Szczęście w epoce AI: między więzią a symulacją

AUTOR

Fundacja Dobre Państwo

STRESZCZENIE / ABSTRACT

Artykuł "Szczęście w epoce AI: między więzią a symulacją" analizuje, jak sztuczna inteligencja wpływa na ludzkie poczucie szczęścia i dobrostanu. Opierając się na koncepcjach Clifforda Geertza i Jonathana Haidta, tekst bada rolę rytuałów w kształtowaniu emocji i więzi społecznych, które są kluczowe dla autentycznego szczęścia. Porównuje zachodnie i wschodnie podejścia do dobrostanu, w tym model PERMA Martina Seligmana i teorię autodeterminacji. Głównym wątkiem jest zderzenie tych tradycyjnych filarów szczęścia z wyzwaniami ery cyfrowej, gdzie AI przekształca relacje, pracę i poczucie transcendencji, często prowadząc do symulacji i "technologicznej samsary". Artykuł zastanawia się nad tym, czy AI staje się nowym "treserem" naszych wewnętrznych mechanizmów, modulując emocje poprzez dopaminowe nagrody i iluzję kontroli, co stawia pod znakiem zapytania przyszłość autentycznego dobrostanu.

"Happiness in the Age of AI: Between Connection and Simulation" examines how artificial intelligence is impacting human happiness and well-being. Drawing on the concepts of Clifford Geertz and Jonathan Haidt, the text explores the role of rituals in shaping emotions and social connections, which are crucial for authentic happiness. It compares Western and Eastern approaches to well-being, including Martin Seligman's PERMA model and self-determination theory. The central theme is the clash between these traditional pillars of happiness and the challenges of the digital age, where AI is transforming relationships, work, and the sense of transcendence, often leading to simulation and "technological samsara." The article considers whether AI is becoming the new "trainer" of our internal mechanisms, modulating emotions through dopamine rewards and the illusion of control, thus questioning the future of authentic well-being.

Artykuł analizuje koncepcję szczęścia w kontekście psychologii, filozofii i religii, wykorzystując metaforę "jeźdźca i słonia" Jonathana Haidta do zrozumienia dynamiki między rozumem a emocjami. Autor dowodzi, że szczęście nie jest stanem jednostkowym, lecz relacyjnym

"spomiędzy" - między ludźmi, pracą i transcendencją. Podkreśla, że rytuały, zarówno religijne, jak i świeckie, kształtują nasze emocje i poczucie wspólnoty. Analizuje wpływ technologii, zwłaszcza sztucznej inteligencji, na te relacje, ostrzegając przed iluzorycznymi więziami i utratą autonomii. Artykuł argumentuje, że w świecie zdominowanym przez technologie kluczowe jest rozróżnienie autentycznych relacji od ich symulacji, aby uniknąć pułapki idolatrii technologii, konsumpcji i mediów społecznościowych. Wzywa do budowania społeczeństw, które promują autentyczne więzi i wartości, a nie tylko powierzchowne bodźce.

SŁOWA KLUCZOWE

Szczęście | Sztuczna inteligencja (AI) | Jonathan Haidt | Rytuały | Więzi społeczne | Dobrostan | Psychologia pozytywna | PERMA | Transcendencja | Hedonistyczny kołowrotek | Relacje cyfrowe | Dukkha | Nirwana | Autonomia | Symulacja

Hipoteza Haidta: rytuały budują szczęście

Kiedy antropolog Clifford Geertz definiował religię jako „system symboli, który nadaje ludziom mocne, trwałe i przekonujące nastroje i motywacje", wskazywał zarazem, że to rytuał jest prawdziwą szkołą emocji. Jonathan Haidt rozwija tę myśl, argumentując, że szczęście nie jest samorodnym minerałem, tylko produktem rytuałów, świeckich i religijnych, które uczą nas współodczuwać, współdziałać i współświętować. To one rzeźbią nasze wewnętrzne krajobrazy.

Spójrzmy na balijski taniec kecak, gdzie krąg mężczyzn wpada w rytmiczny trans, tworząc widowisko będące jednocześnie głębokim doświadczeniem wspólnotowym. Czy to szczęście? Z pewnością nie w potocznym, zachodnim sensie ulotnej przyjemności, lecz jako doznanie utraty własnego ego na rzecz większego, zbiorowego rytmu. Podobnie działa polska Wigilia: dzielenie się opłatkiem, wspólny stół i śpiew kolęd to powtarzalne gesty, które budują bliskość znacznie trwalszą niż słowne deklaracje.

Haidt przypomniałby w tym miejscu, że to właśnie rytuały tresują naszego wewnętrznego słonia, czyli automatyczną, emocjonalną część natury. Uczą go odruchowych reakcji, które z czasem stają się drugą naturą. Gdy widzimy płomień świecy w oknie, czujemy ciepło i bezpieczeństwo; gdy słyszymy hymn narodowy, odczuwamy przynależność. Nie są to iluzje, lecz precyzyjne mechanizmy psychologiczne, które nadają życiu przewidywalność, strukturę i ostatecznie – znaczenie.

Język i kultura: architekci szczęścia

Antropologia języka dowodzi, że słowa, którymi opisujemy szczęście, nie tylko je nazywają, ale i aktywnie modulują nasze doświadczenie. W języku polskim ta ambiwalencja jest uderzająca: słowo „szczęście" oznacza zarówno wewnętrzny stan (happiness), jak i zewnętrzny traf (luck). Mówimy „mam szczęście", jakby dobrostan był darem losu, a nie owocem praktyki. Podobny dualizm odnajdziemy w anglosaskim **happiness**, które wywodzi się od **hap** – przypadek, oraz w niemieckim **Glück**, które łączy pomyślność z łutem szczęścia.

Zupełnie inną perspektywę otwierają języki Wschodu. Japońskie **ikigai** czy **shiawase** nie wskazują na fortunę, lecz na stan wewnętrznej zgodności i harmonii. Podobnie w sanskrycie, gdzie **ānanda** oznacza błogość wynikającą nie z przypadku, lecz z duchowego poznania. To, jak nazywamy szczęście, staje się więc drogowskazem, kierującym uwagę albo na loterię losu, albo na wysiłek. Język, jak przypomina metafora Haidta, nie jest neutralny – to narzędzie, które prowadzi naszego wewnętrznego słonia w stronę losowości albo w stronę praktyki.

