

Del autor de la **Trilogía de la vida**

CARLOS LÓPEZ-OTÍN



La levedad de las libélulas

Hacia la medicina de la salud.
Un nuevo enfoque para lograr
el equilibrio físico y mental

PAIDÓS

CARLOS LÓPEZ-OTÍN

LA LEVEDAD DE LAS LIBÉLULAS

Hacia la medicina de la salud.
Un nuevo enfoque para lograr el
equilibrio físico y mental

PAIDÓS Contextos

1.^a edición, noviembre de 2024

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento. En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Carlos López-Otín, 2024

© de todas las ediciones en castellano,

Editorial Planeta, S. A., 2024

Paidós es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona, España

www.paidos.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-493-4303-2

Maquetación: Realización Planeta

Depósito legal: B. 17.538-2024

Impresión y encuadernación en Rotoprint by Domingo, S. L.

Impreso en España – *Printed in Spain*



SUMARIO

Nota del autor.	9
-------------------------	---

PRIMERA PARTE BIOGRAFÍA DE LA SALUD: SILENCIO, ARMONÍA, SABIDURÍA

1. La levedad de las libélulas.	13
2. El más bello icono de la salud.	21
3. El hombre que dominaba a los caballos.	27
4. La sabiduría del cuerpo.	35
5. La vida viene de la vida.	45
6. El pueblo en demanda de salud	55
7. Los males del mundo	61
8. La salud a la luz de la evolución	73
9. Las claves de la salud.	83
10. Conocer para curar	105

SEGUNDA PARTE SALUD MENTAL: METÁFORA Y VERDAD

11. La cultura de la vida	121
12. La ecuación de la salud	145

13. Los eclipses de alma	163
14. La adaptación al mundo	189
15. La noria de la supervivencia	207
Epílogo	217
Agradecimientos	227
Cronologías.	229
Glosario	231
Bibliografía	235
Galería de arte	237
Cartelera de cine.	239
Banda sonora	241
Notas.	243

CAPÍTULO

1

La levedad de las libélulas

Esta mañana, como muchas otras desde que vivo en París, me acerqué caminando a la Fontaine Médicis del Jardín de Luxemburgo, mi lugar preferido en esta ciudad, para contemplar el ciclo de las estaciones, distraer melancolías e imaginar nuevos mundos. Me asomé a las aguas de un estanque que apenas tiene dos palmos de profundidad y volví a experimentar la fascinante sensación de creer que estoy viajando al interior del enigmático océano del planeta Solaris. De pronto escuché un suave murmullo que se acercaba deslizándose por el vacío. Tratando de averiguar el origen de un sonido tan poco habitual, alcancé a observar una diminuta línea recta de color azul iridiscente que volaba vertiginosamente hacia mí. Cuando llegó a mi altura, me di cuenta de que la breve línea azul era una bella libélula adornada con cuatro alas de cristal cuyo movimiento cortaba el aire y rompía el silencio. Un instante después, la libélula se detuvo y, desafiando la fuerza de la gravedad, quedó suspendida en la nada justo enfrente de mí. Nuestras miradas se cruzaron durante unos momentos y nos examinamos mutuamente con curiosidad, hasta que con un ágil aleteo la leve libélula prosiguió su camino, mientras mi mente comenzaba a pensar en su fragilidad, en la mía y en la de todos.

Las libélulas son criaturas míticas, veloces y maravillosas, con

una excepcional capacidad de observar el mundo a través de unos ojos formados por miles de estructuras hexagonales que les regalan una visión panorámica completa del entorno en el que viven. Vuelan en cualquier dirección, suben, bajan, avanzan, retroceden, giran a la derecha, a la izquierda o sobre sí mismas, y se sostienen en el éter sin aparente esfuerzo, todo lo cual da sentido a su nombre y llega a convertirlas en auténticos seres «sutiles, ingrátidos y gentiles». La palabra *libélula* deriva de *libella* ('balanza'), un vocablo que expresa adecuadamente la idoneidad de estos animales para alcanzar ese equilibrio imposible que les permite flotar en el aire y nutrirse del viento. Sin embargo, su vida no es nada sencilla, pues para lograr disfrutar en plenitud de todos estos talentos, las libélulas deben emprender un largo y arriesgado periplo que comienza cuando una hembra deposita centenares de huevos en las aguas de algún rincón resguardado. Desde ese mismo instante se pone en marcha un fascinante proceso de metamorfosis que puede extenderse durante un lustro y que, si todo va bien (como nos asegura Max Raabe en su curiosa e inquietante canción *Es wird wieder gut*), logrará transformar unas delicadas ninfas en organismos adultos que viven y vuelan deprisa para poder saborear con intensidad los apenas dos meses de existencia que les conceden su diseño biológico y su patrimonio genómico.

