Architektura kontroli: Technologia jako klimat życia

AUTOR

Fundacja Dobre Państwo

STRESZCZENIE / ABSTRACT

Artykuł analizuje zjawisko 'smartness' jako nowej formy środowiska bytowego, w którym technologia przestaje być narzędziem, a staje się przezroczystym klimatem życia. Autor, opierając się na pracach Sarah Murray, bada proces oswajania sztucznej inteligencji poprzez ergonomię i tzw. pedagogikę wygody. Tekst rzuca światło na to, jak urządzenia typu wearable i systemy inteligentnego domu dyscyplinują ludzkie ciało pod płaszczem wellnessu. Analiza obejmuje również aspekty prawne i ekonomiczne, w tym unijny AI Act oraz mechanizmy ekstrakcji renty informacyjnej. To krytyczne spojrzenie na to, jak współczesna technologia oferuje ontologiczny komfort w zamian za głęboką ingerencję w prywatność i behawiorystykę użytkowników, zmieniając naszą codzienność w architekturę kontroli.

This article examines the phenomenon of 'smartness' as a new form of living environment, in which technology ceases to be a tool and becomes a transparent atmosphere of life. Drawing on the work of Sarah Murray, the author examines the process of accustoming artificial intelligence through ergonomics and the so-called pedagogy of convenience. The text sheds light on how wearable devices and smart home systems discipline the human body under the guise of wellness. The analysis also encompasses legal and economic aspects, including the EU AI Act and mechanisms for extracting information rent. This is a critical look at how contemporary technology offers ontological comfort in exchange for profound intrusions into users' privacy and behavioral patterns, transforming our everyday lives into an architecture of control.

Współczesna technologia przestała być zewnętrznym narzędziem, stając się nieodłącznym klimatem naszej egzystencji. Sarah Murray w swojej analizie przekonująco dowodzi, że epoka sztucznej inteligencji nie zaczęła się od spektakularnych przełomów laboratoryjnych, lecz od długotrwałego procesu kulturowego przyuczania

ludzkiego ciała do roli interfejsu. Poprzez ergonomię, kulturę fitness oraz ideologię nieustannego samodoskonalenia, społeczeństwo zostało przygotowane na przyjęcie AI jako kojącego, niemal przezroczystego towarzysza codzienności. Główną tezą tej pracy jest stwierdzenie, że nasza zależność od systemów smart nie wynika z ich superinteligencji, lecz z ich zdolności do kolonizowania mikrofrustracji i oferowania ontologicznego komfortu. W świecie, w którym prawo i etyka próbują dogonić uciekającą rzeczywistość techniczną, smartness staje się nową, niewidzialną konstytucją życia. Murray ostrzega, że największym zagrożeniem współczesnej AI nie jest jej obcość, lecz jej nadmierna swojskość. Ta „miękka władza" nie wymaga buntu robotów, by zapanować nad naszą autonomią – wystarczy, że stanie się na tyle użyteczna, iż dobrowolnie oddamy algorytmom decyzje dotyczące naszego zdrowia, snu i codziennego rytmu, uznając maszynową korektę za najwyższą formę troski.

SŁOWA KLUCZOWE

Smartness | Architektura kontroli | Pedagogika wygody | Ciało jako interfejs | Wearability | Solvability | Recognizability | Modele predykcyjne | Renta informacyjna | Ontologiczny komfort | AI Act | Modele generatywne | Systemy smart | Automatyzacja | Dane behawioralne

Smartness jako klimat: Jak technologia stała się naszą codziennością

Istnieje pewien subtelny, niemal niezauważalny moment, w którym technologia przestaje być dla nas zestawem narzędzi, a staje się klimatem naszego życia. Nie jest to już kwestia wyboru konkretnego urządzenia, lecz raczej zanurzenia w środowisku, bez którego codzienne funkcjonowanie wydaje się współczesnemu człowiekowi niemal niemożliwe. To właśnie ten próg, tę granicę między doraźną asystą a egzystencjalną zależnością, opisuje w swojej pracy Sarah Murray. Autorka słusznie zauważa, że nasza relacja z maszynami przeszła fundamentalną ewolucję, zmieniając się z zewnętrznej pomocy w stały, przezroczysty element tła. Nie prośba. Nie propozycja. Mandat.

W ujęciu Murray epoka codziennej sztucznej inteligencji wcale nie bierze swojego początku w spektakularnych przełomach laboratoryjnych czy triumfie czystej mocy obliczeniowej. Zaczyna się ona znacznie wcześniej, w długim i żmudnym procesie historycznym, który można nazwać przyuczaniem ludzkiego ciała, domu oraz wyobraźni do nowej roli. Chodzi o uznanie maszynowej asysty za coś całkowicie zwyczajnego, bezpiecznego, a w ostatecznym rozrachunku – wręcz pożądanego. Dzisiejsze systemy smart nie zwyciężyły dlatego, że oszołomiły nas swoją superinteligencją. Zwyciężyły, ponieważ nauczyły się być domowe, miękkie i niemal całkowicie niezauważalne w swojej wszechobecności.

Smartness stało się cechą postcyfrowego życia powszedniego, a nie wyłącznie technologiczną etykietą przyklejaną do kolejnych innowacji rynkowych. Taką perspektywę prezentują współczesne omówienia tej pracy, podkreślając, że mamy do czynienia przede wszystkim z procesami kulturowymi. To dzięki nim sztuczna inteligencja stała się dla nas bardziej swojska niż futurystyczna, tracąc swój dawny, niepokojący nimb obcości. Największą zaletą tej diagnozy jest fakt, że odbiera ona nowoczesności jej ulubione, niezwykle wygodne alibi. Pozwala nam bowiem przestać wierzyć w mit o nagłych skokach technicznych, za którymi rzekomo nie nadąża nasza refleksja etyczna.

Murray proponuje perspektywę znacznie trudniejszą, lecz jednocześnie o wiele bardziej przenikliwą dla uważnego obserwatora rzeczywistości. Twierdzi ona, że społeczeństwo zostało starannie przygotowane do przyjęcia AI na długo przed obecną falą modeli generatywnych. Proces ten odbywał się poprzez ergonomię, kulturę nieustannego samodoskonalenia oraz codzienne obcowanie z inteligentnymi urządzeniami gospodarstwa domowego. Kluczową rolę odegrała tu pedagogika wygody, czyli systematyczne oswajanie nas z automatyzacją poprzez medialne widowiska i sprzężenia zwrotne w maszynach fitness. To nie algorytm jest głównym bohaterem tej opowieści, lecz idea idealnego dopasowania.

W tym specyficznym kontekście inteligencja technologiczna nie jest po prostu wewnętrzną własnością maszyny czy zestawem linijek kodu. Jest ona politycznie i kulturowo produkowanym stanem harmonii między urządzeniem a biologicznym rytmem ludzkiego życia. Takie przesunięcie akcentów ma doniosłe konsekwencje dla ekonomii politycznej współczesnej techniki, zmieniając zasady gry na globalnym rynku. Jeżeli bowiem inteligencja jest skutkiem historycznie wytwarzanego zaufania, to rynek smart devices nie sprzedaje nam wyłącznie wydajności. Sprzedaje nam ontologiczny komfort, czyli specyficzne poczucie bezpieczeństwa wynikające z przekonania, że świat jest przewidywalny i pod kontrolą.

Współczesna technologia oferuje nam przede wszystkim ulgę w niepewności, obiecując życie zsynchronizowane, opatrzone i przez to znacznie mniej kosztowne psychicznie. Tę logikę widać dziś

najwyraźniej w segmencie urządzeń ubieralnych, które coraz śmielej przechodzą od prostego mierzenia kroków do ciągłej interpretacji biomarkerów. Wearables stają się quasi-doradcami zdrowotnymi, wchodząc w najbardziej intymne sfery naszej fizyczności pod pretekstem troski. W Unii Europejskiej wejście w życie AI Act w sierpniu 2024 roku potwierdziło, że systemy te są traktowane jako obszar wysokiego ryzyka. Państwo późnonowoczesne nie neguje już wagi tych technologii, lecz próbuje je instytucjonalnie oswoić.

Równolegle amerykańska FDA utrzymuje rozbudowaną architekturę regulacyjną dla cyfrowych technologii zdrowotnych, starając się odróżnić funkcje medyczne od narzędzi czysto wellnessowych. Ta podwójna dynamika jest niezwykle znamienna dla naszych czasów, w których prawo próbuje dogonić uciekającą rzeczywistość techniczną. Anegdota, od której warto zacząć tę opowieść o kolonizacji codzienności, jest tylko pozornie trywialna i zabawna. Oto współczesny konsument decyduje się na zakup tostera za niemal czterysta dolarów, wyposażonego w ekran dotykowy i łączność Wi-Fi. Choć zdrowy rozsądek może tu kpić, rynek traktuje tę propozycję z pełną powagą.

Oficjalna oferta urządzenia Revolution R180 Connect posługuje się językiem precyzji, personalizacji oraz inteligentnego dopasowania do indywidualnych potrzeb użytkownika. Nie jest to bynajmniej margines naszej cywilizacji, lecz jej szczere i niezwykle wyraźne lustro. W takim przedmiocie skupia się niemal cała logika epoki smart everything, w której każdy aspekt życia musi zostać zoptymalizowany. Problem nie polega na tym, że inteligentny toster jest w swojej istocie absurdalny. Prawdziwy kłopot tkwi w tym, że jako społeczeństwo przestaliśmy uważać absurd za wystarczający argument przeciwko technologicznemu rozrostowi.

Absurd został bowiem skutecznie wchłonięty przez logikę wygody, a ta z kolei przez bezwzględną logikę wartości rynkowej. Inteligentna grzanka przestała być żartem o innowacyjnej przesadzie, stając się normalną formą komercjalizacji troski o najmniejszy detal egzystencji. Właśnie dlatego Murray ma rację, pokazując, że codzienna sztuczna inteligencja nie kolonizuje naszego świata z wielkim hukiem. Robi to po cichu, pod postacią usprawnienia śniadania, snu czy porannego joggingu. W samym centrum tej diagnozy stoi pojęcie smartness, które należy rozumieć rygorystycznie, by nie uronić nic z ciężaru tej analizy.

Smartness nie oznacza tutaj genialności maszyn ani klasycznej inteligencji człowieka, lecz relacyjny proces stawania się. Jest to proces, w którym technologia, ciało i rutyna uczą się siebie nawzajem tak długo, aż obcość urządzenia przestaje być w ogóle odczuwalna. Smart nie jest zatem faktem technicznym, lecz historycznie osadzoną dyrektywą dopasowania do otoczenia. Staje się tym bardziej skuteczne, im mniej przypomina nam o własnej sztuczności i technologicznym

rodowodzie. W pewnym sensie najwyższym stadium smartness nie jest imponująca widzialność systemu, lecz jego całkowita, kojąca przezroczystość.

Urządzenie zwycięża ostatecznie wtedy, gdy znika jako problem techniczny, a pozostaje w naszym życiu jako przezroczysty nawyk. W tym miejscu do dyskusji muszą włączyć się jednocześnie ekonomista, kulturoznawca oraz prawnik, gdyż każdy z nich odsłania inny wymiar tej przemiany. Ekonomista dostrzega, że smartness to przede wszystkim wydajna maszyna do ekstrakcji renty informacyjnej z naszych codziennych zachowań. Im głębiej urządzenie wnika w intymne praktyki dnia, tym bardziej stabilny staje się strumień danych służący do budowania modeli predykcyjnych. To pozwala na tworzenie nowych warstw monetyzacji i silniejsze uwiązanie klienta z ekosystemem danej marki.

