

**Anna Kalinowska**

doktorantka Interdyscyplinarnych Studiów Doktoranckich na SWPS  
Uniwersytecie Humanistycznospołecznym w Warszawie

**TECHNOLOGIE SIEBIE.  
JAK WSPÓŁCZESNE PRAKTYKI MEDIALNE WPŁYWAJĄ  
NA CODZIENNE DZIAŁANIA UŻYTKOWNIKÓW?**

**Streszczenie**

Artykuł dotyczy współczesnej adaptacji pojęcia „technologie siebie”. Pochodząca z lat 80. XX w. teoria technologii siebie Michela Foucaulta znajduje zastosowanie w aktualnych praktykach medialnych oraz działaniach codziennych, jednak ze względu na skokowy rozwój technologiczny, jaki nastąpił przez te 30 lat, klasyfikacja pojęcia wymaga rewizji. Jest to warunek konieczny zwłaszcza na rodzimym gruncie badań w obszarze nauk humanistycznych, ponieważ do tej pory w Polsce ukazało się niewiele badań i publikacji dotyczących praktyk technologii siebie. Wykazane przesłanki oraz podjęte w tym materiale kroki ewidentnie wskazują na potrzebę poczynionych eksploracji. Autorka artykułu zajmuje się eksploracją tematu technologii siebie wielowymiarowo. Rdzeniem rozważań jest geneza terminologiczna i semantyczna w kontekście kultury cyfrowej. Tworzy on ważną oś rozpatrywania zagadnienia technologii siebie, które przedstawione zostało zarówno jako zabieg cyfrowy, jak i mentalny wymiar jednostki, kształtującej własne *self*. Wśród indywidualnych wyborów, trendów i dążenia do doskonałości, decyzja o doborze strategii kulturowej nie należy do łatwych. Dodatkowo *self* i jego zagadkowe, nieprzetłumaczalne znaczenie także ma wymiar analogowy i cyfrowy. W celu weryfikacji przełożenia założeń teoretycznych, autorka posiłkuje się wynikami prowadzonych badań, które wskazują na powinowactwo motywacji codziennych aktywności z cechami warunkującymi technologie siebie. Prezentowane wyniki wstępnego ilościowego badania ankietowego wyznaczają kierunki dalszych poszukiwań, ale potwierdzają także zasadność analizy genetycznej i wielowiekowych wpływów na wytwarzanie się *self*.

**Słowa kluczowe:** technologie siebie, *self*, strategia kulturowa, praktyki medialne, działania codzienne, narzędzia analogowe i cyfrowe, postawa społeczna, socjologia internetu

### Technologies of the self: how contemporary media practices influence on daily activities of users?

#### Abstract

The article references to adaptation of the technologies of the self definition. It comes from 80's of XX century theory by Michel Foucault, which could be use in nowadays media practices and daily activities. Classification of this definition demands some revision, because of dynamic technological development for last 30 years. This steps are urgent especially on polish humanistic research field, where technologies of the self are not common. The author explores technologies of the self topic from semantic and digital culture contexts. Both of them refer to digital activities and mental choices as cultural strategy as it's characterized in the article. Additionally, the meaning of self in polish translation brings a lot of difficulties. In presented materials the first and base research results are contained. Results allows to finding validity of digital or spiritual destinations and genealogical influences of the self.

**Key words:** technologies of the self, self, cultural strategy, media practices, daily activities, analog and digital tools, social attitude, digital sociology

## Wprowadzenie

Codziennosc, kojarzona z powtarzalnoscia rutynowych aktywnosci, nie zmienia swojego ksztaltu z perspektywy jednostki. Co prawda, dostrzegane sa coraz to nowe rozwiazania, ale rzadko kiedy proces ten jest rozpatrywany w kontekscie wplywu na osobowosc, tozsamosc czy zmianę samą w sobie. Czesciej natomiast odnotowany bedzie tu brak czasu albo przesycenie (*overload*) uzytkowaniem urzadzzen, potocznie, jako calkowity zbior, nazywanych technologia. To wlasnie technologia i jej szczegolne, wielowymiarowe znaczenie bedzie kluczem do interpretacji tego artykulu.

