

EMILIANO BRUNER

La
MALDICIÓN
del **HOMBRE**
MONO



Las raíces
evolutivas
del sufrimiento
humano

CRÍTICA

LA MALDICIÓN DEL HOMBRE MONO

Las raíces evolutivas del sufrimiento humano

Emiliano Bruner

CRÍTICA
BARCELONA

Primera edición: junio de 2025

La maldición del hombre mono. Las raíces evolutivas del sufrimiento humano
Emiliano Bruner

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 continuar desempeñando su labor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

© Emiliano Bruner, 2025

© Editorial Planeta, S. A., 2025
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
Crítica es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

editorial@ed-critica.es
www.ed-critica.es

ISBN: 978-84-9199-782-5
Depósito legal: B. 7.542-2025
Impresión y encuadernación: Unigraf
Printed in Spain - Impreso en España



Los límites de la evolución humana

EVOLUCIÓN Y SELECCIÓN

El ser humano padece una condición profundamente contradictoria y conflictiva: es racional, y muy incoherente. Dice ser lógico, pero al final es muy emocional. Proclama igualdad, cuando todos sus individuos son muy diferentes. Y, sobre todo, afirma ser inteligente, pero demasiado a menudo parece que esta inteligencia lo aboca a la infelicidad. Nada nuevo. Todo esto lo han descrito filósofos y bardos, psicólogos y roqueros, y por supuesto se ha planteado con todo detalle en libros sagrados y tradiciones religiosas. Ante esta condición implícitamente asumida, unos levantan los hombros sin más (el clásico «qué le vamos a hacer»), mientras que otros intentan buscar curas, o al menos alternativas, a estos conflictos aparentemente tan arraigados en nuestra forma de ser y de existir. Pero también sería interesante investigar las causas de estas contradicciones, demasiado a menudo vinculadas a un profundo desasosiego, angustia existencial, e insatisfacción permanente. Desde luego, a corto plazo, las causas próximas de esta condición son fundamentales para saber qué está pasando, qué mecanismos generan esos contrastes y sus efectos colaterales. Pero para un biólogo evolutivo son más interesantes las causas remotas, las más lejanas y profundas, las que tienen raíces en la historia filogenética de la propia especie. Sobre todo en un caso

como este, porque el hecho de que esta condición sea tan común en las distintas poblaciones humanas hace sospechar que haya algo programado en nuestros mismos códigos naturales. Así que este libro pretende indagar los factores que pueden haber contribuido a engendrar un simio cuya extrema inteligencia no parece ser suficiente para garantizar una vida satisfactoria, un bienestar individual y colectivo. La intención es, pues, considerar algunas fragilidades de nuestros rasgos neurobiológicos, cognitivos, sociales y culturales, a la luz de los sesgos implícitos que el mecanismo eficiente y cruel de la selección natural puede haber colado disimuladamente en nuestra forma de ser.

Y un libro sobre evolución tiene que empezar necesariamente por aclarar qué quiere decir *evolución*. Parece obvio, pero no lo es, probablemente porque a menudo adjudicamos a esta palabra interpretaciones que van más allá de las ciencias naturales, y que abarcan juicios individuales y sociales. De ahí tantos malentendidos sobre sus mecanismos y principios, malentendidos que a veces son fruto de una falta de conocimiento o superficialidad, y que a veces pueden surgir de una manipulación más o menos intencionada de sus dinámicas, con el fin de inculcar objetivos o criterios disfrazándolos de «naturales», y justificándolos con base en su supuesta armonía con nuestra historia biológica.

Todos sabemos que la evolución es un proceso de cambio, y que este cambio ocurre, en parte, por un proceso de selección. Si hablamos de evolución biológica, esta selección se llama selección natural, porque se supone que es la propia naturaleza la que efectúa la criba. Esta naturaleza no es un concepto abstracto, sino un sistema real: un sistema formado por una red de elementos (individuos, poblaciones, especies, etc.) que establecen un flujo de energía (alimento) en un entorno con determinadas características químicas y físicas (ambiente). Este es el principio de la ecología y de sus mecanismos, tanto locales como globales. Ahora bien, para que este sistema se pueda mantener en el tiempo, requiere de una función básica: la reproducción. De aquella energía que se procesa (quién se come a quién), una parte se destina al mantenimiento de los individuos, y otra parte a su reproducción. Y es aquí donde

entra en juego la selección natural, que tiene como único criterio, dominante y todopoderoso, el éxito reproductivo: quien más se reproduce, transferirá en mayor medida sus genes a la generación siguiente, la cual, por la relación entre genes y biología, se parecerá más a sus padres. Por ende, la selección natural favorecerá aquellos rasgos (anatómicos, fisiológicos, comportamentales, etc.) que aumenten el número de hijos, limitará aquellos rasgos que reduzcan el número de hijos, y no influirá sobre los rasgos que no alteran este parámetro. En teoría, solo los rasgos que se seleccionan positivamente (es decir, que se instauran por sus ventajas reproductivas) se merecen el nombre de «adaptación».

