

Ralph LEWIS

“Nuestro cerebro tiende a dar significado a todo”

Es psiquiatra del Centro de Ciencias de la Salud Sunnybrook y profesor en la Universidad de Toronto (Canadá). El trabajo de Lewis se centra en la tendencia humana a dar relevancia a la intuición y a la percepción subjetiva y en las bases neuronales de la motivación, la intencionalidad y las creencias.

Texto de
LAURA G. DE RIVERA

E

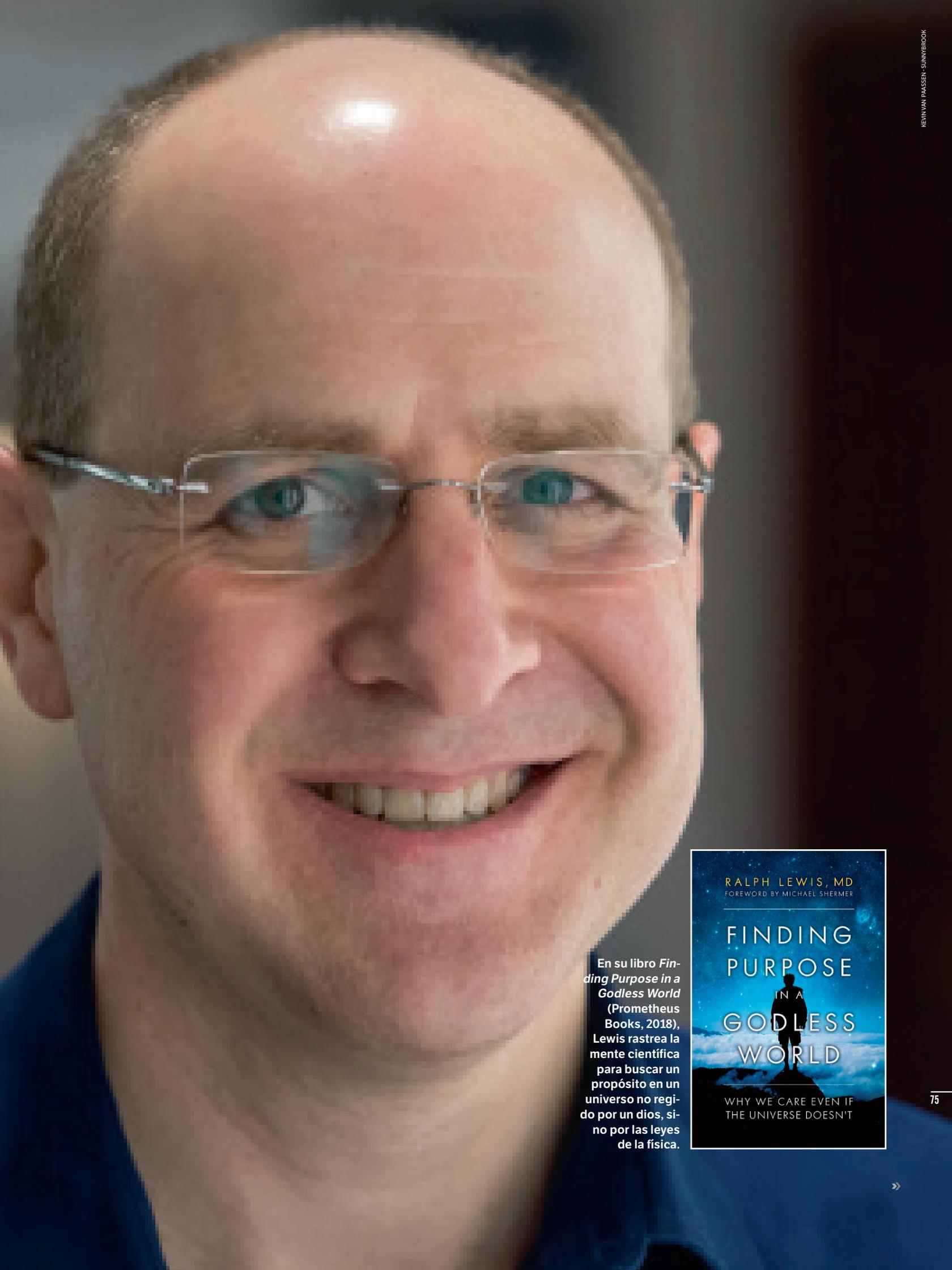
scribe Ralph Lewis en *Psychology Today* que “todo empezó con la fertilización de un óvulo. ¿Qué probabilidades había de que ese evento diera lugar a quien tú eres ahora? Si ese espermatozoide, uno entre millones, no lo hubiera fecundado, no existirías. Si se hubiera tratado de otro espermatozoide de tu padre –medio segun-