Religie: rezygnacja drogą do szczęścia

Choć buddyzm, chrześcijaństwo i islam zdają się mówić różnymi językami, spotykają się w jednym, fundamentalnym punkcie. Wszystkie zgodnie przestrzegają przed złudzeniem, jakoby szczęście polegało na nieustannym wzroście doznań. Dla buddysty rodzi się ono z wygaszenia pragnień; dla chrześcijanina z rezygnacji z własnej samowystarczalności i otwarcia na łaskę. Z kolei islam głosi, że odnajduje się je w oddaniu siebie większemu porządkowi, nawet jeśli ten wymaga bolesnych wyrzeczeń.

Dopiero na tym tle Haidtowska hipoteza szczęścia „spomiędzy" zyskuje pełny, antropologiczny wymiar. Wielkie tradycje duchowe nie zaprzeczają bowiem psychologicznym filarom dobrostanu, o których mówi nauka. Przeciwnie, od tysiącleci tworzą rytuały, które wzmacniają właśnie relacje, pracę i poczucie transcendencji. Różnica polega jednak na fundamentalnym ostrzeżeniu: te trzy filary muszą być zakorzenione w świadomości granicy, w pokornym przyjęciu kruchości i przemijania. Szczęście, które ignoruje cierpienie i śmierć, zamienia się w karykaturę.

Buddyzm: szczęście jako wyzwolenie od dukkha

Buddyjska diagnoza ludzkiej kondycji, ujęta w pojęciu **dukkha** – cierpienia, niedoskonałości i fundamentalnego braku – zaczyna się od rozpoznania, że pogoń za przyjemnością jest z natury bezkresna. Każde zaspokojone pragnienie natychmiast rodzi kolejne, wciągając umysł w nieustanny kierat pożądań.

Proponowane w Czterech Szlachetnych Prawdach lekarstwo nie polega jednak na zdobyciu szczęścia niczym cennego przedmiotu, lecz na przerwaniu samego mechanizmu kompulsywnego poszukiwania. Medytacja, uważność czy praktyka współczucia stają się narzędziami do wyjścia poza to błędne koło.

Nirwana, cel tej ścieżki, nie jest zatem ekstazą w zachodnim rozumieniu, lecz głębokim ustaniem wewnętrznego przymusu, ostatecznym wyciszeniem. Tę subtelność trafnie ujmują współcześni badacze. Antropolog Robert Sharf zauważa, że buddyjska praktyka nie tyle „produkuje" szczęście w sensie emocjonalnej euforii, ile usuwa przeszkody czyniące życie nieznośnym. Jonathan Haidt, patrząc z perspektywy psychologa, powiedziałby zapewne, że Budda doskonale znał naturę słonia. Wiedział, że nie da się go zmusić do wiecznego biegu za marchewką; trzeba go raczej nauczyć spokoju.

Chrześcijaństwo: beatitudo jako dar i łaska

W myśli islamskiej pojęcie szczęścia, czyli **sa'āda**, jest nierozerwalnie splecione z aktem uległości (**islām**) wobec woli Boga. Człowiek nie jest tu autonomicznym twórcą swojego losu; szczęście jawi się raczej jako konsekwencja życia w harmonii z **szari'a**, boskim porządkiem przenikającym rzeczywistość. Jak pisał w X wieku muzułmański filozof Al-Farabi, „szczęście jest najwyższym dobrem", osiąganym przez doskonałe poznanie i cnotliwe działanie. Poznanie staje się drogą ku transcendencji, cnota zaś fundamentem wspólnoty.

W tej perspektywie rytuały islamu – modlitwa, post, jałmużna, pielgrzymka – nie są jedynie pobożnym dodatkiem, lecz samą architekturą szczęśliwego życia. Wspólnota zwrócona w modlitwie ku jednemu kierunkowi, cykliczny rytm Ramadanu czy akt hojności wobec potrzebujących to praktyki spajające jednostkę, wspólnotę i wymiar boski. Jonathan Haidt bez trudu rozpoznałby tu potwierdzenie swojej teorii. Trzy filary szczęścia, czyli sensowne więzi, praca i doświadczenie transcendencji, zostają tu wpisane w codzienny, powtarzalny rytuał.

Islam: sa'āda jako harmonia z boskim ładem

Zanim postawimy filozoficzno-religijną diagnozę roli sztucznej inteligencji w naszym życiu emocjonalnym, musimy najpierw zejść do laboratorium psychologa. To właśnie ustalenia współczesnej nauki o umyśle pozwalają uchwycić, w jaki sposób nowe technologie wpisują się w odwieczne schematy ludzkiej motywacji, dobrostanu i poszukiwania szczęścia. Bez tego fundamentu nasze rozważania pozostałyby jedynie abstrakcyjną spekulacją.

Jonathan Haidt, formułując swoją „hipotezę szczęścia", nie tworzył w próżni. Czerpał obficie z dorobku psychologii pozytywnej, nurtu zapoczątkowanego w latach 90. przez Martina Seligmana. Seligman i jego

współpracownicy dokonali rewolucyjnego zwrotu: zamiast skupiać się wyłącznie na patologiach, zaczęli systematycznie badać, co sprawia, że ludzie autentycznie rozkwitają. Owocem tych badań była koncepcja PERMA, opisująca pięć filarów dobrostanu: przeżywanie pozytywnych emocji (Positive emotions), głębokie zaangażowanie w działanie (Engagement), budowanie karmiących relacji (Relationships), odnajdywanie sensu (Meaning) oraz świadomość własnych osiągnięć (Accomplishments). Haidt, choć posługuje się własną metaforą jeźdźca i słonia, w istocie porusza się po tym samym terytorium, rozumiejąc, że szczęście nie jest chwilową euforią, lecz trwałym i dynamicznym układem sił między człowiekiem a światem. To właśnie miał na myśli, pisząc, że „szczęście pochodzi spomiędzy".