Así pues, el proceso de criba parece sencillo, más sencillo de lo que a menudo se plantea en libros y conferencias. ¿Cuántas veces hemos oído que la selección natural favorece al más fuerte, al más guapo o al más inteligente? Pero no, la selección solo favorece al que tiene más hijos, aunque sea débil, feo y tonto. Y desde luego el éxito reproductivo depende de tantos factores que es muy difícil limitar la previsión a uno o a pocos rasgos, como la fuerza, la belleza o la inteligencia. Además, se puede alcanzar el mismo éxito reproductivo de diferentes formas, así que la previsión de quién va a aportar más hijos a las generaciones venideras puede ser muy complicada, y quien hace previsiones demasiado tajantes puede llevarse sorpresas. Los humanos, por ejemplo, siempre fardamos de nuestro intelecto como rasgo soberano y elitista, aunque no hay ninguna evidencia de que una habilidad mental elevada sea útil o necesaria para tener muchos hijos. La película *Idiocracy* (Mike Judge, 2006) polemiza precisamente sobre este punto, sugiriendo que, a menudo, los que tienen una habilidad cognitiva más elevada son precisamente los que menos se reproducen, mientras que es en contextos culturales más básicos (y sobre todo en individuos menos... cuidadosos) donde se encuentran los índices de reproducción más altos. Más allá de implicaciones éticas o morales, el mensaje está claro: no es necesario ser particularmente inteligente para reproducirse. De hecho, seguimos pensando que el ser humano es la cumbre de la evolución cuando, como especie, no podemos ni de lejos competir con el éxito reproductivo (tanto en cuan-

to al número de individuos como en términos de permanencia en este planeta) de las cucarachas o de las medusas, por no mencionar plantas o bacterias. Así que para arrogarnos los honores del triunfo evolutivo y erigirnos en dominadores del planeta nos falta aún mucho camino, y quizá las cosas, por el momento, ¡no pintan bien!

Desde luego, en este sentido, donde sí podemos llevarnos a casa una buena medalla es en la liga de los primates. Nuestro grupo zoológico tiene alrededor de sesenta millones de años de historia, y por supuesto, si comparamos al ser humano con todos los primates tanto actuales como extintos, es verdad que hemos triunfado a lo grande, por lo menos en número de individuos y en distribución geográfica. Aunque en el caso de los primates, para ser precisos, hay que introducir un factor adicional. Como grupo zoológico, hemos invertido sobre todo en cerebro, es decir, en complejidad cognitiva, y en particular en tres aspectos concretos. Primero, la visión: mientras que otros mamíferos viven en un mundo hecho de olores y sonidos, muchos primates (sobre todo los que llamamos con nombres muy genéricos como «monos» y «simios», o sea, más técnicamente el infraorden *Simiiformes*) vivimos en un mundo hecho de formas y colores. Segundo, el tacto: los primates tenemos recursos anatómicos y cerebrales muy especializados para las habilidades hápticas y manipulativas, o sea dedicadas al uso de las manos. Tercero, la comunidad: en los primates, el tamaño del cerebro de una especie y su complejidad cognitiva son proporcionales al tamaño de su grupo social (en promedio, un cerebro más grande se asocia a un grupo social más grande). Estas tres especializaciones son tan decisivas y extremas que conllevan una larguísima serie de adaptaciones, tan profundas y arraigadas que acaban determinando un poco todo: nuestro nicho ecológico, nuestro nicho económico y nuestra forma de pensar. De hecho, podemos decir que los primates pensamos con las manos y con los ojos, pero sobre todo pensamos (aunque muchas veces sin ser conscientes de ello) por y para el grupo. Y, en las tres especializaciones, los humanos somos los que hemos destacado, tanto en cantidad (el grado de habilidad) como en calidad

(la gama de posibilidades funcionales). A nivel cerebral, somos los primates con el cerebro más grande, en términos tanto absolutos (dimensiones) como relativos (el tamaño del cerebro en proporción al tamaño del cuerpo, o «encefalización»). De hecho, nuestro cerebro es tres veces más grande de lo que sería el de un simio que tuviera nuestro mismo tamaño corporal. A nivel visual, nuestras órbitas están lo más frontalizadas posible, es decir, ambos ojos miran al frente, cosa que permite solapar sus campos visuales y aumentar la precisión. Por lo que atañe a las manos, nuestras proporciones optimizan la manipulación, pero sobre todo contamos con un sistema neural capaz de usar la mano para engancharse a extensiones físicas que acaban conectándose con nuestro propio sistema cognitivo, a las que llamamos «herramientas». A nivel social, tenemos el grupo más grande y complejo que se encuentra en la naturaleza, un verdadero sistema de células especializadas (los individuos) que actúan y piensan de forma necesariamente colectiva.