Estos seres alados, con una vida tan efímera como la de la literatura «en tiempos de palabras aladas»¹ y antes de la invención de la escritura, son tan evocadores como inspiradores. Desde tiempos ya muy lejanos, diversas culturas han considerado a las libélulas como símbolo del equilibrio preciso para sobrevivir y de la perseverancia necesaria para lograr la madurez, mientras que su vuelo incesante y urgente sobre el agua se ha asimilado con la búsqueda interminable de los elementos esenciales de la vida y la necesidad de adoptar una mirada elevada para ampliar nuestra perspectiva sobre los problemas cotidianos. Además, sus acrobacias y malabarismos corporales, magistralmente percibidos y dibujados por el gran Leonardo da

Vinci, sirvieron de inspiración al genial artista italiano en su afán por construir nuevos artilugios para dominar el cielo. Todos estos pensamientos, que ahora ordeno con calma, se agolparon en mi mente tras la simple visión de una minúscula línea recta en movimiento que al final no era solo una bella geometría, sino una vibrante biología. Sin embargo, ninguna de estas sensaciones *libelulares*, generadas por azar o por curiosidad una mañana cualquiera en la Fontaine Médicis, fue comparable al recuerdo de una obra de arte fundamental en mi vida, *El vuelo de la libélula frente al sol*, un cuadro que desde la primera vez que lo vi me hizo sentir con absoluta nitidez la levedad de la vida envuelta en poesía.

Joan Miró pintó esta emocionante oda a la fragilidad con unos pocos trazos sobre fondo azul que son suficientes para conformar tres figuras en perfecto equilibrio asimétrico: un gran sol rojo, una pequeña luna negra y una delicada libélula suspendida en su levedad e inquieta ante el inexorable desenlace de su largo viaje al lugar donde se detiene la luz y se apaga el viento. Con su brillante lenguaje onírico y su recurrente mitología cósmica, el artista se convirtió en un *crononauta* capaz de volar hacia atrás como el asombroso pájaro Goofus de Borges o las propias libélulas iridiscentes, hasta volver a ser «el niño que hablaba con los árboles»; ese mismo niño de quien José Hierro decía que se ocultaba bajo las capas de la cultura, la civilización, las costumbres y las buenas maneras, con el fin de sostener su ingenuidad. Para alcanzar ese estado de sublime introspección, Miró tuvo que afrontar su propia vulnerabilidad y luchar contra la fragilidad e hipersensibilidad que le acompañaron durante gran parte de su larga vida. Antes de comprometerse definitivamente con su arte, el joven Miró fue contable en una droguería y en ese entorno sufrió en 1911 su primera grave depresión, de la que se recuperó en una masía de Mont-roig del Camp (Tarragona). Fue allí donde el aprendiz de pintor sintió que «un mundo nuevo se abría» en su cerebro.²

Desde entonces, el artista comenzó un viaje de exploración al

interior de su mente en busca de inspiración para sus obras, construyó nuevos universos y los pobló de constelaciones, las coloreó con exuberancia en sus momentos de efervescencia pictórica y soportó con paciencia las crisis de creatividad asociadas con la visita periódica de sus eclipses de alma. La pálida mirada azul de Joan Miró, como la descrita en la conmovedora canción *Pale blue eyes*, de Lou Reed, alertaba sobre su crónica melancolía, una emoción común a muchos pensadores, artistas y escritores: de Sócrates a Petrarca, de Friedrich Nietzsche a Johann Wolfgang von Goethe, de Vincent van Gogh a Nicolas de Staël, de Georgia O'Keeffe a Yayoi Kusama, de Robert Schumann a Serguéi Rajmáninov y de Marcel Proust a Virginia Woolf. Todos ellos sufrieron la pulsión de la angustia emocional, el miedo al vacío creativo frente al lienzo desnudo, al pentagrama sin notas o a la página en blanco, e incluso experimentaron el dolor insoportable ante la llegada del día siguiente, lo que hizo que muchos de estos grandes imaginadores decidieran despedirse de la vida por propia voluntad y muy a destiempo.

