

Por qué la evidencia no logra cambiar lo que pensamos

No vemos la realidad, sino lo que nuestras creencias filtran de ella, advierte el neurólogo. Por eso, cuando contradicen nuestra visión, nos resulta tan difícil descartarla.

Hoy 06:17 AM



Mirada. Vemos el mundo a través de nuestra historia, nuestros prejuicios y nuestras suposiciones. Foto:cedoc

Lo que vemos del mundo no es una copia exacta de la realidad, sino lo que se filtra a través de nuestras creencias. Todo es según el cristal con que se mira, dice el poema de Ramón de Campoamor que se transformó en célebre refrán. Múltiples investigaciones científicas demuestran que lo que vemos no es el resultado lógico de la evidencia, sino que está basado en nuestra propia historia, prejuicios y suposiciones. Tanto que, aunque enfrentemos datos objetivos que contradigan esta visión previa, nos resulta muy difícil cambiarla. Se trata de un conflicto cognitivo que experimentamos al ver amenazada nuestra forma de concebir las situaciones. De esta manera, lo que se pone en juego no es la verdad, sino la propia identidad. Nuestra mente, incluso, es capaz de hacer malabares para mantener la coherencia entre los pensamientos.

Datos y creencias. ¿Por qué las creencias tienen tanto poder por encima de los datos y las evidencias? Uno de los fenómenos que se han propuesto para explicarlo es llamado “disonancia cognitiva”. Este concepto, desarrollado por el psicólogo social León Festinger en los años 50, refiere a la tensión incómoda que resulta de sostener simultáneamente dos actitudes u opiniones conflictivas o contradictorias entre sí. Es lo que sentimos cuando nos enfrentamos con evidencias que amenazan nuestro autoconcepto. Incluso ante datos o hechos que nos objetan tendemos a reforzar nuestras opiniones preestablecidas y a estar aún más convencidos de nuestra verdad.

Muchos experimentos demuestran cómo **las personas cambian los hechos para adaptar las creencias preconcebidas** con el objetivo de disminuir la incomodidad de la disonancia cognitiva. Este comportamiento, conocido como “razonamiento motivado” (seleccionamos los datos coincidentes con lo que queremos creer y reforzamos así nuestros preconceptos en un movimiento de retroalimentación y, como gesto contrario, evitamos, ignoramos, le quitamos valor o simplemente olvidamos lo que los contradice).

Nuestros sesgos cognitivos son responsables de que, muchas veces, interpretemos la información de manera ilógica, que realicemos juicios irracionales y, por eso, tomemos decisiones desacertadas. **Los sesgos cognitivos representarían mecanismos de reducción de la disonancia** cognitiva y, en consecuencia, permitirían mantener una suerte de equilibrio mental en las decisiones y acciones.

Uno de estos sesgos, justamente, es el denominado “**sesgo de confirmación**”, ya que se trata de la tendencia a buscar información que apoya las creencias u opiniones que sostenemos, mientras que evitamos la que las contradice.

Así, tendemos a leer los editoriales de los diarios que confirman nuestras convicciones políticas, miramos en la TV los programas que coinciden con nuestra visión de la realidad y seguimos en redes sociales a quienes opinan cosas parecidas a nosotros. Asimismo, tendemos a considerar a los expertos como más legítimos y respetables en tanto apoyen lo que creemos.

Y más todavía: **somos mejores para aprender y recordar los hechos que coinciden con nuestra forma de ver el mundo**, fenómeno que se conoce como “aprendizaje selectivo”. Así también actúa el llamado “reflejo Semmelweis”, la tendencia a calificar las evidencias contrarias como menos válidas o más débiles.

Otro esquema cognitivo a considerar en todo esto es el llamado “**sesgo de causalidad**”, que consiste en forzar las relaciones de causa y efecto donde no existen. Por ejemplo, una persona enamorada que está convencida de que la otra ya no la quiere interpretará cualquier señal – como por ejemplo la demora en responder un breve mensaje– como producto de eso, sin considerar otras interpretaciones posibles, incluso el propio azar.