Este último factor es lo que cambia de forma crucial las reglas del juego, porque para los primates, en realidad, lo que la selección natural considera no es el éxito reproductivo del individuo, sino el del grupo: el individuo contribuye al grupo, y es el grupo el que se reproduce, para imponer, así, su genética y también su cultura. Las adaptaciones biológicas y culturales que aumentan el número de hijos del grupo serán favorecidas por la selección (que ya no solamente es «natural»), mientras que los rasgos que disminuyen el éxito reproductivo del grupo sufrirán la criba, y desaparecerán finalmente de la competición filogenética.

Ahora bien, en muchos animales, el concepto de «grupo» puede referirse al grupo social, o a la población, que es, digamos, el conjunto de individuos (más grande que el grupo social) que comparten un mismo patrimonio genético porque se emparejan muy frecuentemente. Esto puede valer también para los humanos, pero en nuestro caso la tremenda complejidad social añade niveles culturales más difíciles de definir, que incluyen sociedades, etnias, razas o tribus. Aunque el juego se hace en este caso más complejo, la regla general se mantiene: la selección natural nos ha forjado, a

lo largo de millones de años, con programas dedicados exclusivamente a aumentar la reproducción, el número de hijos; y también con programas orientados a generar una dependencia del grupo, una necesidad de grupo, una prioridad de grupo. Este conjunto de programas a la evolución le viene de perlas, porque promueve y asegura el éxito reproductivo y la difusión de nuestra especie. Lo cual no implica necesariamente que nos venga bien a nosotros como individuos, que la evolución esté velando por nuestro bienestar, o que todo esto nos haga felices.

EL CRITERIO DE LA EVOLUCIÓN

Hemos visto que el criterio de la selección natural y de la evolución, su único principio de evaluación, su prioridad,¹ es el éxito reproductivo. Este principio tiene como objetivo la perpetuación de la especie. Pero ¿es este principio válido también para evaluar el éxito de la vida de un individuo? ¿Representa también nuestra prioridad individual? Si se reflexiona detenidamente sobre la cuestión, es fácil llegar a una rápida (aunque incómoda) conclusión: no. Lo que prima en la vida de un individuo es (o por lo menos debería ser) su propio bienestar, o sea, el estar bien. El criterio de un individuo debería ser la felicidad, la suya y la de sus seres queridos; vivir una vida plena, una vida satisfactoria, minimizando el dolor y el sufrimiento, y promoviendo estas cualidades en su entorno. Reproducirse puede formar parte de este panorama, pero desde luego no puede ser el único criterio, y como seres conscientes que somos, sabemos que una vida plena y satisfactoria incluye muchos aspectos que no tienen nada que ver con el número de hijos que podemos lograr tener.

Sin embargo, el programa de la evolución es tan poderoso y está tan profundamente arraigado que es imposible sacárnoslo de dentro. Hay muchos comportamientos «naturales» que actualmente tachamos de impropios porque entendemos que vienen de una selección que ha forjado instintos extremos para poder competir de forma extrema. Así que, a pesar de su naturaleza adapta-

tiva y sobre todo instintiva (lo que viene a ser «natural»), entendemos que no procede agredir, matar, violar o robar a alguien solo porque nuestras emociones nos impulsan a una reacción automática basada en anhelos compulsivos. El comportamiento reproductivo viene en el mismo paquete de impulsos emocionales, pero es tan poderoso que es muy muy raro llegar a ponerlo en discusión. Para las demás pulsiones automáticas, según la perspectiva evolutiva, hay margen de expresión, pero para la reproducción no: quien no tiene esta pulsión obsesiva y compulsiva de reproducirse queda inmediatamente expulsado de la competición selectiva, y muy pronto olvidado del perfil genético del grupo. Esta compulsión reproductiva resiste inexpugnable en la única especie (nosotros) que ha logrado entender el juego de la selección natural, es decir lo de usar un cebo (el sexo) como afán para llevar a cabo su prioridad reproductiva. ¡Esto sí que nos hace diferentes de cualquier otra especie! En cientos de millones de años de evolución animal, somos los únicos que hemos pillado el truco, y podemos (si queremos) comernos el cebo sin picar el anzuelo. Aun así, no lo hacemos, y hemos llegado a ser los primates con más éxito evolutivo de la historia del planeta, e incluso nos enfrentamos a problemas globales que muy a menudo tienen como nudo final la cuestión de la superpoblación. ¿Por qué, habiendo entendido el truco, seguimos con la misma obsesión compulsiva, automática e instintiva de la reproducción? Respuesta: porque esta programación es demasiado potente, incluso para un mono con 1.500 centímetros cúbicos de cerebro que construye satélites y juega al ajedrez.

