera la irritación y la constante contención.

Criterios diagnósticos

En cuanto a los criterios globales, cabe identificar un desequilibrio esencial de órgano en la esfera del Hígado —dolor cervical, irritabilidad, etc.—, con Ascenso de Yang de Hígado —cefalea frecuente— y una afectación de los Riñones —temor, grieta de la lengua en árbol.

Respecto a los criterios específicos, se puede considerar un cierto *Bi* errático, puesto que el dolor se desplaza a ciertas zonas de la espalda, aunque la más afectada es la región cervical. No hay conclusiones sobre las Ocho Reglas. Se puede identificar, como se ha señalado en la orientación diagnóstica, un trastorno de Meridiano Extraordinario *Du Mai*.

Tratamiento

Primera estrategia: MC 6 *Neiguan*, IG 4 *Hegu*, B 6 *Sanyinjiao*, VB 34 *Yanglingquan*, H 3 *Taichong*, R 3 *Taixi*.

Segunda estrategia: ID 3 *Houxí*, VB 20 *Fengchi*, V 10 *Tianzhu*, VB 21 *Jiangjin*, V 23 *Shenshu*, V 60 *Kunlun*, V 62 *Shenmo*.

Estas dos estrategias se aplican por separado en días diferentes. El número de sesiones de cada una de ellas dependerá del resultado y la evolución del proceso.

Historia n.º 2

Mujer de 32 años que sufre un dolor de espalda con irradiación ciatálgica a la pierna derecha. El dolor aumenta con la actividad, le impide la deambulación prolongada y en el momento de la crisis la deja totalmente limitada. El dolor es intenso, de localización precisa y se calma con el reposo. La resonancia magnética revela una hernia discal posterolateral derecha L5-S1. En la anamnesis aparece como una persona muy angustiada por la novedad que representa esta alteración en su vida. Nunca había tenido ningún inconveniente para realizar su actividad: es artista y necesita moverse mucho y con total soltura. En sucesivas sesiones, en las cuales va mejorando, su discurso siempre es el mismo: no entiende —ni acepta— por qué tiene que pasarle esto a ella. Está muy preocupada y angustiada por el hecho de tener una lesión en la espalda. Pese a seguir mejorando de forma espectacular, continúa preocupada, no logra situar su vida en este contexto. Su existencia ha cambiado por completo, ya nada será como antes, se siente estigmatizada y no comprende cómo ha podido pasarle esto.

Orientación diagnóstica

La aproximación secuencial es la vertebral mecánica. El problema está identificado: no hay duda de que el dolor está causado por el compromiso de la raíz S1 debido al pinzamiento provocado por el fallo del disco intervertebral. Sin embargo, el aspecto emocional ocupa un plano importante e inevitable. La paciente se siente impactada por el hecho de sentirse inútil en un momento determinado, sin poder hacer nada por remediarlo cuando le ocurre. Está tremendamente preocupada y no sabe encajar esta nueva situación, en lo que supone un cambio fundamental en su vida.

Criterios diagnósticos

Con relación a los criterios globales, se puede identificar el trastorno emocional, en relación con el *Hun* y el *Yi*. Es decir, se observa una falta de adecuación a los acontecimientos, falta de reubicación en las nuevas circunstancias y excesiva preocupación, relacionada con el *Yi*. Todo ello implica una o más alteraciones en la esfera del Hígado y del Bazo. Es un *Bi* de músculos y tendones.

En cuanto a los criterios específicos, se pueden considerar la manifestación del dolor en relación con las Ocho Reglas. En este sentido, parece un dolor Yang —claro, contundente, localizado, intenso, muy expresivo— por Deficiencia, es decir, que mejora con el reposo mientras que empeora con el movimiento.

Tratamiento

La primera estrategia es el tratamiento de la secuencia mecánica.

- a. Tratamiento axial: L4-S1
- b. Tratamiento local: No se encuentra ningún punto doloroso a la palpación.
- c. Tratamiento regional: VB 30 *Huantiao*, V 29 *Zhonglüshu*.
- d. Tratamiento distal: VB 34 *Yanglingquan*, V 60 *Kunlun*.

Se realiza unilateral del lado derecho.

La segunda estrategia —después de considerar el componente emocional e incluso tras mejorar el dolor y la limitación— se elaboró de la siguiente manera:

a. Tratamiento axial: L4-S1

b. Puntos de la espalda para el tratamiento del aspecto emocional: V 18 *Ganshu*, V 20 *Pishu*.

c. Puntos distales para el tratamiento del aspecto emocional: VB 34 *Yanglingquan*, B 6 *Sanyinjiao*, B 3 *Taibai*, H 3 *Taichong*.

Se realiza bilateralmente.