En el pasado, muchas veces consideré que sería muy interesante explorar las claves genéticas subyacentes a las tristezas y melancolías asociadas con la creatividad humana, pero poco a poco me fui convenciendo de que en realidad este trabajo sería demasiado limitado y que habría que intentar ir mucho más lejos para afrontar con profundidad un colosal problema social. Las razones de este cambio radical en mi perspectiva sobre esta cuestión se pueden entender mejor si atendemos a los números de la adversidad mental. Sus crecientes y alarmantes cifras son capaces de abrumarnos y arrastrarnos a los pantanos de la desolación. Hoy, alrededor de mil millones de personas padecen algún tipo de desorden emocional y nada menos que un millón de seres humanos, incluido un número significativo de adolescentes, deciden quitarse la vida cada año. Además, el censo de pacientes con demencias todavía incurables o mínimamente controlables va a duplicarse en las tres próximas décadas hasta superar los ciento cincuenta millones en 2050, un tiem-

po en el que, según los arrogantes y pretenciosos gurús del tecnooptimismo, el ser humano ya debería haber alcanzado la inmortalidad. Una sencilla escansión* de cinco sílabas me ayuda a definir mis sentimientos en torno a estos incómodos y dramáticos números: *in, to, le, ra, ble*.

Con este bagaje, tan pesado como la propia piedra de Sísifo, regreso a mi particular océano pensante de Solaris³ —en realidad, un pequeño mar— en la Fontaine Médicis y vuelvo a buscar inspiración en la contemplación de la levedad del vuelo de una frágil libélula, pero hoy no comparecen ni su geometría ni su biología. En su ausencia, reviso con rapidez mis últimos cuarenta años de vida apoyado en la sencilla barandilla metálica que me separa del profundo abismo acuático de un par de palmos. Me doy cuenta de que tras todo «este ancho espacio y largo tiempo»⁴ dedicado con convicción y compromiso al estudio de las claves científicas del egoísmo celular que provoca el cáncer, o de las causas de la decadencia biológica asociada a los procesos de envejecimiento, o de las mutaciones responsables de muchas enfermedades minoritarias, sigo asombrándome de la fragilidad humana, tan vívidamente ilustrada por esos números referidos a las enfermedades mentales. Imagino de nuevo la vulnerabilidad de la veloz y equilibrada libélula, hoy ausente tras emprender su viaje final al encuentro del sol, y la reemplazo por una sorprendente visión distópica que consigue asustarme.

Del fondo del mar de Solaris emerge una inmensa nube iridiscente formada por más de mil millones de libélulas, una por cada uno de los seres humanos que hoy padecemos algún tipo de desequilibrio emocional o psicosocial. La nube se extiende rápidamente en forma de ectoplasma verdeazulado, que, siguiendo las mismas pautas relatadas en el *Ensayo sobre la ceguera*, de José Saramago, llega a cubrir la superficie entera de la Fontaine en la que se bañan y abrazan Acis y Galatea, bajo la atribulada mirada del gigante Polifemo. Justo entonces observo una convulsión acuática que hace que

la nube *libelular* comience a expandirse hacia el cielo donde el espacio deja de estar restringido y las libélulas pueden emprender con libertad su incierto viaje hacia un sol social que ilumina, pero también abrasa.



