

## **AI – Atypowe Interwencje: myśl, czuj, działaj**

Czy kiedykolwiek czuliście się jakbyście żyli w dwóch równoległych wszechświatach? Jakby jeden z nich był logiczny, uporządkowany i przewidywalny niczym dobrze napisany kod, a drugi – chaotyczny, niezrozumiały i pełen emocjonalnych labiryntów, w których łatwo się zgubić? Jakbyście płynnie posługiwali się językiem polskim, a kompletnie nie rozumieli mowy ciała, ironii czy sarkazmu? Jakby wasze emocje były jak niekontrolowane procesy w systemie operacyjnym, których nie potraficie ani zrozumieć, ani zatrzymać, a co gorsza – naprawić? Tak właśnie czuł się Szymon.

Szymon, trzynastolatek, którego spojrzenie zdradzało ponadprzeciętną inteligencję, a w jasnych oczach odbijały się hipnotyzujące refleksy migoczących ekranów monitorów, był w swojej szkole kimś wyjątkowym, a wręcz – nietuzinkowym. Nie był typowym szkolnym prymusem, zakopany w książkach i odizolowany od szkolnego życia. Wręcz przeciwnie, emanował pewnego rodzaju magnetyzmem, który przyciągał do niego rówieśników, a jego nieprzeciętny, wręcz fenomenalny talent do kodowania sprawiał, że podziwiali go i chętnie dołączali do założonej przez niego sekcji Koderów. Szymon był mózgiem operacji, wizjonerem i kreatorem, a jego pasja udzielała się wszystkim wokół. Potrafił godzinami siedzieć przed komputerem, tworząc skomplikowane algorytmy i ożywiając wirtualne światy, które istniały tylko w jego wyobraźni. Uczył się z łatwością, a skomplikowane zagadnienia z zakresu matematyki, fizyki czy informatyki rozwiązywał z zadziwiającą łatwością, wprawiając w osłupienie nawet najbardziej wymagających i doświadczonych nauczycieli.

W szkolnej pracowni komputerowej, która bardziej przypominała futurystyczny statek kosmiczny z filmów science fiction niż zwykłą, szkolną klasę, Szymon czuł się jak ryba w wodzie. Otoczony pajęczyną kabli, hipnotyzującymi diodami, rzędami monitorów i ergonomicznymi klawiaturami, tworzył cyfrowe światy, które ożywały pod jego wprawnymi palcami. To tutaj mógł projektować rzeczywistość

według własnych zasad, a każdy napotkany problem rozwiązywał za pomocą precyzyjnych, eleganckich algorytmów. Kod był mu bliski jak język ojczysty. W tym wirtualnym świecie wszystko było logiczne, przewidywalne i, co najważniejsze, kontrolowane – w przeciwieństwie do chaosu, który nieustannie panował w jego życiu poza pracownią. Tu mógł być panem sytuacji, a każdy problem rozwiązywał się po wpisaniu odpowiedniej komendy.

Jednakże, opuszczając ten cyfrowy azyl, Szymon często czuł się jak obcy, zagubiony w gęstym labiryncie relacji międzyludzkich. Te wydawały mu się chaotyczne, pełne niedomówień, ukrytych intencji i zupełnie nieprzewidywalnych zwrotów akcji. Czasami kompletnie nie rozumiał, dlaczego ktoś się na niego obrażał, innym razem – dlaczego jego słowa, które wydawały mu się logiczne i całkowicie neutralne, wywoływały nieoczekiwaną lawinę emocji. Świat uczuć był dla niego jak niezrozumiały język programowania, którego za nic w świecie nie potrafił rozszyfrować. Emocje innych ludzi były dla niego jak zakodowane wiadomości, których nie potrafił odczytać, a mimika twarzy, gesty i ton głosu – jak skomplikowane wyrażenia regularne, których nie był w stanie zinterpretować. „Dlaczego ludzie nie mają kodu źródłowego?” – myślał czasem z narastającą frustracją, siedząc samotnie w kącie podczas szkolnych imprez. „Gdybym tylko mógł przeanalizować ich algorytmy, wszystko byłoby prostsze. Mógłbym przewidzieć ich reakcje i skutecznie unikać konfliktów.”

