

Anders Hansen

# El cerebro depre



Por qué no estamos programados  
para estar bien siempre  
y cómo dejar de obsesionarnos  
por la búsqueda de la felicidad

Anders Hansen

# El cerebro depre



Por qué no estamos programados  
para estar bien siempre  
y cómo dejar de obsesionarnos  
por la búsqueda de la felicidad

**LIBROS CÚPULA**

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](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 917021970 / 932720447.

Published by agreement with Salomonsson Agency

© Anders Hansen, 2021

© de la traducción: Pontus Sánchez

Diseño de cubierta: Planeta Arte & Diseño

Primera edición: febrero de 2023

© Editorial Planeta, S. A., 2023

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN: 978-84-480-3252-4

Depósito legal: B. 19.405-2022

Impresión: Black Print

Impreso en España - *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

# Contenido

¿Por qué nos encontramos tan mal, cuando vivimos tan bien? .....	13
1. ¡Somos los supervivientes!.....	17
2. ¿Por qué tenemos sentimientos?.....	25
3. Ansiedad y pánico .....	33
4. Depresión.....	57
5. Soledad .....	87
6. Actividad física.....	119
7. ¿Nos encontramos peor que nunca?.....	147
8. El instinto de destino .....	161
9. La trampa de la felicidad.....	169
Epílogo .....	177
Bibliografía .....	183
Índice analítico .....	191
Agradecimientos .....	195

# 1.

## ¡SOMOS LOS SUPERVIVIENTES!

---

*La extinción es la norma. La supervivencia es la excepción.*

CARL SAGAN

**H**AGAMOS UN EXPERIMENTO mental en el que rebobinamos la cinta 250.000 años y nos trasladamos al este de África. Nos topamos con una mujer a la que podemos llamar Eva. A grandes rasgos, tiene el mismo aspecto que tú y yo, convive con un centenar de personas más y dedica los días a recolectar alimento en forma de vegetales comestibles y a cazar animales salvajes. Eva pare a siete hijos e hijas. Cuatro mueren, un niño a raíz del parto, una niña por una infección grave, otra en una caída accidental y un hijo adolescente se ve metido en un conflicto y muere apaleado. Tres de los descendientes de Eva alcanzan la edad adulta y tienen, en total, otras ocho criaturas. Por tanto, Eva tiene ocho nietos y nietas. De estos, cuatro llegan a la edad adulta y tienen más descendientes.

Repite esto durante 10.000 generaciones y conocerás a los nietos de los nietos de los nietos de los nietos de Eva. ¿Con quién te topas entonces? Pues contigo y conmigo. Somos descendientes de las pocas personas que no murieron en el lecho materno, que consiguieron curarse de todas las infecciones y que no murieron desangradas por alguna herida, que no perecieron por inanición y que no fueron asesinadas o cayeron presa de al-

gún depredador. Tú y yo somos el último eslabón de una línea de personas que siguieron en pie cuando el humo de los campos de batalla, de las enfermedades infecciosas y de las hambrunas catastróficas se hubo posado.

Si lo piensas un poco, es obvio que ninguno de tus antepasados y antepasadas murió antes de haber tenido tiempo de traer críos al mundo. Pero esto tiene unas consecuencias que quedan lejos de ser evidentes. Los descendientes de Eva que reaccionaban con fuerza ante peligros y que estaban especialmente atentos a los ruidos entre los arbustos —que quizá provenían de un león— tenían más probabilidades de sobrevivir. En tanto que tú y yo descendemos de los supervivientes, también tenemos un nivel de alerta aumentado. Y para aquellos ancestros nuestros que contaban con un sistema inmunitario fuerte, las probabilidades de sobrevivir a una enfermedad infecciosa eran mayores. Por eso, la mayoría tenemos hoy en día un sistema inmunitario excelente, por mucho que en febrero no siempre nos lo parezca.

Otra consecuencia del argumento anterior se refiere a nuestras características mentales. Los descendientes de Eva, que tenían capacidades que les ayudaban a sobrevivir, tenían más perspectivas de salir adelante, y por eso tú y yo también disponemos de esos rasgos mentales. El hecho de que tengamos detrás una línea ininterrumpida de supervivientes y que ni uno solo de nuestros antecesores cayó presa de un león, dio un paso en falso al borde de un precipicio ni murió de hambre antes de tener hijos, debería implicar que somos superpersonas. Deberíamos ser inteligentes como la dos veces premio Nobel Marie Curie, sabios como el guía espiritual Mahatma Gandhi y fríos como el personaje Jack Bauer de la serie *24*. Pero ¿realmente somos todo eso?

## Adaptarse

La expresión «la supervivencia del más fuerte» nos lleva a pensar en alguien que está en una forma física y psíquica espléndida.

