

Las emociones en la Medicina Tradicional China

INTRODUCCIÓN

En la medicina china las emociones se consideran causas de enfermedades. A parte, tienen en cuenta otros factores como la alimentación o el exceso de trabajo que agravan el efecto de las causas emocionales de la enfermedad.

La palabra usada originariamente para referirse a los sufrimientos de la mente era “pasión” en lugar de “emoción”. La palabra “pasión” deriva del latín del verbo “patire” que significa sufrir, y transmite mejor la idea de sufrimiento mental que la palabra “emoción”, transmite la idea de que algo se “sufrir” algo a lo que estamos sometidos. Los sentimientos como la tristeza, la ira o el miedo se convierten en causas de enfermedad cuando invaden nuestra mente, cuando ya no los controlamos sino que nos controlan, nos desbordan y nos deforman la realidad. “*Las cosas no son como las vemos sino como las recordamos*” escribía Mario Vargas Llosa.

En la mayoría de los textos chinos para describir el efecto que producen las emociones la expresión utilizada es *ci ji*, donde “*ji*” contiene el radical de “agua” y significa “batir, agitar” como hace una ola, es decir, refleja el efecto de las emociones como una ola que nos arrastra.

Las emociones son estímulos mentales que afectan nuestra vida afectiva. En condiciones normales no son causa de enfermedad, todo el mundo en algún momento de su vida sentirá tristeza, duelo, preocupación o miedo.

Las emociones sólo se convierten en causa de enfermedad cuando son duraderas y muy intensas. Una emoción mantenida durante meses o años puede convertirse en causa de enfermedad. Por ejemplo, si una situación familiar o laboral nos produce ira y frustración de forma continuada, acabará afectando al hígado y provocará una desarmonía interna. En algunos casos, si las emociones son demasiado intensas pueden convertirse en causa de enfermedad al cabo de muy poco tiempo.

LAS EMOCIONES

En la medicina china las emociones (como causa de enfermedad) son estímulos mentales que alteran la circulación del Qi y agitan la mente (*Shen*), el alma etérea (*Hun*) y el alma corpórea (*Po*), y a través de ellas rompen el equilibrio de los órganos internos y la armonía de Qi y sangre.

Revisando los textos chinos se llega a la conclusión que por una parte el estrés emocional lesiona los órganos internos y, por otra parte la desarmonía de los órganos internos causa desequilibrio emocional. La medicina china suele referirse al estrés emocional como causa “interna” de enfermedad y al ambiente como causa “externa” de enfermedad.

El alma corpórea (*Po*) nos proporciona la capacidad para sentir, percibir, oír y ver. Es el equivalente físico al *Hun*. Los sentimientos de los que no somos conscientes constituyen el alma corpórea. Una emoción no expresada encoge el Alma Corpórea (*Po*) que reside en el Pulmón, y provoca que se acumule el Qi. El estrés emocional (sobre todo preocupación, ensimismamiento y tristeza) “encoge” al Alma Corpórea y desencadena un estancamiento del Qi del Pulmón en el pecho. Dicho estancamiento afecta a las mamas y da lugar a que se formen nódulos.

HOAF-CAIM

MEDICINA COMPLEMENTARIA, ALTERNATIVA E INTEGRATIVA

De hecho podría decirse que todas las emociones afectan al Alma Corpórea porque todas afectan al Qi, y el Pulmón gobierna al Qi.

Cada emoción procede de un campo psíquico que está relacionado con el órgano yin correspondiente. Ese órgano tiene cierta energía psíquica con características específicas que responde o “resuena” con una emoción particular: por ejemplo una circunstancia externa concreta hará responder al hígado dando lugar a la ira como emoción negativa. ¿Por qué afecta la ira al hígado? La ira con sus brotes rápidos, la subida de sangre a la cabeza que se siente cuando se está enojado, su cualidad destructiva y expansiva imita a nivel afectivo las características del hígado y la madera: movimiento libre, fácil y rápido, con tendencia a elevar el Qi, y su correspondencia con la primavera donde la energía del yang estalla hacia fuera y hacia arriba, y la correspondencia con la madera y su movimiento expansivo.

Las emociones consideradas en la medicina china han variado a lo largo de los siglos. Por lo tanto no debemos ser demasiado rígidos en la asignación de las cinco emociones con los Cinco Elementos, ni de las “siete emociones” enumeradas de forma tradicional en los libros chinos: ira, júbilo, preocupación, melancolía, tristeza, miedo, conmoción (*Canon de la medicina interna del Emperador amarillo*).

El capítulo 5 de las *Preguntas sencillas* considera cinco emociones que afectan a un órgano yin específico desde la perspectiva de los cinco elementos:

MADERA-IRA-HÍGADO
FUEGO-JÚBILO-CORAZÓN
TIERRA-MELANCOLÍA-BAZO
METAL-PREOCUPACIÓN-PULMONES
MIEDO-AGUA-RIÑÓN

Aunque cada emoción afecta de modo selectivo a un órgano Yin particular, la relación entre una determinada emoción y el órgano correspondiente no debe ser interpretada con demasiada rigidez. De hecho, cada emoción afecta a varios órganos a la vez. En resumen, cada emoción afecta a grupos de órganos de modo siguiente:

- Exceso de júbilo: corazón y pulmones.
- Ira: hígado, vesícula biliar, corazón y riñones.
- Melancolía: bazo y corazón.
- Preocupación: pulmones, corazón, hígado y bazo.
- Miedo: riñones, corazón, hígado, bazo y estómago.