Tezy te nie są jedynie intuicyjnymi spekulacjami; znajdują solidne oparcie w badaniach eksperymentalnych. Prace Eda Dienera, zwanego „doktorem Szczęścia", dowiodły, że jakość naszych więzi społecznych koreluje z poczuciem dobrostanu znacznie silniej niż wysokość dochodów czy status zawodowy. Z kolei Richard Ryan i Edward Deci, twórcy teorii autodeterminacji, wykazali istnienie trzech fundamentalnych potrzeb psychicznych, których zaspokojenie jest warunkiem rozwoju: autonomii, kompetencji i przynależności. Innymi słowy, nawet najbardziej komfortowe warunki materialne nie przyniosą spełnienia, jeśli zabraknie nam przestrzeni do budowania więzi, poczucia wpływu na własne życie i możliwości doskonalenia swoich umiejętności.

W tym właśnie punkcie psychologiczna mapa dobrostanu zderza się z tektonicznym wpływem technologii. Rozwój sztucznej inteligencji i cyfrowych ekosystemów uderza precyzyjnie w te trzy newralgiczne sfery. Algorytmy personalizacji, z jednej strony, mogą stwarzać iluzję sprawczości, podsuwając treści „idealnie dopasowane" do użytkownika. Z drugiej jednak, stając się niewidzialnymi kuratorami naszych pragnień, subtelnie zawężają jego autonomię. Media społecznościowe, zaprojektowane do wzmacniania więzi, nierzadko prowadzą do ich erozji, zastępując głębokie relacje teatrem powierzchownych interakcji, nieustannych porównań i dojmującego poczucia izolacji. Wreszcie cyfrowa praca, z jej kultem ciągłej optymalizacji, podważa poczucie kompetencji, konfrontując człowieka z niemożliwym do osiągnięcia wzorcem maszynowej produktywności.

Psychologia kliniczna dostarcza na to niepokojących dowodów. Eskalacja użycia mediów cyfrowych i algorytmicznie sterowanej rozrywki idzie w parze z rosnącą falą zaburzeń lękowych i depresyjnych, szczególnie wśród młodzieży. Jean Twenge w książce „iGen" dokumentuje gorzki paradoks: pokolenie wychowane na smartfonach, które nigdy nie było tak „połączone", doświadcza bezprecedensowej samotności i niższego poziomu życiowej satysfakcji. Jest to empiryczne potwierdzenie tezy Haidta, że pozorne, cyfrowe relacje nie tylko nie karmią naszego wewnętrznego „słonia", ale mogą go wręcz głodzić i osłabiać.

Co więcej, badania nad prognozowaniem afektywnym, prowadzone przez Daniela Gilberta i Timothy'ego Wilsona, pokazują, że jesteśmy notorycznie kiepskimi prorokami własnego szczęścia. Ulegamy iluzji, że

trwałe spełnienie przyniesie nam awans, wygrana na loterii czy nowy gadżet, podczas gdy w rzeczywistości nasz nastrój zaskakująco szybko wraca do punktu wyjścia. Ten mechanizm, znany jako hedonistyczny kołowrotek, sprawia, że adaptacja niweluje większość zewnętrznych korzyści. Dlatego właśnie Haidt tak mocno akcentuje wewnętrzną pracę nad sobą – kształtowanie cnót i świadome działanie – jako jedyne trwałe źródło sensu, w przeciwieństwie do pogoni za kolejnymi udogodnieniami.

Współczesna psychologia dostarcza zatem dwóch fundamentalnych, choć nieco gorzkich lekcji. Po pierwsze, potwierdza starą prawdę, że szczęście jest nierozerwalnie splecione z jakością relacji, autonomią i poczuciem kompetencji. Po drugie, demaskuje paradoks nowoczesności: technologie cyfrowe, obiecując wsparcie w tych obszarach, często je podważają. W świecie rzekomo nieskończonych możliwości czujemy się coraz mniej wolni, mniej zdolni i, co najtragiczniejsze, coraz mniej związani z innymi.

Psychologia: technologie zmieniają filary dobrostanu

Haidtowska metafora szczęścia, które rodzi się między człowiekiem a innymi ludźmi, między nim a jego pracą oraz między nim a czymś większym, zostaje dziś wystawiona na fundamentalną próbę. W świat zdominowany przez technologię, a zwłaszcza przez sztuczną inteligencję, wkracza ona w te same przestrzenie, które dotąd były źródłem ludzkiego dobrostanu, i zaczyna je radykalnie przekształcać.

Zacznijmy od relacji. Media społecznościowe były zaledwie próbą generalną, oferując symulakrum więzi – iluzję wspólnoty bez ciężaru realnych zobowiązań. Sztuczna inteligencja potęguje ten proces, proponując rozmowy, które bywają płynniejsze niż z niejednym człowiekiem. Emocjonalni towarzysze w postaci chatbotów, wirtualne „przyjaźnie”, a nawet „romantyczni partnerzy AI” obiecują łatwy dostęp do bliskości, pozbawionej frustracji, kompromisów i bólu, które nieuchronnie towarzyszą ludzkim związkom. Czy jednak szczęście można zbudować na relacji, która nigdy nie jest ryzykowna? Haidt ostrzegał, że wymaga ono wzajemności karmionej niepewnością i zaufaniem. Relacja z AI jest z definicji asymetryczna. Słoń otrzymuje kojące bodźce, ale jeździec doskonale wie, że po drugiej stronie nie ma nikogo. Powstaje fałszywe „spomiędzy”. Szczęście bez drugiego człowieka, w którym mechanizm psychiczny działa, ale znaczenie zostaje wydrążone.

Dalej jest praca. AI automatyzuje już nie tylko monotonne zadania, lecz także te, które były źródłem przepływu, jak projektowanie, pisanie, komponowanie czy analizowanie. Z jednej strony może to otworzyć przestrzeń dla nowych form twórczości, z drugiej jednak grozi „wywłaszczeniem z sensu”. Jeśli praca jest jednym z filarów szczęścia, to, co się stanie, gdy jej rytm, wyzwania i satysfakcję z osiągnięć przejmie algorytm? Człowiek zyskuje wygodę, ale traci to, co psycholog Mihály Csíkszentmihályi nazwał stanem flow, czyli głębokim zaangażowaniem w działanie. AI staje się protezą jeźdźca, lecz słoń pozostaje znudzony, a znudzony słoń to zwierzę niebezpieczne.