Pero cuando se trata del desarrollo del ser humano, *fit* no quiere decir estar en forma a nivel psíquico o físico (inglés: *fit* - en forma), sino adaptarse (inglés: *fit* - encajar) al ambiente en el que vives. Por eso no podemos contemplar las características que ayudaron a nuestros ancestros a sobrevivir y reproducirse partiendo del mundo en el que vivimos tú y yo, sino del mundo en el que llevamos viviendo casi toda nuestra historia.

El hecho de que los hijos de Eva fueran fuertes, sanos, felices, bondadosos, armoniosos e inteligentes no tenía ningún valor intrínseco. Con la ruda lógica de la evolución, solo había una cosa relevante: que sobrevivieran y tuvieran descendientes. Ese detalle me ha hecho cambiar por completo toda la imagen que tengo del ser humano. El cuerpo está diseñado para la supervivencia y la reproducción, no para la salud. El cerebro está diseñado para la supervivencia y la reproducción, no para encontrarse bien. Porque cómo te encuentres y qué personalidad tengas, si tienes amistades, comida, un techo sobre tu cabeza u otros recursos, nada de eso tiene ninguna relevancia si estás muerto o muerta. La máxima prioridad del cerebro es sobrevivir. Entonces, ¿qué es lo que ha tenido que ayudarnos a evitar? En la tabla siguiente puedes ver de qué hemos muerto a lo largo de la historia y, por ende, qué era lo que tus ancestros y los míos debían esquivar.

Puede que ahora mismo estés pensando: ¿qué tiene esto que ver conmigo, si yo no vivo como un humano cazador-recolector? Por supuesto que no, pero tu cuerpo y tu cerebro creen que sí. La evolución es tan lenta que de normal se tarda decenas de miles de años o cientos de miles antes de que una especie experimente grandes cambios. Esto vale también para el ser humano. El estilo de vida al que estamos acostumbrados tú y yo no es más que un parpadeo en nuestra historia y es demasiado poco tiempo para que hayamos podido adaptarnos a ella.

Bajo «profesión» en tu cuenta de Facebook a lo mejor pone que eres docente, auxiliar de enfermería, programador infor-

mático, comercial, fontanero, taxista, periodista, cocinero o médica. Desde una perspectiva puramente biológica debería poner que eres cazador-recolector, porque tu cuerpo y tu cerebro no han cambiado prácticamente nada ni en 10.000 ni en 20.000 años. De hecho, lo más importante que podemos aprender del ser humano es lo poco que ha cambiado.

Estilo de vida	Cazador-recolector	Agrícola	Industrializado	Digitalizado
Periodo	250 000-10 000 a. C.	10 000-1800 a. C.	1800-1900	1990-
Longevidad prevista en el momento de nacer	Unos 33 años	Unos 33 años	35 años (1800) 77 años (1900)	82 años (Europa 2020)
Causa de muerte más habitual	Infecciones, inanición, homicidio, hemorragias, parto	Infecciones, inanición, homicidio, hemorragias, parto	Infecciones, parto, contaminaciones, infarto, cáncer	Infarto, cáncer, derrame cerebral
Parte de nuestra historia	96 %	3,9 %	0,08 %	0,02 %

Toda nuestra historia escrita de 5.000 años —y por lo menos el doble de tiempo más— está poblada de personas como tú y yo y que a semejanza nuestra en realidad son cazadoras-recolectoras. Entonces, ¿a qué clase de vida estamos realmente adaptados?

## 250.000 años en dos minutos

Es fácil tender a romantizar la vida de cazador-recolector, como si fuera una vida al más puro estilo de Huckleberry Finn, llena de aventuras en un mundo intacto y en compañía

de otros grupos de iguales, pequeños y unidos. En realidad, hay muchos indicios de que su vida era un auténtico infierno en varios sentidos. La vida media rondaba los treinta años, y no porque cayeran fulminados a los treinta, sino porque muchos morían de pequeños. La mitad moría antes de llegar a la adolescencia, en general durante el parto o a causa de una infección. A los individuos que superaban la infancia y la adolescencia les amenazaba el hambre, las hemorragias, la deshidratación, los ataques de animales, más infecciones, accidentes y morir apaleado. Solo una minoría alcanzaba la edad de jubilación actual, porque incluso en las tribus cazadoras-recolectoras había individuos que alcanzaban los setenta e incluso ochenta años. Por tanto, llegar a una edad avanzada no es algo nuevo. Lo que resulta nuevo es que las personas que llegan a una edad avanzada sean tantas.