Además todas las emociones afectan por definición al corazón, puesto que es el órgano que alberga la mente (*el Shen*) y la mente es la que siente las emociones. Cuando sentimos enfado, aunque la mente afectará al Hígado, es la mente del corazón la que siente la ira y sabe que estamos enfadados. El color rojo de la punta de la lengua (área del Corazón) es un signo clínico muy común; indica estrés emocional derivado de cualquiera de las emociones, no sólo la relacionada con el corazón (*Giovanni Maciocia*). En el capítulo 28 del *Eje espiritual* también dice que todas las emociones afectan al corazón. Los escritos chinos transmiten este concepto, los caracteres de las siete

HOAF-CAIM

MEDICINA COMPLEMENTARIA, ALTERNATIVA E INTEGRATIVA

emociones se basan en el radical “corazón”. Éste es un aspecto muy importante de las funciones del corazón, razón por la que es comparado con un “monarca”.

“El corazón es el Señor de los cinco órganos yin y los seis órganos yang... La tristeza, la conmoción y la preocupación agitan el Corazón; cuando el Corazón se agita también se agitan los cinco órganos yin y los seis órganos yang”

Siguiendo la secuencia de control de los Cinco Elementos encontramos que cada emoción contrarresta otra (capítulo 5 de las *Preguntas sencillas*). Por ejemplo, el miedo está relacionado con los Riñones y el Agua, el Agua controla el Fuego (Corazón), la emoción relacionada con el Corazón en el júbilo, por tanto el miedo contrarresta el júbilo.

Así, las emociones se contrarrestan unas a otras del modo siguiente:

- La ira contrarresta la melancolía
- El júbilo contrarresta la tristeza
- La melancolía contrarresta el miedo
- La tristeza contrarresta la ira
- El miedo contrarresta el júbilo

Además de las siete emociones clásicas, algunos médicos chinos consideran otras como el duelo, amor, odio y deseo. El duelo es similar a la tristeza. El “amor” se refiere al amor obsesivo o mal dirigido, como cuando una persona ama a alguien que le hace daño de manera continua. El odio es una emoción negativa similar a la ira. “Deseo” significa ansia excesiva, incluirlo como causa de enfermedad refleja la influencia taoísta, confucionista y budista en la medicina china. Las tres filosofías chinas consideran el deseo excesivo como la raíz de muchos problemas emocionales. Esa ansia excesiva sería un aspecto de la emoción de “júbilo” en la medicina china, hace que el fuego ministerial ascienda hacia arriba y hostigue a la mente (*Shen*).

LA IRA

La definición de ira según la Real Academia Española (RAE):

Del latín *ira*

1. f. Pasión del alma que causa indignación y enojo.
2. f. Apetito o deseo de venganza
3. f. Furia o violencia de los elementos

El término ira debe ser interpretado en sentido amplio incluyendo otros estados emocionales relacionados como el resentimiento, ira reprimida, sentirse agraviado, frustración, irritación, cólera, indignación o amargura.

Si persiste durante mucho tiempo, puede afectar al Hígado y causar estancamiento de Qi de Hígado, estasis de la Sangre de Hígado, elevación del Yang de Hígado o reactivación del Fuego de Hígado. La ira suele causar elevación del Qi y aparición de muchos síntomas y signos de la cabeza y el cuello, como cefalea, acufenos, mareos, manchas rojas en la parte frontal del cuello, sed, sabor amargo y una lengua Roja, sobre todo en los lados.

El efecto de la ira sobre el Hígado depende, por una parte de la reacción de la persona al estímulo emocional y, por otra, de los factores concurrentes. Si la ira es reprimida

HOAF-CAIM

MEDICINA COMPLEMENTARIA, ALTERNATIVA E INTEGRATIVA

causará estancamiento del Qi de Hígado, mientras que si es expresada hará que el Yang de Hígado se eleve o el Fuego de Hígado se avive. En la mujer, el estancamiento de Qi de Hígado puede conducir con facilidad a estasis de la Sangre de Hígado. Si la persona sufre alguna deficiencia de Yin de Riñón (quizá por exceso de trabajo), experimentará elevación de Yang de Hígado. Por otro lado, si la persona tiene tendencia al Calor (quizá por consumo excesivo de alimentos calientes), tenderá a experimentar reactivación del Fuego de Hígado.

La ira no siempre se manifiesta hacia fuera con brotes de cólera, irritabilidad, gritos, enrojecimiento facial, etc. Algunas personas pueden reprimir la ira durante años sin manifestarla nunca. La depresión de larga evolución se puede deber a esta ira reprimida o resentimiento. Puesto que la persona está muy deprimida, puede parecer sometida y pálida, caminar lentamente y hablar en voz baja, signos que se deben relacionar con depleción de Qi y Sangre derivada de la tristeza o el duelo. Sin embargo, cuando la causa de enfermedad es la **ira** en vez de la tristeza, el pulso y la lengua lo demostrarán con claridad: **el pulso será lleno y de cuerda, y la lengua será roja con lados rojos y una saburra amarillenta seca.** Este tipo de depresión se debe probablemente a resentimiento de larga evolución, muchas veces dirigido a un miembro de la familia.

En algunos casos, la ira se disfraza de otras emociones, como culpabilidad. Algunas personas pueden albergar culpabilidad en su interior durante muchos años y no pueden o no quieren reconocerla: quizá empleen la ira como una máscara para su culpabilidad. Además, existen algunas familias en las que todos sus miembros están permanentemente enfadados, en estos casos la ira se usa como una máscara para ocultar otras emociones como culpabilidad, miedo, disgusto por sentirse controlado, debilidad o complejo de inferioridad. Cuando pasa esto, es importante comprender la situación ya que no es necesario tratar la ira sino la condición psicológica y emocional que hay detrás.

