

No estás rota

-Por qué un cerebro diseñado para sobrevivir hoy nos roba la paz-

Lectura estimada • 4 min

¿Alguna vez has sentido que, por mucho que consigas, nunca es suficiente? Compras algo con ilusión y al poco tiempo deja de emocionarte. Alcanzas un objetivo importante y, casi sin darte cuenta, ya estás persiguiendo el siguiente. Incluso en los momentos felices aparece esa voz interna que susurra: “todavía falta algo”. **No es solo cosa tuya. Es la huella de un programa mucho más antiguo que todos compartimos, diseñado no para que cada individuo se sienta pleno, sino para que la especie se mantuviera viva.**

Hace millones de años, en la sabana africana, la vida obedecía a una lógica simple y brutal: que la manada siguiera un día más. No había planes ni decisiones personales. Amanecía y los cuerpos ya estaban en marcha, guiados por la necesidad de alimento, con los sentidos abiertos y la atención fija en el entorno. Cualquier sonido podía ser una amenaza. No se pensaba; se reaccionaba. Caminar juntos, observar, imitar, seguir el ritmo del clan. La vida transcurría entre la búsqueda de alimento, pausas breves y una vigilancia constante. Al caer el día, los cuerpos se detenían solo lo necesario para recuperar fuerzas y volver a empezar. El miedo mantenía alerta, el deseo empujaba a reproducirse, a dejar descendencia, a asegurar la continuidad de la tribu. No había un “alguien” viviendo esa experiencia: no había historia personal ni centro propio. Había cuerpos respondiendo al entorno. El grupo avanzaba. Eso era todo.

Ese modo de vida no era casual. **La selección natural operaba como un filtro impersonal: lo que lograba mantenerse y reproducirse permanecía; lo demás desaparecía.** Sin intención ni propósito consciente, solo repetición. Generación tras generación, ciertos rasgos se volvían más frecuentes porque favorecían una mejor adaptación al entorno. Un cuerpo más resistente, unos sentidos más finos, una reacción ligeramente más rápida. **Pero, sobre todo, una disposición constante a buscar más y mejor, a acumular energía por si llegaban tiempos difíciles.** Pequeñas diferencias, casi invisibles en una sola vida, se acumulaban con el tiempo y moldeaban a la población.

El miedo, el placer y el afecto surgieron dentro de esa misma lógica. No como estados emocionales con un fin propio, sino como mecanismos precisos al servicio de la supervivencia y la reproducción colectiva. El miedo mantenía al organismo en alerta; el placer reforzaba conductas eficaces como comer o reproducirse; el afecto mantenía unido al grupo el tiempo suficiente para protegerse y continuar. Amar, cooperar o empatizar no eran fines en sí mismos, sino herramientas que favorecían la cohesión del clan.

Y aquí aparece el problema. Ese mismo programa sigue activo dentro de nosotros, aunque el mundo haya cambiado radicalmente. Donde antes había sabanas y depredadores, hoy hay ciudades, supermercados y pantallas. Un cerebro diseñado para regular individuos al servicio del grupo opera ahora en vidas profundamente individualizadas. El miedo que antes reaccionaba ante una amenaza real se activa hoy ante un correo inesperado del trabajo. El

placer que reforzaba conductas básicas nos empuja ahora a la gratificación inmediata a través de aplicaciones. El afecto que garantizaba la cohesión del clan se ha transformado en comparación constante y búsqueda de validación en redes sociales. **Seguimos usando un sistema pensado para otro contexto, y es precisamente en ese desfase donde emerge gran parte del sufrimiento contemporáneo.**

No estamos diseñados para ser felices, sino para sobrevivir.

— David Buss

Todo este mecanismo cumplió su función: permitió que la especie continuara. Nos empujó a desear, a esforzarnos, a no estar nunca del todo satisfechos. Pero lo que fue prioritario para la especie durante millones de años ya no lo es para nosotros hoy. Ahora buscamos plenitud, sentido, descanso interior. Y, sin embargo, seguimos intentando vivir bien como individuos con un programa diseñado para sobrevivir y reproducirse como grupo. Un software antiguo que nos trajo hasta aquí, pero que no sabe nada de paz ni de bienestar.

Desde una mirada evolutiva, el sufrimiento no es un error, sino un subproducto inevitable. **Por eso esa voz que insiste en que “todavía falta algo” no es un fallo personal ni una anomalía privada.** Es la expresión lógica de un programa desactualizado que compartimos todos, orientado a perpetuar la vida colectiva, no a garantizar la plenitud individual.

La pregunta entonces es inevitable: ¿qué hacemos ahora que lo sabemos? Quizá el primer paso sea reconocer que ese guión no es personal, sino colectivo. Que la insatisfacción y la ansiedad existencial no hablan de un “yo roto”, sino de un sistema antiguo que ya no encaja del todo en la experiencia presente. Y justo ahí, cuando dejamos de culparnos y comprendemos la raíz, aparece la posibilidad de algo nuevo: escribir nuestro propio guión. Uno que no niegue nuestra herencia evolutiva, pero que tampoco se someta ciegamente a ella. Porque sí, la voz del “todavía falta algo” seguirá ahí. Pero también —por primera vez en nuestra historia— tenemos la capacidad de parar, mirar alrededor y decir: “ya está, ya soy”.

— ViveSinEgo