

Gerald Hüther



La falta
de **amor**
es perjudicial
para la
salud



O por qué necesitamos querer
y que nos quieran para estar bien

La falta de amor es perjudicial para la salud

Gerald Hüther

Traducción de Irene Saslavsky



Primera edición en esta colección: enero de 2022

Título original: *Lieblesigkeit macht krank. Was unsere Selbstheilungskräfte stärkt und wie wir endlich gesünder und glücklicher werden*, originalmente publicado en alemán, en 2021, por Herder, Alemania (Freiburg im Breisgau)

Gerald Hüther, *Lieblesigkeit macht krank. Was unsere Selbstheilungskräfte stärkt und wie wir endlich gesünder und glücklicher werden*

© 2021 Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau

© de la traducción, Irene Saslavsky, 2022

© de la presente edición: Plataforma Editorial, 2022

Plataforma Editorial

c/ Muntaner, 269, entlo. 1ª – 08021 Barcelona

Tel.: (+34) 93 494 79 99

www.plataformaeditorial.com

info@plataformaeditorial.com

ISBN: 978-84-18927-21-8

Diseño de portada:

Ariadna Oliver

Realización de cubierta y fotocomposición:

Grafime

Reservados todos los derechos. Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos. Si necesita

fotocopiar o reproducir algún fragmento de esta obra, diríjase al editor o a CEDRO (www.cedro.org).

Prólogo. Errar es humano

1. ¿Qué nos mantiene sanos?
2. ¿Qué nos enferma?
3. ¿Cómo funciona la autocuración?
4. ¿Qué debilita nuestros poderes de autocuración?
5. ¿Qué refuerza nuestros poderes de autocuración?
6. ¿Cómo lograr un cambio sanador?
7. ¿Cómo reaccionan nuestro cerebro y nuestro cuerpo ante la falta de amor?
8. ¿Durante cuánto tiempo se puede reprimir una relación amorosa con uno mismo?
9. ¿Cómo podemos configurar una convivencia más amorosa?
10. Nunca es demasiado tarde para volver a recuperar la salud

Epílogo. Entonces, adelante, corazón, despídete y sana...

Prólogo
Errar es humano

Nosotros, los humanos, somos seres extraños. A ningún animal (y aún menos a ninguna planta) es necesario explicarle lo que ha de hacer para conservar su salud. Todos, desde los girasoles a los claveles, los saltamontes y los caracoles, las lagartijas o los hurones, y hasta los monos, saben perfectamente aquello que les hace bien y lo que necesitan para permanecer sanos el mayor tiempo posible, o para encontrar una pareja para reproducirse y tener descendencia. Ahora, decir que lo «saben» tal vez no sea la expresión exacta: se limitan a hacerlo, hacen todo lo que es bueno para ellos. A lo largo de muchas generaciones y a través de la mutación y la selección natural, sus programas genéticos optimizados guían el desarrollo de sus características corporales, de su metabolismo y de su cerebro, y con ello también sus respectivas conductas. Y esto siempre ocurre para que permanezcan sanos el mayor tiempo posible y para que, dentro de lo posible, tengan una descendencia numerosa y sana. El único aspecto negativo es que, debido a sus cerebros genéticamente preprogramados, apenas logran aprender algo nuevo y por eso enferman y se extinguen cuando el mundo que habitan empieza a cambiar. Sin embargo, hace tiempo que los responsables de eso ya no son ellos mismos o su programación genética. Actualmente los responsables

somos los humanos, porque destruimos su hábitat primigenio, y los más predispuestos a contraer todo tipo de enfermedades son aquellos animales que hemos domesticado y criado según nuestros conceptos. Esos animales son los que más se parecen a nosotros en lo referente a su predisposición a enfermar.

Aunque nuestros antepasados fueron animales, nuestros caminos han sido muy distintos. Ello se debe a que nuestro cerebro siempre es capaz de seguir aprendiendo. Gracias a él, los humanos somos capaces de aprender casi todo lo que nos enseñan otras personas y, aún mejor, aquello que esas personas nos muestran todos los días. Pero, por desgracia, eso que nos enseñan o nos muestran también incluye mucho de aquello que más adelante nos enferma. Somos incapaces de averiguar lo que es bueno para nosotros por nuestra propia cuenta. Por eso, primero debemos descubrirlo en nuestra propia vida, todos y todas de forma individual, pero también todos juntos.

Sabemos que quien no ha descubierto su camino por experiencia propia puede desorientarse con demasiada facilidad en la búsqueda de una vida dichosa, satisfactoria y sana. Lamentablemente, solemos descubrirlo cuando es demasiado tarde y ya hemos enfermado.

Así que ahí reside la gran diferencia entre nosotros, los animales y las plantas. A diferencia de ellos, no nos dejamos guiar por las señales provenientes de nuestro propio cuerpo ni por nuestras sensaciones naturales, sino por ideas o conceptos ajenos que nos hemos inventado

nosotros mismos. No vivimos como debiéramos para permanecer sanos, sino que vivimos según lo que consideramos correcto respecto de dichas ideas, incluso cuando la vida configurada según esas ideas nos enferma.