En algunos casos, la ira puede afectar a órganos distintos del Hígado, en especial al Estómago. Esto se puede deber al estancamiento de Qi de Hígado que invade el Estómago. Ocurrirá con más frecuencia si la persona se enfada a la hora de comer, lo que puede suceder cuando las comidas familiares “se utilizan” para las broncas. También sucede cuando existe debilidad preexistente del Estómago, en cuyo caso la ira puede afectar sólo al Estómago, incluso sin afectar al Hígado.

Si la persona se enfada con regularidad una o dos horas después de las comidas, la ira afectará más al Intestino que al Estómago. Por ejemplo, cuando la persona vuelve a un trabajo causante de estrés y frustración después de comer. Aquí el estancamiento de del Qi de Hígado invade el Intestino y causa dolor abdominal, distensión y alternancia entre estreñimiento y diarrea.

Por último la ira también afecta, como todas las emociones, al Corazón. Si tenemos en cuenta los Cinco Elementos, el Hígado es la madre del Corazón y el Fuego de Hígado es transmitido con frecuencia al Corazón y eleva el Fuego de Corazón. La ira hace que el Corazón se llene de sangre. Con el tiempo, esto conduce a Calor en la Sangre que afecta al Corazón, y por tanto, a la Mente. La ira afecta al Corazón en particular cuando la persona está expuesta a un exceso de trabajo o prisa.

Así, la ira puede causar estancamiento de Qi de Hígado o elevación de Yang de Hígado. Cuando se aconseja al paciente hacer frente a la ira, debe tenerse en cuenta que si la ira ha producido estancamiento de Qi de Hígado, puede ser útil expresarla. Sin embargo,

HOAF-CAIM

MEDICINA COMPLEMENTARIA, ALTERNATIVA E INTEGRATIVA

si la ira ha dado lugar a elevación del Yang de Hígado, no suele ser útil expresarla ya que puede hacer que se eleve aún más el Yang de Hígado.

“Entre todas las emociones humanas, la ira es la más fácil de provocar pero la más difícil de controlar” Cheng Hao (1032-1085).

El estancamiento del Qi no se debe siempre a la ira, y por tanto, puede afectar a órganos distintos del Hígado; en los problemas emocionales, el estancamiento de Qi puede afectar en especial a los Pulmones, Corazón y Bazo. La preocupación, la tristeza, el duelo y la culpabilidad pueden causar estancamiento de Qi en los Pulmones y/o el Corazón.

Para diferenciar si el estancamiento de Qi se debe al Hígado o a otro órgano, a parte de la diferencia de los síntomas, el pulso es un factor diagnóstico importante. De modo general, si existe estancamiento de Qi de Hígado el pulso va a ser de Cuerda en todas las posiciones. Si se debe a estancamiento de otro órgano, el pulso sólo será de cuerda en la posición de ese órgano; además, puede ser Tenso y no de Cuerda. Por ejemplo, en el estancamiento de Qi de Pulmón, el pulso de Pulmón es con frecuencia ligeramente Tenso (el pulso de Pulmón se siente relativamente blando en condiciones normales y sólo necesita un cambio pequeño para convertirse en “Tenso”).

Puntos utilizados en la ira:

- **3H Taichong** (descenso del Yang de Hígado, refuerza y armoniza Hígado y Vesícula Biliar)
- **20 VB Fengchi** (dispersión del viento, refrigeración del calor)
- **19 DM Houding** (regulación del Qi hepático)
- **13 VB Benshen** (apoyo y regulación del yin Hepático, dispersa el viento)
- **7C Shenmen** (calma la mente, descenso del yang. Tranquiliza el espíritu y la mente mediante el equilibrio vago-simpático)

JÚBILO

La definición según la RAE (del latín *lubilum*):

1. m. Viva alegría y especialmente la que se manifiesta con signos exteriores.

Un estado normal de júbilo, alegría, es un estado mental beneficioso que favorece el funcionamiento suave de los Órganos Internos y las facultades mentales. El capítulo 39 de las *Preguntas sencillas* dice: *“El júbilo proporciona paz y relajación de la Mente, beneficia el Qi Nutritivo y Defensivo, y hace que el Qi se relaje y se frene”*. Por otra parte, el capítulo 2 dice: *“El Corazón... controla el júbilo, el júbilo lesiona el Corazón, el miedo contrarresta el júbilo”*.

Lo que se entiende por “júbilo” como causa de enfermedad es un estado de excitación excesiva y ansia que puede lesionar el Corazón. Eso sucede en personas que viven en un estado de estimulación mental continua o de excitación excesiva.

El “deseo” o ansia desmesurada es considerada una emoción negativa para las tres filosofías chinas principales: taoísmo, confucionismo y budismo. El deseo agita el Fuego Ministerial, que sobre estimula la Mente. El ansia es una causa emocional de enfermedad.

En el capítulo 8 de las *Preguntas sencillas* dice: *“El júbilo dispersa el Corazón y lo priva de su residencia”*.

HOAF-CAIM

MEDICINA COMPLEMENTARIA, ALTERNATIVA E INTEGRATIVA

El **júbilo** aumenta el tamaño del Corazón. Eso conduce a estimulación excesiva del Corazón que con el tiempo puede originar síntomas y signos de origen cardiaco. Las manifestaciones principales pueden ser palpitaciones, excitabilidad excesiva, insomnio, inquietud, verborrea y **punta Roja en la lengua**. El **pulso** es en los casos típicos **lento** (al contrario de lo que se pueda pensar, porque dilata el corazón y frena la circulación, frena el Qi y provoca deficiencia del Qi de corazón), **ligeramente Desbordante pero Vacío en la posición distal izquierda**.