Evolución. Ahora bien, si los sesgos cognitivos son los responsables de que sostengamos creencias distorsionadas e imprecisas y de que tomemos decisiones que no siempre son las más acertadas, ¿por qué la evolución los preservó?

La respuesta a esta pregunta implica reconocer algunas de las ventajas de esta forma de decidir. El cerebro se enfrenta cotidianamente a una tarea casi imposible: **darle sentido a un mundo ruidoso y ambiguo**. Es por eso que se vuelve indispensable tomar atajos. Así, los sesgos ayudan a procesar la información y dar respuesta a situaciones a las que se debe enfrentar de manera rápida.

Nuestro cerebro **utiliza un sistema de toma de decisiones sin mayor esfuerzo** en la mayoría de las situaciones cotidianas. En estas, no procesa la información de manera enteramente lógica y racional, porque ello demandaría demasiado tiempo y recursos cognitivos (nuestros antepasados, en medio de la oscuridad del bosque, si venían una sombra no se ponían a reflexionar si se trataba de una rama o un animal salvaje; simplemente huían. En términos evolutivos, sobrevivir es muchas veces más importante que conocer la verdad).

Más que analizar minuciosamente todos los datos de los que se dispone, el cerebro se apresura a tomar la información a partir de patrones sistemáticos, que no siempre son correctos o veraces, pero permiten interpretar rápidamente los hechos nuevos en coherencia con nuestros pensamientos. De esta manera, se liberan recursos cognitivos para otras tareas.

Esto mismo es lo que ocurre cuando alguien elige creer en una anécdota parcial u opinión personal sobre una consolidada evidencia científica que requiere más análisis. Por supuesto que, otras veces, cuando es indispensable porque no disponemos de una respuesta ya moldeada o porque surge un conflicto que necesita mayor entendimiento, nuestro cerebro posee mecanismos para realizar un análisis más detallado y completo de la información que suponen más esfuerzo mental.

Claro que estos temas fueron abordados a lo largo del tiempo por diversas teorías y disciplinas, y **hoy se refleja de manera cabal en la tan transitada idea de “posverdad”**, en la que hechos objetivos son secundarios en relación con la apelación a las emociones y a la

creencia personal previa, fortalecida con las nuevas tecnologías en tanto siempre se hallará evidencia a favor de cualquier cosa que queramos creer y en contra de lo que no. Asimismo, los algoritmos tienden a sugerirnos, a través de la predicción, propuestas alineadas con nuestras lecturas y búsquedas previas.

Aunque no es una tarea fácil, para moderar el efecto de los sesgos cognitivos en nuestras creencias, decisiones y conductas es importante saber que existen, reflexionar sobre esto y ver qué se hace en consecuencia. Además, **es necesario cuestionarlos cuando esos esquemas repercuten de manera negativa**. Para ello, hay que flexibilizar y poner en práctica el pensamiento crítico y el razonamiento científico. Las personas con mayor capacidad de pararse en distintos lugares, de observar a través de diferentes perspectivas y de permitirse abordar diversas ideas están más expuestas a una multiplicidad de estímulos y a la generación de respuestas más creativas. Del mismo modo, ayuda a comprender a los demás, sobre todo a aquellos que no piensan de la misma manera que nosotros.

Porque, sumado a todo lo dicho, **los sesgos cognitivos también son claves para establecer vínculos** y conectarnos con los otros. Por definición, la noción de comunidad tiene que ver con los intereses comunes.

Reflexionar sobre esto no solo es fundamental a nivel personal sino también como sociedad. Pensemos, sin ir más lejos, en nuestra comunidad, la de los argentinos, si no necesitamos en forma urgente hacer un esfuerzo cognitivo, entender que si la evidencia nos mueve de lugar, eso no perturba la propia identidad, escuchar al otro y respetarlo, reconocer que existen cristales a través de los cuales cada uno mira, asimilar y tener empatía para lograr, más allá de las diferencias sobre el pasado y el presente, ponernos de acuerdo en políticas comunes que nos lleven a un futuro de desarrollo y equidad de una vez por todas.

*Neurólogo.

Facundo Manes