Podczas jednego z cotygodniowych spotkań sekcji Koderów w szkolnej pracowni, uczniowie pracowali nad swoim najnowszym i zarazem najbardziej ambitnym projektem – innowacyjną grą edukacyjną o sztucznej inteligencji, która miała uczyć młodszych uczniów podstawowych zasad programowania w niezwykle przystępny i interaktywny sposób. Gra miała być nie tylko doskonałym źródłem wiedzy, ale również skutecznym narzędziem do rozwijania kreatywności, logicznego myślenia i umiejętności rozwiązywania problemów. Projekt był dla nich prawdziwym wyzwaniem, ale jednocześnie dawał im ogromną satysfakcję i poczucie sprawczości. Zajęcia odbywały się pod czujnym okiem pana Tomasza, nauczyciela informatyki z prawdziwego powołania, który zawsze z pasją wspierał młodych programistów

w realizacji ich najbardziej szalonych i niestandardowych pomysłów. Pan Tomasz był osobą życzliwą i zawsze odpowiadał na potrzeby uczniów, zyskał ich zaufanie, tworzył w klasie atmosferę sprzyjającą nauce i więziom społecznym.

Wszystko szło jak po przysłowiowym sznurku, aż do momentu, gdy Kuba, jeden z bardziej ambitnych, pewnych siebie i, co tu dużo mówić, nieco zarozumiałych członków sekcji, zaproponował drobną zmianę w algorytmie odpowiedzialnym za interakcję gracza ze sztuczną inteligencją.

– To totalnie bez sensu – rzucił Szymon bez chwili zastanowienia, analizując propozycję Kuby w swoim umyśle niczym skomplikowany, wielowymiarowy wzór matematyczny. Jego mózg przetwarzał dane z prędkością światła, wychwytyjąc potencjalne błędy, luki i niedociągnięcia. Był perfekcjonistą w każdym calu i po prostu nie znosił fuszerki.

Kuba zmarszczył brwi, a na jego twarzy pojawił się grymas wyraźnego niezadowolenia. – Dlaczego zawsze musisz wszystko krytykować? – zapytał, wyraźnie podnosząc głos. – Może twoje pomysły wcale nie są takie idealne!

Atmosfera w pracowni zgęstniała niczym burzowe chmury przed nadciągającą nawałnicą. W powietrzu zaczęły iskrzyć emocje. Inni chłopcy zaczęli nerwowo szeptać między sobą, wymieniając pełne niepokoju spojrzenia. Wiedzieli, że kolejna, mniej lub bardziej poważna kłótnia wisi w powietrzu. Szymon poczuł znajome ukłucie w żołądku, które zawsze towarzyszyło mu w sytuacjach konfliktowych. Czuł, że robi mu się gorąco, a w głowie zaczyna wirować natłok chaotycznych myśli. Nie wiedział, co powinien powiedzieć, jak właściwie zareagować, by załagodzić narastającą sytuację. Nie chciał nikogo urazić, ale jednocześnie nie potrafił udawać, że zgadza się z pomysłem, który uważał za kardynalny błąd. Perfekcjonizm i wrodzona uczciwość nie pozwalały mu na żadne kompromisy. Zamiast tego, pod wpływem nagłego impulsu, odwrócił się na pięcie i, bez słowa wyjaśnienia, wybiegł z sali, trzaskając drzwiami z taką siłą, że aż zatrzęśły się szyby w oknach.

Pan Tomasz spojrzął za nim z głębokim zaniepokojeniem, marszcząc brwi. Znał Szymona na tyle dobrze, by wiedzieć, że chłopak ma poważne trudności z radzeniem sobie w sytuacjach, w których dominują silne emocje. Wiedział, że Szymon potrzebuje teraz czasu, aby ochłonąć, uspokoić skołataną nerwy i poukładać sobie wszystko w swojej głowie. Po krótkiej chwili wahania, podjął szybką decyzję – poprosił uczniów o krótką przerwę w pracy i bez zbędnej zwłoki ruszył do gabinetu psychologiczno-pedagogicznego, aby skonsultować się ze szkolną psycholożką Martą. Uważał, że szczerą rozmową z nią może pomóc Szymonowi zrozumieć jego burzliwe emocje i nauczyć się, jak skutecznie radzić sobie w tego typu trudnych i stresujących sytuacjach. Poza tym, zależało mu na utrzymaniu dobrego klimatu w zespole i nie chciał, aby zaistniały konflikt negatywnie wpłynął na efektywną pracę sekcji.