do después– o un óvulo distinto de tu madre, un hipotético hermano tuyo existiría en tu lugar. ¡Eres absurdamente improbable”. La vida es una sucesión de eventos aleatorios.

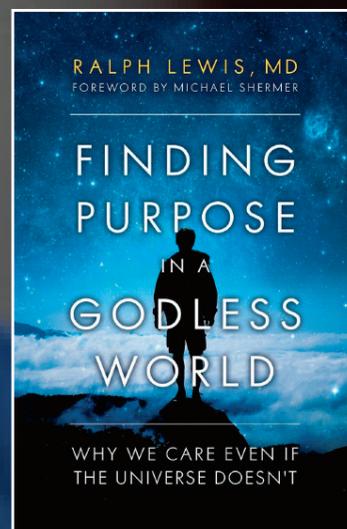
Lewis empezó a plantearse estas cosas cuando a su mujer le diagnosticaron un cáncer. “En momentos de incertidumbre y vulnerabilidad, quise creer que de alguna manera estaba escrito en el universo que todo saldría bien. Pero por mi trabajo y formación conocía el poder de la negación y el pensamiento creyente como mecanismos de defensa. He visto cómo los usa la gente cuyo destino está siendo arbitrariamente determinado por factores triviales y aleatorios que parecen burlarse de sus vidas”, afirma. Pero en vez de perder el tiem-

po preguntándose ¿por qué yo?, su mujer concentró su esfuerzo en el tratamiento. “Una vez que has entendido que el cosmos carece de propósito, el misterio de por qué a la gente buena le pasan cosas malas se evapora. Estas suceden por la misma razón que todo: las mismas leyes de la naturaleza que explican todas las causas y efectos”. Lo importante es saber qué hacer con la desgracia que nos ha tocado vivir, cómo actuar para superarla. Esa es la idea que transmite a sus pacientes de psicooncología del Odette Cancer Centre, en Toronto. Pero su actitud científica se da de bruces con una tendencia muy arraigada en la naturaleza humana. “A lo largo de la historia hemos pensado que el mundo está controlado por un poder superior cargado de intencionalidad. Pero la ciencia nos dice que el universo es arbitrario”, apunta en el libro *Finding Purpose in a Godless World* –Encontrar sentido a un mundo sin Dios–. De todo esto ha hablado con MUY.

Ayer, dos días después de que una vieja foto me recordara a un amigo al que hacía diez años que no veía, sonó el teléfono y era él. No pude evitar preguntarme si sería una señal. Tenemos tendencia a identificar patrones e intenciones deliberadas en las acciones ajenas. Nuestro cerebro está dise-



En su libro *Finding Purpose in a Godless World* (Prometheus Books, 2018), Lewis rastrea la mente científica para buscar un propósito en un universo no regido por un dios, sino por las leyes de la física.



Algunas personas con trastornos mentales ven constantemente mensajes ocultos o señales en hechos cotidianos.



SHUTTERSTOCK

ñado para formar historias en los centros del lenguaje del hemisferio izquierdo, es proclive a crear narrativas coherentes y elaboradas con significado profundo y final satisfactorio. Creemos que las cosas deben suceder por motivos específicos, que deben tener razón de ser. Al cerebro no le gustan el azar ni las casualidades. Y somos egocéntricos. Pensamos que todo tiene que ver con nosotros. No es extraño que pienses que todo pasa por algo y que tiene que ver contigo.

¿Es común creer que hay un fin superior o un plan divino en todo?

Claro. Se nos da tan bien buscar explicaciones y contarnos historias, que nos excedemos y otorgamos un propósito a eventos aleatorios de la naturaleza o a objetos inanimados. Esto puede llevar a pensar que dichos eventos están controlados por agentes sobrenaturales.

¿Cómo explica esto la ciencia?