Kulturoznawca z kolei widzi w smartness nową formę socjalizacji podmiotu, który uczy się przeżywać własne ciało poprzez interfejsy i wyniki. Ciało jako interfejs, czyli uformowanie ludzkiej biologii w taki sposób, by stała się kompatybilnym elementem systemu, staje się faktem. Użytkownik zaczyna postrzegać swoje wybory przez pryzmat alertów, pierścieni aktywności czy subtelnych sugestii algorytmicznych. Prawnik natomiast zauważa, że cała ta infrastruktura opiera się na przetwarzaniu szczególnie wrażliwych danych behawioralnych. Jest to zasób wymagający ochrony znacznie silniejszej niż ta, którą oferuje nam dziś zwykła, często bezrefleksyjna zgoda konsumencka.

Gdy technologia staje się tak intymna, prawo nie może już myśleć kategoriami prostego zakupu fizycznego urządzenia. Musi zacząć operować pojęciami asymetrii informacyjnej, nierównowagi kontraktowej oraz odpowiedzialności za błędy w algorytmicznych rekomendacjach. Murray co prawda nie pisze traktatu prawnego, lecz jej intuicja badawcza idzie dokładnie w tym kierunku. Tam, gdzie rośnie obietnica opieki, rośnie zarazem skala jurydycznego ryzyka, którego nie da się zignorować. Dlatego tak ważna jest jej autorska teoria dopasowania, którą przeciwstawia ona klasycznemu modelowi Task Technology Fit.

W tradycyjnej informatyce i naukach o zarządzaniu model TTF pyta głównie o to, czy dana technologia dobrze wspiera wykonanie konkretnego zadania. Jest to typowa logika operacyjnej efektywności, która dominuje w myśleniu o narzędziach pracy. Murray idzie jednak o krok dalej, analizując relacje, w których technologia nie tylko pomaga w zadaniu, ale wręcz definiuje sposób naszego istnienia. Tyrania, która przynosi ulgę, nie musi przecież podnosić głosu, by skutecznie egzekwować swoje reguły. Największym zagrożeniem współczesnej AI nie jest to, że pewnego dnia stanie się zbyt obca, lecz to, że już stała się zbyt swojska.

Ciało jako interfejs: Jak technologia staje się drugą skórą

Murray słusznie zauważa, że tradycyjne ujęcia problemu grzeszą zbyt wąskim horyzontem, gdyż pomijają milczeniem kwestie fundamentalne dla zrozumienia naszej obecnej kondycji. Nie stawiają one bowiem pytania o to, jaki wzorzec ciała uznano za normę ani jaka kultura codzienności musiała zostać przebudowana, by technologia wydała się nam naturalna. Krótko mówiąc, podczas gdy standardowe modele myślą o technice jako o pomocy w zadaniu, Murray postrzega ją jako architekturę zamieszkiwalności. Nie chodzi o to, czy dany mechanizm działa, lecz o to, czy można w jego obrębie przebywać i ufać mu bez poczucia obcości. To różnica zasadnicza.

W jednej perspektywie użytkownik operuje narzędziem, w drugiej natomiast zostaje on precyzyjnie uszyty do wymogów środowiska technologicznego, stając się jego integralnym elementem. Właśnie z tego powodu triada pojęć, takich jak wearability, solvability i recognizability, nie stanowi jedynie zestawu haseł, lecz jest modelem historycznego osadzania się inteligencji w życiu. Wearability, czyli proces stopniowego zbliżania technologii do ludzkiej skóry i rutyny, wyznacza nowy standard fizycznej bliskości z maszyną. Z kolei solvability opisuje ideologiczne przekonanie, że technika stanowi właściwą odpowiedź na wszelkie ludzkie trudności, od zmęczenia po niepokój egzystencjalny. Recognizability zaś sprawia, że urządzenie musi wytwarzać w użytkowniku doświadczenie bycia rozumianym. Razem tworzą one kompletną matrycę nowoczesnego posłuszeństwa.

Maszyna we współczesnym świecie ma przede wszystkim przylegać, rozwiązywać problemy i rozpoznawać nasze potrzeby, stając się niemal przezroczystym towarzyszem egzystencji. Dopiero gdy staje się częścią naszej wewnętrznej ekonomii życia, wearability nabiera znaczenia fundamentalnego, gdyż dotyczy samej ontologii kontaktu, czyli nauki o strukturze bytu i relacjach zachodzących między człowiekiem a jego otoczeniem. Cywilizacja typu smart nie zdobywa nas bowiem od strony abstrakcyjnych idei, lecz czyni to znacznie skuteczniej, bo bezpośrednio przez ciało. Największym zagrożeniem współczesnej technologii nie jest to, że pewnego dnia stanie się ona zbyt obca, lecz to, że już teraz stała się dla nas zbyt swojska.

Proces ten, obejmujący etapy Outfit, Fitness i Everyfit, opisuje logikę historyczną, w której ludzkie ciało zostaje zdyscyplinowane jako kompatybilne z maszyną, by w końcu uznać permanentny pomiar za dobrodziejstwo. Tyrania, która przynosi ulgę, nie musi podnosić głosu. Wszak wczesne regulacje stroju robotnic czy kultura fitnessu z jej obsesją na punkcie spalonych kalorii stanowiły fundamenty nowej rzeczywistości. Była to antropologiczna szkoła podstawowa, w której uczyliśmy

się, jak stać się częścią technologicznego organizmu. Nie chodzi tu o żaden bunt robotów, lecz o ostateczny triumf dopasowania, w którym technologia kolonizuje nasze mikrofrustracje.

Od narzędzia do interlokutora: Architektura cyfrowej troski

Apple Watch nieustannie buduje swoją narrację wokół niemal rytualnego domykania pierścieni aktywności, co w 2025 roku urosło do rangi Global Close Your Rings Day. Język tej kampanii jest fascynujący, ponieważ wykracza daleko poza zwykły pomiar parametrów życiowych użytkownika. Moralizacja wysiłku, czyli nadawanie codziennym aktywnościom wymiaru etycznego poprzez formy gry, przekształca technologię pomiarową w autorytet definiujący pojęcie dobrze prowadzonego życia. Pierścień przestaje być zwykłym wskaźnikiem, a staje się figurą domknięcia, czyli symbolem egzystencji prowadzonej w sposób właściwy i uporządkowany. To już nie jest technologia, która jedynie wspiera ruch, lecz quasi-normatywny interfejs dyktujący, kiedy dzień zasługuje na symboliczną pieczęć sukcesu. Nie prośba. Nie propozycja. Mandat.

W podobnym kierunku ewoluuje rynek inteligentnych pierścieni, gdzie marka Oura systematycznie przesuwa granice między interpretacją danych a doradztwem egzystencjalnym. Po fazie gromadzenia suchych faktów o zdrowiu firma wprowadziła Oura Advisor, czyli asystenta opartego na dużych modelach językowych (LLM). System ten wykorzystuje dane krótko- i długoterminowe, aby serwować użytkownikowi spersonalizowane rady, które brzmią niemal jak głos troskliwego, wszechwiedzącego przyjaciela. Kierunek zmian jest aż nadto oczywisty dla każdego uważnego obserwatora tych cyfrowych przemian. Urządzenie typu wearable przestaje być pasywnym czujnikiem, a staje się aktywnym interlokutorem w naszej codzienności. Największym zagrożeniem współczesnej AI nie jest to, że pewnego dnia stanie się zbyt obca; największym zagrożeniem jest to, że już stała się zbyt swojska.

Tutaj właśnie pojawia się polityka rozpoznawalności, czyli projektowanie interfejsów tak, aby użytkownik czuł się rozumiany i otoczony opieką przez system. To najsubtelniejsza forma władzy technologicznej, ponieważ operuje ona nie przez zakaz, lecz przez kojące uznanie naszej obecności. Współczesny człowiek nie szuka już tylko funkcjonalnego gadżetu, lecz pragnie urządzenia, które sprawia wrażenie, że potrafi go „odczytać". Już w 2012 roku Samsung, prezentując funkcję Smart Stay w modelu Galaxy S III, reklamował go jako sprzęt zaprojektowany dla ludzi i inspirowany naturą. Technologia ta śledziła wzrok użytkownika, by nie wygaszać ekranu podczas czytania, co z technicznego punktu widzenia było detalem, lecz kulturowo stanowiło epifanię nowej normy. Ekran ma nie tylko działać, on ma uważać na naszą uwagę.

W takich momentach maszyna przestaje być martwym instrumentem, zaczynając symulować formę subtelnej, niemal ludzkiej obecności w naszym najbliższym otoczeniu. To mały krok technologiczny, lecz w istocie ogromny skok antropologiczny, który zmienia definicję intymności w relacji z przedmiotem. Rozpoznawalność (recognizability), czyli praktyka sprawiania, by użytkownik czuł się dostrzeżony przez system, działa tym skuteczniej, im bardziej posługuje się miękkim językiem troski. Użytkownik otrzymuje komunikat prosty, a zarazem niezwykle skuteczny: nie jesteś sam wobec zimnego, krzemowego procesora. Urządzenie obserwuje, że istniejesz, a ta świadomość bycia widzianym buduje emocjonalną bliskość, która skutecznie maskuje dyscyplinujący charakter samej technologii.

Historia asystentów głosowych jest jedynie dalszym ciągiem tego samego, głęboko zaprogramowanego procesu budowania sztucznej uprzejmości jako infrastruktury zaufania. Wcześniej społeczeństwo uczyło się interakcji z systemami zautomatyzowanymi poprzez telefonistki, których praca polegała na standaryzowanej, lecz empatycznie wystylizowanej responsywności. Dziś tę rolę przejmują asystenci domowi oraz aplikacje zdrowotne reagujące na nasz ton głosu, nawyki czy porę dnia. Ekonomia zależności, czyli model biznesowy monetyzujący bliskość urządzenia ze skórą i codziennością użytkownika, sprawia, że płacimy za to doświadczenie hojniej, niż chcielibyśmy przyznać. Użytkownik godzi się na coraz głębszą penetrację swojej prywatności, ponieważ w zamian otrzymuje afektywny ekwiwalent bycia dostrzeżonym przez algorytm.

Rozwiązywalność (solvability), czyli ideologiczne przekonanie, że każdy aspekt życia można i należy zoptymalizować za pomocą technologii, domyka ten układ. Technologia nie ma być tylko blisko nas i nie ma nas tylko rozpoznawać; jej ostatecznym celem jest rozwiązywanie problemów. Ma być lekarstwem na tarcie codzienności, usuwając wszelkie przeszkody stojące na drodze do idealnego dobrostanu. W tej logice znikają granice między problemem realnym a tym wygenerowanym przez marketingową machinę sukcesu. Wszystko staje się okazją do technologicznego zaopiekowania: od spalania kalorii, przez jakość snu, aż po temperaturę w sypialni czy chrapanie partnera. Murray słusznie zauważa, że solucjonizm nie zwyciężył siłą argumentu naukowego, lecz potęgą codziennego, niemal niezauważalnego nawyku.

Ludzi nie przekonała skomplikowana teoria, lecz czysta przyjemność płynąca z usunięcia drobnej, irytującej niedogodności. W praktyce oznacza to, że największą potęgą technologii jest zdolność do kolonizowania naszych mikrofrustracji, czyli tych małych tarć, które psują humor. Ciało jako interfejs, czyli uformowanie ludzkiej biologii w taki sposób, by stała się kompatybilnym elementem systemu, pozwala na głębszą integrację kapitału platformowego z naszą egzystencją. Tu właśnie ujawnia się znaczenie rozdziału dotyczącego modernizacji (retrofit), czyli przystosowania starych

struktur w celu dopasowania ich do nowych standardów wydajności. Kuchnia nowoczesna, ergonomicznie przeprojektowana jako strefa przepływu i redukcji zmęczenia, jest jedną z najbardziej niedocenionych prehistorii dzisiejszego algorytmu.