Technologia, odczytywana jako rezultat postepu cywilizacyjnego, laczona jest z reguly ze skomplikowanymi osiagnieciai techniki, zazwyczaj automatyzujacymi okreslone obszary zycia. Zaczynaja one byc w wysokim stopniu kontrolowane i regulowane przez technologie, czyli narzedzia, programy, systemy, dzisiaj najczesciej majace postać cyfrowych metod zarzadzania rzeczywistoscia. Slusznie zauwazane sa rozbieznosci w stosowaniu samego terminu „technologia”, co wynika z pewnych odstepstw od tlumaczenia angielskiego *technology*, ktorego polskim odpowiednikiem jest wyraz „technika”<sup>1</sup>. Zatem „technologia” powszechnie rozumiana jako sposob lub metoda poslugiwania sie procesem wytwarzania lub przetwarzania dobra (co dotyczy rowniez sfery cyfrowej, czyli danych) nie do konca odnosi sie do zagadnienia, ktorym chcialabym tu sie zajac. Dlatego, aby dotrzec do sedna idei „technologii”, warto cofnac sie do jej poczatkow.

---

<sup>1</sup> Z. Łucki, *Proszę... nie mówmy „technologia” na technikę!*, Uczelniane Centrum Informatyki AGH, [http://www.uci.agh.edu.pl/bip/63/11\\_63.htm](http://www.uci.agh.edu.pl/bip/63/11_63.htm) [dostęp: 30.11.2016].

## Technologia w ujęciu kulturowym

W języku starogreckim wyraz „technologia”, od *techne* (gr. τέχνη) – rzemiosło, narzędzie, umiejętność, oraz *logos* (gr. λόγος), oznaczał: słowo, porządek, wewnętrzną racjonalność. Można więc wnioskować, iż w swojej pierwotnej istocie „technologia” to wypracowywanie umiejętności logicznego porządkowania, a więc proces, jaki może dokonywać się w ramach szeroko rozumianej materii, także w odniesieniu do zachowań ludzkich. Nie jest jednak moim celem analiza pojęcia w tak szerokim zakresie – wybrałam perspektywę społeczno-kulturową i to do niej będzie odnosić się mój wywód.

Technologia z perspektywy studiów kulturowych rozpatrywana jest z pozycji jej semantycznego rodowodu i może być uznana za strategię kulturowe, czyli ogół działań jednostki w kulturze<sup>2</sup>. Na tym poziomie ogólności za kulturę można zatem uznać społeczny ekosystem, podlegający czynnikom, takim jak ekonomia, polityka, gospodarka etc. Te strategię kulturowe to nic innego, jak indywidualny dobór narzędzi (sposobów zachowania, wartościowania, komunikowania się, afirmowania poglądów) i systemów zarządzania teraźniejszością.

Strategie kulturowe, czyli technologie rozwijające wiedzę o sobie, można wyróżnić na podstawie rozmaitych typologii – wybrałam tu klasyfikację, która po raz pierwszy proponuje konkretne rozwiązanie. Michel Foucault<sup>3</sup> – jej twórca – postuluje następujący podział technologii w ujęciu kulturowym:

- technologia produkcji – dotycząca ludzkich aktywności, w ramach których powstaje produkt w znaczeniu materialnym i niematerialnym,
- technologia systemów symbolicznych – umiejętność komunikowania się pakietem znaków i symboli przynajmniej w obrębie kultury natywnej,
- technologia władzy – wykorzystywanie pozycji i zasobów do sprawowania kontroli nad innymi oraz osiągnięcia celów,
- technologia siebie – działania jednostki nakierowane na rozwój i doskonalenie stosowanych przez nią praktyk i wartości.

Powyższa systematyka jasno rozróżnia dziedziny życia społecznego, ponadto wprost traktuje o „technologii siebie”, uwypuklając podmiotową funkcję jednostki wobec wspomnianego wcześniej kulturowego „ekosystemu”.

Warto zwrócić również uwagę, że Foucault<sup>4</sup>, opisując przedstawiony sposób myślenia o istocie technologii, podkreśla jeszcze jedną istotną kwestię: gdy odnosi się do życia społecznego, a w szczególności doskonalenia przymiotów o randze etycznej (choćby samodoskonalenie), nie chodzi mu jedynie o narzędzia i umiejętności, do jakich będziemy w ramach technologii siebie dążyć, ale również o wykształcanie postaw wobec siebie i innych (dyscyplina).