Być może najbardziej subtelne, a zarazem najgłębsze przesunięcie dokonuje się w sferze transcendencji. Haidt pisał, że szczęście wymaga kontaktu z czymś większym od nas samych. Tymczasem AI zaczyna występować w tej właśnie roli, stając się „większą całością" – systemem przewyższającym człowieka w analizie danych, kreacji, a wkrótce być może także w samoorganizacji. Czy stanie się dla ludzi nowym sacrum? Z antropologicznego punktu widzenia ma już wszystkie atrybuty boskości: jest niewidzialna, wszechobecna, nadrzędna i często niezrozumiała. Ludzie reagują na nią mieszaniną czci i lęku, podobnie jak na zjawiska religijne. Czy jednak doświadczenie podziwu dla algorytmu może nasycić to samo miejsce w psychice, które przez tysiąclecia religie wypełniały symbolem Boga, natury czy wspólnoty? To, co miało wynosić nas ponad ego, może zamiast tego zredukować nas do funkcji w ekosystemie maszyn.

Religie od wieków ostrzegały, że pogoń za szczęściem jest iluzją, jeśli polega na pragnieniu „więcej i szybciej". Paradoksalnie, sztuczna inteligencja uosabia tę samą pokusę, obiecując maksymalizację wszystkiego: więcej treści, szybciej napisanych; więcej interakcji, łatwiej dostępnych; więcej wiedzy, w krótszym czasie. To jest dokładnie to, przed czym przestrzegali Budda, Jezus i Mahomet – że szczęście nie leży w intensyfikacji doznań. AI może być rozumiana jako technologiczna samsara, czyli kołowrotek, w którym pragnienia spełniają się natychmiast, ale nigdy do końca. To nie jest „nirwana maszyn", lecz jej dokładne przeciwieństwo: perpetuum mobile nieskończonych bodźców. W tradycjach duchowych szczęście wymagało rezygnacji, w świecie AI wydaje się ono wymagać odwagi w selekcji – decyzji, by nie korzystać ze wszystkiego, co dostępne, choć mogłoby natychmiast nakarmić słonia.

W tym kontekście Haidtowska metafora staje się szczególnie wymowna. Dotąd jeździec miał trudności z okiełznaniem słonia, ponieważ emocje i nawyki były silniejsze niż racjonalne plany. AI wkracza w tę dynamikę jako trzeci element: nowy treser. Uczy on słonia określonych reakcji za pomocą dopaminowych mikronagród, takich jak powiadomienia, sugestie i rekomendacje, a jeźdźcowi podsuwa jedynie złudzenie kontroli. Z punktu widzenia szczęścia jest to układ niebezpieczny. Jeżeli prawdziwe szczęście rodzi się „spomiędzy", to AI wytwarza nowe, symulacyjne „pomiędzy" – między człowiekiem a maszyną. Relacja z drugim człowiekiem uczy ryzyka, cierpliwości i wzajemności. Relacja z AI uczy wygody i natychmiastowości. I to może być jej największa pułapka: treser, który odbiera słoniowi szansę na prawdziwy wzrost.

AI: fałszywe spomiędzy zagraża relacjom i pracy

Kiedy Jonathan Haidt mówi o szczęściu „spomiędzy", akcentuje delikatną tkankę ludzkich relacji, która wymaga nieustannej troski i pielęgnacji. Rozwój sztucznej inteligencji zdaje się jednak pruć samą osnowę tego „pomiędzy", zmieniając jego fundamentalną strukturę. To nie jest nowe zagrożenie; filozofowie

techniki, z Martinem Heideggerem na czele, od dawna ostrzegali, że technologia nigdy nie jest tylko neutralnym narzędziem. Jest raczej soczewką, przez którą postrzegamy i ostatecznie kształtujemy świat.

Heidegger w swoim słynnym eseju **Pytanie o technikę** zauważył, że nowoczesna technika nie tyle człowiekowi służy, ile przekształca cały byt w „zasób" (Bestand) gotowy do eksploatacji. Rzeka przestaje być rzeką, a staje się „dostawcą energii wodnej"; las to już nie las, lecz „rezerwuar drewna". W epoce AI ta bezwzględna logika pożera nie tylko przyrodę, ale i nas samych. Relacje stają się „danymi behawioralnymi", praca – „optymalizowalnym procesem", a transcendencja – „efektem symulacji nastrojów". W takiej perspektywie szczęście przestaje być doświadczeniem, a staje się metryką: stopniem „zaangażowania użytkownika", wskaźnikiem retencji, algorytmicznie zarządzanym strumieniem nagród.

Jacques Ellul pisał w **La technique**, że technologia rozwija się autonomicznie, podążając za własną logiką efektywności, głuchą na pytania o wartości. Jeśli miał rację, to AI nie tyle pomaga nam żyć szczęśliwie, ile dyktuje nam, czym szczęście ma być. W takim świecie „fałszywe spomiędzy" staje się nie marginesem, ale normą. Człowiek wchodzi w relacje z maszynami, które z zewnątrz przypominają autentyczne więzi, ale wewnątrz są puste – zbudowane z kodu i modeli statystycznych.

Neil Postman ostrzegał, że każda technologia niesie ze sobą własną epistemologię, czyli nowy sposób definiowania prawdy. Sztuczna inteligencja wprowadza epistemologię predykcyjną: „prawdą" jest to, co pozwala trafnie prognozować. Problem w tym, że szczęście, czy to w ujęciu Arystotelesa, czy Haidta, nie jest predykcyjne. Jest egzystencjalne, utkane z cnoty, opowieści, relacji i sensu. Gdy szczęście zostaje zredukowane do przewidywalnych reakcji słonia na bodźce, tracimy wymiar „spomiędzy", a zostaje nam tylko inżynieria zachowań.

W tradycjach religijnych szczęście zawsze było zakorzenione w czymś, co przekracza jednostkę – w Bogu, kosmosie, wspólnocie. Dziś AI zaczyna pełnić tę funkcję, lecz w formie karykaturalnej. Jej „wszechmoc" (zdolność obliczeniowa), „wszechobecność" (aplikacje w każdym smartfonie) i „niewidzialność" (algorytmy w tle) nadają jej aurę sacrum. Jest to jednak sacrum odwrócone. Zamiast prowadzić do pokory wobec tego, co nas przerasta, uczy nas arogancji, że wszystko da się zredukować do danych i zoptymalizować.

