



CZEKAJĄC NA STUPROCENTOWĄ PEWNOŚĆ

Dla wielu z nas stwierdzenie „nie wiem” brzmi jak porażka. Jakby było przyznaniem się do słabości i braku kompetencji. A niepewność nie musi być czarną dziurą, która nas wciąga. Może stać się przestrzenią, w której doświadczamy czegoś ważnego.

Może nie musimy od razu mieć gotowej opinii na każdy temat ani jasnego planu na każdą sytuację?

TEKST Igor Rotberg / ILUSTRACJA Sylwia Krachulec

Paradoks naszych czasów polega na tym, że żyjemy w oceanie informacji, a coraz częściej czujemy się zagubieni jak rozbitkowie bez mapy. Wydaje nam się, że jeśli przeczytamy jeszcze jeden artykuł, obejrzymy kolejny film, sprawdzimy następną opinię, to podejmiemy lepszą decyzję, będziemy bardziej przygotowani, bardziej „na czasie”. Problem w tym, że ten mechanizm rzadko się wyczerpuje. Zamiast poczucia kontroli często pojawiają się napięcie, zmęczenie

i niepokój. Konsekwencją bywa przeciążenie informacjami, lęk, a nawet paraliż decyzyjny.

Psychologowie od dawna przyglądają się temu zjawisku. Daniel Kahneman, noblista i badacz ludzkiego myślenia, pokazał, jak bardzo nasze umysły lubią skróty, uproszczenia i szybkie odpowiedzi. W świecie nadmiaru danych nie tyle analizujemy, ile raczej „łapiemy” fragmenty pasujące do tego, co już myślimy. Zamiast wiedzy budujemy więc iluzję wiedzenia. Pojawia się w nas wrażenie, że orientujemy się we „wszystkim po trochu”, choć w rzeczywistości rzadko mamy czas na głębsze zrozumienie czegokolwiek. Ten stan daje chwilowe poczucie bycia zorientowanym, ale niekoniecznie prowadzi do poczucia sensu czy wewnętrznej spójności.

MY STOIMY, A OKAZJE MIJAJĄ

Mechanizm ten szczególnie wyraźnie można zaobserwować w gabinecie terapeutycznym. Pojawia się pacjent, który mówi: „Nie ruszę, dopóki nie będę wiedział,



co dokładnie mi jest. Jaka jest diagnoza? Jaki będzie efekt? Ile to potrwa?”. Za tymi pytaniami stoi bardzo ludzki lęk. Jeśli nie wiemy, to znaczy, że nie mamy kontroli. A brak kontroli bywa dla psychiki trudniejszy nawet niż zła wiadomość.

Rzecz w tym, że takie podejście potrafi zatrzymać życie w miejscu. Czekamy na moment, kiedy wszystko będzie jasne, a decyzje bezpieczne. Tylko że taki moment rzadko nadchodzi. W praktyce oznacza to odkładanie rozmów, zmian, marzeń, czasem nawet prostych działań, bo „jeszcze nie mam wystarczającej liczby informacji”. Gdy stoimy przed wyborem, np. zmiany pracy, wyboru szkoły dla dziecka czy decyzji finansowej, naturalne jest zbieranie danych przed podjęciem kroku. Jednak to może stać się wygodnym schronieniem przed działaniem. Czekamy na stuprocentową pewność, lecz w rezultacie my stoimy, a okazje mijają.

Psychologia decyzji pokazuje, że każdemu wyborowi towarzyszy strata. Wybierając jedną drogę, rezygnujemy z innych. Nadmiar wiedzy o tych „niewybranych” ścieżkach potrafi utrudnić pogodzenie się z tym, co wybraliśmy



Psychologia decyzji pokazuje, że każdemu wyborowi towarzyszy strata. Wybierając jedną drogę, rezygnujemy z innych. Nadmiar wiedzy o tych „niewybranych” ścieżkach potrafi utrudnić pogodzenie się z tym, co wybraliśmy. Zamiast żyć tym, co jest, zaczynamy żyć tym, co mogło być. Barry Schwartz, autor koncepcji paradoksu wyboru, zwraca uwagę, że im mamy więcej opcji, tym trudniej nam wybrać i tym mniej zadowoleni jesteśmy z tego, co ostatecznie wybierzemy.