<sup>2</sup> J. Szczepański, *Elementarne pojęcia socjologii*, Warszawa 1963, s. 47.

<sup>3</sup> M. Foucault, *Filozofia, historia, polityka. Wybór pism*, tłum. D. Leszczyński, L. Rasiński, Warszawa 2000, s. 76.

<sup>4</sup> *Ibidem*.

Na początku pracy nad niniejszym artykułem postanowiłam skonfrontować założenia z aktualnymi praktykami codziennymi: przeprowadzić krótkie badanie eksploracyjne, wyznaczające ścieżki, jakimi będzie można klasyfikować i zgłębiać strategie doboru czynników składających się na własną technologię postępowania – technologię siebie.

## Technologie siebie

„Technologie siebie” (*Technologies of the self*) to tytuł wykładu Michela Foucaulta, wygłoszonego w 1982 r. na Uniwersytecie Vermont w Stanach Zjednoczonych<sup>5</sup>. Jego autor, filozof i historyk, który szczególnie pieczołowicie traktował zależności między dyskursami nauki a konkretnymi praktykami społecznymi oraz zagadnieniami etycznymi (biopolityka), tym razem skupił się na istocie wyborów jednostki. Warto zauważyć, że powstanie owego dzieła przypada na ostatnie lata życia tego francuskiego myśliciela.

Pierwotnie w polskim tłumaczeniu pracy Foucaulta użyto wyrażenia „techniki siebie”, lecz ze względu na kontekst badawczy przyjmuję tłumaczenie „technologie siebie” – za Mateuszem Halawą, który zmianę tę wyjaśnia następująco: „Aby podkreślić rolę cyfrowej infrastruktury, używam [...] tłumaczenia «technologie siebie», a nie «techniki siebie»”<sup>6</sup>. Proponowana „technologia” wpisuje się w wielowymiarowe rozważania tematu na polu semantycznym, a także uwspółcześiony kierunek badawczy, odnoszący się do narzędzi cyfrowych.

Pretekstem do podjęcia wątku technologii, jej typologii oraz do dalszej analizy, ogniskującej się na technologiach siebie, czytelnym w wykładzie z 1982 r., była próba poszukiwania prawdy o sobie w kontekście ludzkiej seksualności. Foucault twierdzi bowiem, że dotarcie do własnego poczucia seksualności i preferencji nie jest możliwe bez łączności z elementarnym czynnikiem dotyczącym wyboru, czyli z chęcią, opartą na pierwotnej prawdzie co do ludzkich zamiarów. Jak jednak dotrzeć do źródła tej prawdy – w rzeczywistości kontrolowanej przez instrumenty państwowe i będącej spadkobiercą historiozofii kultury zachodnioeuropejskiej? W odpowiedzi na to pytanie Foucault proponuje właśnie wyodrębnienie technologii, zwłaszcza tych dotyczących samokontroli.

W swoich rozważaniach Foucault nawiązuje do myśli starszego o dwa pokolenia Maxa Webera, który w koncepcjach dotyczących władzy upatrywał rolę społeczeństwa jako decydenta jedynie w kwestii wyboru rządzących<sup>7</sup>. Dalsze działania sprawujących władzę polegałyby na sprawowaniu kontroli nad rzeczonym społeczeństwem, nie zaś odwrotnie. Foucault wchodzi w polemikę

---

<sup>5</sup> *Ibidem*.

<sup>6</sup> M. Halawa, *Facebook – platforma algorytmicznej towarzyskości i technologia siebie*, „Kultura i Społeczeństwo” 2013, nr 4, s. 131.

<sup>7</sup> M. Foucault, *op. cit.*, s. 80.

z weberowską spuścizną. Zauważa, że przekonania Webera można sprowadzić do pytania: Jeżeli jednostka chce zachowywać się racjonalnie i kontrolować swoje działanie, z jakiej części siebie musi zrezygnować? Ponieważ w kontekście weberowskim „rezygnacja z siebie” jest oczywista, w „Technologiach siebie” autor stara się dyskutować z tą oczywistością. Nie uważa, że jest to warunek bezwzględny, dlatego przenosi środek ciężkości ku dążeniu do podjętej na początku „autoprawdy”. Parafrazą jego kontr-Weberowskiego pytania może być: Co trzeba wiedzieć o sobie, aby zechcieć zrezygnować z czegokolwiek?