Gracias a todas esas ideas, hemos llegado lejos. Las hemos respetado y nos hemos creado un entorno y unas posibilidades vitales inimaginables para cualquier otro animal. Hemos modificado el mundo que habitamos según nuestra idea de él y lo hemos hecho siempre con creciente rapidez, persistencia y eficacia. De esta forma, nos hemos encontrado con un problema desconocido tanto para los animales como para las plantas. Al contrario de los humanos, los animales y las plantas, para permanecer lo más sanos y reproductivos posible, solo necesitan adaptarse y afirmarse en sus respectivos hábitats a través de cambios ventajosos en su herencia genética. Puesto que ellos casi no modifican su entorno, ese entorno vital cerrado (salvo cuando se reproducen demasiado, aunque solo lo hacen durante periodos breves), aquellos animales y plantas que más y mejor se adaptan a dicho entorno vital y a ese «nicho» ecológico también consiguen sobrevivir muy bien.

Ya conocemos bastante bien el principio fundamental de esta forma de vida a partir de la teoría de Darwin sobre el «Survival of the Fittest» (la supervivencia de los más aptos). De hecho, la divulgación universal de dicho concepto, conocido también como Teoría de la Evolución, resultó sumamente exitosa. Está profundamente arraigada

en nuestros cerebros como un concepto fundamental acerca de lo que verdaderamente importa en la vida, es decir, ser el más fuerte, el mejor, el más listo y el más exitoso. Pero hay un problema, un problema decisivo, y es que la teoría de la adaptación de los mejor dotados solo resulta válida para todos aquellos seres vivos que no modifican demasiado su propio entorno, como los girasoles, los saltamontes, las lagartijas y hasta los monos. Sin embargo, en nuestro caso, el de los seres humanos, esto no funciona de la misma manera. Debemos modificarnos permanentemente para adaptarnos a nuevas circunstancias. La idea que se deriva de la teoría de Darwin, la de ser lo más exitosos que podamos, nos conduce a llevar una vida fuertemente condicionada por la obligación de competir, de alcanzar el éxito y el máximo rendimiento. ¿Cuál es la consecuencia? Que cada cosa que, de un modo u otro, nos ayuda a «estar más en forma» que todos los demás antes o después acaba por enfermarnos.

En un entorno en constante modificación debido a nuestros propios actos, solo podemos permanecer sanos si, como seres humanos capaces de adquirir conocimientos, estamos dispuestos a no dejar de cambiar. Y podemos hacerlo, o al menos estamos equipados con un cerebro que nos capacita para hacerlo. Y algunos lo hacen y conservan la salud. Pero, hoy en día, ¿cuántos estamos decididos a seguir desarrollándonos? ¿Cuántos seres humanos tienen el valor de volver a enfrentarse a los desafíos que la vida les tiene preparados? ¿Cómo puede aprender alguien a

enfrentar con éxito esos desafíos si primero no se atreve a aceptarlos y a enfrentarse a ellos? Porque seguir desarrollándose es algo muy distinto de la mera adaptación a las condiciones creadas por nosotros mismos. Desarrollarse significa exactamente lo contrario: liberarse de todas las complicaciones que sufrimos debido a nuestras ideas anteriores. Son dichas complicaciones las que nos enferman.

Este es el punto de vista fundamental que quiero presentar en este libro. No enfermamos porque nos ataca o alcanza una enfermedad desde el exterior, sino que enfermamos porque creemos que eso que nos enferma es algo que debe proporcionarnos felicidad. Y por ello estamos dispuestos (desgraciadamente, es algo que hemos «aprendido» demasiado bien) a tratarnos sin amor a nosotros mismos ni a los demás. En el intento de alcanzar el mayor reconocimiento y éxito, y de amasar la mayor riqueza, muchos han olvidado el amor. Para otros, lo más importante es optimizar y controlar todo, a menudo incluso a ellos mismos, y eso también ha hecho que carezcan de amor. Algunos desean ser utilizados, protegidos y cuidados por los demás, pero depositar dicha responsabilidad en otros no es amoroso, como tampoco lo es el responsabilizar a dioses, gobernantes y otros poderes.

Cada uno puede añadir sus propias ideas a este enfoque relacionado con lo que es importante en la vida, pero ninguna de esas ideas hará que alguien, por más que las siga a pies juntillas, goce de una buena salud o la recupere

más rápidamente si la ha perdido. En el mejor de los casos, la mayoría de dichas ideas resultan idóneas para prolongar durante un par de años más esa vida poco saludable que llevamos.

¡Sí, hablo en serio! En el presente, en los Estados industriales altamente desarrollados, aquello que en la Edad Media era la peste hoy son las enfermedades físicas o mentales, que, además, son cada vez más frecuentes. Pero no son las pulgas de las ratas o algún germen patógeno transmitido por ellas lo que las provoca, sino que hay demasiadas personas que han reprimido su vivacidad y su alegría demasiado a menudo a lo largo de muchos años, para intentar funcionar lo más perfectamente posible: con frecuencia somos como hijos de padres ambiciosos pero también desavenidos, en competición constante por alcanzar importancia, poder, influencia y las mejores posiciones tanto en la escuela como en la vida profesional y en otros muchos ámbitos de nuestra convivencia. Como hay tantos seres humanos que se tratan a sí mismos sin amor, son muchos los seres humanos que enferman.

