

عندما نواجه مشكلة، نجرب حلولاً مختلفة حتى نجد ما ينجح، مُشابهاً لقطعة ثورندايك. يُرافق ذلك نشاطاً دماغياً مكثفًا، لتحليل الموقف واتخاذ القرارات، وتعلم الحلول الفعّالة. قد نكتشف حلولاً صدفيةً، مثل الركض للتخلص من القلق. بعد الحصول على مكافأة غير متوقعة، يُصنّف الدماغ الأحداث السابقة لها، مُغيّرًا استراتيجيتنا لاحقًا. هذه حلقة تغذية راجعة: تجربة، فشل، تعلم، وتجربة مُختلفة، مما يُعزز الأفعال الناجحة و يُقلل عديمة الفائدة. مع التكرار، تُصبح حلول المشاكل المُتكررة أوتوماتيكية، مُكوّنةً عاداتنا، وهي " حلول موثوقة لمشاكل متكررة"، كما يقول هرينا.