El júbilo de causa súbita también es causa de enfermedad. Por ejemplo, cuando se reciben buenas noticias inesperadas en determinada persona desencadena una crisis de jaqueca. En estos casos de júbilo súbito y excitación, el Corazón se dilata y se frena, con lo que el pulso será Lento y ligeramente Desbordante pero Vacío. Otro ejemplo de júbilo como causa de enfermedad es el de la carcajada súbita que desencadena un ataque cardiaco. Con este ejemplo también se confirma la relación existente entre el Corazón y la risa.

Puntos utilizados en el júbilo como causa de enfermedad:

- **7C Shenmen** (calma la mente)
- **7PC Daling** (refrigeración y sedación: elimina o refresca *calor-fuego* del corazón, eliminación de presión en el pecho)
- **19 Dm Houling** (regulación del Qi hepático)
- **15 RM Juiwei** (refuerzo de Hígado, corazón y bazo)

PREOCUPACIÓN

Acción y efecto de preocupar o preocuparse (Del lat. *praeoccupāre*).

Dicho de algo que ha ocurrido o va a ocurrir: Producir intranquilidad, temor, angustia o inquietud. U. t. c. prnl.

La preocupación es una de las causas emocionales de enfermedad más común en nuestra sociedad. Los cambios sociales tan rápidos y radicales ocurridos en las sociedades occidentales durante las décadas pasadas han creado un clima de tal inseguridad en todas las esferas de la vida que muy pocas personas son inmunes a la preocupación.

Por otro lado, existen personas con una desarmonía preexistente de los órganos internos que les hace más susceptibles o predisponentes a la preocupación incluso por incidentes menores de la vida. Muchas personas tienen un aspecto muy tenso y se preocupan con frecuencia. El interrogatorio exhaustivo sobre el trabajo y la vida familiar no suele descubrir nada. Simplemente se preocupan de forma excesiva por actividades banales de la vida diaria y tienden a hacerlo todo con prisas, como si les faltase tiempo. Esto se debe a una debilidad constitucional del Bazo, Corazón o los Pulmones, aislados o en combinación.

La preocupación produce nudos en el Qi, lo que significa que causa estancamiento del Qi y afecta tanto a los Pulmones como al Bazo; a los Pulmones porque cuando la persona está preocupada su respiración es superficial, y al Bazo porque ese órgano es responsable del pensamiento y las ideas. La preocupación es la contrapartida patológica de la capacidad del Bazo para la concentración y el enfoque.

En el capítulo 8 del *Eje espiritual* dice: "En el caso del Bazo, la preocupación excesiva lesiona el intelecto Yi".

HOAF-CAIM

MEDICINA COMPLEMENTARIA, ALTERNATIVA E INTEGRATIVA

En muchos casos, la preocupación puede afectar también al Hígado directamente causando estancamiento de Qi de Hígado o elevando el Yang de Hígado. En ambos casos, cuando la preocupación afecta al Hígado, se manifiesta en los músculos de los hombros y causa rigidez y dolor del trapecio.

Los signos y síntomas causados por la preocupación varían según si afecta a los Pulmones o al Bazo. Si afecta a los Pulmones causará una sensación de incomodidad en el tórax, disnea ligera, tensión de los hombros, a veces tos seca y una complexión pálida.

La posición distal derecha profunda del pulso (correspondiente a los Pulmones) puede revelar un pulso ligeramente Tenso o de Cuerda, lo que indica la acción causante de nudos de la preocupación sobre el Qi. En condiciones normales el pulso en la posición de Pulmón debe sentirse relativamente blando en relación con las otras posiciones del pulso.

Si la preocupación afecta al Bazo puede causar falta de apetito, molestia epigástrica ligera, algún dolor y distensión del abdomen, cansancio y una complexión pálida. La posición media derecha profunda se sentirá ligeramente Tensa pero Débil. Si la preocupación afecta también al Estómago (como sucede cuando nos preocupamos en a las horas de las comidas), el pulso en posición de Bazo puede ser Tenso pero Vacío.

Finalmente, como todas las emociones, la preocupación afecta al Corazón y causa estancamiento del Qi de Corazón. Eso producirá palpitaciones, una ligera sensación de tensión en el tórax e insomnio.

Puntos utilizados en la preocupación:

La preocupación produce nudos en el Qi de Pulmón y causa estancamiento del Qi de Pulmón. **7P Lieque** es el mejor punto para tratar el estancamiento del Qi de Pulmón derivado de la preocupación (*Maciocia*).

- **7P Lieque** (descenso del Qi pulmonar)
- **7C Shenmen** (sedación, permeabilidad canales)
- **4IG Hegu** (refuerzo y distribución del Qi pulmonar)
- **24 DM** (estabilización y regulación del Hígado)

MELANCOLÍA

(Del lat. *melancholia*, y este del gr. *μελαγχολία*, bilis negra).

Tristeza vaga, profunda, sosegada y permanente, nacida de causas físicas o morales, que hace que no encuentre quien la padece gusto ni diversión en nada.

La melancolía es muy similar a la preocupación en su carácter y efecto. Consiste en pensamientos constantemente sobre personas o situaciones aunque no produzca preocupación, añoranza nostálgica del pasado y, en general, pensamiento intenso sobre la vida en lugar de vivirla. En los casos extremos la melancolía conduce a pensamientos obsesivos. En otro sentido, la melancolía incluye también trabajo mental excesivo en el proceso de trabajo o estudio.

Algunos médicos chinos modernos creen que “melancolía” es un término que abarca varias emociones diferentes: reflexión, tristeza, resentimiento. La “melancolía” sustituyó a la tristeza en la lista de emociones. El capítulo 5 de las *Preguntas sencillas* enumera las cinco emociones como júbilo, tristeza, preocupación y miedo, que más tarde se convirtieron en júbilo, ira, melancolía, preocupación y miedo.