Tymczasem Szymon, niczym zranione zwierzę, instynktownie szukał bezpiecznego schronienia. Potrzebował pilnie miejsca, w którym mógłby się ukryć przed całym światem zewnętrznym, odciąć od napływających zewsząd negatywnych emocji i w ciszy oraz spokoju przemyśleć na chłodno to, co właśnie się wydarzyło. Wpadł do drugiej, wolnej pracowni komputerowej. To była zwykła sala, w której również znajdowały się komputery. Dlaczego Szymon włączył aplikację do analizy emocji akurat na starym sprzęcie, a nie na swoim smartfonie? Po prostu telefon mu się rozładował. Usiadł więc przed jednym z komputerów i automatycznie, niczym zaprogramowany robot, otworzył aplikację AI, którą od niedawna testował. Była to zaawansowana wersja programu do analizy emocji i myśli – innowacyjne narzędzie stworzone, aby wspierać użytkowników w radzeniu sobie z trudnymi i stresującymi sytuacjami. Dla Szymona ta aplikacja była jak cyfrowy przyjaciel, który zawsze go wysłucha, nigdy nie oceni i pomoże zrozumieć skomplikowany i często niezrozumiały świat ludzkich uczuć. Traktował ją jak interaktywny podręcznik do emocji, który pomagał mu zrozumieć, co się z nim dzieje i jak powinien właściwie reagować na różnego rodzaju trudne i niekomfortowe sytuacje. To była jego tajna, niezwykle skuteczna broń w walce z niezrozumiałym światem emocji.

– Co się stało? – wyświetliło się automatycznie pytanie na ekranie po tym, jak Szymon, bez większego zastanowienia, wpisał krótkie i doskonale mu znane hasło: „Potrzebuję natychmiastowej pomocy”.

Chłopiec, z trudem powstrzymując napływające łzy, zaczął pisać, wyrzucając z siebie potok słów, niczym dane z poważnie uszkodzonego dysku twardego: „Znowu pokłóciłem się z Kubą. Powiedziałem znowu coś głupiego i teraz pewnie wszyscy są na mnie wściekli. Naprawdę nie wiem, dlaczego zawsze muszę wszystko zepsuć. Nie potrafię normalnie rozmawiać z ludźmi i wyrażać swoich opinii, żeby nikogo nie urazić.”

AI odpowiedziała po krótkiej chwili, wyświetlając na ekranie spokojny i niezwykle przyjazny komunikat:

– Rozumiem. Czy możesz spróbować opisać swoje uczucia? Nazwanie ich to pierwszy, niezwykle ważny krok do zrozumienia, co się z Tobą dzieje.

Szymon zawahał się. „Złość? Smutek? Sam już nie wiem...” – wpisał w końcu, czując się kompletnie zagubiony w gąszczu własnych, sprzecznych emocji. Czuł się jak sfrustrowany programista, który próbuje debugować kod, nie mając dostępu do potrzebnych logów.

– Spróbujmy to po kolei rozdzielić – zaproponowała AI. – Emocje to nic innego jak reakcje Twojego ciała na konkretną sytuację, takie jak wszechogarniający smutek, szczera radość, paraliżująca złość czy obezwładniający strach. To coś, co odczuwasz fizycznie – przyspieszone bicie serca, dokuczliwe napięcie mięśni, nieprzyjemny ucisk w żołądku, suchość w ustach. Uczucia są natomiast bardziej osobiste i wynikają bezpośrednio z tego, jak interpretujesz te emocje w swoim umyśle. To Twoja subiektywna reakcja na to, co właśnie się dzieje. Na przykład, dojmujący smutek może być uczuciem związanym z poczuciem

odrzućcia, bolesnej straty albo głębokiego niezrozumienia. Spróbuj opisać swoje emocje. Co konkretnie czujesz w swoim ciele?

