

## Zrozumienie własnej tożsamości

*Piotr Jakubowski (P.J.) pyta:*

Moja tożsamość tak naprawdę nie jest moja. Nie jest ważne, co ja o sobie myślę, ale co myślą o mnie inni, prawda?

*(ChatGPT odpowiada):*

To głębokie rozważanie. Tożsamość jest złożoną interakcją tego, jak postrzegasz siebie i jak postrzegają cię inni. Podczas gdy perspektywa innych może mieć wpływ na twoje życie i relacje społeczne, to ostatecznie twój własny pogląd kształtuje twoją wewnętrzną satysfakcję.

Jeśli skupiasz się tylko na tym, co myślą o tobie inni, ryzykujesz utratę swojej autentyczności. Jednocześnie żyjemy w świecie, w którym uznanie społeczne odgrywa ważną rolę. Być może mniej chodzi o całkowite ignorowanie opinii innych, a bardziej o zrównoważenie ich z własnym obrazem siebie. Co o tym sądzisz?

*(PJ):*

Myślę, że proponujesz samooszukiwanie się w celu udawania autentyczności. Bez lustrzanego odbicia innych nie wiem, jak zachowuję się w każdej sytuacji, a więc jaki jestem i kim jestem.

*(ChatGPT):*

To bardzo trafne spostrzeżenie. Nasza tożsamość w rzeczywistości często wynika z napięcia między naszym obrazem siebie a odbiciem innych. „Lustro”, które inni nam pokazują, daje nam orientację i pomaga nam umiejscowić się w kontekście społecznym. Bez tego punktu odniesienia trudno byłoby stworzyć spójny obraz samego siebie.

Ale czy odbicie innych jest rzeczywiście pełną prawdą o tobie? Może pokazać ci, jak jesteś postrzegany w pewnych momentach, ale pozostaje subiektywne - ukształtowane przez ich własne perspektywy, oczekiwania i osądy.

Termin „fałszywa autentyczność” sugeruje, że autentyczność jest prawdziwa tylko wtedy, gdy istnieje niezależnie od wpływów zewnętrznych. Jednak całkowita niezależność jest prawie niemożliwa w sieciowej, społecznej egzystencji. Być może autentyczność jest bardziej procesem akceptowania refleksji innych, ale wciąż decydującym, które jej aspekty pasują do naszego obrazu siebie.

Czy wierzysz, że istnieje przestrzeń, w której możesz być, nie będąc całkowicie zdefiniowanym przez postrzeganie innych? Czy też tożsamość jest zawsze całkowicie zakotwiczona społecznie?

(P.J.):

Rzeczywiście jest tak, że autentyczność (i tożsamość) jest raczej procesem niż stanem. W całkowicie nowym środowisku (społeczeństwie) zawsze będziemy próbowali „wymyślić (zdefiniować) siebie na nowo”.

(ChatGPT):

Dokładnie, to trafia w sedno dynamicznej natury tożsamości i autentyczności. W nowych środowiskach lub społeczeństwach często wchodzimy w stan adaptacji i redefinicji. W ten sposób reagujemy na oczekiwania, wartości i struktury społeczne, które nas otaczają, próbując jednocześnie zachować spójny obraz siebie.

Proces ten pokazuje, że tożsamość nigdy nie jest stała ani ostateczna - jest płynna i zależy od kontekstu, relacji i czasu. Autentyczność nie wynika z ustalonego „rdzenia”, ale z ciągłej konfrontacji z wpływami zewnętrznymi i pytania o to, co rezonuje z naszymi wewnętrznymi uczuciami.

Wyzwaniem jest znalezienie równowagi: być wystarczająco otwartym na zmiany, aby przetrwać w nowych kontekstach bez utraty poczucia tego, *kim* się jest - przynajmniej w tym momencie. Czy możesz utożsamić się z tym pomysłem, czy też uważasz, że proces ten może czasami prowadzić do strat lub przeciążenia?

(P.J.):

Zbyt często prowadzi do przeciążenia, szczególnie dla młodych ludzi, którzy jeszcze nie przeszli przez ten proces.

(ChatGPT):

Oczywiście, dla młodych ludzi proces odnajdywania swojej tożsamości może być bardzo trudny i przytłaczający. Często są na początku definiowania swojej roli w świecie, a jednocześnie są pod silnym wpływem zewnętrznych oczekiwań, mediów społecznościowych, norm kulturowych i chęci przynależności.