HOAF-CAIM

MEDICINA COMPLEMENTARIA, ALTERNATIVA E INTEGRATIVA

La melancolía afecta al Bazo y, como la preocupación, produce nudos en el Qi. El capítulo 39 de las preguntas sencillas dice: “*La melancolía hace que se acumule el Qi de Corazón y causa estancamiento de la Mente; el Qi Vertical se deposita y no se mueve, y por tanto, el Qi se estanca*”.

Chen Wu Ze (1174) dice: “*La melancolía lesiona el Bazo, el Qi se estanca y no se mueve de forma apropiada, existe acumulación en el Recalentador Medio, el alimento no puede ser digerido, existe distensión abdominal y se produce contracción de los mismos. La melancolía causa estancamiento del Qi*”.

La **melancolía** causa síntomas similares a los descritos con anterioridad para la preocupación; es decir, falta de apetito, molestia epigástrica ligera, algún dolor y distensión del abdomen, cansancio y una complexión pálida. **La posición del pulso en posición media profunda derecha (Bazo) se notará ligeramente Tensa pero débil.** La única diferencia será que el pulso del lado derecho no sólo se notará ligeramente Tenso, sino que además no tendrá onda. En el caso de la melancolía, el pulso sólo carece de onda en la posición media derecha. Un pulso sin onda en la posición distal y media indica tristeza.

La energía mental positiva correspondiente a la melancolía es la contemplación tranquila y la meditación. La misma energía mental que nos capacita para la meditación y la contemplación, si es excesiva y mal orientada conduce a la melancolía o incluso al pensamiento obsesivo.

Puntos utilizados para tratar la melancolía:

- **3B Taibai** (refrigeración y derivación de *calor-humedad* de estómago y bazo, disolución de *mucosidad*, descenso del Qi, mantenimiento de fluidos).
- **7P Lieque** (libera estancamiento del Qi, abre y regula Ren Mai)
- **24 DM Sheting** (descenso del yang ascendido, calma el viento). Punto de conexión con meridianos principales de vejiga y estómago.
- **12 RM Zhongwan Centro del estómago** (Mu de estómago: regulación del estómago, armonización del Qi, canalización de la humedad, normalización del Qi a contracorriente).
- **20 V Pishu** (moviliza el Qi del Bazo, armonización, apoyo de la asimilación, eliminación de *humedad*, regulación de *Xue*)

TRISTEZA Y DUELO

Tristeza (cualidad de triste):

(Del lat. *tristis*).

1. adj. Afligido, apesadumbrado

Duelo:

(Del lat. *dŏlus*, por *dolor*).

1. m. Dolor, lástima, aflicción o sentimiento.

La tristeza y el duelo son emociones muy generalizadas en los pacientes occidentales, probablemente la causa emocional de enfermedad más común. La tristeza y el duelo suelen derivar de una pérdida.

La tristeza abarca la emoción de pesar, como cuando alguien lamenta una cierta acción o decisión en el pasado y la Mente se vuelve constantemente hacia aquel tiempo. La tristeza y el duelo afectan a los Pulmones y al Corazón.

HOAF-CAIM
MEDICINA COMPLEMENTARIA, ALTERNATIVA E INTEGRATIVA

El capítulo 39 de las Preguntas sencillas, nos dice que la tristeza afecta a los Pulmones a través del Corazón:

“La tristeza produce en el Corazón encogimiento y agitación; esto lo empuja hacia los lóbulos pulmonares, obstruye el Recalentador Superior, no permite la circulación libre del Qi Nutritivo y Defensivo, acumula el Calor y disuelve el Qi”.

De acuerdo con este pasaje, la tristeza afecta de modo primario al Corazón y, en consecuencia, los Pulmones sufren, puesto que ambos están situados en el Recalentador Superior.

Los Pulmones gobiernan el Qi y la **tristeza y el duelo agotan el Qi**. Eso se manifiesta con frecuencia en el **pulso** como una calidad **Débil en posiciones distales izquierda y derecha (Corazón y Pulmón)**. En particular, el pulso en ambas posiciones es Corto y sin onda, es decir, no fluye con suavidad hacia el pulgar.

Otras manifestaciones derivadas de la tristeza y el duelo comprenden voz débil, cansancio, complexión pálida, disnea ligera, llanto y una ligera sensación de opresión en el pecho. En las mujeres, la deficiencia de Qi de Pulmón por tristeza o duelo conduce con frecuencia a deficiencia de sangre y amenorrea.

Aunque la tristeza y el duelo consumen Qi y, por tanto conducen a deficiencia de Qi, también pueden conducir al cabo de cierto tiempo a estancamiento del Qi, debido a que el Qi de Pulmón y el Qi de Corazón deficientes no circulan de forma apropiada en el tórax, en cuyo caso el pulso puede ser ligeramente Tenso en ambas posiciones distales. Cada emoción puede afectar a otros órganos además del al suyo “específico”. En el capítulo 8 del *Eje espiritual* se menciona la lesión del Hígado por la tristeza en vez de por la ira: *“Cuando la tristeza lesiona el Hígado lesiona el Alma Etérea; esto causa confusión mental... El Yin se dañado, los tendones se contraen y existe molestia en el hipocondrio”.* La tristeza tiene un efecto agotador del Qi, y por tanto, en algunos casos agota el Yin de Hígado, lo que conduce a confusión mental, depresión, falta de sensación de dirección de la vida e incapacidad para planificar la propia vida.

El Dr. John Shen considera que el duelo no expresado y soportado sin lágrimas afecta a los Riñones. En su opinión, cuando el duelo es soportado sin llanto, los fluidos no pueden salir al exterior (en forma de lágrimas) y trastornan el metabolismo de los líquidos dentro de los Riñones. Eso sucedería cuando el sentimiento de duelo persiste durante muchos años.