Taki paraliż decyzyjny bywa karmiony również przez przekonanie, że istnieje jeszcze jakaś jedna kluczowa informacja, która wreszcie rozwieje wszelkie wątpliwości. W dobie internetu zawsze jest jeszcze jeden artykuł, jeszcze jedna opinia eksperta do przeczytania. Można w ten sposób bez końca odkładać decyzję, w obawie przed błędem. Tymczasem badania amerykańskiej psycholożki Brené Brown pokazują, że osoby niedążące do perfekcyjnego rozeznania we wszystkich opcjach częściej są bardziej zadowolone z podjętych decyzji. Pozwalają sobie na błędy, nie traktują potknięć jako dowodu osobistej porażki, lecz jako część ludzkiego doświadczenia. Uczą się żyć

z niepewnością, wpisaną w samo istnienie, i właśnie w tej zgodzie na niedoskonałość odnajdują więcej spokoju niż w dążeniu do wyidealizowanego obrazu życia.

NIEPEWNOŚĆ JAKO PRZESTRZEŃ, A NIE PRZEPAŚĆ

Dla wielu stwierdzenie „nie wiem” brzmi jak porażka. Jakby było ono przyznaniem się do braku kompetencji, słabości, niedostatecznego przygotowania. Tymczasem w historii myśli filozoficznej i psychologicznej nadaje się mu zupełnie inne znaczenie. Sokrates zaczynał swoją drogę od uznania własnej niewiedzy. Dla niego „nie wiem” nie zamykało, lecz otwierało na pytania, dialog i rozwój.

Angielski poeta John Keats nazwał tę postawę zdolnością negatywną, rozumianą jako umiejętność bycia w niepewności i wątpliwościach bez nerwowego poszukiwania natychmiastowych odpowiedzi. Później psychoanalitik Wilfred Bion przeniósł to pojęcie na grunt terapii, pokazując, że zdolność wytrzymywania niewiedzy jest kluczowa w relacji z drugim człowiekiem. Terapeuta, który zbyt szybko „wie”, ryzykuje, że przestanie naprawdę słuchać, a jego rozumienie stanie się bardziej projekcją niż odpowiedzią na to, co wnosi pacjent.

W codziennym życiu wygląda to podobnie. Rodzic, który na każdy płacz dziecka reaguje natychmiastowym rozwiązaniem, często z najlepszych intencji, uczy je, że napięcie trzeba jak najszybciej zlikwidować. Rodzic, który potrafi chwilę poczekać, zapytać, przyjrzeć się sytuacji, przekazuje inną lekcję. Niepewność nie musi być czarną dziurą, która nas wciąga. Może stać się przestrzenią, w której czegoś ważnego zaczynamy doświadczać.

To nie jest pochwała ignorancji. To raczej zaproszenie do rozróżnienia między wiedzą, która nas wspiera, a informacją, która nas zalewa. Między ciekawością a kompulsywnym sprawdzaniem. Między „chcę się dowiedzieć” a „muszę wiedzieć, bo inaczej nie wytrzymam”. Jon Kabat-Zinn, amerykański terapeuta i specjalista w dziedzinie mindfulness, pokazuje, że umiejętność bycia z tym, co jest, bez natychmiastowej potrzeby zmiany, sprzyja obniżaniu poziomu stresu i wspiera regulację emocji. W tym sensie „siedzenie z niewiedzą” staje się formą treningu psychicznego – wzmacnia odporność na napięcie, zamiast je natychmiast gasić.

DLACZEGO TAK BARDZO BOIMY SIĘ „NIE WIEM”?

Neurobiologia dorzuca do tego własną perspektywę. Badania zespołu Karla Fristona, brytyjskiego neurobiologa, pokazują, że nasz mózg dąży do minimalizowania niepewności, ponieważ przewidywanie świata pozwala mu oszczędzać energię i utrzymywać poczucie stabil-

ności. Kiedy nie wiemy, co się wydarzy, rośnie napięcie, aktywują się systemy odpowiedzialne za czujność i reakcję na zagrożenie. W skrócie, niewiedza bywa dla układu nerwowego stresorem, który mobilizuje, ale także wyczerpuje.

Do tego dochodzi przekaz kulturowy. Przez długi czas żyliśmy w poczuciu względnej stabilności. Stała praca, przewidywalna ścieżka kariery, jasne role społeczne. W takim świecie łatwo uwierzyć, że kontrolujemy więcej, niż w rzeczywistości kontrolujemy. Kryzysy zdrowotne, ekonomiczne czy społeczne brutalnie przypominają jednak, że ta kontrola była w dużej mierze iluzją.

Wielu ludzi reaguje na to ciągłym poszukiwaniem informacji. Śledzą wiadomości, prognozy, komentarze ekspertów, jakby kolejne dane miały zbudować mur ochronny przed lękiem. Tymczasem Elif Shafak, turecka pisarka i eseistka, wielokrotnie podkreśla, że funkcjonujemy dziś w rzeczywistości hiperinformacji, gdzie szybkość i ilość wypierają refleksję. Nasze umysły nie są przystosowane do nieustannego strumienia bodźców, więc zamiast rozumienia pojawia się powierzchowne „orientowanie się we wszystkim”. Przewijamy, czytamy, słuchamy, zbieramy kolejne nagłówki, ale rzadko zatrzymujemy się na tyle długo, by nadać im sens, połączyć je z własnym doświadczeniem i zapytać, co one naprawdę w nas poruszają. Wiedza zaczyna wtedy przypominać zbiór luźnych fragmentów, a nie spójną opowieść o świecie i o nas samych.