También los agentes patógenos transmitidos por las pulgas de las ratas, que en la Edad Media acabaron con la vida de los habitantes de regiones enteras, eran en primera instancia la única causa de esas devastadoras epidemias.

En realidad, las pestes y el resto de enfermedades eran una consecuencia derivada de la catastrófica falta de higiene que reinaba entre las personas que antaño habitaban las ciudades. Formaban el sustrato ideal en el

que las ratas podían multiplicarse y prosperar. Como en aquel entonces los dirigentes religiosos creían que los gatos eran cómplices del demonio, acabaron en masa con la vida de estos enemigos naturales de las ratas. A eso se añadía que los habitantes de las ciudades no se molestaban en eliminar los parásitos de sus moradas porque le daban mucha más importancia a otras cosas: los ricos, a todo aquello que creían que los hacía felices; los pobres, a la idea de que iban a vivir con mayor felicidad en esas caóticas ciudades medievales a las que se desplazaban y no en las aldeas rurales de las que provenían. Como telón de fondo de todo esto, una falta de amor general.

Sí, ahora inspira profundamente. Este es un punto de vista que hasta este momento habrás encontrado en la mayoría de los libros de desarrollo personal y que quizá también te ha parecido adecuado. Por eso quiero repetirlo una vez más: lo que nos enferma no son los problemas psíquicos, el desgaste físico o los múltiples virus que proliferan por todas partes. Enfermamos porque configuramos nuestras vidas según ideas que nos enferman. Por eso, para conservar la salud, deberíamos liberarnos de dichas ideas, pero solo seremos capaces de hacerlo cuando encontremos, o quizá simplemente reencontremos, eso que nos resulta más importante y atractivo que todas las ideas complicadas y poco saludables que albergábamos antes.

Por suerte, existe algo que, sin duda, nos libera de todas esas complicaciones y conduce a un desarrollo, sobre todo

cuando lo encontramos por nosotros mismos o, aún mejor, cuando lo reencontramos o simplemente nos lo permitimos. Recibe un nombre muy bonito en todas las culturas que todos los que forman parte de ellas pueden imaginar. Y de ello trata este libro: LOVE, AMORE, AMOR...

Pero, antes de que nadie se desplome en su sillón con la mirada radiante de felicidad, digamos que ese amor del que hablamos no tiene nada que ver con lo que creen la mayoría de las personas. Por eso aquí tampoco hablo de ese tipo de amor. Otros lo han hecho por mí de manera exhaustiva y antes que yo, y no ha servido para que hoy estemos de acuerdo sobre de qué se trata el amor en realidad. En este libro, lo que me importa señalar es la falta de amor, pues todos los habitantes de este mundo ya han tenido que experimentar lo que la falta de amor significa en su propia vida. Y todos también saben lo que deberían hacer para tratarse a sí mismos y a los demás con más afecto. Lo que a mí me interesa, lo que quiero presentar en estas páginas son las consecuencias de las ideas y conductas carentes de amor respecto de uno mismo, otras personas y otros seres vivos.

Es más, hace muy pocos años esta consideración hubiese sido imposible y lo más probable es que esta obra acabara en las estanterías de las librerías dedicadas a lo esotérico. Pero en estos años se ha añadido un número tan grande de investigaciones científicas y clínicas a nuestro grado de conocimiento que el título de este libro ya no es una tesis,

sino un hecho irrefutable, objetivo y demostrado: la falta de amor es perjudicial para la salud.

1.

¿Qué nos mantiene sanos?

La sabiduría profunda de una cultura se manifiesta en los términos que esa cultura ha encontrado para denominar los fenómenos que se viven y forman parte de esa cultura. Precisamente, uno de esos términos es «falta de amor». La falta de amor hace infelices a las personas, destruye relaciones, socava la confianza y, además, enferma. A lo largo de muchas generaciones nuestros antepasados no han dejado de observarlo y, en algún momento, han observado e identificado ese concepto universal de falta de amor. Es interesante, pero se vuelve realmente apasionante si buscamos un concepto que exprese lo que nos sana, pues debería designar lo contrario a la falta de amor. Sin embargo, los términos «amorosidad» o «cariñosidad» no existen en nuestro idioma. ¿Por qué? Al igual que nuestros antepasados percibieron y sintieron lo que nos enferma, también debieron de haberse dado cuenta de lo que nos sana. ¿Acaso es posible que no exista nada capaz de sanarnos, puede ser que la salud sea algo que se genera siempre por sí misma? Eso significaría que todos los organismos vivos tienden por naturaleza a alcanzar un estado que denominamos «salud».

Entonces, nacer sano y permanecer sano sería tan normal y obvio como estar vivo. Tampoco poseemos palabras para aquello que nos hace estar vivos, pero sí para