Szymon zaczął pisać bardzo powoli, starając się ze wszystkich sił skupić na swoich wewnętrznych doznaniach. Zamknął więc oczy i spróbował wsłuchać się w swoje ciało. „Chyba czuję dotkliwy smutek... Tak, zdecydowanie czuję przeszywający smutek, ale też narastający gniew. Czuję, jakby coś mnie dusiło w gardle i nie pozwalało swobodnie oddychać. I mam straszną ochotę krzyczeć, ale właściwie nie wiem na kogo. Czuję się beznadziejny i całkowicie bezradny.”

– Doskonale! To już coś konkretnego. Nazwanie swoich emocji to pierwszy, niezwykle ważny krok do ich pełnego zrozumienia. A teraz spróbujmy oddzielić te burzliwe emocje od Twoich natrętnych myśli – kontynuowała AI. – Myśli to nic innego jak to, co mówisz sobie w głowie o zaistniałej sytuacji. To Twój wewnętrzny dialog, który nieustannie toczysz sam ze sobą. To Twoje osobiste interpretacje, subiektywne oceny i zakorzenione przekonania. Jakie masz teraz myśli o Kubie? A jakie masz myśli o sobie samym? Co aktualnie chodzi Ci po głowie?

„Myślę, że Kuba mnie po prostu nie lubi – odpisał Szymon po dłuższej chwili zastanowienia, czując, jak narasta w nim nieprzyjemne poczucie beznadziei. – I że pewnie jestem beznadziejny i wszystko psuję. Że nigdy nie nauczę się normalnie dogadywać z ludźmi i wyrażać swoich opinii w kulturalny sposób. Z tego powodu zawsze będę sam.”

– To jest właśnie myśl – wyjaśniła AI. – Pamiętaj jednak, że myśli to w żadnym wypadku nie są faktami. To są tylko i wyłącznie interpretacje, które tworzy Twój umysł na podstawie Twoich dotychczasowych doświadczeń i utrwalaonych przekonań. Często te myśli są mocno zniekształcone i nie mają nic wspólnego z rzeczywistością. Czy masz jakieś konkretne dowody na to, że Kuba Cię nie lubi? Czy kiedykolwiek Ci to powiedział wprost? A może Ty sam jesteś dla siebie zbyt surowy i krytyczny? Czy naprawdę jesteś beznadziejny w dogadywaniu się z innymi ludźmi, czy masz

tylko drobne trudności w pewnych, konkretnych sytuacjach? Zastanów się proszę nad tym przez chwilę.

Szymon zamyślił się głęboko nad tym pytaniem. Nigdy wcześniej nie analizował dogłębnie swoich myśli w ten sposób. Zazwyczaj po prostu bezwiednie reagował na nagłe emocje, nie zastanawiając się nawet, skąd się właściwie biorą i czy są oparte na konkretnych, obiektywnych faktach. Teraz, dzięki cierpliwej i rzeczowej pomocy AI, zaczął dostrzegać, że jego myśli bardzo często są negatywne, irracjonalne i mocno zniekształcone, co w konsekwencji negatywnie wpływa na jego samopoczucie i niestosowne zachowanie.

– A co zrobiłeś konkretnie w tej trudnej sytuacji? Jakie były Twoje dokładne działania? – dopytywała AI, płynnie przechodząc do kolejnego, niezwykle istotnego etapu autoanalizy.

Chłopiec wpisał lakonicznie: „Po prostu wybiegłem z sali”.