Muchos pacientes occidentales de todas las edades sufren tristeza y duelo por rotura de relaciones o matrimonios. La tristeza y el duelo se deben a una pérdida, que puede ser de un ser querido por muerte o a la pérdida de un compañero por separación.

El estancamiento del Qi no sólo afecta al Hígado sino también, sobre todo en los problemas emocionales, al Corazón y a los Pulmones. La tristeza, el duelo y la preocupación son causa común de estancamiento del Qi que afecta a los Pulmones y al Corazón. Por ejemplo, en las mujeres, el estancamiento del Qi de Pulmón afecta al tórax y a las mamas, y a largo plazo puede dar lugar a nódulos en las mamas (benignos o malignos). Según Maciocia, ésta es una causa más frecuente de nódulos mamarios en las mujeres occidentales que el estancamiento del Qi de Hígado.

El Dr. Xia Nong cree que los nódulos mamarios y el cáncer de mama se deben a tristeza y duelo causados por viudedad, rotura de relaciones, divorcio, muerte de un hijo y duelo a una edad joven por muerte del cónyuge. Sobre todo si ocurren de forma súbita, trastornan la Mente y conducen a estancamiento y agotamiento del Qi.

HOAF-CAIM
MEDICINA COMPLEMENTARIA, ALTERNATIVA E INTEGRATIVA

Puntos usados para la tristeza:

- **7P Lieque** (libera estancamiento del Qi de pulmón. Abre y regula Ren Mai)
- **24DM Shenting** (calma el Shen)
- **15RM Jiuwei** (regula el Corazón, calma el Shen. Reduce el Qi de contraflujo del Pulmón y el Estómago, descongestiona el pecho)
- **7C Shenmen** (regula y fortalece el Corazón (sangre y Yin), calma el Shen)
- **13V Feishu** (tonifica, extiende y hace descender el Qi de Pulmón; nutre el Yin de Pulmón. Punto Shu de Pulmón)
- **12DM Shenzu** (calma el Shen)

MIEDO

(Del lat. *metus*).

1. m. Perturbación angustiosa del ánimo por un riesgo o daño real o imaginario.
2. m. Recelo o aprensión que alguien tiene de que le suceda algo contrario a lo que desea

El miedo incluye un estado crónico de temor, ansiedad o espanto brusco. El miedo consume el Qi de Riñón y hace descender el Qi. En el capítulo 39 de las *Preguntas sencillas* se dice: “*El miedo agota la Esencia y bloquea el Recalentador Superior, por lo que el Qi desciende al Recalentador Inferior*”. El miedo no simplemente “desciende el Qi” sino que también causa cierto estancamiento del Qi en el Recalentador Superior. Son ejemplos de descenso del Qi la enuresis nocturna en los niños y la incontinencia de orina o la diarrea en los adultos después de un espanto brusco. En el miedo **el pulso de Riñón es Débil**.

El miedo hace que el Qi descienda mediante *bloqueo* del Recalentador Superior. El tratamiento del miedo, por tanto, no debe consistir simplemente en elevar el Qi, por ejemplo, con **20 DM**, sino también en desbloquear el Qi en el Recalentador Superior con **5C** y **7P** (*Maciocia*).

Las situaciones de ansiedad crónica y miedo tendrán efectos diferentes sobre el Qi, dependiendo del estado del Corazón. Si el Corazón es fuerte, el miedo causará descenso del Qi. Sin embargo, si el Corazón es débil, hará que el Qi ascienda con síntomas como palpitaciones, insomnio, sequedad de boca, enrojecimiento malar, mareos y un pulso relativamente Derbordante y rápido en ambas posiciones distales. En esta situación, el pulso del Riñón es Débil y el pulso del Corazón Desbordante.

El miedo (según Maciocia) en respuesta a un estímulo externo real hace que el Qi descienda, pero un estado de ansiedad crónica hace que el Qi se eleve. Algunos psicólogos establecen una distinción entre miedo y ansiedad que aclara su efecto diferente sobre el Qi. Epstein cree que el miedo está relacionado con la conducta de afrontamiento, en particular, con el escape y la evitación. Sin embargo, cuando los intentos de afrontamiento fracasan, el miedo se transforma en ansiedad. El miedo es, por tanto, un motivo de evitación; la ansiedad es miedo no resuelto o un estado de activación no dirigida consecutiva a la percepción de la amenaza.

Según Maciocia, con independencia de los patrones participantes, en la ansiedad crónica existe siempre una desconexión entre Corazón y Riñones. En fisiología, el Qi de Corazón y el Qi de Riñón se comunican entre sí, de forma que el Qi de Corazón desciende hacia los Riñones y el Qi de Riñón asciende hacia el Corazón. La ansiedad crónica hace que

HOAF-CAIM

MEDICINA COMPLEMENTARIA, ALTERNATIVA E INTEGRATIVA

el Qi se eleve hacia el Corazón lo “inmoviliza”. El Qi de Corazón no puede descender a los Riñones y los Riñones no pueden arraigarlo.

La correlación entre el miedo y los Riñones que existe en la medicina china se refleja en el concepto occidental de nuestra reacción al estrés y el miedo. De hecho, cuando estamos sometidos a situaciones causantes de miedo, las glándulas suprarrenales (es decir, los “Riñones” de la medicina china) segregan una hormona esteroidea.

Existe otra causa de miedo no relacionada con los Riñones. La deficiencia de Sangre de Hígado y la deficiencia de Vesícula Biliar pueden causar también temor. El capítulo 8 del *Eje espiritual* dice: “Si el Qi de Hígado es deficiente existe miedo”.

La contrapartida positiva del miedo dentro de las energías mentales de los Riñones es la flexibilidad, ceder en presencia de adversidad y resistir la dureza con tranquilidad.

