

El cerebro no busca la verdad sino sobrevivir – Entrevista completa en Redes con Cordelia Fine y Eduard Punset

El cerebro no busca la verdad sino sobrevivir. Esta entrevista completa emitida en el programa Redes recoge la conversación entre Eduard Punset y la psicóloga Cordelia Fine sobre el funcionamiento del inconsciente, los prejuicios automáticos, la influencia del entorno y los sesgos cognitivos que condicionan nuestras decisiones. Comprender estos mecanismos resulta especialmente relevante en el ámbito del Alzheimer y el cuidado familiar, donde la percepción y la memoria desempeñan un papel fundamental.

Eduard Punset:

Es divertido, en tu libro y en tus investigaciones, Cordelia, nos hablas de la fragilidad del cerebro. Nos dices que tengamos cuidado porque no es un artilugio del que podamos fiarnos. Pero, por otro lado, no tenemos otra alternativa que la de confiar en el cerebro. ¿Qué le dirías a la gente?

Cordelia Fine:

Creo que una de las razones por las que he escrito este libro es porque la investigación sobre nuestro inconsciente es fascinante; los experimentos demuestran que existen distintas maneras de influir en el comportamiento de la gente, sin que ésta sea consciente de nada. Yo quería aportar esa información al gran público.

Cordelia Fine:

El lento flujo de la conciencia no puede ocuparse de todos esos procesos mentales que se dan sin que seamos conscientes. Toda esa vida mental subyacente opera de una forma no necesariamente precisa, pero lo bastante eficiente como para construir prejuicios invisibles.

Eduard Punset:

De acuerdo, pero ¿por qué la conciencia debería tener más razón que la inconsciencia?

Cordelia Fine:

Algunos creen que ciertas decisiones son más acertadas si se toman de forma intuitiva y otros piensan que deben ser más deliberadas. Sin embargo, en situaciones donde puede haber sesgos —como al conocer a otras personas— la intuición puede reforzar estereotipos.

Eduard Punset:

Si somos conscientes de nuestra vulnerabilidad, ¿qué podemos hacer?

Cordelia Fine:

A menudo sabemos que los prejuicios pueden interferir con nuestros juicios de valor. Cuando se advierte a la persona de un posible sesgo, en algunos casos este desaparece.

Cordelia Fine:

Por ejemplo, estudios demuestran que el estado de ánimo influye en cómo valoramos nuestra vida. Si se hace consciente el factor externo —como el tiempo meteorológico— el efecto disminuye.

Eduard Punset:

Entonces, ¿las razones verdaderas de nuestro comportamiento siguen siendo desconocidas?

Cordelia Fine:

Muchas decisiones importantes —como con quién casarse o qué trabajo elegir— están influidas por múltiples factores inconscientes. Existe un favoritismo inconsciente hacia aquello que se parece a nosotros mismos.

Eduard Punset:

¿Podemos hacer algo con ese lado inconsciente de nuestra personalidad?

Cordelia Fine:

No todo depende del control interno. El entorno influye profundamente. Un estudio con bebés mostró que observar imágenes cooperativas aumentaba comportamientos de ayuda. El contexto

puede moldear la conducta tanto como la mente.

Aplicación al Alzheimer y al cuidado familiar

Comprender que el cerebro no busca la verdad sino sobrevivir ayuda a interpretar mejor la distorsión de recuerdos en el Alzheimer. La reconstrucción de hechos no responde a engaño deliberado, sino a mecanismos de adaptación del cerebro. Este enfoque permite a los cuidadores familiares actuar con mayor empatía y reducir conflictos derivados de interpretaciones erróneas.