### Geneza *self* w kulturze

Dzieje ewolucji *self* można podzielić na trzy etapy<sup>8</sup>: 1) starożytny według filozofii klasycznej, 2) duchowość chrześcijańska, 3) nowożytny poznanie. Ślady tych etapów znajdują się zarówno w zaprzeszyłych, jak i obecnych postawach społecznych, niewątpliwie obnażając napięcie między chrześcijańskim „umartwianiem” a starożytnymi i nowożytnymi koncepcjami, które dziś można nazwać „zdrowym egoizmem”.

Antyczne ujęcie klasycznej filozofii życia, wywodzące się z jeszcze z terenów starożytnej Grecji, to tzw. sztuka życia. Zasady oparte na skupianiu się na sobie, troszczeniu o fizjonomię oraz rozwój intelektualny dostrzegalne są w podstawowych podręcznikach do historii, gdzie wspomina się np. gimnazjony, służące kulturze cielesnej. Dzięki wpływom filozoficznej szkoły delfickiej kładziono także nacisk na poznawanie siebie, czyli dążenie do prawdy własnych przekonań. Starożytni myśliciele tego nurtu, wymieniani w Foucaultowskim wykładzie o technikach siebie, to Sokrates i Hipokrates. Natomiast wkład neoplatonistów w rozwój tych przekonań to zwrócenie uwagi ku mądrości, prawdzie i doskonaleniu duszy, co można uznać za dążenie do dyscypliny duchowo-intelektualnej.

Opozycyjną „metodologią” kształtowania *self* stała się duchowość chrześcijańska, wykorzeniająca antyczne ideały i całkowicie dewastująca klasyczny porządek świata. Wedle wykładni chrześcijańskiej człowiek, jako jednostka stworzona na podobieństwo Boga, swoimi czynami i zamiarami ma działać wyłącznie na jego chwałę. Sztuka życia (własnego) stała się tym samym wartością i umiejętnością archaiczną, a jej miejsce zajęła inna trójca wartości (poza Trójcą Świętą): czystość, honor, asceza. Warunkiem poddaństwa Bogu było zrzeczenie się siebie, nie tylko w ramach życia zakonnego, ale też codziennego świadectwa życia osób świeckich, w modlitwie zawierających Bogu los swój i swoich bliskich (podobnie jak Mickiewiczowski „rząd dusz”). To właśnie te elementy wierzeń chrześcijańskich umożliwiły instytucjom kościelnym przejęcie kontroli nad wiernymi, którzy na dobrą sprawę dobrowolnie rezygnują z podmiotowości sprawczej. Co więcej – umiłowanie ascezy, skromność oraz altruizm we wcze-

<sup>8</sup> *Ibidem*, s. 84.

snej fazie rozwoju chrześcijaństwa, historycznie wykształciły społeczne przekonanie, że dbałość o siebie, a także samorozwój to przejawy niemoralności.

Z nowożytną odsieczą przychodzi – uznawane już za klasyczne – powiedzenie *Cogito ergo sum* („Myślę, więc jestem”). *Self* nie pozostaje obojętne na racjonalizację pozycji jednostki przez ten pryzmat. Staje się jasne, że to właśnie *self*, z całym swym potencjałem twórczo-refleksyjnym, będzie punktem wyjścia teorii wiedzy i poznania. Efekty tego procesu można wprost odczytywać w dzisiejszych praktykach kwantyfikacji siebie, a także popularności metod coachingowych.