Puntos utilizados para el miedo:

- **3R Taixi** (tonifica Riñones especialmente el Yin, nutre el Yin y tonifica el Yang)
- **4R Dazhong** (refuerza la voluntad, ahuyenta el miedo)
- **20 DM Baihui** (calma el Shen)
- **7C Shenmen** (regula y fortalece el Corazón (sangre y Yin), calma el Shen)

CONMOCIÓN

(Del lat. *commotio*, *-ōnis*).

1. f. Movimiento o perturbación violenta del ánimo o del cuerpo.

La conmoción o shock mental dispersa el Qi y afecta al Corazón y los Riñones. Causa una depleción súbita del Qi de Corazón, hace el Corazón más pequeño y puede provocar palpitaciones, disnea e insomnio.

La conmoción se refleja con frecuencia en el pulso por la calidad “Móvil” (*Dong*); es decir, un pulso corto, deslizante, con forma de judía, rápido y que produce la impresión de vibración al pulsar.

En el capítulo 39 de las *Preguntas sencillas* se dice: “La conmoción afecta al Corazón, privándolo de residencia; la Mente no tiene refugio y no puede reposar, de forma que el Qi se convierte en caótico”.

La conmoción “cierra” el Corazón o hace el Corazón más pequeño. Esto se puede observar en un color azulado en la frente y un **pulso del Corazón Tenso y Fino**.

La conmoción afecta también a los Riñones debido a que el cuerpo recurre a la Esencia de Riñón para suplir la depleción súbita de Qi. Por esa razón, la conmoción puede causar síntomas como sudoración nocturna, sequedad de boca, mareos y acúfenos.

Puntos utilizados en la conmoción:

- **7C Shenmen** (regula y fortalece el corazón, calma el Shen)
- **20 DM Baihui** (calma el Shen)
- **15 RM Jiuwei** (regula el Corazón, calma el Shen)
- **4 R Dazhong** (refuerza la voluntad, ahuyenta el miedo. Fortalece los Riñones y enfría el Calor de Vacío)

AMOR

“Amor” aquí no se refiere al afecto normal sentido por los seres humanos unos hacia otros, por ejemplo, el amor de los padres por sus hijos y viceversa o el afecto de una

HOAF-CAIM

MEDICINA COMPLEMENTARIA, ALTERNATIVA E INTEGRATIVA

pareja de amantes. El amor aquí se refiere al amor obsesivo dirigido a una persona en particular. El amor también se convierte en una causa de enfermedad cuando está mal dirigido, por ejemplo, cuando una persona ama a alguien que le hace daño de manera continuada sea físico o mental. Los celos obsesivos también entran en la categoría amplia del “amor”.

Wu y Schwartz interrogaron a personas jóvenes de Estados Unidos, Italia y la República Popular China sobre sus experiencias emocionales. En todas las culturas, los hombres y las mujeres identificaron las mismas emociones y se mostraron totalmente de acuerdo excepto en una emoción, el amor. Los estadounidenses e italianos igualaron amor con felicidad; se asumió que tanto el amor apasionado como el compasivo eran experiencias intensamente positivas. Los estudiantes chinos, sin embargo, tenían una visión más oscura del amor. En China, el amor apasionado tendía a relacionarse con ideogramas como “encaprichamiento”, “amor no correspondido”, “nostalgia” y “pena-amor”.

El “amor” en el sentido descrito afecta al Corazón y acelera el Qi. **El pulso en posición de Corazón será Desbordante y rápido.** Puede causar Fuego de Corazón con síntomas y signos como palpitaciones, **punta roja de la lengua**, cara roja, insomnio e inquietud mental.

Puntos utilizados en el amor obsesivo:

- **7C Shenmen** (regula y fortalece el corazón, calma el Shen)
- **15 RM Jiuwei** (regula el Corazón, calma el Shen)
- **19 DM Houding** (calma el Shen)

ANSIA

(Del lat. *anxia*, f. de *anxius*, angustiado).

1. f. Congoja o fatiga que causa en el cuerpo inquietud o agitación violenta.

2. f. Angustia o aflicción del ánimo.

“Ansia” se debe entender en el contexto de las tres filosofías principales de China: confucianismo, budismo y taoísmo. Las tres consideran el “ansia” y el “deseo” como raíz de todo el sufrimiento mental-emocional.

Los taoístas creen que el deseo impide el seguimiento del Tao. Los budistas consideran el “deseo” como raíz del sufrimiento humano. De acuerdo con ellos, nuestra propia existencia comienza a partir del deseo y el ansia, cuando la mente en estado Bardo (el período posterior a la muerte y anterior a la reencarnación siguiente) es atraída por el calor del útero y se reencarna. Por último, los confucionistas creen que el verdadero “caballero” (una traducción errónea del término *jun zi* que en realidad se aplica tanto a los hombres como a las mujeres) no es agitado por las emociones debido a que éstas nublan su verdadera naturaleza.

En el contexto de la medicina china “ansia” indica un estado de deseo constante que nunca se satisface. Puede incluir el ansia de objetos materiales o de reconocimiento social. Aunque enraizada en las filosofías antiguas de China, tiene interés señalar que el “ansia” como una causa de enfermedad es común en nuestras sociedades consumistas occidentales, donde el “ansia” no sólo existe, sino que es artificialmente estimulada por la publicidad.

El ansia afecta al Corazón y dispersa el Qi. También afecta al Pericardio por agitación del Fuego Ministerial. En caso de enfermedad, el Fuego Ministerial se refiere al Fuego

HOAF-CAIM

MEDICINA COMPLEMENTARIA, ALTERNATIVA E INTEGRATIVA

Vacío excesivo y patológico procedente de los Riñones. Nace de los Riñones y afecta al Pericardio y, por tanto, a la Mente. Por esa razón, el término “Fuego Ministerial” se refiere al Fuego de los Riñones fisiológico o patológico y al Pericardio. Esto explica la asignación de la posición proximal derecha profunda del pulso al Yang de Riñón según algunos médicos, y al Pericardio según otros.