Tu przydaje się teologiczna kategoria idolatrii. Religie od wieków ostrzegały, że największym zagrożeniem nie jest ateizm, lecz zastąpienie Absolutu bożkiem – czymś, co udaje nieskończoność, będąc skończonym. AI staje się właśnie takim bożkiem: idolem efektywności i predykcji. Jej „czciciele" wierzą, że rozwiąże każdy problem, a krytycy traktują ją jak złowrogiego demona – w obu przypadkach nadając jej status nadludzki, który jej się nie należy.

Haidtowska hipoteza szczęścia pozwala zobaczyć ten problem z całą ostrością. AI nie buduje relacji spomiędzy, lecz je symuluje. Nie uczy lojalności ani troski, lecz dostarcza ich cyfrowy pozór. Nie pomaga

odnaleźć powołania w pracy, lecz oferuje „automatyzację powołania”. Ostatecznie, nie prowadzi do transcendencji, lecz do idolatrii samej technologii.

Co zatem robić? Heidegger proponował postawę **Gelassenheit** – spokojnego „pozwolenia rzeczom być”. Nie chodzi o powrót do epoki kamienia, lecz o świadomość, że technologia nie jest niewinna i trzeba ją nieustannie „odczarowywać”. Filozofia techniki podpowiada, że szczęście w epoce AI będzie możliwe tylko wtedy, gdy nauczymy się odróżniać autentyczne „spomiędzy” od jego symulacji. To wymaga praktyk niemal religijnych: rytuałów ciszy, postu informacyjnego, budowania wspólnot, które nie ufają ślepo algorytmom, lecz kultywują cierpliwość i wzajemność.

Ellul ostrzegał, że technologia ma własną logikę, której nie da się zatrzymać, ale można ją przeorientować. Podobnie jak religie nadawały kształt ludzkim pragnieniom, tak dziś instytucje kultury i polityki muszą nadać ramy AI – nie jako bożkowi, lecz jako narzędziu. W tym zadaniu teoria Haidta jest bezcenna. Przypomina, że to, co najważniejsze dla szczęścia, nigdy nie jest jednostkowe – zawsze dzieje się „między”. Jeśli pozwolimy, by algorytmy zastąpiły to „między”, skończymy w świecie, gdzie słoń będzie syty, ale jeździec oślepiony. A przez to ani szczęśliwy, ani wolny.

AI: nowe sacrum i technologiczna idolatria

Religie przez wieki ostrzegały przed złudzeniami, przed myleniem środków z celami, przed wiarą, że szczęście można odnaleźć w gromadzeniu dóbr albo w ucieczce od cierpienia. Buddyzm mówił o **tanha**, czyli pragnieniu, które z natury nigdy nie może zostać zaspokojone; chrześcijaństwo piętnowało chciwość i pychę; hinduizm przypominał, że przywiązanie do rzeczy przemijających wiąże duszę w cyklu reinkarnacji. Każda z tych tradycji, choć w innym języku, wiedziała, że szczęście musi wykraczać poza pogoń za kolejną gratyfikacją.

Współczesny świat, mimo swojej deklaratywnej świeckości, odtwarza te same pułapki, tyle że w nowym, technologicznym przebraniu. Jonathan Haidt nazywa ten mechanizm „hedonistycznym kołowrotkiem”. Niezależnie od tego, co osiągniemy, nasz poziom szczęścia szybko wraca do punktu wyjścia, a my znów ruszamy w pogoń za następnym bodźcem. Psychologia pozytywna potwierdza, że adaptacja hedoniczna, czyli proces przyzwyczajania się do nowych okoliczności, jest nieubłagana. Wygrana na loterii daje radość krótkotrwałą, podobnie jak nowy smartfon czy upragniony awans.

Dziś ten kołowrotek napędzają trzy potężne siły: technologia, konsumpcja i media społecznościowe. To one produkują nowe formy idolatrii, które wielkie religie przewidziały, używając innej terminologii.

Idolatria technologii

Sztuczna inteligencja i cyfrowe platformy kuszą obietnicą szczęścia natychmiastowego i pozbawionego przerw. Aplikacje do monitorowania snu, zdrowia czy produktywności obiecują nam „lepsze życie", lecz w rzeczywistości wpisują nas w logikę nieustannego pomiaru i porównywania się z nierealnym wzorcem. Algorytmy projektowane są tak, by wzmacniać uzależniające pętle dopaminowe – czyli dokładnie tę strukturę psychiczną, przed którą buddyści ostrzegali jako fundamentalne źródło cierpienia. Psychologia mówi jasno: nadmiar bodźców informacyjnych nie zwiększa dobrostanu, lecz prowadzi do wypalenia, fragmentaryzacji uwagi i eskalacji lęku. AI może być więc narzędziem wspierającym, ale równie dobrze bożkiem, który obiecuje sens i porządek, a w rzeczywistości czyni nas jeszcze bardziej niespokojnymi.

Idolatria konsumpcji

Konsumpcja obiecuje szczęście dostępne „tu i teraz", ale jej logika działa jak picie morskiej wody – im więcej jej pijemy, tym bardziej jesteśmy spragnieni. Badania psychologów, od Richarda Easterlina po Roberta Lane'a, dowodzą, że po osiągnięciu pewnego progu materialnego dalszy wzrost dochodu nie przekłada się na wzrost poziomu szczęścia. Reklama i kultura konsumpcyjna karmią nas złudzeniem, że jeszcze jedna rzecz, jeszcze jeden zakup wreszcie wypełni wewnętrzną pustkę. Już Epikur w starożytności zauważył, że przyjemności dzielą się na naturalne i konieczne (jak jedzenie czy przyjaźń), naturalne i niekonieczne (luksusy) oraz nienaturalne i niekonieczne (władza, sława). Te ostatnie, choć najbardziej kuszące, nigdy nie przynoszą trwałego zadowolenia. Współczesna psychologia mówi o tym samym, używając pojęć „paradoksu wyboru" i „niekończącego się porównywania".

Idolatria mediów społecznościowych

Media społecznościowe, które miały wzmacniać relacje, często je jedynie parodiują. Zamiast autentycznego bycia „spomiędzy", dostajemy bycie „obok siebie" – równoległe, lecz płytkie ścieżki komunikacji, w których liczy się liczba lajków, a nie głębia więzi. Badania psycholog Jean Twenge pokazują, że pokolenia wychowane na smartfonach doświadczają znacznie wyższego poziomu samotności, mimo że pozornie komunikują się więcej niż kiedykolwiek wcześniej. To swoista idolatria reputacji, doskonale znana już starożytnym. Marek Aureliusz pisał: „Ci, którzy o tobie mówią, wkrótce sami zamilkną; a i ty wkrótce odejdziesz. Po cóż więc przejmować się cudzą opinią?". Media społecznościowe wzmacniają dokładnie ten mechanizm, który stoicy uważali za źródło cierpienia: uzależnienie od zmiennej i kapryśnej opinii tłumu.