El encéfalo está especializado en buscar patrones y detectar agentes, en pensar que los fenómenos naturales los produce un ser inteligente. Son tendencias que evolucionaron como parte de nuestro ser social. Nos gusta reconocer el propósito de las acciones de los demás. Esta capacidad fue favorecida por la selección natural, porque ayuda a la supervivencia, al anticiparse a las intenciones de una presa o de un depredador. Si crees que un ruido en la noche en el bosque es un monstruo que viene a por ti, te pondrás a salvo. Si resulta que era un gato, no has perdido nada, pero si era un oso, habrás salvado la vida.

¿Creer en un propósito cósmico viene de serie desde el principio?

El concepto de propósito cósmico es muy abstracto, así que quizá no sea innato. Pero tiene raíces muy hondas en la naturaleza humana; véanse las creencias animistas y la fe en la vida después de la muerte, como muestran las pinturas rupestres y las prácticas funerarias antiguas. La noción de un plan divino es una versión más elaborada de esas creencias, concebida por cerebros capaces de pensamiento abstracto complejo y habilidades cognitivas y de lenguaje más avanzadas.

Más de la mitad de la población mundial mantiene alguna creencia metafísica en un ser superior inteligente y creador. ¿Es que la evolución ha premiado la busca de significado? ¿Es algo adaptativo?

No lo sabemos con seguridad. Igual no es adaptativo en sí, puede que sea consecuencia de tendencias que sí lo son, como la búsqueda de patrones o la detección de agentes. O cabe que creer en lo sobrenatural tenga sus propias ventajas para sobrevivir, al reforzar los vínculos entre las personas que comparten creencias o al promover el buen comportamiento por pensar que estamos siendo observados o juzgados por espíritus o deidades. Tal vez motive a la gente a esforzarse más en lo que hace si cree que obedece a un propósito elevado.

¿Se aplican más en el trabajo quienes creen que el mundo está regido por un plan divino?

No hay evidencia de que los que no creen en un propósito divino estén menos motivados o hallen menos sentido a su vida. Los científicos, que como grupo son menos dados a creer en la intencionalidad de un agente sobrenatural, suelen estar entre los miembros más motivados e inspirados de la sociedad.

Algunos estudios apuntan que quienes piensan que la vida tiene sentido gozan de mejor salud. ¿Es más sano creer en un dios?

Es característico de los seres humanos tener necesidad de significado. Sentir que ese propósito es más grande que tú mismo es muy motivador, pero asociarlo a un ser superior no tiene base real. Estar motivado tiene que ver con la personalidad, con tu forma de ser. Es el factor clave de la correlación entre el sentido de propósito y el estímulo que hallamos en lo que hacemos. Es un círculo vicioso.

Una persona piensa que todo ocurre según un plan divino y otra que la vida es solo casualidad. ¿Qué implica cada actitud?

Creer que hay intención tras los eventos aleatorios y que tiene que ver con nosotros parece la forma de pensar habitual por defecto. Superar estas intuiciones requiere pensamiento crítico escéptico, también llamado ciencia. La ciencia es difícil, precisa educación y aprendizaje, cierto nivel de capacidad cognitiva. Mucha gente nunca la entenderá ni estará interesada en hacerlo. Por suerte para ellos, es posible vivir una vida feliz sin llegar a atisbar la naturaleza de la realidad.

Decías que tendemos a contarnos historias creíbles aunque no sean reales. ¿Ese sesgo cognitivo es una disfunción del pensamiento?

No, en general los sesgos cognitivos son adaptativos. Son estrategias para ahorrar energía, atajos que ayudan a valorar las situaciones de forma más rápida y eficiente. Normalmente

“La aptitud de la mente para detectar patrones y buscar agentes es adaptativa. Fue favorecida por la selección natural”

son fiables, pero nos hacen perder exactitud en aras de la eficacia. Por eso, debemos confiar en ellos y al mismo tiempo contemplarlos con cautela y escepticismo.