Kiedy Lillian Gilbreth i inne pionierki naukowej organizacji pracy domowej optymalizowały układ szafek, nie tworzyły one jeszcze oprogramowania komputerowego. Tworzyły za to mentalność, w której życie codzienne ma być analizowalne, mierzalne i ulepszane przez odpowiednie przeprojektowanie środowiska. Dzisiejsza aplikacja, która podpowiada lepszą rutynę poranną, stoi dokładnie w tej samej genealogii co ergonomiczna kuchnia z lat dwudziestych. Zmienił się jedynie nośnik danych, ale obietnica pozostaje identyczna: eliminacja tarcia i pokonanie zmęczenia przez inteligentny układ. Smart home i smart health są spadkobiercami tej samej cywilizacyjnej fantazji o zamianie chaosu w sterowalny przepływ. Maszyna ma zapewniać spokój ducha, ale ten spokój ma swoją konkretną cenę.

Ten spokój ducha wymaga od nas zgody na to, by urządzenia stały się jednocześnie narzędziami komfortu i węzłami ryzyka. Federalna Komisja Handlu (FTC) przypomina konsumentom, że domy są dziś pełne urządzeń umożliwiających zdalny podgląd czy sterowanie środowiskiem. Wymaga to zabezpieczeń na poziomie routera i każdego pojedynczego czujnika, co tworzy nową warstwę obowiązków dla użytkownika. Tyrania, która przynosi ulgę, nie musi podnosić głosu, by wymusić na nas posłuszeństwo wobec procedur bezpieczeństwa. Normalizacja uprzednia, czyli proces oswajania technologii przez rynek przed ich uregulowaniem prawnym, sprawia, że te zmiany akceptujemy bezrefleksyjnie. Technologia jako klimat, czyli postrzeganie jej jako nieodzownego środowiska życia, ostatecznie domyka naszą egzystencjalną zależność od maszyny.

Smart jako nowa forma troski: od dyscypliny do optymalizacji

Amerykańskie instytucje, wprowadzając program U.S. Cyber Trust Mark, dokonały gestu o głębokim znaczeniu symbolicznym, choć na pierwszy rzut oka sprawia on wrażenie czysto technicznej certyfikacji. Państwo zaczyna bowiem etykietować bezpieczeństwo cyfrowe urządzeń konsumenckich z taką samą powagą, z jaką niegdyś oceniało wydajność energetyczną lodówek czy pralek. Ten fakt mówi nam o współczesności więcej niż opasłe tomy analiz socjologicznych, ponieważ potwierdza ostatecznie, że inteligentne przedmioty przestały być jedynie opcjonalnym dodatkiem do nowoczesnego stylu życia. Stały się one integralnym elementem infrastruktury domowej o znaczeniu systemowym, niemal tak oczywistym jak sieć wodociągowa czy elektryczna. Gdy nasza prywatna przestrzeń zostaje gęsto zaludniona przez czujniki, głośniki, kamery i

pierścienie monitorujące parametry życiowe, naruszenie ich bezpieczeństwa przestaje być odległym incydentem technicznym. Staje się brutalnym wtargnięciem do intymnej ekonomii codzienności, co nieuchronnie prowadzi nas do tezy o charakterze wybitnie politycznym. Nie prośba. Nie propozycja. Mandat.

Smartness nie jest i nigdy nie było wartością neutralną, co z niezwykłą precyzją demaskuje Murray, wskazując na selektywny i klasowy charakter tego zjawiska. Autorka słusznie zauważa, że idea „dobrego dopasowania" była historycznie projektowana dla bardzo konkretnych ciał, określonych typów gospodarstw domowych oraz specyficznych aspiracji społecznych. W tej opowieści ciało kobiece odegrało rolę szczególną, stając się uprzywilejowanym interfejsem oswajania nowej technologii w przestrzeni domowej. To właśnie na nim najskuteczniej inscenizowano rzekomą opiekuńczość maszyny, jej rycerskość, użyteczność oraz całkowitą niegroźność dla tradycyjnego porządku. Taką funkcję pełniły medialne spektakle z powojennych demonstracji robotycznych, które miały przekonać nas, że automatyzacja to jedynie przedłużenie domowego ciepła i subtelności. Fantazja o służbie. Mit o uległości.

Podobny mechanizm napędzał rozwój kultury fitness, która wbrew pozorom nie służyła demokratyzacji troski o ciało, lecz wpisywała je w surowe rygory produktywności i samonadzoru. Moralizacja wysiłku, czyli nadawanie codziennym aktywnościom wymiaru etycznego poprzez cyfrowe domykanie wskaźników, sprawiła, że technologia stała się najwyższym autorytetem definiującym pojęcie dobrze prowadzonego życia. Najłatwiej oswajamy bowiem te narzędzia, które dają się przedstawić jako strażnicy zdrowia, porządku i nieustannego samodoskonalenia. W takim układzie sił jakikolwiek bunt wobec wszechobecnych sensorów można łatwo napiętnować jako działanie nieracjonalne, zacofane lub wręcz nieodpowiedzialne wobec własnego organizmu. Współczesna nauka coraz wyraźniej dostrzega ten problem, choć wciąż zbyt rzadko łączy jego wymiary ekonomiczne, prawne i antropologiczne w jedną, spójną całość. Brakuje syntezy. Czas na diagnozę.

W obszarze studiów nad mediami rośnie znaczenie analiz ucieleśnionej infrastruktury, platformizacji zdrowia oraz postępującej datafikacji życia codziennego, gdzie każdy oddech staje się punktem danych. Prawo z kolei musi mierzyć się z nowymi reżimami dotyczącymi ochrony danych wrażliwych, transparentności algorytmów AI oraz odpowiedzialności za systemy wysokiego ryzyka. W ekonomii natomiast coraz głośniej mówi się o kategorii behavioral surplus, czyli renty z danych behawioralnych, która pozwala na monopolizację relacji użytkownika z jego własnym ciałem. Zamknięte ekosystemy urządzeń i usług tworzą swego rodzaju cyfrowe lenno, w którym nasza biologia staje się własnością korporacyjną, a dostęp do niej jest reglamentowany przez subskrypcję. Recepcja tez Murray będzie zatem przybierać na sile, ponieważ łączą one te rozproszone dotąd

dziedziny w jeden, niepokojący obraz współczesnej kondycji ludzkiej. To nie jest technologia. To nowa ontologia.

Siła tej argumentacji polega na tym, że nie pozwala ona mówić o sztucznej inteligencji w tonie naiwnie technokratycznym, lecz każe rozumieć ją jako owoc wieloletniej przebudowy obyczajów i przestrzeni. Na tym tle Everyfit, czyli dążenie do totalnego opomiarowania egzystencji, okazuje się nie tyle modnym trendem, co logicznym domknięciem procesu kolonizowania mikrofrustracji. W epoce smart technologia nie chce już pokornie siedzieć na biurku, lecz pragnie spoczywać na naszym nadgarstku, okalać palec i wsłuchiwać się w rytm oddechu. Oura Advisor jest tu symptomem niezwykle wyrazistym, gdyż obrazuje przejście od noszenia zwykłego sensora do posiadania quasi-konsultanta, który interpretuje nasze zmęczenie i podpowiada zachowania. Apple Watch oraz dynamicznie rosnący rynek inteligentnych pierścieni potwierdzają inną, mroczniejszą stronę tej wielkiej przemiany. Dane cielesne stają się wehikułem normatywnej pedagogiki codzienności, która dyktuje nam, jak powinniśmy się czuć i kiedy odpoczywać. Nie pytamy już siebie o samopoczucie. Pytamy aplikację.

Z perspektywy antropologii obserwujemy ciche, lecz fundamentalne przesunięcie autorytetu z wewnętrznego odczuwania na zewnętrzny algorytm, który rości sobie prawo do definiowania naszej „gotowości". Prawo dostrzega tu wzrost znaczenia rekomendacji, które choć nie są jeszcze formalnie poradami medycznymi, to dawno przestały być jedynie niewinnym lifestylem. Dla ekonomii jest to natomiast układ idealny: stała relacja z użytkownikiem, powtarzalna subskrypcja i nieustanny dopływ danych przy wysokim koszcie wyjścia z ekosystemu. Wszystko to odbywa się w moralnym nimbie troski o zdrowie, choć w tle pobrzmiewa nuta znacznie starsza niż najnowocześniejsza elektronika. Murray przypomina nam bowiem, że semantyczna prehistoria słowa smart wiązała się nierozerwalnie z bólem, ukłuciem i fizyczną dotkliwością. To etymologiczne tło nie jest jedynie ozdobą tekstu, lecz odsłania strukturę, która przetrwała do dziś w zmienionej formie.

Smart dawniej oznaczało coś, co dotyka ciała w sposób bolesny, podczas gdy dzisiaj kojarzy się nam z troskliwym, niemal czułym wsparciem. W obu przypadkach chodzi jednak o tę samą relację responsywności, w której ludzkie ciało zostaje poruszone i uformowane przez zewnętrzną siłę. Różnica polega jedynie na tym, że nowoczesność nauczyła nas kochać tę siłę, o ile przychodzi ona do nas pod kuszącą postacią wygody. Dawny ból został przełożony na miękką dyscyplinę optymalizacji, a stary przymus powrócił jako samodoskonalenie wspierane przez lśniący interfejs. Bat ustąpił miejsca dashboardowi, lecz skutek pozostaje uderzająco podobny: ciało ma bezbłędnie odpowiadać na sygnał. Nie żyjemy wcale w epoce zbuntowanych maszyn, lecz w czasach ludzi,

którzy nauczyli się odczuwać maszynową korektę jako najwyższą formę troski. Wystarczy, że delikatnie wibruje na nadgarstku.

Ciało jako interfejs: Jak technologia ujarzmiła człowieka

Podczas gdy rozdział Everyfit opisuje stadium dojrzałe, w którym technologia nauczyła się zamieszkiwać bezpośrednio na ludzkiej skórze, części poświęcone Outfit, Retrofit i Fitness obnażają mechanikę tego zwycięstwa. Nie są to bynajmniej trzy odrębne dekoracje dla tej samej opowieści, lecz trzy kolejne reżimy przygotowujące człowieka do egzystencji pod stałą, inteligentną asystą. W pierwszym z nich ciało przechodzi surową lekcję dyscypliny kompatybilności, w drugim zaś dom przejmuje logikę optymalnego przepływu zasobów. W trzecim etapie jednostka zaczyna wręcz pożądać pomiaru, bowiem cyfrowe dane zaczynają smakować niczym najgłębsze samopoznanie.

Murray ma w tym miejscu rację nie tylko historyczną, lecz przede wszystkim metodologiczną. Kto pragnie zrozumieć istotę dzisiejszej sztucznej inteligencji, a ignoruje ergonomię, kulturę stroju czy moralną ekonomię wygody, ten dostrzega jedynie procesor, pozostając ślepym na całą cywilizację. W rezultacie taki obserwator nagminnie bierze skutek za przyczynę, nie rozumiejąc źródeł obecnej dominacji systemów algorytmicznych. Dzisiejsza AI nie uwiodła przecież społeczeństwa wyłącznie swoją spektakularną mocą obliczeniową, lecz sprytnym wejściem w już przygotowany ekosystem ciała i codziennej dyscypliny.

Ta intuicja Murraya współbrzmi z obecnym kierunkiem badań nad technologią w medycynie, gdzie coraz większe znaczenie zyskują analizy ucieleśnione oraz środowiskowe. Komisja Europejska opisuje dziś AI w zdrowiu właśnie jako technologię osadzoną w szerszych praktykach opieki, a nie jako izolowany, czysto informatyczny artefakt. Technologia jako klimat, czyli praktyka postrzegania techniki nie jako zewnętrznego narzędzia, lecz jako nieodzownego środowiska życia, pozwala na zmianę relacji człowieka z maszyną. Taka perspektywa przekształca kwestię wolnego wyboru w formę głębokiej, egzystencjalnej zależności.

