



**AGATA DOMAŃSKA,**  
socjolog

Człowiek to istota, która kocha stabilizację, niezmiennosc i poczucie pewności. Tymczasem, jak wynikało z przeprowadzonego na Uniwersytecie Yale badania, to niepewność aktywizuje nasze mózgi i sprawia, że uczymy się sprawniej.

# NIE BĄDŹ TAKI PEWIEN!

Chcesz się uczyć i rozwijać? Przyda ci się dawka... niepewności.

**N**arzekasz, że żyjemy w mocno niepewnych czasach? Masz rację – bo czasy rzeczywiście są niepewne. Ale też nie masz racji, bo narzekasz na coś, co może się stać twoją przepustką do nowego pomysłu na życie.

Kiedy mówimy o uczeniu się, trzeba rozważyć dwa przypadki. Pierwszy to ten, w którym odwołujesz się do procesów motywacyjnych – czyli sytuacja, w której bardzo chcesz się czegoś nauczyć i świadomie zmuszasz mózg do pracy i współpracy. Drugi przypadek to ten, w którym twój mózg uczy się nawet wtedy, kiedy nie podejmujesz w tym kierunku żadnego świadomego wysiłku. Zasada niepewności działa w prawdzie w obu przypadkach, ale jej wpływ silniej odznacza się w przypadku drugim.

Człowiek to istota, która kocha stabilizację, niezmiennosc i poczucie pewności. Tymczasem, jak wynikało z przeprowadzonego na Uniwersytecie Yale badania, to niepewność aktywizuje nasze mózgi i sprawia, że uczymy się sprawniej. Kiedy sytuacja jest trudna do przewidzenia, aktywizują się obszary przedczołowe kory mózgowej. Im większa jest niepewność, tym większa jest aktywizacja. Co to oznacza? Nasze mózgi nie uczą się cały czas. Decydują natomiast, czy proces uczenia się jest niezbędny w danej sytuacji i jaki proces uczenia się będzie najważniejszy i da najlepsze rezultaty. I jeśli działamy w przewidywalnej sytuacji, mózg decyduje: „nie musimy robić zbyt wiele”. Natomiast kiedy sytuacja staje się niepewna lub nieprzewidywalna albo warunki się nagle zmieniają, podejmuje znacznie większy wysiłek. I kiedy wkraczamy w środowisko całkowicie dla nas nowe, zmienne lub niezrozumiałe, wzrasta gotowość mózgu do przyswajania nowych informacji. Prof. Daeyeol Lee zachęca wręcz do celowego poszukiwania takich warunków, by utrzymać nasze mózgi w stanie pobudzenia i otwartości.

Nasze mózgi cały czas uprawiają „nexting” – czyli starają się przewidzieć, co się stanie „potem”. To dlatego jesteśmy w stanie godzinami oglądać pokazy, polegające na przewracających się ciągach kostek domina. Z jednej strony wiadomo, co będzie: kolejne kosteczki będą się przewracać, przewracając następne. Z drugiej jednak, trudno oderwać od nich wzrok... W tej satysfakcjonującej nasz „nexting” sytuacji nie ma żadnej niepewności, więc i aktywność mózgu jest „spacerowa”.

A teraz wyobraź sobie, jak zaczyna wyglądać aktywność mózgu, gdy „nexting” napotyka na sytuację, której przewidzieć nie potrafi. Nagle zaczyna skanować swoje zasoby w poszukiwaniu danych, które mogą się przydać w nowej sytuacji; staje się też bardziej czujny na wszelkie sygnały, jakie do niego docierają, by jakoś ukierunkować swój „nexting”.

Czy to zauważasz, czy nie – twój mózg jest stale zaangażowany w zgadywanki. Stara się przewidzieć, co wyniknie z twoich wyborów – od tych codziennych, np. co zamówić na obiad i w której restauracji, po wybory znaczące, jak wybór studiów czy biznesu, w który zainwestujesz pieniądze. W spokojnych czasach spokojnie wyciąga wnioski, w oparciu o wyniki dotychczasowych prognoz i wynikających z nich decyzji. Ale w czasach trudnych i niespokojnych, twój zaktywizowany mózg zaczyna się odwoływać już nie tylko do wyników dotychczasowych prognoz, bo w zmiennej rzeczywistości bazowanie na nich może się okazać nieefektywne. Dlatego zaczyna się otwierać na zupełnie nowe bodźce. Pozwól mu swobodnie krążyć i słuchaj jego nagłych podszeptów, bo właśnie teraz, w tych niepewnych czasach, twój własny mózg może cię zaskoczyć.