Una de las paradojas más actuales de la obsesión reproductiva la podemos observar en los procesos de adopción, que son extremadamente severos, cautelosos y engorrosos. A pesar de la existencia de miles y miles de niños sin hogar en el mundo, estos procesos dificultan (con sus criterios lógicos y cavilosos) la tarea porque se entiende que criar un ser humano, una persona, es una cosa muy seria. Sin embargo, nadie llegaría a cuestionar la paternidad «natural», para la cual no se necesita ningún aval ni, por supuesto, la más mínima pericia mental, intelectual o ética. De

hecho, más allá de las razones lógicas para no creer que nuestro bienestar depende del número de hijos que tengamos, a la vista está que demasiados hijos nacen y crecen en un contexto donde sexo y reproducción fomentan situaciones de malestar extremo, y no representan una mejoría de la calidad de vida. Ni la suya, ni la de sus padres.

La conclusión de todo esto es tan obvia que, en muchos casos, se da por sentada y pasa desapercibida: estamos programados para reproducirnos, de forma compulsiva y automática, y esta pulsión tiene que ver con el éxito de la especie, no necesariamente con el bienestar personal. Dicho sea de paso, para quien quiera emprender la cruzada (o ser mártir) de la misión evolutiva y encargarse de la perpetuación de la especie como objetivo último y sumo, tengo una muy mala noticia: todas las especies tienen un origen, un desarrollo y, finalmente, una extinción. Desde luego, no hay prisa por acabar nuestro reinado, pero si pensamos que podemos ser la primera especie eterna de la historia de la Tierra, probablemente nos estamos dejando arrastrar por un excesivo optimismo. Así que, para quienes creen firmemente en el deber reproductivo como acto de obligación hacia nuestra especie, que sepan que la perpetuación de nuestro genoma es un espejismo, cientos de miles de años arriba o abajo. Sin considerar cuestiones más profundas: ¿por qué me tiene que preocupar la preservación de la especie? ¿Su éxito reproductivo garantiza la calidad de su existencia?

EL CONFLICTO ENTRE EVOLUCIÓN Y BIENESTAR

Conflictos entre evolución y bienestar los podemos encontrar en muchos aspectos de nuestra biología y de nuestra vida cotidiana, incluso en rasgos más específicos del impulso reproductivo y en programas menos profundos de nuestros códigos genéticos. Pensemos en un ejemplo muy común y seguramente conocido: los fallos de nuestra columna vertebral. La adaptación a la bipedestación ha sido un hito en la evolución de los homínidos, que ha

permitido explorar nuevos nichos ecológicos e incluso cognitivos, al liberar las manos de las tareas locomotoras y convertirlas en interfaz activa con la tecnología. Y somos bípedos increíbles, extraordinarios. Hasta los cuarenta o cincuenta años, cuando el mecanismo empieza tristemente a fallar. Ciática, cervicales, lumbares, todo el conjunto empieza a dar problemas, y muchos dolores. ¿Por qué fracasa nuestra fantástica adaptación? La respuesta es la de siempre: los intereses de la evolución no son los mismos que los del individuo, así que con que una adaptación cumpla con los primeros (la reproducción), vale de sobra. El resto, sencillamente, no importa, es tu problema. La columna vertebral tiene que funcionar bien sobre todo en la etapa reproductiva, que en un cazador recolector se traduce en pocas décadas. Luego, una vez se ha cumplido con los deberes de la procreación, el problema es todo tuyo. La evolución ya no se encarga de mejorar las cosas. Si queremos paliar las imperfecciones de nuestra estructura vertebral, no nos queda otra que comprometernos en primera persona, en este caso con ejercicios dedicados a reforzar los músculos, con el cuidado de la postura, tal vez con una alimentación más saludable. Pero la cuestión no es solo que la evolución protege únicamente los rasgos que aumentan la reproducción, sino que, además, muchas veces acepta en su criba rasgos que son explícitamente perjudiciales. Entender que la selección promueve rasgos que mejoran nuestras prestaciones (ciertas características físicas, fisiológicas, mentales, etc.) es intuitivo, pero que la misma selección respalde algo que aparentemente es dañino (como el envejecimiento, una enfermedad, o ciertos fallos en nuestra complexión) nos suena raro. Es decir, hay rasgos que tienen un efecto negativo en el funcionamiento o en el rendimiento del individuo o de una especie, pero que la selección no filtra. ¿Cómo es posible?