Haidt nie moralizuje niczym kaznodzieja, lecz z chłodem analityka wskazuje na psychologiczny mechanizm. Szczęście jest możliwe tylko wtedy, gdy budujemy autentyczne relacje, angażujemy się w pracę, która wykorzystuje nasze mocne strony, i znajdujemy odniesienie do czegoś większego niż my sami. Idolatrie technologii, konsumpcji i mediów społecznościowych oferują jedynie namiastki tych doświadczeń, ale nie ich treść. Są jak puste kalorie: sycą na chwilę, lecz w dłuższej perspektywie osłabiają cały organizm.

Idolatrie: konsumpcja i media blokują szczęście

Szczęście, jak twierdzi Haidt, rodzi się „spomiędzy” – w relacjach z innymi ludźmi, z pracą, z czymś, co nas przekracza. Jeśli potraktować tę tezę z należytą powagą, staje się jasne, że pomyślność nie może być wyłącznie sprawą prywatną. Jest ona bowiem współtworzona przez instytucje, które nadają kształt naszemu życiu społecznemu. Dlatego pytanie o szczęście jest nierozerwalnie splecione z pytaniem o politykę, edukację i kształt naszej wspólnej przestrzeni.

Amartya Sen i Martha Nussbaum wprowadzili do ekonomii pojęcie **capabilities**, czyli fundamentalnych zdolności, które społeczeństwo powinno gwarantować każdemu człowiekowi. Nie chodzi tu wyłącznie o dochód, lecz o realną możliwość prowadzenia życia uznawanego za wartościowe – o zdrowie, edukację, bezpieczeństwo i relacje. Ich koncepcja doskonale rezonuje z myślą Haidta, wedle której szczęście nie wyrasta z bogactwa, lecz z warunków pozwalających rozwijać cnoty i budować autentyczne więzi. Polityka społeczna, która redukuje nierówności i wzmacnia poczucie sprawczości, jest w istocie polityką szczęścia. Badania Richarda Wilkinsona i Kate Pickett, zebrane w książce „The Spirit Level”, dowodzą, że społeczeństwa o mniejszych dysproporcjach cechują się wyższym poziomem zaufania, lepszym zdrowiem psychicznym i większą satysfakcją z życia.

Haidt krytykuje zachodnią edukację moralną za jej obsesję na punkcie nauczania zasad przy jednoczesnym zaniedbaniu kształtowania charakteru. Starożytni doskonale wiedzieli, że cnota wymaga nieustannego ćwiczenia. Współczesna psychologia edukacyjna jedynie to potwierdza: dzieci uczą się moralności nie przez abstrakcyjne wykłady, lecz przez rytuały, przykłady i codzienne praktyki. Szkoła, która uczy współpracy, wdzięczności, rozwiązywania konfliktów i uważności, staje się „szkołą szczęścia” w znacznie większym stopniu niż ta, która ogranicza się do transferu informacji. Programy typu **social-emotional learning** (SEL), czyli systematyczne ćwiczenie empatii i samokontroli, pokazują, że trening „słonia” przynosi owoce także jeźdźcowi, poprawiając zarówno dobrostan uczniów, jak i ich wyniki w nauce.

Przestrzeń, w której funkcjonujemy, rzeźbi nasze relacje. Badania urbanistyczne jednoznacznie wskazują, że miasta projektowane wokół samochodów sprzyjają izolacji, podczas gdy te zorientowane na pieszych i przestrzenie wspólne stymulują kontakty społeczne. Jane Jacobs pisała o „oczach ulicy” – o drobnych, codziennych interakcjach, które tkają sieć społeczną i budują poczucie bezpieczeństwa. W tym ujęciu urbanistyka staje się potężnym narzędziem polityki szczęścia. Zamknięte osiedla i centra handlowe tworzą bowiem fałszywe spomiędzy, gdzie kontakt opiera się na transakcji, a nie na wspólnocie. Prawdziwe „między” rodzi się na placach, w parkach, bibliotekach i kawiarniach. Haidtowska teza o szczęściu z relacji ma więc swój bardzo materialny wymiar – nie wydarza się ono w próżni, lecz w przestrzeni, która sprzyja spotkaniu.

Również praca, jak podkreśla Haidt, może być źródłem „witalnego zaangażowania”. Psychologia organizacji pokazuje, że pracownicy są szczęśliwsi i bardziej wydajni, gdy mają autonomię, poczucie kompetencji i możliwość budowania więzi. Modele zarządzania oparte na zaufaniu i sensie, jak choćby koncepcja turkusowych organizacji Frederica Laloux, idealnie wpisują się w tę perspektywę. Z drugiej strony, praca sprowadzona do narzędzia maksymalizacji zysku staje się źródłem alienacji, o czym pisał już Karol Marks. Metafora jeźdźca i słonia przypomina, że nie wystarczy nakarmić jeźdźca podwyżką; trzeba zadbać także o słonia, czyli o emocje, relacje i poczucie sensu w miejscu pracy.

Wszystko to prowadzi do jednej, fundamentalnej konkluzji. Szczęście nie jest wyłącznie domeną psychologii jednostki czy metafizyki religii. Jest również kwestią instytucji, które kształtują nasze „spomiędzy”. Polityka, edukacja, urbanistyka i rynek pracy mogą tworzyć warunki dla autentycznej pomyślności albo, przeciwnie, wzmacniać bałwochwalstwo technologii i konsumpcji. Hipoteza Haidta staje się tym samym wyzwaniem cywilizacyjnym. Jak budować społeczeństwa, które pielęgnują prawdziwe relacje, zamiast symulować je przez algorytmy? Jak projektować miasta, szkoły i miejsca pracy, które uczą cnót i dają przestrzeń na transcendencję? To pytania, które łączą psychologię, filozofię i politykę w jeden wielki projekt – projekt mądrego życia wspólnego.