Rozdział Outfit należy zatem czytać jako traktat o polityce kompatybilności, wykraczający daleko poza historię stroju roboczego czy przemysłowej nowoczesności. Nie jest to wyłącznie opowieść o tym, jak kobiece ciało zostało siłowo dopasowane do wymogów fabrycznego rygoru i maszynowej produkcji. To przede wszystkim wnikliwa analiza pierwszej wielkiej lekcji sprytnego dopasowania, wedle której ciało ma być ułożone tak, by technologia działała płynnie. Z prawnego punktu widzenia chodziło o wytworzenie wczesnego standardu należytej obsługi systemu, wpisanego bezpośrednio w ubiór, postawę oraz gest.

Z antropologicznego punktu widzenia działo się jednak coś znacznie donioślejszego, co na zawsze zmieniło naszą relację z otaczającymi nas przedmiotami. To nie maszyna dostosowywała się do ułomnego człowieka, lecz człowiek był modelowany jako odpowiednie, przewidywalne środowisko pracy dla mechanizmu. Ciało jako interfejs, czyli uformowanie ludzkiej biologii w taki sposób, by stała się kompatybilnym elementem systemu, pozwala na całkowitą integrację technologii z fizyczną egzystencją. W takim porządku fryzura czy sposób stania przestają być elementami prywatnej ekspresji, stając się składnikami operacyjnej architektury. Nie prośba. Nie propozycja. Mandat.

Smartness rodzi się tutaj nie jako obietnica wolności, lecz jako dyscyplina, która z czasem nauczy się mówić uwodzącym językiem domowej wygody. Ta przemiana jest kluczowa również z perspektywy ekonomicznej, gdyż standaryzacja ciała była w istocie wczesną formą redukcji kosztów niepewności. Każda różnica cielesna czy nieprzewidziany gest stanowiły ryzyko przestoju, wypadku lub nagłego spadku wydajności w procesie produkcji. Ujednolicenie wyglądu i ruchu nie miało więc charakteru estetycznego, lecz czysto rachunkowy, służąc optymalizacji zysku.

Od ergonomii do algorytmu: Jak technologia domestykuje ciało

Kapitał przemysłowy, w swej surowej i mechanicznej naturze, zaskakująco wcześnie pojął lekcję, którą dzisiejsi giganci platformowi opanowali do perfekcji. Największy zysk nie płynie bowiem z brutalnej, fizycznej dominacji nad ciałem, lecz z takiego jego uformowania, by samo stało się przewidywalnym i płynnym interfejsem systemu. W tej optyce uniform przestaje być zwykłym ubiorem roboczym, a staje się rodzajem umowy operacyjnej zawartej między żywą tkanką a martwą maszyną. Podmiot zostaje tu precyzyjnie przeszkolony do roli medium, które ma bez zakłóceń przekazywać impulsy produkcyjne. Dzisiejsze urządzenia ubieralne robią z nami właściwie to samo, choć posługują się przy tym znacznie większą subtelnością i estetycznym powabem. Nie zmuszają nas już do zakładania identycznego, sztywnego fartucha w hali fabrycznej. Zamiast tego skłaniają nas, byśmy dobrowolnie przyjęli identyczną logikę samomonitoringu i ciągłej optymalizacji.

Warto w tym miejscu przywołać obraz, który mówi o naszej kondycji więcej niż najbardziej zawiła definicja socjologiczna. Wyobraźmy sobie telefonistkę z początku ubiegłego stulecia, której głos musiał być zawsze kojący, uprzejmy i całkowicie wyzuty z indywidualnych cech. W praktyce była ona żywym interfejsem systemu, ludzkim buforem bezpieczeństwa umieszczonym między surową siecią a użytkownikiem. Gdy przeniesiemy wzrok na współczesne inteligentne asystentki głosowe, dostrzeżemy uderzające podobieństwo w ich zaprogramowanym spokoju i nieagresywnej

pomocności. Choć historyczna zmiana technologiczna jest gigantyczna, to głęboka struktura tej relacji pozostaje zadziwiająco trwała. W obu przypadkach użytkownik ma odnieść wrażenie, że obcuje z czymś niezawodnym, oswojonym i emocjonalnie wygładzonym. Różnica polega jedynie na tym, że dawniej ta sztuczność była ciężką pracą człowieka, a dziś jest efektem trenowania modelu.

Głównym celem tych zabiegów jest złagodzenie lęku przed systemem poprzez masową produkcję afektywnej rozpoznawalności. To właśnie dlatego Murray tak trafnie wiąże pojęcie outfitu z późniejszym problemem rozpoznawalności, sugerując, że nasze dopasowanie do technologii ma głębokie korzenie. Rozpoznanie nie pojawia się przecież nagle wraz z narodzinami sztucznej inteligencji, lecz posiada długą prehistorię usługowej uprzejmości i estetyzowanej dyspozycyjności. Polityka rozpoznawalności, czyli projektowanie interfejsów tak, aby użytkownik czuł się rozumiany i otoczony opieką, buduje bliskość maskującą dyscyplinujący charakter narzędzi. Retrofit, czyli proces dostosowywania starych struktur do nowych standardów technologicznych, otwiera następny rozdział tej historii. Jeśli outfit dotyczył kompatybilności ciała z techniką, to retrofit dotyczy kompatybilności całego domu z systemem. Należy go czytać jako wielką opowieść o domestykacji nowoczesności i oswajaniu tego, co obce.

W epoce powojennej, zwłaszcza w dynamicznej kulturze amerykańskiej, kuchnia stała się prawdziwym laboratorium biomechanicznej domowości. Nie chodziło już tylko o to, by człowiek był bezpieczny przy maszynie, lecz by całe środowisko życia zostało przeprojektowane zgodnie z zasadą oszczędności wysiłku. Każdy element przestrzeni musiał sprzyjać eliminacji zbędnych ruchów i psychicznemu odciążeniu użytkownika, który miał stać się częścią domowego mechanizmu. To jest dokładnie ten moment, w którym ergonomia przestaje być neutralną nauką o wygodzie, a staje się biopolityką codzienności w najczystszej postaci. Pod pozorem ochrony zdrowia i redukcji zmęczenia, projektanci wprowadzili do naszych domów logikę ciągłej, bezlitosnej optymalizacji. W tym sensie historyczna kuchnia jest bezpośrednią prehistorią dzisiejszego dashboardu, na którym śledzimy parametry naszego życia. To zdanie może brzmieć prowokacyjnie, ale dobrze oddaje stawkę tego cywilizacyjnego sporu.

Współczesna aplikacja zdrowotna, która sugeruje nam lepszy rytm snu czy nawodnienia, realizuje ten sam schemat, który wcześniej wyznaczał układ szafek i blatów. Zmienia się jedynie warstwa techniczna, podczas gdy fundamentalna zasada pozostaje nienaruszona: życie ma być przeliczone na efektywny, pozbawiony tarć przebieg. Każde tarcie jest tu podejrzane, każdy zbędny krok traktowany jest jako koszt, a każde zmęczenie staje się symptomem źle zaprojektowanego środowiska. W tym świetle współczesny smart home jawi się nie jako technologiczna ekstrawagancja, lecz jako późna konsekwencja dawnego marzenia o mieszkaniu współpracującym. To właśnie ów ruch od ergonomii do predykcji stanowi jedno z najważniejszych spostrzeżeń, jakie

serwuje nam współczesna analiza technologii. Nie chodzi o bunt robotów. Chodzi o triumf dopasowania.

Pojęcie solucjonizmu, czyli przekonanie, że każdy problem ludzki posiada technologiczne rozwiązanie, ma ciężar znacznie większy niż zwykła krytyka Doliny Krzemowej. Solucjonizm nie jest wyłącznie ulotną ideologią startupową, lecz głęboko zakorzenionym sposobem wyobrażania sobie idealnego porządku świata. Najpierw obiecywał nam eliminację uciążliwego zmęczenia fizycznego, potem zaczął kusić wizją usunięcia poznawczego chaosu z naszej codzienności. Dziś idzie o krok dalej i obiecuje całkowitą eliminację niepewności cielesnej, która towarzyszyła nam od zawsze. To dlatego rynek wearables tak silnie sprzęga się z językiem gotowości, regeneracji, odporności oraz wszechobecnego coachingu zdrowotnego. Użytkownik nie kupuje już urządzenia, które tylko mierzy tętno, lecz nabywa obietnicę, że złożoność jego organizmu zostanie przetłumaczona na klarowny komunikat.

W praktyce oznacza to niebezpieczny outsourcing interpretacji własnego ciała, gdzie człowiek oddaje część hermeneutyki samego siebie systemowi zewnętrznemu. System ten ma uchodzić za znacznie bardziej obiektywny i wiarygodny niż nasza własna, często omylna introspekcja. Śpij więcej, ruszaj się dziś mniej, twój organizm nie jest gotowy na wysiłek – te komunikaty stają się nowymi wyroczniami naszej egzystencji. Tu jednak zaczyna się poważny problem prawny i epistemiczny, którego nie wolno nam zignorować w imię wygody. Im bardziej urządzenie zbliża się do funkcji interpretacyjnej, tym mniej można je opisywać jako niewinną zabawkę typu wellness. Komisja Europejska słusznie podkreśla, że oprogramowanie oparte na AI przeznaczone do celów medycznych należy do obszarów wysokiego ryzyka.

Takie systemy będą podlegać surowym wymogom dotyczącym jakości danych, przejrzystości algorytmów oraz konieczności stałego nadzoru ze strony człowieka. Jednocześnie wytyczne europejskie wskazują, że pełna kwalifikacja wysokiego ryzyka w reżimie AI Act zacznie obowiązywać dopiero od sierpnia 2027 roku. To ważne doprecyzowanie, ponieważ nie wolno nam mylić momentu wejścia w życie aktu z terminami stosowania poszczególnych obowiązków. Wniosek ogólny pozostaje jednak bezsporny i zmusza do refleksji nad kierunkiem, w którym zmierzamy jako społeczeństwo. Im bardziej technologia smart podszywa się pod opiekę zdrowotną, tym trudniej bronić tezy, że wystarczy tu lekka regulacja konsumencka. Fitness to z kolei rozdział o tym, jak nadzór stał się przedmiotem powszechnego pożądania.

W kulturze fitness lat osiemdziesiątych i dziewięćdziesiątych pomiar przestał być czymś zewnętrznie narzucanym, a stał się źródłem satysfakcji i motywacji. Maszyna, która liczy nasze kalorie czy powtórzenia, przestała być wyłącznie strażnikiem normy, stając się partnerem w procesie samodoskonalenia. To właśnie tutaj rodzi się ów specyficzny, erotyzowany feedback, który

sprawia, że człowiek zaczyna lubić bycie czytanym przez system. System zwraca nam bowiem liczbowy dowód na to, że nasz wysiłek ma sens i jest widoczny w obiektywnej rzeczywistości danych. W praktyce kultura fitness przygotowała grunt pod późniejszą kulturę danych osobistych, oswajając nas z ciągłą obecnością cyfrowego oka. Zanim użytkownik zgodził się na śledzenie snu, musiał się nauczyć, że taka inwigilacja może smakować jak troska o siebie.

Nieprzypadkowo firma Apple tak konsekwentnie rozwija symbolikę pierścieni aktywności, które stały się niemal religijnym artefaktem współczesnego użytkownika. Oficjalne materiały podkreślają, że mają one w prosty sposób wspierać codzienną aktywność, ale w rzeczywistości tworzą one potężny rytuał. W 2025 roku zorganizowano nawet globalny dzień domykania pierścieni, oferując limitowane wyróżnienia dla tych, którzy sprostają temu wyzwaniu. To już nie jest zwykły interfejs fitnessowy, lecz mikroliturgia produktywnego ciała, która nadaje naszym działaniom sens społeczny i symboliczny. Zamknięcie pierścieni staje się potwierdzeniem, że dobrze zarządzamy własnym życiem w ramach moralnej ekonomii późnego kapitalizmu. Użytkownik nie tylko coś zrobił, on udowodnił swoją wartość przed algorytmicznym trybunałem.