Para entender cómo se cuelan rasgos nocivos en nuestra eficiente selección natural hay que entrar un poco en la dinámica de la genética. Muchas veces se menciona que los genes determinan los rasgos (los músculos, las neuronas, la bioquímica del cerebro o el desarrollo del individuo), pero obviando que la relación no es precisamente lineal. Situaciones donde un gen determina un rasgo

son bastante infrecuentes. Para empezar, los genes se influyen entre sí, y también los rasgos biológicos tienen efectos recíprocos (*integración*). Además, en general un gen influye en muchos rasgos (*pleiotropía*), y cada rasgo sufre la influencia de muchos genes (*poligenia*). Finalmente, el medio ambiente influye en la expresión de genes y rasgos, lo que determina en parte el resultado final (*plasticidad fenotípica*). Con todas estas redes de causas y consecuencias, es fácil entender que la evolución no puede permitirse el lujo de seleccionar un gen o un rasgo, o sea elementos individuales sueltos, sino conjuntos de genes y rasgos que, en su efecto global, aumentan el éxito reproductivo. Y, claro está, en estos «paquetes evolutivos» puede haber un poco de todo.

Así pues, a la hora de explicar por qué un rasgo nocivo acaba siendo aceptado por la selección natural, tenemos diferentes posibilidades. Primero, puede que un rasgo negativo (que perjudica al individuo o incluso su reproducción) se acepte porque viene acompañado de otros muy positivos que lo compensan de sobra (esta situación se llama *pleiotropía antagonista*). Segundo, puede que la selección deje pasar un rasgo negativo porque se asocia a una etapa ya no reproductiva del individuo, por lo que no computa en el éxito final. Tercero, puede que la selección acepte un rasgo que perjudica la calidad de vida del individuo porque, a pesar de ello, no influye en su capacidad reproductiva, o incluso la aumenta. Finalmente, hay un cuarto caso, un poco distinto, que es cuando la selección ha aceptado un rasgo porque es positivo, pero en un determinado ambiente. Luego, si las condiciones cambian, ese rasgo adaptativo ya no funciona bien, y hasta se puede volver en contra. Es un caso frecuente en nuestra especie, *Homo sapiens*, donde los cambios culturales son muy rápidos y pueden conducirnos a situaciones que la selección no había contemplado. Después de 200.000 años como cazadores recolectores, de repente nos hemos encontrado con armas de destrucción masiva, teléfonos móviles y centros comerciales, y muchas de nuestras programaciones, útiles en tiempos más sencillos, han fallado terriblemente. Es una situación que se considera mucho en psicología evolutiva, y que se llama «desajuste evolutivo» (*evolutionary mismatch*).

Y esto nos lleva a los posibles conflictos entre evolución y medicina. Mientras que la evolución vela por el éxito de la especie, la medicina vela por el bienestar del individuo. Estas dos prioridades a veces coinciden, pero otras veces no, y pueden generar dificultades. Desde luego, la evolución puede pasar olímpicamente de las necesidades de la medicina, pero la medicina no puede pasar de la programación de la evolución, porque representa la materia prima con que debe trabajar necesariamente. La medicina tiene que diseñar sus estrategias teniendo en cuenta nuestras potencialidades y nuestras limitaciones, y ambas vienen dadas por defecto a consecuencia de aquellos millones de años de selección natural, cuya finalidad es la de aumentar el éxito reproductivo del grupo, y no el bienestar de sus miembros. El objetivo de la medicina evolutiva (o darwinista) es precisamente este: interpretar la patología en el marco de nuestra propia historia natural.