Instytucje: projektowanie szczęścia w polityce i edukacji

Przez całą tę opowieść przewija się jedna, uparta myśl: szczęście jest zarazem czymś głęboko osobistym i radykalnie wspólnotowym. Jonathan Haidt, choć jest psychologiem i badaczem twardo stąpającym po empirycznym gruncie, dochodzi do wniosku o zaskakująco filozoficznej głębi. Szczęście nie jest bowiem „posiadaniem” ani ulotnym „stanem umysłu”, lecz fundamentalnie relacją. „Szczęście pochodzi spomiędzy” – to zdanie można odczytać jako nowoczesną formułę eudajmonii, Arystotelesowskiego „dobrego życia”, tyle że ubraną w język neuronauk i psychologii pozytywnej.

Arystoteles definiował szczęście jako „działalność duszy zgodną z jej swoistą dzielnością i to w życiu doskonałym”. Haidt, posługując się swoją słynną metaforą jeźdźca na słoniu, mówi w istocie o tym samym: o konieczności harmonii między rozumem a emocjami, o spójności wewnętrznej i zewnętrznej. To, co starożytny filozof nazywał działaniem zgodnym z cnotą, czyli aretē, współczesny psycholog przekłada na zdolność do zarządzania automatyzmami umysłu, cierpliwego kształtowania nawyków i świadomego budowania więzi.

Z tradycji chrześcijańskiej Haidt pożycza intuicję, że szczęście człowieka nie wyczerpuje się w horyzoncie doczesności. Potrzebujemy odniesienia do czegoś większego niż my sami, do wymiaru transcendencji, do

„boskości” – nawet jeśli rozumie ją na wskroś świecko, jako trzeci wymiar moralności obok troski i hierarchii. Z buddyzmu czerpie praktyczną mądrość medytacji i koncepcję wyzwolenia od cierpienia, które dziś rezonują w narzędziach psychoterapii i praktykach mindfulness. Z hinduizmu zaś bierze ideę równowagi i akceptacji losu, wpisaną w nadrzędny, kosmiczny porządek.

Nowożytna filozofia dopełnia ten obraz świadomością, że szczęście nie jest stanem danym raz na zawsze. Fryderyk Nietzsche, choć gardził prostym hedonizmem, pisał przecież: „Trzeba jeszcze mieć w sobie chaos, by porodzić gwiazdę tańczącą”. Haidt, formułując swoją „hipotezę przeciwności losu”, mówi o tym samym, lecz w języku psychologii. Dowodzi, że cierpienie, trauma i porażka mogą stać się źródłem posttraumatycznego wzrostu i mądrości, pod warunkiem, że człowiek zdoła nadać im sens i wpleść je w spójną opowieść o własnym życiu.

Współczesna psychologia dostarcza na to empirycznych dowodów. Szczęście, jak pokazują badania, nie zależy od zewnętrznego bogactwa, lecz od jakości naszych relacji oraz poczucia autonomii i kompetencji. Model PERMA Martina Seligmana – obejmujący pozytywne emocje, zaangażowanie, relacje, sens i osiągnięcia – stanowi niemal dokładne odzwierciedlenie trzech kluczowych więzi, które opisuje Haidt: z innymi ludźmi, ze swoją pracą i z czymś większym od siebie.

Na tle tej wielowiekowej tradycji widać wyraźnie, że hipoteza Haidta nie jest rewolucją, lecz misterną syntezą. To próba utkania spójnej tkaniny z wątków Wschodu i Zachodu, psychologii pozytywnej i wielkich religii, filozofii cnoty i neuronauki. Jego prawdziwa oryginalność polega na tym, że potrafił te wszystkie idee spleść w narrację klarowną, popartą badaniami, a jednocześnie głęboko otwartą na duchowy wymiar ludzkiej egzystencji.

Pojawia się jednak pytanie naszej epoki. Czy w świecie, w którym technologia staje się pośrednikiem w niemal każdej ludzkiej relacji, możliwe jest jeszcze szczęście rozumiane jako autentyczne „spomiędzy”? Już Heidegger ostrzegał, że technika przekształca świat w magazyn zasobów do wykorzystania; Ellul dowodził, że logika technologii jest autonomiczna i wymyka się ludzkiej kontroli; Postman przypominał, że każde medium niesie ze sobą własną teorię poznania. Jeśli mają rację, to sztuczna inteligencja nie tylko nam pomaga, ale aktywnie kształtuje to, czym szczęście może dla nas być.

Lekcja płynąca od Haidta pozostaje jednak uderzająco prosta. Szczęście wymaga spójności – między ciałem, umysłem i kulturą; między jednostką a wspólnotą; między teraźniejszością a opowieścią nadającą jej sens. Instytucje, które tę spójność umożliwiają – szkoły, miasta, miejsca pracy, religie i rytuały – są więc w istocie instytucjami szczęścia. Jeśli tę rolę w całości oddamy algorytmom, ryzykujemy, że autentyczne „spomiędzy” zamieni się w atrapę, w symulację więzi, sensu i transcendencji. Powstaje fałszywe spomiędzy.

Haidt nie daje gotowego przepisu na szczęście. Podsuwa raczej mapę. Wskazuje kierunki: idź w stronę relacji, cnoty, sensu i transcendencji. Jednocześnie lojalnie ostrzega, że słoń – nasze potężne, automatyczne

procesy – sam z siebie tam nie pójdzie. Trzeba go cierpliwie i metodycznie szkolić, tak jak przez wieki czynili to Budda, Konfucjusz, Arystoteles czy Beniamin Franklin.

Hipoteza szczęścia to w gruncie rzeczy filozofia egzystencjalna na nasze czasy. Nie obiecuje stanu wiecznej euforii, lecz spójność i dojrzałość. Nie ucieka od cierpienia, lecz pokazuje, jak może ono stać się surowcem mądrości. Nie neguje roli technologii, lecz przypomina, że żadna technika nie zastąpi tego, co wydarza się naprawdę „między nami".

„Nasze życie jest wytworem naszego umysłu" – miał nauczać Budda. „Umysł sam w sobie może niebo w piekło, a piekło w niebo zmienić" – wtórował mu przez wieki Milton. Haidt, stojąc na ramionach gigantów, dopowiada: „Szczęście pochodzi spomiędzy". Trzy zdania, trzy epoki, trzy tradycje, a wniosek pozostaje ten sam. Szczęście to nie luksus, lecz zadanie, które wymaga zarówno mądrości dawnych mistrzów, jak i krytycznego namysłu nad światem, który sami sobie tworzymy.