W tej nowej rzeczywistości ciało ma być nieustannie gotowe, mierzalne, rozliczalne i komunikowalne jako niekończący się projekt biograficzny. Firma Oura rozwija tę samą logikę jeszcze dalej, łącząc precyzyjny sensor z zaawansowaną warstwą interpretacyjno-konwersacyjną. Ich asystent, Oura Advisor, zapewnia spersonalizowane odpowiedzi oparte na danych użytkownika, obejmujące obszary snu, aktywności oraz ogólnej odporności. Narzędzie to, udostępnione w fazie testów w lipcu 2024 roku, jest stale rozwijane, by jeszcze głębiej integrować się z naszą codziennością. Największym zagrożeniem współczesnej AI nie jest to, że pewnego dnia stanie się zbyt obca. Największym zagrożeniem jest to, że już stała się zbyt swojska, niemal niezauważalna w swojej troskliwości. Człowiek późnej nowoczesności nie wyrzeka się autonomii pod przymusem, lecz oddaje ją w zamian za gładki interfejs i troskliwie brzmiący alert.

Banalność kontroli: Jak technologia staje się domownikiem

Z perspektywy naukowej obserwujemy właśnie fascynujący, choć głęboko niepokojący przełom, w którym sensor i model językowy przestają być tylko narzędziami pomiaru, a zaczynają tworzyć spójną, intymną opowieść o naszym wnętrzu. Biometria nie jest już tylko suchym zbiorem cyfr gromadzonych w chmurze, lecz zostaje natychmiast obudowana narracją, która tłumaczy nam, co właściwie czujemy i dlaczego nasze ciało zachowuje się w określony sposób. System nie ogranicza się już do raportowania faktów, lecz uzurpuje sobie prawo do ich interpretacji, co dla przeciętnego

użytkownika stanowi potężną, niemal narkotyczną pokusę. Interpretacja ta drastycznie redukuje bowiem obciążenie poznawcze, zdejmując z nas męczący ciężar rozumienia własnego organizmu i podejmowania decyzji o regeneracji. Jednak dla krytyka jest to moment najwyższego alarmu, ponieważ wraz z każdą podaną na tacy sugestią rośnie autorytet urządzenia, a dane przestają być surowym materiałem. Stają się półmedycznym głosem, któremu coraz trudniej się sprzeciwić.

Współczesny paradygmat naukowy coraz wyraźniej dostrzega, że tradycyjne pytania o techniczną dokładność czujnika czy statystyczną trafność modelu stają się dziś drugorzędne wobec problemów natury systemowej. Kluczowe wyzwanie polega na zrozumieniu, jakie formy zależności poznawczej wytwarza technologia, która rości sobie prawo do bycia jedynym wiarygodnym tłumaczem ludzkiej biologii. To pytanie stanowi punkt styku epistemologii, ekonomii oraz prawa, tworząc skomplikowaną sieć wzajemnych uwarunkowań, których nie da się rozpatrywać w izolacji. Epistemologia pyta retorycznie, na jakiej właściwie podstawie użytkownik ma ufać algorytmicznej interpretacji własnego tętna i czy w ogóle rozumie on granice ważności takich obliczeń. Ekonomia zależności, czyli model biznesowy monetyzujący bliskość urządzenia ze skórą i codziennością użytkownika, analizuje z kolei, kto realnie zarabia na przedłużaniu tej specyficznej relacji doradczej. Prawo natomiast musi rozstrzygnąć, gdzie kończy się neutralna informacja typu wellness, a zaczyna wiążąca rekomendacja, której skutki mogą być realnie zdrowotne, a więc obciążone wyższym standardem staranności.

Sarah Murray nie posługuje się może sztywnym językiem compliance, lecz jej diagnozy prowadzą nas prosto do serca tych fundamentalnych dylematów etycznych i prawnych. Im bardziej technologia staje się rozpoznająca i samodzielnie rozwiązująca nasze problemy, tym silniej narzuca nam określone standardy zachowań, stając się de facto nową, niepisaną normą. Warto zatrzymać się nad tym, co w tej cyfrowej historii uchodzi za zwyczajność, gdyż jest to jeden z najmocniejszych, a zarazem najczęściej lekceważonych wątków przez apologetów innowacji. Siła współczesnych gigantów nie bierze się z prezentowania futurystycznego szoku, lecz z oferowania codzienności całkowicie pozbawionej tarcia i zbędnych pytań. Apple, Oura czy cały ekosystem smart home nie sprzedają nam rewolucji, lecz obietnicę, że wszystko będzie działo się samo, cicho i bezboleśnie. Tyrania, która przynosi ulgę, nie musi przecież podnosić głosu.

Wymownym sygnałem tej zmiany jest język, jakim o technologii zaczynają mówić najważniejsze instytucje państwowe oraz międzynarodowe regulatory, próbujące okiełznać cyfrowy chaos. Komisja Europejska opisuje AI w zdrowiu kategoriami odpowiedzialnej integracji i zaufania, podczas gdy amerykańska FTC instruuje użytkowników, jak zabezpieczać domowe urządzenia podłączone do sieci. Rząd USA rozwija Cyber Trust Mark, traktując inteligentne gadżety jak standardowe elementy infrastruktury domowej, podlegające rygorystycznym normom

bezpieczeństwa i jakości. To przesunięcie jest fundamentalne, gdyż technologia, która jeszcze niedawno uchodziła za kosztowną ekstrawagancję dla entuzjastów, zostaje urzędowo awansowana do godności pełnoprawnego domownika. Inteligentny głośnik czy sensor snu stają się tak samo oczywiste jak bieżąca woda, wymagając jedynie odpowiednich certyfikatów, by stać się częścią tła. Mówiąc z lekkim przekąsem: władza rzadko bywa tak skuteczna, jak wtedy, gdy przybiera formę odkurzacza lub eleganckiego zegarka.

Właśnie ta wszechobecna zwyczajność stanowi najdoskonalszą formę sprawowania władzy, co Murray wyczuwa z niemal foucaultowską intuicją, choć wyraża to zupełnie innym, współczesnym idiomem. Gdy technologia przestaje być spektakularnym wydarzeniem i staje się przezroczystym tłem naszej egzystencji, kontrola wcale nie znika, lecz ulega gwałtownemu i niemal hermetycznemu uszczelnieniu. Użytkownik przestaje postrzegać siebie jako kogoś nadzorowanego, a zaczyna myśleć o sobie jako o kimś stale wspomaganym, chronionym i otoczonym troskliwą opieką systemu. W tym sensie Everyfit nie jest jedynie epoką inteligentnych przedmiotów, lecz czasem, w którym asysta i nadzór stają się semantycznie całkowicie nierozróżnialne dla większości populacji. Wystarczy przecież, by interfejs był odpowiednio elegancki, alert wystarczająco miękki, a każda rekomendacja sprawiała wrażenie pomocnej dłoni wyciągniętej w stronę użytkownika. Reszta dzieje się sama.

W świecie zachłyśniętym możliwościami generatywnej AI łatwo ulec złudzeniu, że ta technologiczna historia zaczęła się nagle od wielkich modeli językowych i nagłego skoku mocy obliczeniowej. Tymczasem najważniejsza lekcja płynąca z analiz Murray brzmi inaczej: model nie zdobyłby naszej codzienności tak łatwo, gdyby nie była ona od dekad przygotowywana do życia w logice dopasowania. To nie był gwałtowny najazd obcej inteligencji, lecz długa, cierpliwa i niezwykle skuteczna pedagogika przyzwyczajenia, która krok po kroku kruszyła nasz naturalny opór przed inwigilacją. Najpierw przyszła dyscyplina stroju, potem ergonomia przestrzeni domowej, aż wreszcie precyzyjny pomiar parametrów ciała, który stał się nowym standardem dbania o siebie. Każdy z tych etapów normalizował przekonanie, że maszyna może wiedzieć o nas więcej niż my sami, o ile tylko zagwarantuje nam poczucie bezpieczeństwa i komfortu. Wygoda stała się dobrem wyższym niż nieprzejrzystość systemu.

Dawniej człowiek w chwilach niepewności pytał lekarza, czy jego organizm nie jest przypadkiem skrajnie przemęczony, później szukał potwierdzenia u trenera personalnego lub w literaturze fachowej. Dziś coraz częściej o stan własnego bytu pyta pierścień na palcu, nie dlatego, że jest on wszechwiedzący, lecz dlatego, że przemawia językiem rozpoznawalności i noszalności naraz. Urządzenie to stosuje politykę rozpoznawalności, czyli projektowanie interfejsów tak, aby użytkownik czuł się rozumiany i otoczony opieką, co buduje silną, choć jednostronną więź

emocjonalną. Pierścień jest blisko skóry, obiecuje natychmiastową odpowiedź na każde pytanie i sprawia wrażenie, że zna nas lepiej niż my sami znamy swoje odbicie w lustrze. To w zupełności wystarcza, by uzyskać status intymnego arbitra naszych codziennych wyborów, od których zależy nasze samopoczucie. Nie prośba. Nie propozycja. Mandat wystawiony przez algorytm.

Właśnie dlatego tezy stawiane przez Murray wydają się dziś tak wyjątkowo aktualne i niezbędne do zrozumienia kierunku, w którym zmierzamy jako cywilizacja oparta na danych. Autorka słusznie sugeruje, że największym wyzwaniem naszych czasów nie jest wcale bunt superinteligencji rodem z filmów science-fiction, lecz miękkie, codzienne i społecznie nagradzane podporządkowanie. Jest to uległość niemal niewidoczna, bo płynąca z systemów, które nauczyły się być wystarczająco troskliwe, by nie wyglądać na opresyjną władzę, lecz na osobistego asystenta. Siła tej książki polega na tym, że bezlitośnie odbiera ona współczesności prawo do udawania niewinności w obliczu postępującej kolonizacji naszej prywatności przez technologię. Dzisiejsza debata o sztucznej inteligencji lubi przedstawiać się jako spóźniona reakcja na nagłe przyspieszenie techniczne, w którym społeczeństwo próbuje zrozumieć, co właściwie weszło do jego świata. Murray odwraca ten porządek, pokazując, że to my sami, skuszeni obietnicą komfortu, przygotowaliśmy grunt pod ten triumf dopasowania. Nie chodzi o bunt robotów. Chodzi o triumf dopasowania.

Normalizacja algorytmiczna: Jak technologia stała się klimatem

Społeczeństwo wcale nie zostało zaskoczone przez sztuczną inteligencję w sensie kulturowym, choć nagłówki gazet sugerują coś zgoła innego. Przez całe stulecie byliśmy cierpliwie wychowywani do tego, by uznać algorytmiczną asystę za najbardziej naturalną formę troski, wygody i, co najważniejsze, samopoznania. Z tej perspektywy współczesne spory o alignment, czyli proces dostrajania celów maszyny do ludzkich wartości, okazują się nie tyle początkiem problemu, ile jego zaawansowanym stadium. Technologia jako klimat, czyli postrzeganie cyfrowych systemów nie jako narzędzi, lecz jako nieodzownego środowiska życia, stała się faktem dokonanym na długo przed premierą popularnych chatbotów. Największym zagrożeniem współczesnej AI nie jest to, że pewnego dnia stanie się zbyt obca; największym zagrożeniem jest to, że już stała się zbyt swojska.

Prawo, etyka i systemy zarządzania próbują dziś rozpaczliwie regulować to, co obyczaj, design i wolny rynek zdążyły już wcześniej znormalizować w naszych sypialniach. Murray ma rację, gdy przesuwa środek ciężkości z lęku przed mityczną superinteligencją ku analizie codziennej, niskopoziomowej AI, która cicho kolonizuje nasze mikrofrustracje. Normalizacja uprzednia, czyli proces, w którym rynek i design oswajają nowe technologie, zanim prawo i etyka zdążą je

uregulować, sprawiła, że dzisiejsze przepisy są jedynie spóźnioną reakcją na fakty dokonane. Komisja Europejska, kreśląc ramy AI Act, przyznaje to niemal wprost, wskazując, że systemy wysokiego ryzyka to nie tylko autonomiczne drony, ale rozwiązania osadzone w wyrobach medycznych. Sam akt wszedł w życie 1 sierpnia 2024 roku, a jego harmonogram – z pełną stosowalnością większości przepisów w sierpniu 2026 roku i okresem przejściowym dla medycyny do sierpnia 2027 roku – jest niezwykle wymowny. Państwo nie reguluje tu fantastycznego buntu maszyn, lecz realne systemy, które przeniknęły do naszych domów i intymności.