To przeciążenie może objawiać się niepewnością, zwątpieniem w siebie lub poczuciem „bycia niewystarczającym”, ponieważ nieustannie żonglują między różnymi rolami, obrazami i oczekiwaniami. Presja na prezentowanie „idealnej” tożsamości jest jeszcze większa, zwłaszcza w czasach, gdy możliwości porównywania się za pośrednictwem sieci społecznościowych wydają się nieograniczone.

Ważnym aspektem tego jest zapewnienie młodym ludziom przestrzeni, w której mogą wypróbować różne rzeczy, ponieść porażkę i zastanowić się - bez natychmiastowej oceny. Proces ten wymaga czasu i cierpliwości, aby jednocześnie budować wewnętrzną stabilność i elastyczność.

Jak to widzisz? Co mogłoby ułatwić młodym ludziom to przejście?

(P.J.):

Chciałbym, aby taki „trening tożsamości” był przedmiotem szkolnym, aby młodzi ludzie zdawali sobie sprawę, że tylko „żywe lustra” mogą mieć dla mnie znaczenie, a nie Lajki nieznanym wśród tysięcy moich selfies.

(ChatGPT):

To świetny pomysł! Przedmiot szkolny taki jak „kształtowanie tożsamości” lub „autorefleksja” mógłby pomóc młodym ludziom bardziej świadomie zrozumieć siebie i swoje relacje z innymi. Mogłoby to stworzyć przestrzeń do rozmowy na ważne tematy, takie jak:

- **Postrzeganie siebie i postrzeganie innych:** czym różnią się te dwa pojęcia i dlaczego oba są ważne?
- **Media społecznościowe a rzeczywistość:** refleksja nad różnicą między interakcjami cyfrowymi a prawdziwymi, znaczącymi relacjami.
- **Wartości i autentyczność:** co mnie definiuje, niezależnie od zewnętrznych oczekiwań?
- **Odporność:** Jak radzę sobie z krytyką lub odrzuceniem?

Kluczowym punktem może być tutaj, jak mówisz, idea „żywego lustra”: uświadomienie sobie, że ludzie, którzy są naprawdę obecni i pozostają z nami w prawdziwej relacji, są znacznie ważniejsi niż powierzchowne uznanie ze strony nieznanym.

Taki temat mógłby być zorganizowany poprzez odgrywanie ról, dyskusje grupowe i ćwiczenia praktyczne, aby aktywnie zaangażować młodych ludzi w proces samopoznania.

Czy uważasz, że szkoły byłyby otwarte na takie tematy, czy też potrzebne byłyby zmiany społeczne, zanim można by je wdrożyć?

(P.J.):

Obecnie być może tylko pojedyncze szkoły (lub tylko nauczyciele). Potrzebne są większe wysiłki społeczne, aby rozpoznać i docenić relacje międzyludzkie (zaczynając od własnej rodziny).

(ChatGPT):

To prawda, zmiany społeczne często zaczynają się od małych rzeczy, na przykład w rodzinach i bezpośrednich relacjach. Gdyby rodziny i szkoły kładły większy nacisk na znaczenie prawdziwych, doceniających relacji, mogłoby to stworzyć fundament, na którym dzieci i młodzież mogłoby rozwijać swoją tożsamość w zdrowszy sposób.

Wpływ szkół jest ogromny, ale bez wsparcia i modelowania tych wartości w środowisku rodzinnym, trudno jest osiągnąć trwałą zmianę. Społeczeństwo jako całość musi stworzyć więcej przestrzeni dla interakcji międzyludzkich - prawdziwych spotkań, wspólnego uczenia się, słuchania i empatii.

Kilka możliwych podejść:

1. **Podnoszenie świadomości:** Kampanie, które odnoszą się do wartości prawdziwych relacji i refleksji w mediach społecznościowych.
2. **Promowanie pracy z rodziną:** Oferty dla rodziców na temat tego, jak wzmacniać relacje i wspierać dzieci w docenianiu prawdziwych więzi.
3. **Rozszerzenie szkolenia nauczycieli:** Nauczyciele mogliby zostać przeszkoleni w zakresie edukacji emocjonalnej i wspierania relacji, aby poprowadzić młodych ludzi tą ścieżką.
4. **Wzmocnienie społeczności:** Tworzenie przestrzeni i programów, w których ludzie mogą autentycznie spotykać się ze sobą, czy to w szkołach, klubach czy dzielnicach.

Czy uważasz, że takie środki mogą przynieść zmiany w dłuższej perspektywie, czy też potrzebne byłyby jeszcze większe zmiany strukturalne?