AI podsumowała:

– Twoje działania w zaistniałej sytuacji wynikają bezpośrednio zarówno z Twoich buzujących emocji (głębokiego smutku i narastającego gniewu), jak i z Twoich natrętnych myśli (że Kuba Cię nie lubi i w związku z tym jesteś beznadziejny). Emocje dają Ci energię do działania, myśli ukierunkowują tę energię, a konkretne działania to efekt końcowy całego procesu. Kiedy negatywne emocje biorą górę, niezwykle łatwo jest o impulsywne i nieprzemyślane reakcje, których później bardzo żałujesz. Gdy nauczysz się oddzielać te trzy elementy – burzliwe emocje, natrętne myśli i nagłe działania – i zrozumiesz, w jaki sposób one na siebie wzajemnie wpływają, o wiele łatwiej będzie Ci zrozumieć zarówno siebie, jak i otaczających Cię ludzi, kontrolować swoje impulsywne reakcje i podejmować bardziej świadome, racjonalne i przemyślane decyzje. W życiu są jednak sytuacje,

na które nie mamy wpływu i należy to zaakceptować. Człowiek ma wpływ na swoje zachowanie w jakimś zakresie, a w pewnym zakresie jest zdeterminowany i nie ma na nie wpływu. Należy podążać drogą akceptacji, współczucia dla samego siebie i przeprosin za popełnione błędy (błądzić jest rzeczą ludzką). To Ty jesteś głównym programistą swojego życia, Szymonie. Pamiętaj o tym.

Szymon poczuł nagle coś dziwnego – jakby ktoś wreszcie wręczył mu długo oczekiwaną instrukcję obsługi do jego własnego, skomplikowanego mózgu. Jakby nagle zrozumiał, że nie jest tylko bezwolną kukiełką, bezradnie miotaną przez swoje własne emocje, ale ma wpływ na to, co czuje, myśli i robi. Poczuł w końcu, że odzyskuje kontrolę nad swoim dotychczasowym życiem. To było jak ekscytujące odkrycie zupełnie nowego języka programowania – fascynującego języka emocji.

Pochylony nad starą klawiaturą, całkowicie zatopiony w wirtualnej rozmowie, Szymon nawet nie zauważył, kiedy drzwi zapomnianej pracowni otworzyły się cicho i do środka weszła niepostrzeżenie pani Marta, szkolna psycholożka, emanująca na zewnątrz spokojem, ciepłem i niezwyklej empatią. Jej obecność działała na chłopca niezwykle kojąco.

– Szymonie, szukamy Cię po całej szkole – powiedziała niezwykle łagodnym tonem, obdarzając go ciepłym i serdecznym uśmiechem. – Wszyscy się o Ciebie bardzo martwią.

Chłopiec, zawstydzony, spuścił pospiesznie wzrok, czując nagle ukłucie wstydu i dotkliwe zakłopotanie. – Przepraszam... Naprawdę nie chciałem nikogo martwić. Po prostu... Naprawdę nie wiedziałem, co mam w tej konkretnej sytuacji zrobić.



Pani Marta podeszła bliżej i usiadła obok niego przy zakurczonym biurku. Spojrzała na ekran komputera, a widząc otwarte okno aktywnej aplikacji AI, uniosła delikatnie brwi z zaciekawieniem.

– Widzę, że znalazłeś swój własny, całkiem oryginalny sposób na radzenie sobie z trudnymi emocjami – zauważyła, zerkając na chłopca z sympatią.  
– To rzeczywiście bardzo kreatywne rozwiązanie.

Szymon nieśmiało skinął głową. – To... To naprawdę pomaga mi trochę ogarnąć te wszystkie trudne emocje. Ale i tak właściwie nie wiem, co mam teraz zrobić z Kubą.

Psycholożka spojrzała na niego uważnie, a w jej ciepłych oczach malowało się szczere zrozumienie. – Co czujesz w tej chwili? – zapytała.  
– Spróbuj to dokładnie nazwać. To naprawdę ważne.

Chłopiec wzruszył bezradnie ramionami, czując się całkowicie zagubiony.  
– Chyba trochę głupio i strasznie mi wstyd, że znowu wszystko zepsułem, że po prostu nie potrafię normalnie dogadać się z ludźmi i wyrażać swoich opinii w kulturalny i taktowny sposób.