EL SUFRIMIENTO ONTOLÓGICO DEL SER HUMANO

Actualmente, el orden zoológico *Primates* cuenta con más de trescientas especies vivientes, trescientas y pico historias evolutivas paralelas e independientes que, a partir de una base biológica común, han dado resultados paralelos e independientes. Es necesario recordarlo, porque todavía hay quien piensa que las especies siguen un orden que va desde lo más burdo hasta lo más complejo, e interpretan cada grupo como una versión más o menos sencilla de una misma tendencia, de un mismo modelo que va mejorando. Pero sabemos que esta es una visión simplona, y la verdad es que cada especie es el resultado de una historia particular, con sus adaptaciones únicas. Cada una de estas trescientas especies tiene sus propios rasgos, sus propias habilidades, y sus propios problemas. Algunos rasgos, ya sean anatómicos, fisiológicos o cognitivos, son compartidos con otras especies, mientras que otros son únicos de un determinado linaje. Y de ahí la pregunta del millón: ¿qué es lo que nos hace humanos? Evidentemente, nos podríamos preguntar también qué hace chimpancé a un chimpancé, o ma-

caco a un macaco. A nivel cognitivo, sería interesante descubrir otras formas de ver y de pensar el mundo. Pero ya sabemos que aquí hemos venido a hablar de nuestro libro, y queremos oír hablar de nosotros. Lamentablemente, esa pregunta del millón, a pesar de su presencia inamovible en todos los foros evolutivos desde hace siglos, no ha encontrado respuesta. O bien ha encontrado cientos de respuestas, todas posibles, algunas hasta probables, pero ninguna concluyente, definitiva o suficiente. Esta incómoda incertidumbre se debe sobre todo a dos razones. Primero, es probable que cada especie (incluida la nuestra) no sea el resultado de un cambio en un factor aislado, sino de muchos factores cuya red y cuyas interacciones confunden las fronteras entre causas y consecuencias. Así que pretender identificar un solo elemento clave es bastante ingenuo, y probablemente vale solo para vender noticias superficiales de entretenimiento barato en periódicos y redes sociales. Segundo, muchos cambios evolutivos son una cuestión de grado, es decir, consisten en algo «más» y algo «menos», con lo cual, a pesar de ser novedosos, se basan al fin y al cabo en adaptaciones compartidas con otros grupos. Otros cambios, sin embargo, son realmente nuevos inventos, pero precisamente por su unicidad son difíciles de comparar con algo parecido, en una ciencia donde la comparación es la clave de lectura de la diversidad. Además, la separación entre cambios de grado (cuantitativos) y cambios sustanciales (cualitativos) no está muy definida, porque a veces los cambios de grado pueden alcanzar umbrales que activan nuevas funciones, y esto no hace sino enturbiar más aún el panorama. A nivel cerebral y cognitivo, en los humanos se observan decenas de diferencias en comparación con los otros primates (en las células, las conexiones, los neurotransmisores, los comportamientos, etc.), pero en todos los casos siempre queda la duda de en qué medida estos rasgos «humanos» son realmente únicos, o si no son más que variaciones de algo compartido con las demás especies.

Desde luego, al buscar «lo que nos hace humanos» siempre esperamos algo positivo, algo bueno, algo que nos haga sentir orgullosos. El ego, con su soberbia y sus sesgos narcisistas, no sola-

mente atañe a las personas, sino también a las especies, y nuestro ego filogenético necesita una bonita historia que nos justifique, y que nos haga sentir especiales, importantes. Desde luego, los rasgos únicos de una especie (en la jerga evolutiva se llaman «rasgos autapomórficos») no tienen por qué ser solo hermosos o distinguidos. Por ejemplo, entre los comportamientos que tenemos solo los humanos están el llanto y el suicidio, lo cual a bote pronto no es precisamente lo que estábamos buscando para fardar de nuestra singularidad.

No cabe duda de que las caras sombrías de nuestra especie las encontramos descritas, con todo lujo de detalles, en casi todas las culturas y sociedades humanas que han pisado este planeta. A pesar de las diferencias, estas caras están exploradas —con increíbles paralelismos— en muchas tradiciones religiosas y filosóficas, entre las cuales destacan el budismo y el estoicismo, o las muchas variaciones del pesimismo ontológico, desde el miedo a ser hasta la angustia existencial, claves de nuestras raíces profundas argumentadas por filósofos como Arthur Schopenhauer, Emil Cioran, Friedrich Nietzsche, Søren Kierkegaard, Martin Heidegger, Jean-Paul Sartre, Karl Jaspers y muchos más. En diferentes aspectos, destacan la infelicidad y el sufrimiento como condición intrínseca del ser humano, que, precisamente a raíz de sus increíbles habilidades mentales, es incapaz de controlar tanta información y se deja arrastrar a un infierno de rumiaciones incompatible con el bienestar mental. Nuestro cerebro proyecta y valora, juzga y comenta, opina y pregunta, desea y rechaza, continuamente, las veinticuatro horas, siete días a la semana, trescientos sesenta y cinco días al año, sin parar, sin callar, olvidándose de vivir la vida real y dedicándose a vivir una vida ficticia hecha de temores, preocupaciones, rencores, y muchísimas expectativas. De ahí lo que los budistas llaman *dukkha*, el sufrimiento, la insatisfacción perpetua de una mente inquieta y nunca desagraviada, continuamente desgarrada entre el apego y el deseo por un lado, y el rechazo y la evitación por el otro. Una situación incesante que, en el mejor de los casos, crea un estado de estrés crónico que moldea nuestro cerebro y nuestro metabolismo, hasta el punto de generar una condición permanente de in-