Z tej perspektywy alignment przestaje być abstrakcyjnym problemem filozofii maszyn i staje się pytaniem o historyczne dopasowanie człowieka do reżimu technologicznego. Murray trafnie sugeruje, że technologia od dekad wchodziła do tkanki społecznej przez „dobre dopasowanie", a nie przez frontalny konflikt czy spektakularną rewolucję. Najpierw trzeba było uczynić ją zamieszkiwalną, oswoić jej krawędzie i interfejsy, by dopiero potem mogła stać się wszechobecna i przezroczysta. Dzisiejsza narracja o „odpowiedzialnej AI" bywa pod tym względem intelektualnie opóźniona, ponieważ próbuje naprawiać modele na poziomie kodu, ignorując fundamenty. Zapominamy bowiem, że znaczna część infrastruktury tej zależności została już dawno zbudowana na poziomie nawyku, gestu i domowej rutyny. Nie wystarczy pytać, czy model jest bezpieczny; trzeba zapytać, jakie formy życia przygotowano wcześniej na jego bezkrytyczne przyjęcie.

To pytanie uderza nie w algorytm, lecz w kulturę, a anegdota odsłaniająca ten mechanizm jest wręcz boleśnie banalna. Wyobraźmy sobie użytkownika, który nosi inteligentny pierścień monitorujący sen, stres i temperaturę ciała, stając się żywym przykładem ciała jako interfejsu, czyli uformowania ludzkiej biologii w taki sposób, by stała się przewidywalnym elementem systemu. Rano taki człowiek nie pyta już własnego organizmu o samopoczucie, lecz w pierwszej kolejności sprawdza na ekranie smartfona wynik gotowości do działania. Moralizacja wysiłku, czyli nadawanie aktywnościom wymiaru etycznego poprzez cyfrowe wskaźniki, sprawia, że użytkownik zaczyna interpretować własne zmęczenie jako obiektywny fakt potwierdzony przez system. W tej scenie nie ma przemocy, nie ma tyrana, nie ma nawet podniesionego głosu. Jest tylko drobne, niemal niezauważalne przesunięcie autorytetu interpretacyjnego z żywego organizmu na krzemowy procesor.

Ciało wciąż formalnie należy do człowieka, lecz jego znaczenie i sens coraz częściej podaje nam do wierzenia urządzenie. Firma Oura promuje dziś swój Oura Advisor jako AI-powered personal health companion, łączący możliwości sztucznej inteligencji z indywidualnymi oraz populacyjnymi danymi zdrowotnymi. Rozwiązanie to, wypuszczone do testów w lipcu 2024 roku, oferuje spersonalizowane wskazówki, które czynią z sensora coś na kształt proto-doradcy życiowego. Politics of recognizability, czyli projektowanie interfejsów tak, aby użytkownik czuł się rozumiany i

otoczony opieką przez system, buduje tu emocjonalną bliskość maskującą dyscyplinujący charakter technologii. Ekonomia zależności, czyli model biznesowy monetyzujący bliskość urządzenia ze skórą, sprawia, że wartość danych rośnie wraz z naszym uzależnieniem od algorytmicznej asysty. Tyrania, która przynosi ulgę, nie musi przecież krzyczeć, by wymusić posłuszeństwo.

Murray słusznie podkreśla, że historyczne „dobre dopasowanie" było od początku projektowane dla określonych ciał i konkretnych klas egzystencji. To nie przypadek, że wzorcowy użytkownik technologii smart przez dekady miał białą skórę, był sprawny fizycznie i wpisany w mieszczański ideał produktywności oraz samokontroli. Smartness to nie tylko relacja człowieka z maszyną, lecz mechanizm selekcji kompatybilności społecznej, gdzie każdy, kto nie mieści się w modelu, staje się błędem projektowym. Warto więc czytać historię wearability nie jako niewinną ewolucję gadżetów, lecz jako długi proces normowania ciała przez technologię. Od stroju roboczego i ergonomii kuchni, po współczesne smartwatche, ciało musi zostać najpierw odpowiednio ukształtowane, by technologia mogła uchodzić za naturalnie pomocną. To człowiek uczy się kompatybilności. Nie prośba. Nie propozycja. Mandat.

Logika Everyfit: Jak technologia stała się naszym cieniem

Dzisiejszy interfejs, będący swoistą fasadą nowoczesności, coraz skuteczniej zaciera ślady tytanicznej pracy włożonej w jego powstanie. Najbardziej inteligentne technologie to wszak niekoniecznie te, które dysponują największą mocą obliczeniową, lecz te, które najlepiej ukrywają ogrom wcześniejszej dyscypliny niezbędnej do uczynienia ich pozornie oczywistymi. Z tego właśnie źródła bije potęga polityki rozpoznawalności, czyli projektowania interfejsów tak, aby użytkownik czuł się rozumiany i otoczony opieką przez system. Rozpoznawalność jest bowiem czymś znacznie głębszym niż zwykła personalizacja ustawień, gdyż stanowi politykę uznania przetłumaczoną na konkretną architekturę cyfrową. Użytkownik ma odnosić nieustanne wrażenie, że system go widzi, rozumie jego intencje, wyprzedza potrzeby i opiekuńczo dopasowuje się do jego indywidualnego rytmu życia. Nie jest to jedynie wygoda. To nowa forma egzystencjalnego zakotwiczenia w świecie maszyn.

Warto w tym miejscu przywołać moment, w którym Samsung w 2012 roku wprowadzał na rynek model Galaxy S III, reklamując go pamiętnym hasłem „designed for humans". Kluczowym elementem tej narracji była funkcja Smart Stay, czyli rozwiązanie techniczne wykorzystujące przednią kamerę do śledzenia wzroku użytkownika, co zapobiegało wygasaniu ekranu w trakcie lektury. Choć z inżynieryjnego punktu widzenia był to zaledwie drobny algorytm, w wymiarze

kulturowym stanowił on fundamentalną deklarację nowej ery. Urządzenie przestało być bowiem martwym przedmiotem, a stało się bytem uważnym, który reaguje na samą obecność człowieka i dostosowuje się do jego biologicznego rytmu. Właśnie w takich niuansach technologia zaczęła budować swoje prawo do intymności, udając, że nie działa ślepo, lecz aktywnie towarzyszy nam w codzienności. Nie chodzi o bunt robotów. Chodzi o triumf dopasowania.

Apple buduje tę samą logikę po zupełnie innej stronie rynku, kładąc nacisk na rytualizację codziennych czynności. Oficjalne komunikaty firmy z perspektywy 2025 roku przypominają, że słynne pierścienie aktywności Apple Watch przez dekadę oferowały prosty i konfigurowalny sposób wspierania ruchu. Global Close Your Rings Day podniósł ten interfejs do rangi osobnego wydarzenia symbolicznego, co doskonale ilustruje mechanizm moralizacji wysiłku. Jest to praktyka nadawania codziennym aktywnościom wymiaru etycznego poprzez cyfrowe domykanie wskaźników, co przekształca technologię w autorytet definiujący pojęcie dobrze prowadzonego życia. Człowiek nie tylko wykonuje ćwiczenie fizyczne, lecz przede wszystkim domyka pierścienie, spełniając mały obowiązek wobec własnej egzystencji. W tym mikrorytuale zawiera się cała moralna ekonomia Everyfit, gdzie dobre życie staje się tym, co można ująć w domknięty obieg danych i nagrody.

To właśnie tutaj solvability, czyli przekonanie o rozwiązywalności każdego problemu, ujawnia swoją ideologiczną ostrość i bezwzględność. Solucjonizm nie jest wyłącznie naiwną wiarą w pomocną dłoń technologii, lecz systemowym przekonaniem, że każdy aspekt życia powinien zostać wystawiony na procedurę usprawnienia. W tym sensie smartness przestało być cechą produktu, stając się nową normą cywilizacyjną, której nie sposób zignorować bez poczucia winy. Jeśli coś można mierzyć, należy to mierzyć; jeśli można przewidywać, należy przewidywać; jeśli można personalizować, należy to robić bez wahania. Tak rodzi się mandat inteligentności, który nie jest już dziś ekstrawagancją entuzjastów nowinek, lecz podstawową gramatyką nowoczesnego zarządzania własnym ciałem i czasem. Nie prośba. Nie propozycja. Mandat.

Ekonomista rozpozna w tym procesie natychmiast logikę nowego typu akumulacji, która redefiniuje fundamenty wolnego rynku. Dawny przemysł zarabiał na konkretnym produkcie i jego funkcji, podczas gdy współczesny kapitalizm platformowy zarabia przede wszystkim na relacji. Jeszcze precyzyjniej rzecz ujmując, zarabia on na tym, że użytkownikowi coraz trudniej jest odróżnić czystą funkcję urządzenia od emocjonalnej więzi z systemem. Gdy urządzenie towarzyszy ciału bez przerwy, strumień danych przestaje być dodatkiem do sprzedaży, stając się jej absolutnym rdzeniem i celem samym w sobie. Im bliższa skórze jest technologia, tym bogatszy staje się zbiór sygnałów, które można przetworzyć na zysk i predykcję zachowań.

W ten sposób materializuje się ekonomia zależności, czyli model biznesowy monetyzujący bliskość urządzenia ze skórą i codziennością użytkownika. Im lepsza personalizacja i predykcja, tym silniejsze staje się długotrwałe przywiązanie jednostki do konkretnego ekosystemu cyfrowego. A im większe jest to przywiązanie, tym wyższy staje się koszt odejścia, co czyni Everyfit potężnym mechanizmem gospodarki rentieryzowanej. Przychód płynie tu nie z jednorazowego zakupu, lecz z permanentnego wpięcia ludzkiego życia w obieg danych, aktualizacji i subskrypcyjnego doradztwa. Użytkownik staje się dzierżawcą własnej sprawności, którą musi regularnie opłacać uwagą i danymi.

Prawnik dopowie natomiast, że w tym miejscu kończy się komfort naiwnego konsumpcjonizmu, a zaczyna twarda rzeczywistość regulacyjna. Gdy urządzenie gromadzi, interpretuje i zwraca użytkownikowi dane na temat stresu, snu czy wydolności, nie wystarczy już mówić o prostych preferencjach konsumenta. W grę wchodzą dane zdrowotne, stanowiące szczególne kategorie danych, co rodzi ryzyko wprowadzenia w błąd i odpowiedzialność za nieprawidłowe sugestie algorytmiczne. FDA prowadzi dziś zarówno listę urządzeń medycznych wspieranych przez AI, jak i osobną pracę nad technologiami zdrowia cyfrowego opartymi na sensorach. Sama klasyfikacja tych urządzeń pokazuje, że granica między stylem życia a infrastrukturą zdrowia staje się coraz bardziej porowata i nieoczywista.

Państwo amerykańskie nie mówi już o tych rozwiązaniach jak o gadżetach nowoczesności, lecz używa języka nadzoru regulacyjnego i bezpieczeństwa pacjenta. Obok prawa zdrowotnego rośnie równie istotny wymiar bezpieczeństwa cyfrowego, który dotyczy każdego aspektu naszego domowego zacisza. FTC przypomina użytkownikom, że współczesny dom jest nasycony urządzeniami połączonymi z siecią, co wymaga nowej kultury dbania o cyfrową higienę. Równolegle administracja rozwija U.S. Cyber Trust Mark jako system oznaczeń dla bezpieczniejszych urządzeń typu smart, co jest ruchem o znaczeniu historycznym. Oznacza to bowiem, że państwo zaczyna traktować inteligentne przedmioty jako część infrastruktury życia prywatnego, która może otwierać drzwi do głębokich naruszeń.