– Wstyd to rzeczywiście bardzo ważna i potrzebna emocja – powiedziała pani Marta niezwykle spokojnym tonem. – Mówi nam o tym, że zrobiliśmy coś, co w naszym mniemaniu nie jest zgodne z naszymi, wewnętrznymi wartościami. Ale to absolutnie nie znaczy, że jesteś zły albo beznadziejny. To jedynie sygnał, że warto się nad czymś głębiej zastanowić i spróbować naprawić popełniony błąd. A co właściwie myślisz o tej całej, zaistniałej sytuacji? Jakie masz myśli o sobie i o Kubie? Czy obwiniasz w tej konkretnej sytuacji tylko i wyłącznie siebie, czy również jego?

Szymon powtórzył niepewnie to, czego wcześniej nauczył się od inteligentnej AI: „W sumie to myślę, że Kuba mnie po prostu nie lubi... Ale wiem, że to może być tylko moja własna, subiektywna interpretacja. Że bardzo możliwe, iż po prostu się mylę i źle to wszystko odebrałem”.

Pani Marta uśmiechnęła się szeroko, widząc, że chłopak zaczyna powoli rozumieć skomplikowane mechanizmy, które rządzą emocjami i naszym codziennym myśleniem. – To rzeczywiście bardzo dojrzałe podejście, Szymonie! – pochwaliła go serdecznie. – Wiesz co? Może spróbujemy wspólnie poszukać skutecznego sposobu na to, jak sensownie pogadać z Kubą? Jestem pewna, że uda się to jakoś konstruktywnie rozwiązać. A poza tym, chciałabym Ci szczerze powiedzieć, że bardzo podoba mi się to, jak radzisz sobie z takimi trudnościami. Szukanie wartościowej pomocy w sztucznej inteligencji to naprawdę kreatywne i godne pochwały rozwiązanie.

A potem dodała, zdając sobie doskonale sprawę z tego, jak bardzo Szymon interesuje się nowoczesną sztuczną inteligencją: – A skoro tak bardzo Cię to kręci... Co byś powiedział na ciekawe warsztaty o tym, jak skutecznie komunikować się z innymi ludźmi, jak bezpiecznie i odpowiedzialnie korzystać z dobrodziejstw sztucznej inteligencji i jak krytycznie podchodzić do różnych informacji, które generują takie innowacyjne narzędzia? Myślę, że to mogłoby być dla Ciebie naprawdę bardzo interesujące. Moglibyśmy tam również podyskutować o tym, w jaki sposób AI może nam pomagać w życiu, ale też o tym, jakie są jej ograniczenia i potencjalne zagrożenia. No i oczywiście – jak odróżnić prawdę od fałszu w dzisiejszej dobie wszechobecnych fake newsów.

Szymon spojrział na nią z wdzięcznością, a w jego oczach pojawił się wyraźny błysk szczerego zainteresowania. – Jasne! To wszystko brzmi super. Bardzo chętnie bym się na takie warsztaty zapisał.

Kilka dni później Szymon zebrał w sobie całą odwagę i podszedł do Kuby podczas szkolnej przerwy.

– Hej, Kuba... Chciałem Cię naprawdę przeprosić za tamtą sytuację – powiedział szczerze, starając się patrzeć mu prosto w oczy.  
– Nie chciałem Cię w żaden sposób urazić. Po prostu czasami za bardzo przejmuję się tymi naszymi projektami.

Kuba spojrział na niego wyraźnie zaskoczony, ale po krótkiej chwili uśmiechnął się nieśmiało.

– Spoko... Właściwie to nie ma sprawy. Ja też czasami niepotrzebnie wybucham. Może jeszcze raz spokojnie obgadamy ten Twój kod? Jestem przekonany, że razem dojdziemy w końcu do czegoś naprawdę fajnego i innowacyjnego.

Szymon poczuł ogromną ulgę i wewnętrzną radość. Zrozumiał, że naprawa nawet najbardziej skomplikowanych i napiętych relacji wymaga dobrej woli, szczerzej chęci zrozumienia drugiej osoby, umiejętności przyznania się do błędów i przeproszania. Uświadomił sobie, jak ważna jest ta umiejętność.

Kodowanie relacji, tak samo jak kodowanie programów, wymaga sporo czasu, cierpliwości i nieustannej nauki. Efekt końcowy jest bez wątpienia tego wart.