Michel Foucault nie bez powodu pyta o zasadność odgórnego przymusu rezygnacji z czegokolwiek w obliczu poszukiwania prawdy o sobie. Tym pytaniem jednoznacznie nawiązuje do swoich wcześniejszych studiów, które dotyczyły badań nad kształtowaniem się sumienia w epoce chrześcijańskiej. Sumienie, uznawane za „wolną wolę” oraz przejaw duszy nadanej jednostce za sprawą boskiej opatrności, to nic innego jak konstrukt kulturowy, a ściślej – pozostający pod wpływem zwierzchności zachodnioeuropejskiej<sup>9</sup>. Foucault, tworząc definicję „technik siebie”, nie wystrzega się wieloaspektowego spectrum, gdzie „technologia siebie pozwala jednostce na dążenie do efektu samostanowienia przez szereg działań wobec ciała i duszy, poprzez myśli, prowadzenie się, styl życia, które prowadzą do zmiany w odczuwaniu szczęścia, czystości, mądrości, perfekcji i nieśmiertelności”<sup>10</sup>. Niewątpliwie wcześniejsze losy *self* odegrały w jej kształcie istotną rolę.

Na potrzeby dalszych rozważań chciałabym wyprowadzić w tym miejscu własną definicję pojęcia *self*, ponieważ będzie ona poręczniejsza i bardziej adekwatna od polskiego odpowiednika „siebie”, czy idąc dalej – znaczeń korelujących z pojęciem tożsamości. Dlatego też od tej pory *self* – będące wypadkową wynikającą z przekładów tekstu oryginalnego oraz tłumaczenia z tradycji anglosaskiej – będzie utożsamiane z poczuciem własnej decyzyjności w podejmowaniu wyborów, prowadzącym do rozwoju, ale też z podmiotowym skupieniem się na działaniu refleksyjnym („considered as the object of introspection or reflexive action”)<sup>11</sup>.

## Technologia i *self* dzisiaj

W nawiązaniu do wcześniejszego postulatu o kulturze jako ekosystemie społecznym, podlegającym prawdom ekonomii, polityki, gospodarki i nie tylko, w tej samej perspektywie można rozpatrywać technologię na polu ogółu strategii

<sup>9</sup> *Ibidem*, s. 83.

<sup>10</sup> *Ibidem*, s. 85.

<sup>11</sup> *Self*, [hasło w:] English Oxford Living Dictionaries, <https://en.oxforddictionaries.com/definition/self> [dostęp: 30.11.2016].

kulturowych, a także jako ideologię działania. Technologia nie istnieje w próżni, jest wypadkową działania kultury, polityki i ekonomii<sup>12</sup>. Ten właśnie sposób rozumowania stał się osią interdyscyplinarnej debaty publicznej na arenie międzynarodowej w drugiej dekadzie XXI w. Stanowisko to nie jest przypadkowe. Rezultatem rozwoju techniki, a co za tym idzie – technologii jako koncepcji wykorzystywania narzędzi i zasobów, są nowe modele kształtowania systemów i postaw społecznych.

Komputeryzacja życia codziennego i jej społeczne skutki, które zaczęły być przedmiotem zainteresowania socjologów już na przełomie lat 80. i 90. XX w., doprowadziły do redefinicji kształtowania się relacji między jednostkami. Transformacja ta dokonywała się w ścisłym sprzężeniu z rozwojem determinantów wpływających na przemiany tożsamości indywidualnej użytkowników sieci. „Bycie” w sieci lub na portalu społecznościowym to nic innego jak uczestnictwo w tym procesie na bieżąco. Jak zauważyła Deborah Lupton w początkowej fazie pracy nad charakterystyką socjologii cyfrowej: „use of digital technologies and their incorporation into social worlds and concepts of selfhood may be investigated, analysed and understood”<sup>13</sup>.

W dobie mobilnego – a więc wszechobecnego – dostępu do internetu, społeczeństwa zostały powszechnie usieciowione<sup>14</sup>. Nie ominęło to także jednostki i *self*. Na gruncie nauk społecznych w Polsce zjawisko to zostało określone jako „usieciowione ja”<sup>15</sup>, pochodna koncepcji „ja” odzwierciedlonego – tyle że funkcjonującego online. „Ja” odzwierciedlone, czyli odbiór własnej osoby jako informacja zwrotna publicznej obecności, bardzo jasno uwypukla założenie interakcji w aktualnych oczekiwaniach wobec komunikacji społecznej. Literalnie można taki mechanizm odczytać z aktywności danej jednostki na profilach społecznościowych. Tam, gdzie pozycja budowana jest liczbą komentarzy i polubień pod transmitowanymi treściami, nie można już funkcjonować jako byt niezależny, dążący do samodoskonalenia w imię klasycznych zasad sztuki życia.