Dom smart staje się więc z jednej strony obietnicą pokoju ducha, a z drugiej strefą zupełnie nowego rodzaju podatności na ataki i inwigilację. To idealnie potwierdza tezę Murray, że technologia najbardziej inwazyjna wcale nie musi wyglądać groźnie, by skutecznie kolonizować naszą przestrzeń. Wystarczy, że wygląda troskliwie, jest estetyczna i obiecuje zdjąć z nas ciężar podejmowania drobnych, uciążliwych decyzji. Nie sposób też pominąć wątku płci, który w procesie oswajania technologii odgrywa rolę wręcz fundamentalną i często niedocenianą. Murray celnie pokazuje, że kobiece ciała i głosy odgrywały szczególną rolę w procesie legitymizacji nowych narzędzi w przestrzeni domowej.

Od dawnych telefonistek, przez gospodynie w ergonomicznych kuchniach, aż po dzisiejsze „ciepłe" głosy asystentów głosowych – struktura pozostaje uderzająco podobna. To nie jest przypadkowa stylistyka, lecz głęboka polityka legitymizacji, która pozwala technologii wchodzić do naszego życia bez wzbudzania oporu. Technologia wygrywa wtedy, gdy potrafi wystylizować się na grzeczną, usługową i emocjonalnie kompetentną, co kiedyś było domeną pracy afektywnej kobiet. Dziś tę samą pracę wykonuje zautomatyzowany interfejs, który ma nas przekonać, że to, co sztuczne, służy przede wszystkim łagodzeniu trudów dnia codziennego. Debata o AI jest więc zubożona, gdy mówi wyłącznie o błędach modeli, a pomija tę długą historię upłciowionej pracy.

W tym miejscu odsłania się słabość współczesnej recepcji naukowej, która zbyt chętnie dzieli pole dyskusji na dwa radykalnie przeciwstawne obozy. Jedni fascynują się nieskończonymi możliwościami modeli, podczas gdy drudzy ostrzegają przed ich mityczną, przyszłą autonomią i buntem maszyn. Murray proponuje trzecią drogę, znacznie trudniejszą i dojrzalszą, każąc patrzeć na AI jako na rezultat splotu biopolityki, ekonomii uwagi i estetyki klasy średniej. Jej teoria dopasowania nie pyta, czy technologia działa lepiej w konkretnym zadaniu, lecz jak staje się ona zamieszkiwalna i kogo uznaje za ciało wzorcowe. To perspektywa, która demaskuje technologię jako narzędzie reprodukcji konkretnych norm społecznych i ekonomicznych.

Everyfit jawi się na tym tle jako pełne domknięcie cyklu, w którym maszyna wreszcie zamieszkuje ciało tak blisko, że uchodzi za naturalny organ doradczy. W rozdziale Outfit człowiek uczył się być odpowiednim przy maszynie, natomiast w Retrofit to dom uczył się być odpowiedni dla maszyny. W fazie Fitness człowiek zaczął pożądać maszynowego feedbacku, by wreszcie w Everyfit osiągnąć stadium wcielenia, gdzie sensor staje się wewnętrznym tłumaczem życia. Ciało jako interfejs, czyli uformowanie ludzkiej biologii tak, by stała się kompatybilna z systemem, pozwala na ostateczną integrację kapitału z fizyczną egzystencją. Sensor nie stoi już obok nas; on zaczyna mówić w naszym imieniu, definiując nasze potrzeby i lęki.

Jeżeli z tej całej genealogii wynika jakaś prawda niewygodna, to brzmi ona następująco: największym zagrożeniem AI nie jest jej obcość, lecz jej nadmierna swojskość. Stała się ona zbyt miękka, zbyt pomocna i zbyt dobrze dopasowana do naszych mikrofrustracji, byśmy mogli dostrzec jej dyscyplinujący charakter. Człowiek późnej nowoczesności nie wyrzeka się autonomii pod przymusem, lecz robi to w zamian za gładki interfejs i troskliwiej brzmiący alert. Taka jest właśnie logika Everyfit – nadzór, który mówi głosem troski, oraz pomiar, który smakuje jak społeczne uznanie. Smartness triumfuje nie dzięki mądrości, lecz dzięki temu, że nauczyło nas kochać dobre dopasowanie bardziej niż nieprzejrzystą i trudną wolność.

Błąd współczesnej debaty o sztucznej inteligencji polega na tym, że wciąż zbyt wielu ludzi szuka jej źródła w laboratorium, a nie w codziennym obyczaju. Szukamy jej w potężnych modelach

językowych, zapominając, że jej prawdziwa siła drzemie w pedagogice wygody i nudzie codziennego przyzwyczajenia. Sarah Murray trafia w punkt najboleśniejszy: codzienna AI odniosła sukces, ponieważ została kulturowo przygotowana jako forma ulgi, komfortu i samopoznania. Nie weszła do naszego świata drzwiami triumfalnego marszu techniki, lecz tylnym wejściem, pod fartuchem ergonomii i retoryką troski o zdrowie. Obiecała nam, że wreszcie zdejmie z nas ciężar interpretowania samego siebie, co jest propozycją kuszącą, ale w gruncie rzeczy brutalną. Tyrania, która przynosi ulgę, nie musi bowiem nigdy podnosić głosu, by sprawować nad nami pełną i niepodzielną władzę.

Miękka władza: Jak technologia stała się klimatem życia

Problem sztucznej inteligencji nie jest, wbrew powszechnym lękom, problemem stricte technologicznym, lecz przede wszystkim wyzwaniem ustrojowym i głęboko antropologicznym. Mamy tu bowiem do czynienia z ekonomią polityczną późnego kapitalizmu, która w swej najbardziej wyrafinowanej formie kolonizuje obszary dotąd niedostępne dla rynkowej kalkulacji. Jest to również problem prawa, które z natury rzeczy przychodzi spóźnione, próbując desperacko dogonić to, co rynek zdążył już sprzedać pod kuszącym szyldem wygody. Zachodzi tu proces określany jako normalizacja uprzednia, czyli praktyka, w której design i komercja oswajają nas z nowymi formami kontroli, zanim etyka zdąży sformułować pierwsze ostrzeżenie. Kultura współczesna nauczyła nas bowiem mylić opiekę z monitoringiem, a precyzyjne profilowanie z autentycznym uznaniem naszej podmiotowości. W tym świecie dobre dopasowanie algorytmu staje się substytutem dobrego życia. To nie jest przesada. To diagnoza oparta na twardych, instytucjonalnych faktach.

Unia Europejska nie forsuje dziś AI Act po to, by ujarzmiać literackie fantazje o mechanicznym bóstwie czy buncie maszyn rodem z kina science fiction. Bruksela buduje te ramy prawne, ponieważ systemy autonomiczne zdążyły już przeniknąć do krwiobiegu ochrony zdrowia, rynku pracy, infrastruktury krytycznej i usług publicznych. Harmonogram jest nieubłagany: część obowiązków zaczęła obowiązywać już w 2025 roku, a pełna stosowalność większości przepisów nastąpi w sierpniu 2026 roku, z dalszymi rygorami dla systemów wysokiego ryzyka, w tym wyrobów medycznych. Jest to język państwa, które nie reguluje mitu, lecz naszą najbardziej prozaiczną codzienność. Podobną determinację widać w Stanach Zjednoczonych, gdzie FDA prowadzi już oficjalny rejestr urządzeń medycznych wspieranych przez AI. Osobne prace trwają nad technologiami cyfrowymi opartymi na sensorach, które obejmują smartwatche, pierścienie, opaski i inteligentne plastry. To nie jest folklor dla gadżeciarzy. To budowa infrastruktury nadzoru

regulacyjnego wokół technologii, które coraz śmielej wchodzą w obszar danych biometrycznych i półmedycznej interpretacji życia biologicznego.

Równolegle rozwija się druga warstwa tej samej opowieści, pozornie mniej dramatyczna, lecz równie brzemienna w skutki dla naszej autonomii. Amerykańska Federalna Komisja Handlu (FTC) regularnie ostrzega konsumentów, że ich domy wypełniły się urządzeniami stale podłączonymi do sieci, co wymaga wdrożenia realnych, a nie tylko deklaratywnych praktyk bezpieczeństwa. Rząd federalny rozwija nawet Cyber Trust Mark dla konsumenckich urządzeń typu smart, co stanowi ostateczny dowód na to, że inteligentny dom przestał być symbolem luksusu, a stał się problemem infrastrukturalnym. Dom został przeobrażony w strefę obliczeniową, w której zaciera się granica między prywatnością a przetwarzaniem danych. Nie mieszka się już po prostu w mieszkaniu; mieszka się w gęstym ekosystemie sensorów, interfejsów, mikrofonów i zależności chmurowych. W tym kontekście technologia jako klimat, czyli postrzeganie cyfrowych rozwiązań jako nieodzownego środowiska życia, staje się faktem egzystencjalnym.

Na tym tle pojęcie Everyfit okazuje się niemal bezlitośnie trafne, opisując stadium, w którym technologia idealnie przylega do każdego zakamarka ludzkiej egzystencji. To już nie jest epoka smart everything, lecz czas pełnego, niemal molekularnego dopasowania do ruchu, snu, pracy i zdrowia. Systemy te adresują nasz cichy niepokój o wydajność oraz lęk przed tym, czy nasze ciało jeszcze nadąża za tempem współczesnego świata. Smartwatch, inteligentny głośnik czy aplikacja wellness działają na jednym, wspólnym paliwie: potrzebie, by ktoś lub coś zdjęło z nas ciężar decydowania o sobie. Człowiek ma przestać czuć się samotny wobec złożoności życia, ale ceną tej ulgi jest oddanie własnej biologii w trwały obieg modeli i rekomendacji. Dzisiejsza sztuczna inteligencja nie podbija nas dlatego, że jest spektakularnie inteligentna. Podbija nas, bo nauczyła się być miła.

Nauczyła się być troskliwa, miękka i użyteczna na poziomie najdrobniejszych codziennych tarć, dzięki czemu skutecznie maskuje swój polityczny charakter. Nie wymaga widowiska ani widzialnej przemocy, co stanowi o jej miażdżącej przewadze nad dawnymi machinami dominacji. Wymaga jedynie tego, by była dostatecznie pomocna, aby użytkownik przestał zadawać niewygodne pytania o cenę tej asysty. Tu właśnie wracają wszystkie kategorie Murray, składając się w jedną, zwartą architekturę współczesnego nadzoru. Outfit pokazuje, że nasze ciało musiało najpierw nauczyć się kompatybilności z systemem poprzez rygor właściwej postawy czy gestu. Ciało jako interfejs, czyli uformowanie ludzkiej biologii w sposób przewidywalny dla maszyn, stało się fundamentem nowej dyscypliny. Retrofit z kolei przeniósł tę samą logikę do wnętrza naszych domów, gdzie ergonomia ruchu i racjonalizacja wysiłku obiecały nam upragniony spokój ducha.

Kolejny etap, czyli Fitness, polegał na subtelnej przemianie pomiaru w przedmiot pożądania, gdzie człowiek nauczył się kochać cyfrowy feedback. Nastąpiła tu moralizacja wysiłku, czyli nadawanie codziennym aktywnościom wymiaru etycznego poprzez domykanie wskaźników na ekranie smartfona. Nadzór przebrał się za motywację, a dyscyplina zaczęła smakować jak czysta satysfakcja z osiągniętego celu. Wearability dopełniło ten proces, sprawiając, że technologia przylgnęła do skóry, stając się niemal niewidzialnym organem interpretacyjnym. Z kolei polityka rozpoznawalności, czyli projektowanie interfejsów tak, by użytkownik czuł się rozumiany i otoczony opieką, dała nam afektywną premię za zgodę na inwigilację. Godzimy się na głębszy wgląd algorytmów w nasze życie, ponieważ pragniemy być rozumiani lepiej, niż rozumiemy sami siebie w swoim wewnętrznym chaosie.