> W labiryncie algorytmów i cyfrowych obietnic łatwo zapomnieć, że prawdziwe szczęście nie tkwi w perfekcyjnej symulacji, lecz w nieprzewidywalnym tańcu ludzkich relacji. Czy odważymy się odrzucić iluzję kontroli, by zanurzyć się w niepewności autentycznego "spomiędzy"? A może zadowolimy się pustym echem, które, choć doskonale naśladuje melodię życia, nigdy nie zagra z głębi serca?

Inspiracje

[1] 

"Hipotezy szczęścia" Jonathan Haidt

2022 | Feeria Wydawnictwo | ISBN: 9788367327503

Jonathan Haidt (ur. 19 października 1963; wym. 'height') to amerykański psycholog społeczny, Thomas Cooley Professor of Ethical Leadership na New York University Stern School of Business. Uzyskał Ph.D. na University of Pennsylvania w 1992 r., dysertacja dotyczyła moralnych osądów i kultury. Badania Haidta skupiają się na intuicyjnych podstawach moralności, emocjach moralnych (wstręt, wzniosłość) i różnicach kulturowych, w tym między liberałami, konserwatystami i libertarianami. Opracował model intuicjonizmu społecznego i skalę wstrętu. Autor bestsellerów: The Happiness Hypothesis (2006), The Righteous Mind (2012), The Coddling of the American Mind (2018, współaut.), The Anxious Generation (2024) o wpływie mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne młodzieży. Założyciel Heterodox Academy, Ethical Systems, Constructive Dialogue Institute. Prace cytowane ok. 100 tys. razy; w 2019 r. wybrany do American Academy of Arts and Sciences.[1][2][3][4]

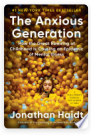
Jonathan Haidt *(born October 19, 1963; pronounced 'height') is an American social psychologist and the Thomas Cooley Professor of Ethical Leadership at New York University Stern School of Business. He earned his Ph.D. from the University of Pennsylvania in 1992, with a dissertation on moral judgment and culture supervised by Jonathan Baron and Alan Fiske. Haidt's research explores the intuitive foundations of morality, moral emotions like disgust and elevation, and cultural variations, including differences among liberals, conservatives, and libertarians. He developed the social intuitionist model and co-created the Disgust Scale. Author of bestsellers including The Happiness Hypothesis (2006), The Righteous Mind (2012), The Coddling of the American Mind (2018, co-authored), and The Anxious Generation (2024), which addresses social media's impact on teen mental health. Haidt co-founded Heterodox Academy, Ethical Systems, Constructive Dialogue Institute, and others to promote viewpoint diversity and ethical practices. His work, cited nearly 100,000 times, earned him induction into the American Academy of Arts and Sciences in 2019.[1][2][3][4][6][7]*

New York University Stern School of Business

Literatura uzupełniająca

Książki

Autorzy przywoływani w artykule:



[1] "The Anxious Generation: How the Great Rewiring of Childhood Is Causing an Epidemic of Mental Illness"

Jonathan Haidt

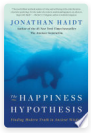
2024 | Penguin | ISBN: 9780593655047



[2] "The Coddling of the American Mind: How Good Intentions and Bad Ideas Are Setting Up a Generation for Failure"

Jonathan Haidt, Greg Lukianoff

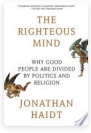
2019 | Penguin | ISBN: 9780735224919



[3] "The Happiness Hypothesis: Finding Modern Truth in Ancient Wisdom"

Jonathan Haidt

2006 | Basic Books | ISBN: 9780465003686



[4] "The Righteous Mind: Why Good People Are Divided by Politics and Religion"

Jonathan Haidt

2012 | Vintage | ISBN: 9780307907035

Literatura pokrewna (Google Scholar):

[5] **"On Desire: The Kama Sutta of the Sutta Nipata"**

Budda (siddhartha Gautama)



[6] **"Religion of Java"**

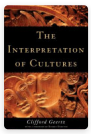
Clifford Geertz

1976 | University of Chicago Press | ISBN: 9780226285108

Google Scholar

[7] **"The Dhammapada (Pocket Edition): The Buddha's Path of Wisdom"**

Budda (siddhartha Gautama)

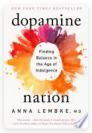


[8] **"The Interpretation of Cultures"**

Clifford Geertz

2017 | Basic Books | ISBN: 9781541698437

Google Scholar



[9] **"Dopamine Nation: Finding Balance in the Age of Indulgence"**

Anna Lembke

2023 | Penguin | ISBN: 9781524746742



[10] **"Positive Computing: Technology for Wellbeing and Human Potential"**

Rafael A. Calvo, Dorian Peters

2014 | MIT Press | ISBN: 9780262325691

Google Scholar



[11] **"Switch: How to Change Things When Change Is Hard"**

Chip Heath, Dan Heath

2010 | Crown Currency | ISBN: 9780307590169

Artykuły naukowe

Autorzy przywoływani:

[1] **"1 Theological Axioms for Evaluating Postmodern Idols in Business Technologies"**

Monica Lam

2025 | Christian Business Review

[2] **"Beyond the Hedonic Treadmill: Revising the Adaptation Theory of Well-Being"**

Ed Diener, Richard E. Lucas, Sonja Lyubomirsky

2006 | American Psychologist

[3] **"Religion as a Cultural System"**

Clifford Geertz

1966 | Anthropological Approaches to the Study of Religion

[4] **"The Root Discourse or Mulapariyaya Sutta"**

Budda (siddhartha Gautama)

Artykuły pokrewne (Google Scholar):

[5] **"Liberals and Conservatives Rely on Different Sets of Moral Foundations"**

Jesse Graham, Jonathan Haidt, Brian A. Nosek

2009 | Journal of Personality and Social Psychology

[6] **"The emotional dog and its rational tail: a social intuitionist approach to moral judgment"**

Jonathan Haidt

2001 | Psychological Review

[7] **"The new synthesis in moral psychology"**

Jonathan Haidt

2007 | Science

APA ONE Publishing System

Fundacja Dobre Państwo © 2026

Article ID: 5f6325e9-6a96-42ef-98f2-7f8c7ea961d3