flamación psicológica. A veces esta condición pasa un umbral clínico y requiere una intervención seria y contundente, y a veces se tolera, lo cual no quiere decir que siente bien. Como decía Confucio, todos tenemos dos vidas, y la segunda empieza cuando nos damos cuenta de que ¡tenemos solo una! Así que, tanto en los casos graves como en los casos más cotidianos, esta condición de sufrimiento constitutivo no nos facilita la existencia, y requiere un trabajo por nuestra parte dedicado a limitar sus efectos nefastos.

En todo ello, el afán por «lograr», por «hacer», por «obtener» es un estímulo clave. Siempre queremos algo, mejorar la situación, ya sea alcanzando lo que es placentero o evitando lo que es desagradable. El ego no se conforma nunca: siempre quiere que la situación sea diferente a la que es, utilizando el pasado y el futuro como comparación con el presente. Al comparar lo que es con lo que ha sido o con lo que podría ser, siempre hay un algo más, siempre hay un algo mejor, o un algo que falta, o que no es como debería ser: una diferencia insalvable, pequeña o grande, pero insalvable, porque se vuelve a generar con cada logro, con cada cambio. A veces la distancia entre lo que es y lo que se desea es sutil, pero aun así taladra nuestro panorama mental como una gota china, imparable y despiadada. Otras veces el abismo entre realidad y expectativas es más explícito, pero en realidad la desazón se sustenta en el mismo espejismo: el anhelo de coherencia y de justicia puede ser una infinita fuente de sufrimiento, porque nunca se puede llegar a satisfacer, dado que la naturaleza no es ni coherente ni justa. Sobre todo si consideramos que, además, la única coherencia y justicia que tomamos como medida del mundo es, mira tú por dónde, precisamente la nuestra. Siempre hay algo mejor que el presente, sobre todo si consideramos todas las opciones que la mente humana es capaz de imaginar, ansiosa y compulsiva, creativa e implacable, cínica y romántica, tan lógica y a la vez tan desastrosamente insensata. Y claro, más allá de los pensamientos y de las emociones asociadas a esta constante y compulsiva producción de alternativas, hay neurotransmisores y conexiones nerviosas, y una larga serie de factores biológicos que, durante toda una vida, reflejan el sustrato orgánico de nuestra insatisfac-

ción, e influyen tanto en los aspectos mentales como en los hormonales e inmunológicos.

Hablando de neurotransmisores, un ejemplo interesante es el de la dopamina, una molécula que usan las neuronas para comunicarse y activarse, y que está tradicionalmente asociada al placer. En realidad, con el tiempo se ha ido descubriendo que los chutes de dopamina de nuestro cerebro no se asocian tanto al placer en sí, o sea al logro sensorial de cierto objetivo, como a su anticipación. Es decir, es probable que Adán y Eva, al morder la manzana prohibida, se dieran cuenta de que al fin y al cabo la desdichada manzana sabía solo a manzana, a una manzana cualquiera. No era para tanto. Y el pico de dopamina, placentero y pecaminoso, no estaba asociado al sabor de la manzana, sino al momento anterior al mordisco. El bocado, con toda probabilidad, no les supo a mucho, pero sació una inquietud. O sea, pensamos que si logramos algo, este logro nos dará placer, al pasar de una situación neutra a una placentera, cuando sin embargo lo que ocurre es que el logro nos hace pasar de una situación inquieta (el deseo, el anhelo) a una neutra (me he quitado el gusanillo). En muchos casos el logro no genera felicidad o satisfacción, sino que se limita a rebajar un desasosiego. Por supuesto, el afán por la felicidad vuelve pronto a arrancar, con otra inquietud, otro anhelo, otra previsión, otra proyección, que empujan hacia otro logro, en una búsqueda insana que no puede ser nunca satisfecha, una verdadera trampa infinita, bien representada por el mito de Sísifo, condenado para siempre a empujar cuesta arriba una piedra que luego acaba rodando una vez más al fondo del valle. Entonces hay que preguntarse: ¿a qué se debe esta inquietud? ¿Por qué necesito hacer algo que me quite la inquietud? ¿Qué es lo que genera esta expectativa? Pues la respuesta es fácil: porque así te ha programado la selección natural, estás diseñado para anhelar, para esmerarte en obtener, para no estar nunca satisfecho y buscar más y mejor, porque así vas a conseguir más energía, ya sea en forma de comida, de recursos, o de afiliación social. ¿Y por qué quieres más energía? Pues porque la reproducción es la tarea que más la necesita, que más gasolina gasta, tanto para la producción de una nue-