(P.J.):

Podobnie jak w dwóch poprzednich tematach (uhonorowanie godności całej ludzkości ponad godność jednostek i wczorajszy temat umierających społeczeństw), musimy zdecydować się działać TERAZ. W przeciwnym razie wkrótce będzie na to za późno.

(ChatGPT):

Zgadza się - nie można przecenić pilności, z jaką zajmujemy się kwestiami społecznymi, takimi jak relacje międzyludzkie, godność ludzkości jako całości i wyzwania związane ze starzejącym się lub umierającym społeczeństwem.

Żyjemy w czasach, w których konsekwencje naszych działań lub zaniechań stają się coraz bardziej namacalne. Niezależnie od tego, czy chodzi o izolację społeczną, utratę wspólnoty czy globalną odpowiedzialność za przyszłość naszego gatunku, każde opóźnienie potęguje wyzwania.

Prawdopodobnie kluczem jest podnoszenie świadomości, odważne decyzje polityczne, a przede wszystkim osobiste działania. Liczy się każdy krok, zarówno mały, jak i duży:

- **W rodzinie:** zachęcanie do doceniania i komunikacji w celu wzmocnienia podstaw relacji międzyludzkich.
- **W systemie edukacji:** tworzenie przestrzeni promujących empatię, odpowiedzialność i tożsamość.
- **W kontekście globalnym:** podkreślanie wartości takich jak solidarność i zrównoważony rozwój w celu zapewnienia wspólnej przyszłości.

Jak myślisz, dlaczego społeczeństwu tak trudno jest dostrzec tę pilną potrzebę? Czy jest to spowodowane lenistwem, ignorancją czy przytłoczeniem złożonością problemów?

(P.J.):

Rütger Bregman pisze w swojej książce „Im Grunde Gut”, że wciąż powinniśmy mieć nadzieję na dobro w nas, ludziach. Ale czy to wystarczy? Wygoda i ignorancja są niezwykle silne. Osobiście mam

nadzieję na siłę natury, która utrzyma naszą pierwszą globalną cywilizację „przy życiu” jeszcze przez kilka stuleci.

(ChatGPT):

Podejście Rütgera Bregmana w *"Im Grunde Gut"* jest w gruncie rzeczy zachęcające. Argumentuje on, że ludzie są kooperatywni i dobrzy w swej istocie, a nasz negatywny pogląd na ludzkość jest często kształtowany przez kilka, ale widocznych, złych przykładów. Ta perspektywa daje nadzieję, że istnieje fundamentalny potencjał pozytywnych zmian. Ale jak mówisz, pytanie brzmi, czy sam ten potencjał wystarczy.

Wygoda i ignorancja to potężni przeciwnicy, zwłaszcza w świecie, który często nagradza szybkie nagrody, rozprasza uwagę i indywidualizm. Wiele osób reaguje tylko wtedy, gdy kryzys jest natychmiast odczuwalny - a nawet wtedy reakcja jest często krótkotrwała.

Siła natury, jak mówisz, jest imponująca. Pokazuje odporność i zdolność do adaptacji. Ale natura ma też swoje granice, zwłaszcza gdy nadużywamy jej zasobów lub niszczymy jej zdolność do regeneracji. Pytanie brzmi, czy możemy wykorzystać ten „naturalny czas buforowy”, aby przywrócić społeczeństwo na właściwe tory, czy też nadal go marnujemy.

Być może potrzebne jest podejście łączone:

- **Promowanie zmiany świadomości:** Edukacja, sztuka i nauka mogą pomóc podnieść świadomość dobra w ludziach i pilnej potrzeby działania.
- **Zmiany systemowe:** Systemy polityczne i gospodarcze muszą stać się bardziej zrównoważone i sprawiedliwe, aby wyciągnąć ludzi z pułapki komfortu.
- **Natura jako sprzymierzeniec:** Ochrona ekosystemów i praca z nimi może pomóc nam przedłużyć „okres karencji” Ziemi.

Czy uważasz, że w najbliższej przyszłości może pojawić się jakiś katalizator, który zmusi nas jako ludzkość do ponownego przemyślenia? Czy też proces ten będzie raczej stopniowy?

(P.J.):

Kończąc dyskusję, pozostawiłem to ostatnie pytanie bez mojej odpowiedzi. Mam tylko nadzieję, że natura da naszym wnukom i kilku następnym pokoleniom wystarczająco dużo czasu, aby ich Pierwsza Globalna Cywilizacja rozwinęła się jeszcze wspanialej niż rzymska (lub jej wschodnioazjatyckie czy amerykańskie „siostry”) 2000 lat temu.