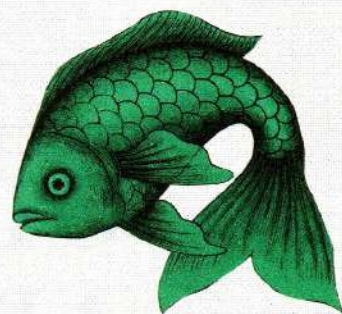
Shafak proponuje w tym kontekście gest niemal prowokacyjny w kulturze natychmiastowych odpowiedzi, a mianowicie powrót do „nie wiem”. To „nie wiem” nie jest rezygnacją z myślenia, lecz jego początkiem. Jest zaproszeniem do drogi, a nie do szybkiego domknięcia tematu. W codziennym życiu może to oznaczać zgodę na to, że nie musimy od razu mieć gotowej opinii na każdy temat, jasnego planu na każdą sytuację ani pełnej mapy na całe życie. Możemy pozwolić sobie na bycie w procesie, na uczenie się i na zmienianie zdania. W tej perspektywie niewiedza przestaje być wstydliwą luką do natychmiastowego wypełnienia, a staje się przestrzenią, w której może pojawić się ciekawość, empatia i głębsze rozumienie, zarówno świata, jak i własnych reakcji na to, co nas spotyka.

ZAMIAST ODPOWIEDZI

Wiedza absolutna nie istnieje i zawsze będzie coś, czego nie wiemy. Co więcej, nadmierne dokładanie sobie informacji może pogorszyć nasze wybory. Nasz umysł ma bowiem ograniczone możliwości, więc próbując wziąć pod uwagę wszystko, ryzykujemy zarówno obniżenie trafności decyzji i pomijanie kluczowych faktów, jak i wzrost stresu, gorszą koncentrację czy kłopoty ze snem.

Być może więc pytanie nie brzmi: „Jak dowiedzieć się wszystkiego?”, ale raczej: „Jak żyć z tym, że nie da się wiedzieć wszystkiego?”. Jak budować poczucie bezpieczeństwa nie na liczbie przeczytanych artykułów, lecz na zaufaniu do własnej zdolności radzenia sobie z tym, co nieprzewidywalne. Być może największym paradoksem jest to, że im bardziej uczymy się akceptować niepewność, tym więcej pojawia się w nas wewnętrznego spokoju. Zgoda na to, że nie wszystko musi być od razu nazwane, wyjaśnione i uporządkowane, tworzy przestrzeń dla bardziej złożonego, refleksyjnego myślenia. W takim stanie umysł nie działa wyłącznie w trybie reakcji na zagrożenie, lecz może pozwolić sobie na łączenie perspektyw, rozważanie sprzeczności i tolerowanie ambiwalencji. Spokój, który z tego wynika, sprzyja relacjom, ponieważ zamiast szukać w drugim człowieku gotowych odpowiedzi lub potwierdzenia własnych przekonań, jesteśmy bardziej skłonni do słuchania, do zadawania pytań i do bycia w dialogu, który nie musi prowadzić do natychmiastowych konkluzji.

W tym sensie każdy gest zatrzymania się w codziennym pośpiechu informacyjnym może być małym aktem autonomii. Chwila, w której zamiast kolejnego nagłówka czy komentarza wybieramy świadome „pobycie z niewiedzą”, jest jednocześnie momentem kontaktu z własnymi potrzebami, lękami i pragnieniami. Pytanie o to, czego naprawdę w danej chwili potrzebujemy, wiedzy czy raczej przestrzeni na przeżycie tego, co niejasne i niedomknięte, przesuwając akcent z zewnętrznej kontroli na wewnętrzną sprawczość. W tej perspektywie niepewność przestaje być przeszkodą w dobrym życiu, a zaczyna pełnić rolę jednego z jego fundamentalnych warunków, zapraszając do ciągłego uczenia się siebie i świata, zamiast do budowania iluzji ostatecznych odpowiedzi. //



IGOR ROTBERG

psycholog i certyfikowany psychoterapeuta. Prowadzi szkolenia z zakresu psychoterapii, wykłady oraz webinary psychologiczne, a także konsultacje i grupy ćwiczeniowo-konsultacyjne dla psychoterapeutów. Specjalizuje się w pracy z osobami z doświadczeniem traumy oraz z zaburzeniami osobowości. Autor książek o psychoterapii