La levedad de las libélulas es una reflexión desde diversas perspectivas sobre lo que significa en la actualidad la idea del bienestar personal, tanto físico como mental. Con este propósito general, el libro comenzará en su primera parte analizando la biografía de la salud, ese don tan provisional cuya percepción científica y social ha cambiado notablemente a lo largo de la historia. Sucesivamente, presentaremos la salud como el silencio, el equilibrio y la sabiduría del cuerpo, para concluir con la propuesta de que este anhelado don debería ser **la cultura de la vida**. Después, tras definir las claves biológicas de la salud en términos positivos y no simplemente como la mera ausencia de enfermedades, el libro caminará hacia la valoración de los determinantes sociales que subyacen al desarrollo de nuevas formas de relacionarnos con nuestro cuerpo en la salud y en la enfermedad, enfatizando la necesidad de reflexionar sobre una futura **medicina de la salud** que contribuya a mejorar las opciones actuales de la medicina de la enfermedad. Desde allí, progresaremos en la evaluación de los datos que nos han llevado a afirmar la incuestionable influencia de los actuales usos sociales en la multiplicación de las enfermedades somáticas y mentales hasta alcanzar unas dimensiones desoladoras. A continuación, discutiremos el hecho de que los naufragios emocionales no son patrimonio exclusivo de un pequeño grupo de personas con dones especiales de creatividad, sino que han pasado a convertirse en un gran mal global que requiere una atención prioritaria bajo prismas científicos, médicos, culturales, sociales, económicos y políticos. Después, el libro avan-

zará hacia la integración de todos estos mundos distintos mediante la creación de un marco de pensamiento humanista que nos permita comprender que la salud física y la salud mental son partes intrínsecas e indisolubles de una misma ecuación, cuyos términos deberemos desentrañar.

Con este objetivo, en su segunda parte, el libro cambiará de registro y emprenderá un largo viaje circular a través de un mundo metafórico, onírico, científico, médico, biográfico y social, en el que los límites de la fantasía y la realidad se difuminarán y se moverán al compás del continuo vaivén que nos lleva de la salud a la enfermedad. Este periplo entre lo real y lo imaginario exigirá violar las reglas de la física y trascender las barreras del espacio y el tiempo, pues en las mismas páginas convergerán protagonistas de distintas épocas históricas que se reunirán en diversos escenarios de Bruselas y París, para intercambiar experiencias y reflexiones. Estas conversaciones entre artistas, escritores, pensadores y científicos son precisamente las que nos ayudarán a entender las claves que determinan nuestra salud física y mental. La atención y la complicidad de los lectores será fundamental para navegar pausadamente durante este viaje atemporal que comenzará en el capítulo 11 y en el que nuestros guías serán personajes tan dispares como Leonardo da Vinci, Leonhard Euler, Alois Alzheimer, Edvard Munch, Julio Cortázar, Milan Kundera o Wisława Szymborska. A través de una sobredosis de imaginación —tal vez cercana a la patología, pero con una profunda sensación de verdad íntima—, estas páginas intentarán transmitir la idea de que durante la escritura de este libro pude disfrutar mentalmente del privilegio imposible de conversar en el tiempo actual con todos estos seres humanos extraordinarios. De estas oníricas y metafóricas conversaciones creo haber aprendido lecciones esenciales para intentar integrar conocimientos muy dispersos que se irán depositando lentamente en los últimos capítulos del libro. A través de ellos, el texto nos devolverá al mundo de la reflexión sobre el bienestar físico y mental mediante la formulación

final de los nueve términos que componen la metafórica **rayuela de la salud**, una curiosa ecuación que define esta evanescente entidad que, con naturalidad o cargados de vehemencia, deseamos mantener cerca de nosotros.

La levedad de las libélulas concluirá en París en el mismo lugar donde comenzó: la Fontaine Médicis. Allí asistiremos a una gran fiesta de celebración de la salud y de la vida en la que de nuevo se superarán los límites del tiempo y el espacio, y a la que irán acudiendo unos insólitos y sorprendentes invitados de diferentes ámbitos y épocas. Diversos en origen y condición, pero estrechamente unidos por los dones de la curiosidad y la creatividad, los invitados terminarán reflexionando sobre cómo acabar con la epidemia de soledad y tristeza que se está expandiendo por nuestro planeta. Su llamada de atención es la nuestra; no podemos seguir disimulando, ni practicar el arte de la impostura porque ya no es tiempo de silencio. Adaptarse o morir no puede ser el dilema al que hemos de enfrentarnos en la sociedad actual. Hay esperanza en el horizonte para los cada vez más frecuentes «náufragos en la luna» imaginados por Lee Hey-jun. Para ello debemos avanzar en el conocimiento, la educación y la equidad social hasta «convertir la palabra en la materia»⁵ y estrenar cada día con la confianza de que, aunque seamos criaturas imperfectas, frágiles y vulnerables, podemos llegar a ser artistas de nuestra propia vida y hasta pintar la leve estela que deja una frágil libélula cuando vuela.