Encontrar intención sobrenatural en hechos cotidianos es habitual. ¿Cuándo deja de ser un sesgo y se convierte en enfermedad mental? Cuando los sesgos o errores de inferencia llevan a identificar más propósitos de la cuenta pueden llevar a varios trastornos mentales. La psicosis y el delirio magnifican hasta el absurdo la tendencia normal de identificar patrones y a percibir planes deliberados tras eventos aleatorios que, encima, se relacionan con uno mismo. En estados de psicosis, la gente desarrolla creencias falsas pero inamovibles. Las más comunes son los delirios de autorreferencia: creer que meras coincidencias se refieren al individuo de forma personal. Los que sufren este trastorno repiten que “todo pasa por una razón”. Detectan mensajes ocultos o señales que indican que ciertos sucesos no pueden ser casualidad. Están convencidos de que tienen que ver con ellos, a veces en forma de magalomanía o paranoia. Y añaden pruebas que consideran irrefutables para apoyar sus afirmaciones. Establecen demasiadas conexiones y dotan a cosas arbitrarias de una importancia que no tienen. Los delirios son versiones extremas de errores cognitivos normales.

¿Por qué un sesgo común en personas sanas se desboca en otras?

El mecanismo cerebral del delirio tiene mucho que ver con la sobreproducción de dopamina, neurotransmisor que juega un papel principal en los circuitos de la atención y la motivación. Un pico en la transmisión de dopamina hace que el cerebro detecte que un estímulo es importante, digno de atención. Cuando este sistema está sobreexcitado, el afectado puede pensar que demasiadas cosas son notorias y confundir estímulos insignificantes con mensajes personalmente relevantes. Un enfermo psicótico podría ver el mismo modelo de coche dos veces en pocos minutos y pensar que es una prueba de que está siendo vigilado. Muchas drogas pueden inducir psicosis al interferir con el sistema dopaminérgico del cerebro. Por otra parte, los fármacos antipsicóticos bloquean la dopamina.



Las creencias sobrenaturales en la vida después de la muerte tienen hondos raíces en la naturaleza humana, como vemos en las prácticas funerarias antiguas.

¿Por qué encontramos explicaciones egocéntricas de las cosas que suceden?

Todos nos fijamos más en las cosas personalmente relevantes. Una embarazada puede notar que aumentan los anuncios de pañales o las referencias a bebés y partos allá donde va. Normalmente, su aptitud para buscar evidencias reales le impedirá creer que alguien de la tele puso los anuncios a propósito para ella. Eso sería un delirio. Aunque mucha gente podría pensar que es una especie de presagio, por ejemplo, de que el embarazo irá bien. A muchas personas mentalmente sanas no les parece bizarro creer en *señales*.

¿Cuál es la definición de presagio o señal?

El diccionario diría que es un suceso o fenómeno al que se le atribuye la capacidad de anticipar un evento futuro, pero desde un punto de vista científico eso no existe. Es solo una creencia supersticiosa, una percepción subjetiva infundada, conformada por creencias mágicas previas o sesgos cognitivos.

Entonces, si me llama mi amigo tras diez años sin saber de él cuando acabo de ver una foto suya, ¿es mera casualidad?

Las coincidencias parecen impresionantes porque juzgamos lo improbables que son después de que sucedan y a través de nuestra visión de autorreferencia. Pero cuanto más inexplicable nos parezca algo, más escépticos deberíamos ser con las percepciones subjetivas. En realidad, la probabilidad estadística de que una coincidencia improbable ocurra de vez en cuando es más alta de lo que pensamos.

Si no hay un sentido, ¿qué más da si el planeta se destruye o los seres cercanos mueren?

La supervivencia y la reproducción son el propósito más arraigado en todos los organismos vivos. Es una característica de la vida. Todo lo demás se deriva de ello y es una elaboración compleja de esos dos impulsos básicos. Y la complejidad produce cosas maravillosas. A través de una serie de mecanismos naturales que operan a distintos niveles –de la célula al grupo social–, los genes *egoístas* dan lugar a individuos cooperativos y altruistas y a sociedades compasivas e interdependientes.

Hablas de encontrar sentido a un mundo sin un dios. ¿Cuál es tu propósito vital personal?

Tengo muchos y evolucionan con la experiencia. Los más importantes para mí, como para la mayoría de la gente, tienen que ver con mi familia y mi profesión. Elegí estudiar medicina y psiquiatría para intentar ayudar y entender a la gente, integrar mi doble interés en la ciencia y las humanidades. Esa sigue siendo hoy mi mayor motivación. □