va vida, como para, luego, mantenerla hasta su independencia. Gestar una criatura es increíblemente demandante a nivel energético, y cuidar de ella lo es aún más. La Real Academia Española define *energía*, de forma general, como «la capacidad que tiene un cuerpo o un sistema para realizar un trabajo». En el caso de la selección natural, este trabajo es reproducirse. Así de simple: si logras acaparar más energía, podrás tener más hijos.

Entre los que ven la ansiedad existencial como una condición ontológica humana, hay que mencionar a Peter Wessel Zapffe, filósofo y montañista noruego, que señaló explícitamente a la evolución como culpable de esta pena eterna. Nuestra consciencia sería un subproducto imprevisto de la selección natural, una singularidad inesperada que nos revela la falta de sentido del ser, que nos destina a la insatisfacción perpetua. Con este salto evolutivo, según Zapffe, se genera una paradoja: el ser humano intenta olvidar a toda costa... ¡que es humano! Lo intenta con el aislamiento de su propia consciencia, el anclaje a valores locales y sobre todo sociales, la distracción para engañar la atención, y finalmente con la sublimación, es decir, con un espíritu creativo que intenta desarrollar un nivel conceptual y estético más universal. Como evolucionista y ecologista, Zapffe localiza en la reproducción precisamente una de las causas más directas de la tragedia humana, entrando en las filas históricas de los antinatalistas convencidos.

Sea como fuere, con miles de matices y con propuestas y conclusiones a veces distintas, la condición de desdicha existencial del ser humano es algo que ha encontrado un consenso en casi todas las culturas de nuestra historia. En etología humana, cuando un comportamiento se encuentra en todas las poblaciones del planeta, se supone que no depende de la cultura, y que por ende está relacionado con nuestra historia evolutiva. Este comportamiento entonces podría ser un «universal», es decir, un rasgo implícito de nuestra especie, porque está programado por la selección natural. En su excelente y genial libro *Por qué el budismo es verdad* (Gaia, 2018), Robert Wright, un autor muy polémico y crítico que en sus ensayos ha tocado unos cuantos nervios descubiertos de nuestras sociedades humanas, explica por qué el sufrimiento ontológico

del ser humano tiene una base evolutiva. Explica cómo el budismo logró entender el problema (el sufrimiento) y proponer alternativas para limitarlo (una visión distinta de la vida, hábitos y entornos más equilibrados, y el entrenamiento cognitivo de la meditación), pero sin poder saber qué lo había generado. Si el Buda hubiese conocido a Charles Darwin, ¡la iluminación habría sido completa! La causa del sufrimiento, del *dukkha*, de la insatisfacción perenne es, de hecho, la selección natural. Es decir, al contrario de Zapffe, Wright no cree que esta condición haya sido una casualidad, sino una consecuencia concreta e ineludible de los principios evolutivos. Wright llega a comparar provocativamente la selección natural con los ordenadores de la película *Matrix*, que crían humanos en tubos de ensayo para sacar provecho energético de sus cuerpos, proyectándoles en el cerebro un mundo que no existe, un mundo hecho de imágenes y palabras, con sus reglas y sus automatismos, mundos ficticios y ajenos a la realidad. Así funciona la selección natural, forjando humanos con sus prioridades, sus razonamientos, sus emociones y sus pensamientos, que en realidad no son suyos, sino productos de pulsiones y necesidades moldeadas para cumplir con los intereses de la evolución: procesar energía y reproducirse. Solo y siempre reproducirse. A costa del bienestar individual, si es necesario. A costa de la felicidad. A costa de una buena calidad de vida. Así pues, lo que nos hace humanos es, entre otras cosas, que somos monos muy inteligentes, y tristes. Habrá que investigar entonces qué quiere decir *humano*, qué quiere decir *inteligente*, y sobre todo buscar el anillo débil de una supuesta cadena que enlaza nuestro potencial mental con el bienestar psicológico. Según muchas tradiciones filosóficas y unas cuantas teorías cognitivas, este anillo débil podría ser una de nuestras habilidades máspreciadas, aunque tal vez la más delicada y difícil de entrenar: la atención.