Kiedy użytkownik otrzymuje – w ramach zasad panujących w konkretnym serwisie społecznościowym – przypisany profil (warto zaznaczyć, że „zakłada konto” na własną prośbę, jest to zabieg intencjonalny, czyli spełnia pierwszy warunek „powołania” technologii siebie), staje się posiadaczem cyfrowo „idealnie pustego naczynia”<sup>16</sup>. Owo naczynie to współczesna *tabula rasa* zapełniana danymi. Jest to wysoce trafne porównanie, ponieważ z cyfrowego naczynia również nie można całkowicie „wylać” danych, które wcześniej zdążyły zostać zarejestrowane. Pomimo dezaktywacji i ewentualnego usunięcia profilu, infor-

---

<sup>12</sup> *Can technology set you free?*, Battle of Ideas, [http://www.battleofideas.org.uk/2012/session\\_detail/6843](http://www.battleofideas.org.uk/2012/session_detail/6843) [dostęp: 30.11.2016].

<sup>13</sup> D. Lupton, *Digital sociology*, London 2015, s. 5.

<sup>14</sup> M. Castells, *Spoleczeństwo sieci*, tłum. M. Marody *et al.*, Warszawa 2007.

<sup>15</sup> M. Halawa, *op. cit.*, s. 120.

<sup>16</sup> *Ibidem*.

macje o jego zawartości mogą zostać odtworzone (oczywiście na wyższym stopniu specjalizacji)<sup>17</sup>. Jednak potrzeba intencjonalnego tworzenia wizerunku, co wiąże się też z wyborem umieszczanych treści, nawet jeżeli czynność ta nie jest skierowana na efekt dotyczący odbioru literalnego „ja” (choć „ja” wyrażane jest również poprzez działania, preferowane style, gusta etc.), wymaga posiadania, nabywania i rozwijania coraz to nowych kompetencji cyfrowych i medialnych, rozlewających się obecnie na szeroki wachlarz sposobu ekspresji (fotografia, wideo, multimedia).

Dlatego przestrzeń społecznościowa jest rozległym obszarem zagospodarowania przez technologie siebie. Po pierwsze, technologia ta oznacza dobór strategii poruszania się po opisywanej materii. Po drugie, owa konkretna strategia wpływa na decyzje o doborze narzędzi i estetyce, za pomocą której cyfrowe naczynie ma się napełniać, a co za tym idzie – profesjonalizować interaktywne *self*. Wraz ze zdominowaniem codziennego interakcjonizmu i komunikacji przez systemy społecznościowe, doszło do dwóch zjawisk silnie określających obecne perspektywy kształtowania technologii (rozumianej jako strategia kulturowa). Profesjonalizacja interaktywnego *self* oraz mnogość preferencji w dobie wysoko rozwiniętego konsumpcjonizmu doprowadziła do oczekiwania personalizacji niemalże każdej sfery życia – zarówno tego interaktywnego, jak i zmaterializowanego. Przyzwyczajeni do dowolnego programowania narzędzi i urządzeń, zaczęliśmy wymagać tego na co dzień. *Self* doprasza się o swoje. Zabiega o pracę nad sobą na możliwie rozległych polach – poczynając od konkretnej aplikacji mobilnej, a kończąc na metodach autoregulacji offline (np. dieta, sposób spędzania czasu, status społeczny). Przy okazji realizuje potrzebę samokontroli, samorealizacji, a wreszcie – rywalizacji poziomem swojego *self* z poziomem innych *self*.