Hace aproximadamente 10.000 años tuvo lugar lo que probablemente sea la transformación puntual más importante en el estilo de vida del ser humano. Los humanos nos volvimos agricultores. Pero las lanzas y los arcos y las flechas no fueron sustituidos por arados de un día para otro, sino que la transición de una vida nómada a una agrícola fue paulatina y se prolongó durante siglos. Las condiciones de vida de las sociedades agrícolas pueden resumirse de la siguiente manera: un infierno aún peor. La media de vida de treinta años y la amenaza de perder la vida eran las mismas que para las sociedades cazadoras-recolectoras. Como mucho, el hambre se volvió una amenaza menor. Luego el homicidio se convirtió en una causa de muerte mucho más habitual, probablemente porque las posibilidades mejoradas de conservar alimento y de reunir recursos hizo que hubiera más por lo que pelearse. Las jerarquías se hicieron más patentes y, además, hicieron su entrada en escena toda una serie de enfermedades contagiosas, algo a lo que volveremos más adelante. Las labores se volvieron más monótonas y las jornadas de trabajo se hicieron más largas. La

alimentación se tornó menos variada y, seguramente, desayuno, comida y cena eran a base de cereal.

Muchos historiadores y pensadores reconocidos se han referido al paso a la sociedad agrícola como el mayor error de la humanidad. ¿Por qué hicimos este cambio si tantas cosas empeoraron? Probablemente, la razón más importante es que la agricultura puede producir muchas más calorías que la caza en una misma extensión de terreno. Cuando tienes bocas que alimentar no puedes permitirte el lujo de quejarte de que la comida es monótona, de que el trabajo es aburrido o de que otro se lleva una parte de lo que tú has conseguido acumular.

Más calorías supuso que más gente pudiera comer hasta saciarse, y cuando ya no todo el mundo tenía que dedicar los días enteros a conseguir comida pudimos especializarnos. El desarrollo tecnológico y la construcción de comunidades cada vez más complejas se aceleraron. Todo esto tuvo como resultado una explosión demográfica. Hace 10.000 años, antes de la expansión agrícola, había 3 millones de personas en la Tierra. El año 1850, antes de la industrialización, la cifra era de 1.200 millones. ¡Un aumento del 30.000 por ciento en 400 generaciones!

Pero volvamos a Eva, con quien he empezado el capítulo, para contarle que en el futuro casi todas las amenazas habrán quedado exterminadas. Sus lejanos tatarata-tatarata-tataranietos vivirán en un mundo en el que las enfermedades infecciosas mortales son excepcionales y en el que, en principio, nadie tiene por qué preocuparse por eventuales ataques de la fauna salvaje. En el que será extremadamente inusual que una mujer muera en el parto. En el que la comida variada y rica en energía de todos los rincones del mundo estará disponible en todas partes. Y en el que incluso el aburrimiento ha sido exterminado, puesto que todo el conocimiento y entretenimiento del mundo estará disponible de forma inmediata.

Probablemente, Eva pensaría que le estamos tomando el pelo, pero si hubiésemos podido convencerla de que sus des-

endientes del futuro iban a disfrutar de todo esto, seguro que se habría alegrado de ver que un día su sacrificio brindaría unos fantásticos resultados. Si también le contáramos que una de cada ocho personas adultas se encontrará psíquicamente tan mal que tiene que tomar medicamentos, seguramente no solo tendría dificultades para comprender el concepto «medicamento». A lo mejor también le habría parecido que somos muy desagradecidos.

Entonces, ¿es eso lo que somos cuando no comprendemos lo bien que vivimos? ¿Desagradecidos? Yo puedo sentirme un desagradecido cuando estoy con un poco de bajón sin motivo aparente. Y he perdido la cuenta de cuántos de mis pacientes se avergüenzan de sentir desánimo o preocupación, a pesar de tener todas las necesidades cubiertas. Pero no es tan sencillo como que somos unos desagradecidos. Como te decía, tú y yo somos descendientes de los supervivientes, y a lo mejor la idea no es que nos encontremos bien.

Entiendo que pueda sonar deprimente cuando digo que, debido a nuestra historia evolutiva, podemos estar genéticamente programados para encontrarnos psíquicamente mal y que hemos necesitado estar preocupados y angustiados para seguir vivos. Pero hay cosas que podemos hacer para encontrarnos mejor, y las vamos a ver un poco más adelante. Pero primero vamos a analizar por qué sentimos siquiera bienestar, inquietud, indiferencia, desagrado, alegría, irritación, apatía o euforia, cuando podríamos ir por la vida como robots. ¿Por qué tenemos sentimientos?

*El cuerpo está diseñado para la supervivencia  
y la reproducción, no para la salud.*

*El cerebro está diseñado para la supervivencia  
y la reproducción, no para encontrarse bien.*