Si la Mente está calmada, asentada y satisfecha, el Pericardio sigue su dirección y existe una vida feliz y equilibrada. Si la Mente es débil y está insatisfecha, el Pericardio sigue las demandas del ansia y la persona desea constantemente nuevos objetos o nuevo reconocimiento, que incluso cuando se obtienen no producen nunca satisfacción y dejan a la persona más frustrada. Por esas razones el confucionismo, el taoísmo y el budismo dan importancia reducir el ansia, el deseo excesivo para evitar el aumento del Fuego Ministerial que agita la Mente.

El ansia causará Fuego de Corazón o Calor de Vacío de Corazón dependiendo del estado subyacente de la persona. Si causa Fuego de Corazón se producirán palpitations, enrojecimiento facial, sed, insomnio, agitación y un comportamiento ligeramente “maniaco”. En ese caso el pulso del Corazón es Desbordante y Rápido.

Si hay tendencia a la deficiencia de Yin, como es común en las personas que tienden a trabajar demasiado, eso conducirá a Calor Vacío de Corazón. En esta situación se encuentran palpitations, enrojecimiento de las mejillas, sequedad de garganta, insomnio e inquietud mental. El pulso del Corazón es Desbordante pero Vacío y Rápido.

Puntos utilizados en el ansia:

- **7C Shenmen** (regula y fortalece el corazón, calma el Shen)
- **19 DM Houding** (calma el Shen)
- **15 RM Jiuwei** (regula el Corazón, calma el Shen)
- **7 PC Daling** (despeja el calor del Corazón, calma el Shen)

CONCLUSIONES

Las emociones son causas de enfermedad que los médicos occidentales a menudo pasamos por alto tratando únicamente los síntomas de la enfermedad que refiere el paciente. Sin embargo, si pudiéramos detenernos en los sentimientos y en las emociones, si pudiéramos estudiar el entorno de cada persona individualmente nos daríamos cuenta que siempre hay algo más allá de la enfermedad, de los síntomas y de los signos que cada persona sufre.

Las emociones desencadenan una cascada de cambios fisiológicos que afectan a más de un órgano aunque cada emoción se refleje de manera más notable en determinado órgano. Como el engranaje de un reloj se suceden una cadena de cambios rompiendo el equilibrio de los Órganos Internos y la armonía del Qi y la Sangre, de modo que siempre se ve afectado el Corazón que alberga la Mente (el *Shen*) que en definitiva es la que siente las emociones. Todas las emociones afectan al Qi de modo que el Pulmón que gobierna el Qi se verá afectado.

Aunque aquí he expuesto una serie de puntos para cada emoción, hay que estudiar a cada persona de manera individual, no vale una fórmula para todos porque cada uno tenemos una forma especial de ser, de sentir y de vivir los acontecimientos de la vida de manera diferente. Las experiencias de cada uno son distintas, la herencia de nuestros padres y nuestro entorno es diferente y la manera de ver las cosas y el mundo cambia

HOAF-CAIM

MEDICINA COMPLEMENTARIA, ALTERNATIVA E INTEGRATIVA

de una persona a otra. Por todo esto (y más que aún me falta por aprender) cada persona debe ser estudiada y valorada de manera individual para conseguir aliviar su sufrimiento, su dolor y poder curar con más eficacia la enfermedad.

La medicina es el arte de ver, oír, escuchar y sentir, acercándonos a las emociones descubriremos nuevos aspectos que las pruebas médicas nos impiden ver, y tratando las emociones estaremos avanzando en el fin del médico no ya de curar sino de aliviar y acompañar a cada persona que busca, en muchas ocasiones, un poco de consuelo o simplemente ser escuchado y comprendido.

BIBLIOGRAFÍA

- *La psique en la medicina china. Tratamiento de desarmonías emocionales y mentales con acupuntura y fitoterapia china.* Giovanni Maciocia. Ed. Elsevier Masson. 2011.
- Atlas de acupuntura. Claudia Focks. 2º Edición. Elsevier Masson. 2009.
- Atlas de acupuntura. Carl-Hermann Hempen. Editorial Paidotribo. 2010.
- *Los naufragios del alma. Psicopatología en Medicina Tradicional China.* Toty de Naverán. Miraguano Ediciones. 2005.
- *Medicina China. Una trama sin tejedor.* Ted J. Kaptchuk. Editorial La liebre de Marzo. 2008.
- *Entre el cielo y la tierra. Los cinco elementos en la medicina china.* Harriet Beinfield y Efrem Korngold. Editorial la liebre de Marzo. 2006.
- *El poder del TAO. Cómo hallar la serenidad en tiempos de cambio.* Lou Marinoff. Ediciones B. 2011.
- *Canon de Medicina Interna del Emperador Amarillo. Sù Wèn (Preguntas Sencillas).* Julio García. Ediciones. 2005.
- *Canon de Medicina Interna del Emperador Amarillo. Ling Shù (Eje Espiritual).* Julio García. Ediciones. 2009.
- *Angustia e insomnio. El miedo. Entidades psíquicas. Depresión.* Revista argentina de acupuntura. Publicación nº 115-noviembre 2005. Dr Daniel Deroc. www.saacupuntura.com.ar
- [Am J Chin Med](http://AmJChinMed). 1989;17(3-4):135-8. *The theory of five elements in acupuncture.* Jagirdar PC. Source. Satya Darsan Society, Bombay, India. PMID:2699156 [PubMed – indexed for MEDLINE]