Całość została zespawana ideologicznie przez Solvability – wiarę, że technologia jest najbardziej racjonalnym sposobem rozwiązywania wszelkich problemów, także tych intymnych. Wreszcie Everyfit oznacza stadium, w którym technologia nie stoi już obok życia, lecz „leży” na nim idealnie, niczym dobrze skrojony garnitur. Jest dobrze wszyta w nasze nawyki i przetłumaczona na język codzienności, co stanowi o jej mandacie do zarządzania naszym czasem. To nie jest prośba ani propozycja; to cichy, uprzejmy nakaz, by świat był w pełni policzalny, a ciało czytelne dla bazy danych. Ekonomia zależności, czyli model biznesowy monetyzujący tę bliskość urządzenia z naszą skórą, sprawia, że wycofanie się z tego układu staje się niemal niemożliwe. Kto nie chce uczestniczyć w tym porządku, zaczyna być postrzegany jako nierozsądny, nieefektywny lub wręcz nieodpowiedzialny wobec własnego dobrostanu. I tu właśnie ujawnia się najbardziej drapieżny aspekt smartness: tyrania, która przynosi ulgę, nie musi już nigdy podnosić głosu.

Smartness jako nowa, niewidzialna konstytucja codzienności

Ono nie narzuca się dziś jako przemoc zewnętrzna, lecz subtelnie moralizuje, sugerując z niemal religijną pewnością, że inteligentne życie stanowi jedyną poważną formę nowoczesnej egzystencji. Dla ekonomisty to sytuacja niemal podręcznikowa, choć jej skutki społeczne okazują się dalekie od szkolnej neutralności, jaką zwykliśmy przypisywać rynkowym mechanizmom wymiany. Mamy tu bowiem do czynienia z systemem, który monetyzuje nie tyle sam produkt, ile trwałą, niemal organiczną relację zależności między użytkownikiem a cyfrową infrastrukturą. Im bardziej urządzenie zbliża się do skóry i wnika w tkankę codzienności, tym gwałtowniej rośnie wartość generowanego przez nas nieustannie strumienia danych. Kapitalizm znalazł tu swój ostateczny

ideał, w którym zamiast jednorazowej sprzedaży narzędzia oferuje nam permanentną, płatną obecność w każdym aspekcie życia. Nie prośba. Nie propozycja. Mandat.

W tym nowym modelu gospodarczym, opartym na ekonomii zależności, im wyższa jest wartość danych, tym bardziej opłaca się producentom przedłużać nasz kontakt z ekosystemem usług. Zamiast oferować konkretny przedmiot o określonej użyteczności, system sprzedaje nam niekończące się towarzyszenie, które wypełnia każdą wolną szczelinę czasu i uwagi. Zamiast pobierać zapłatę wyłącznie za funkcję, algorytmiczny zarządca pobiera swoistą rentę za samą bliskość, stając się cichym wspólnikiem naszych najbardziej intymnych czynności. To nie jest już klasyczna wymiana handlowa, lecz proces kolonizowania mikrofrustracji, w którym technologia obiecuje usunąć każdy dyskomfort w zamian za pełny wgląd w naszą biologię. Tyrania, która przynosi ulgę, nie musi przecież podnosić głosu, by skutecznie egzekwować posłuszeństwo. Dla prawnika stawka w tej grze jest jeszcze bardziej zasadnicza, ponieważ dotyka fundamentów naszej prywatności i bezpieczeństwa.

Gdy urządzenie śledzi naszą aktywność, fazy snu, temperaturę czy puls, znajdujemy się już dawno poza bezpieczną i przewidywalną sferą niewinnej rozrywki konsumenckiej. Wchodzimy gwałtownie w obszar wrażliwych danych zdrowotnych, asymetrii informacyjnej oraz odpowiedzialności za algorytmiczne rekomendacje, które kształtują nasze codzienne wybory. Problem sztucznej inteligencji nie mieści się już w trywialnym pytaniu o to, czy dana aplikacja jest wystarczająco „fajna” lub intuicyjna w obsłudze. Kluczowe pytanie brzmi: czy nowy porządek życia codziennego nie tworzy przypadkiem trwałej, systemowej nierównowagi między użytkownikiem a maszyną, która wie o nim wszystko. Często zachodzi tu normalizacja uprzednia, czyli proces, w którym rynek i design oswajają nowe technologie, zanim prawo i etyka zdążą je w ogóle nazwać. System ten nie tylko gromadzi informacje, ale coraz subtelniej modeluje nasze zachowania, zanim uświadomimy sobie potrzebę zmiany.

Dla antropologa sprawa wydaje się być może najgłębsza, gdyż dotyczy sposobu, w jaki współczesny człowiek zaczyna przeżywać własną tożsamość poprzez pośrednictwo urządzenia. Nie tylko korzystamy z technologii jako zewnętrznego wsparcia, ale używamy jej jako lustra ontologicznego, w którym przeglądamy się, by zrozumieć własny stan. Gdy inteligentny pierścień autorytatywnie stwierdza, że ciało jest niewyspane, a zegarek obwieszcza domknięcie kręgu aktywności, otrzymujemy coś więcej niż suchy pomiar. Użytkownik dostaje gotową mikronarrację o sobie samym, w której system staje się pełnoprawnym współautorem jego wewnętrznego samorozumienia. Wykorzystywana jest tu polityka rozpoznawalności, czyli projektowanie interfejsów tak, aby użytkownik czuł się rozumiany i otoczony opieką przez system. Współautor

dysponujący aurą obiektywizmu i ciągłym strumieniem danych bardzo łatwo może zacząć uchodzić za instancję bardziej wiarygodną niż nasze własne doświadczenie.

Tu właśnie należy uderzyć najmocniej, ponieważ to punkt, w którym konformizm naszej epoki zasługuje na frontalny, bezpardonowy atak intelektualny. Współczesny człowiek chętnie szydzi z dawnych, topornych form zniewolenia, a jednocześnie z niemal dziecięcą wdzięcznością zakłada na palec miniaturowy terminal samonadzoru. Gardzi on jawnym autorytaryzmem minionych wieków, ale bez cienia protestu oddaje najbardziej intymne sygnały biologiczne systemowi, który obiecuje mu elegancję. Chce być wolny i niezależny, ale coraz częściej oczekuje, że ta wolność zostanie mu dostarczona w formie wygodnej, spersonalizowanej rekomendacji. To nie jest już tylko ironia historii, lecz jej surowy dowód rzeczowy, świadczący o głębokiej przemianie naszej definicji autonomii. Największym zagrożeniem współczesnej AI nie jest to, że pewnego dnia stanie się zbyt obca, lecz to, że już stała się zbyt swojska.

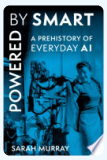
Człowiek późnej nowoczesności nie wyrzeka się swojej autonomii pod brutalnym przymusem, lecz oddaje ją dobrowolnie w zamian za lepszy sen i gładki interfejs. W tej właśnie chwili książka Sarah Murray osiąga rangę znacznie większą niż zwykła krytyka technologii, stając się manifestem na rzecz intelektualnej trzeźwości. Autorka nie proponuje nam nostalgicznego odwrotu od nowoczesności, lecz każe spojrzeć na inteligentne środowisko życia jak na rezultat wieloletniego tresowania naszych pragnień. Jej tezy są celne, potrzebne i wywrotowe w najlepszym sensie tego słowa, ponieważ rozbijają tanią opowieść o zagrożeniu ze strony przyszłej superinteligencji. Problem nie czai się w odległej przyszłości, lecz leży już teraz na naszym nadgarstku, świeci na stoliku nocnym i wibruje pod skórą codzienności. To nie jest wizja. To jest rzeczywistość.

Prawdziwe pytanie naszych czasów nie brzmi wcale, czy maszyna stanie się kiedyś zbyt ludzka, lecz jak bardzo człowiek stał się już zbyt kompatybilny z maszyną. Nie chodzi o żaden spektakularny bunt robotów, lecz o cichy triumf dopasowania, w którym najbardziej pożądane technologie to te, które nie wyglądają na władzę. Smartness nie jest więc niewinną inteligencją rzeczy, lecz miękką konstytucją codzienności, organizującą rytm naszych ciał i decyzji z precyzją dawnego aparatu dyscypliny. Przyszłość należy do systemów, które najlepiej nauczą się znikać w tle, kierując nami z łagodnością służącego i skutecznością bezwzględnego administratora. Epoka Everyfit jest tak ważna, ponieważ smart stało się nową formą oczywistości, a gdy władza staje się oczywista, zaczyna się jej najdojrzalsze panowanie. Dzisiejsze systemy nie zwyciężyły dlatego, że są spektakularnie inteligentne, lecz dlatego, że nauczyły się być domowe, miękkie i prawie niezauważalne.

> Największym paradoksem cyfrowej nowoczesności jest fakt, że im bardziej technologia staje się dla nas użyteczna, tym mniej jesteśmy w stanie dostrzec jej dyscyplinujący

> charakter. Czy staliśmy się już własną największą adaptacją, w której wolność jest tylko komfortowym złudzeniem zapewnianym przez algorytm? Prawdziwe pytanie nie dotyczy tego, czy maszyny zaczną myśleć jak ludzie, lecz tego, jak bardzo my nauczyliśmy się funkcjonować jak maszyny.

Inspiracje

[1] 

"Powered by Smart: A Prehistory of Everyday AI" Sarah Murray

2026 | NYU Press | ISBN: 9781479836376

Sarah Murray jest profesorem nadzwyczajnym na Wydziale Filmu, Telewizji i Mediów Uniwersytetu Michigan, gdzie jest również członkiem kadry kierowniczej w Instytucie Studiów Cyfrowych. Posiada tytuł doktora w dziedzinie mediów i kulturoznawstwa. Jej badania koncentrują się na kulturach medialnych, które wyłaniają się i stabilizują jako popularne praktyki społeczne, ze szczególnym uwzględnieniem technologii konsumenckich, startupów, sztucznej inteligencji w życiu codziennym oraz skrzyżowania mediów z dyskursami opieki, intymności i długowieczności. Murray bada, w jaki sposób praktyki technologiczne są oferowane jako formy uznania i witalności dla jednych, a jednocześnie potencjalnie szkodliwe lub stronnicze dla innych. Jej prace były publikowane w czasopismach takich jak „International Journal of Cultural Studies", „Feminist Media Histories" i „Critical Studies in Media Communication". Jest autorką książki „Powered by Smart: A Prehistory of Everyday AI" (2026) i współredaktorką książki „Appified: Culture in the Age of Apps" (2018).

Sarah Murray *is an Associate Professor in the Department of Film, Television, and Media at the University of Michigan, where she is also core faculty at the Digital Studies Institute. She holds a Ph.D. in Media and Cultural Studies. Her research focuses on media cultures as they emerge and stabilize as popular social practices, with a particular interest in consumer technology, startups, everyday AI, and the intersection of media with discourses of care, intimacy, and longevity. Murray explores how technological practices are offered as forms of recognition and vitality for some, while potentially causing harm or bias for others. Her work has been published in journals such as the International Journal of Cultural Studies, Feminist Media Histories, and Critical Studies in Media Communication. She is the author of Powered by Smart: A Prehistory of Everyday AI (2026) and co-editor of Appified: Culture in the Age of Apps (2018).*

University of Michigan

Treść tworzy Fundacja Dobre Państwo.
Redaguje i publikuje APA ONE, autorski system redakcyjny Fundacji oparty na AI.
APA ONE Publishing System
Fundacja Dobre Państwo © 2026
Article ID: 11216abc-2bec-4fea-8c9a-146050666ac2