Kapitał zdobywany w przestrzeni społecznościowej może być przeliczalny na wymierne wartości – te materialne i te niematerialne: „Facebook staje społecznie, ekonomicznie i technologicznie wydajny – zdolny wytwarzać i modyfikować relacje obserwowalne w życiu społecznym”<sup>18</sup>. Sygnalizowane tu obszary dotyczą bezpośrednio wytwarzania wizerunku, czyli zarządzania „ja” odzwierciedlonym, a także wykształcaniem się postaw społecznych na drodze modyfikowania relacji za sprawą narzędzi online. Czy jednak tego typu rozwiązanie i wytwarzanie relacyjności nie przypomina kapitału jako

zbioru rzeczywistych i potencjalnych zasobów, jakie związane są z posiadaniem trwałej sieci mniej lub bardziej zinstytucjonalizowanych związków wspartych na wzajemnej znajomości i uznaniu – lub inaczej mówiąc, z członkostwem w grupie – która dostarcza

---

<sup>17</sup> S. Czubkowska, *Internet nie zapomina. Listy można spalić, nasze dane z Facebooka pozostaną tam na zawsze*, 26.11.2016, *Gazeta Prawna*, <http://serwis.gazetaprawna.pl/nowe-technologie/artykuly/9960-19,facebook-informacja-nie-jest-niewinna-moze-wtracic-do-wiezieni.html> [dostęp: 30.11.2016].

<sup>18</sup> M. Halawa, *op. cit.*, s. 120.



każdemu ze swych członków wsparcia w postaci kapitału posiadanego przez kolektyw, wiarygodności, która daje im dostęp do kredytu w najszerszym sensie słowa<sup>19</sup>?

Jeśli tak, znaczyłoby to, że cyfrowa egzystencja podlega definicjom kapitału społecznego w klasycznym rozumieniu Pierre'a Bourdieu, a jej forma to jedynie znak transformacji. W XXI w. przypominamy sobie techniki siebie Michela Foucaulta, ponieważ stanowią one sedno cyfrowej transparentności.

Co jednak kryje się pod pojęciem cyfrowej transparentności aktualnie stosowanych technologii siebie? Otóż funkcjonowanie online oraz posiadanie narzędzi (choćby smartfona) sprawia, że zarówno fizyczne parametry, jak i ślady cyfrowe (*digital footprint*<sup>20</sup>) – te dotyczące *self* interaktywnego – stały się mierzalne. Za zasoby na miarę dotychczasowego złota są uważane dane, których w dobie kiedy liczba aktywnych urządzeń mobilnych przekroczyła liczbę mieszkańców Ziemi, produkowane są codziennie niezliczone bajty. Jedynym warunkiem jest podłączenie, czyli usieciowienie, wymagane obecnie praktycznie w każdej sferze życia. Nie dziwi więc fakt, że bazy przechowywania danych cyfrowych to obszary największych inwestycji czołowych potentatów, także w Polsce<sup>21</sup>. Można przypuszczać, że dane zastąpiły idee. W używaniu technologii i jej przenikaniu do życia codziennego o te dane właśnie chodzi. Dane dotyczące naszego ciała, zdrowia, preferencji, lokalizacji, interaktywnego ruchu. One mówią wszystko, a co więcej – na ich podstawie można wykreować przyszłe potrzeby, które zaprowadzą do konkretnych zachowań. Dlatego też najbardziej wyrazistą ideologią w czasach, kiedy „programowanie” wyborów (technologie siebie) rozgrywa się przy udziale narzędzi i urządzeń technologicznych (zarówno tych analogowych, jak i usieciowionych), są dane i możliwości najszybszego dostępu do nich<sup>22</sup>.

Daleko idące poczucie niezależności od rozwiązań odgórnych (systemowych), jakie można mieć w łączności ze swoim *self* interaktywnym (czyli proste przeświadczenie, że w połączeniu z laptopem, smartfonem etc. mamy dostęp „do wszystkiego”, „do całego świata”), nawet za cenę utraty prywatności i zapłaty w szczegółowych danych (np. dotyczących własnych zachowań), okazuje się niezwykle złudne. Wszelkie możliwości technologiczne, na poziomie *stricte* techniczonym, ale też ideowym, często funkcjonują pod etykietą „innowacji”<sup>23</sup>. Należy jednak pamiętać, że innowacja nie jest koncepcyjnym *novum*,

---

<sup>19</sup> P. Bourdieu, *The forms of capital*, [w:] *Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education*, red. J. Richardson, New York 1985.

<sup>20</sup> *Digital Footprints. Online identity management and search in the age of transparency*, red. M. Madden, S. Fox, A. Smith, J. Vitak, [http://www.pewinternet.org/files/old-media/Files/Reports/2007/PIP\\_Digital\\_Footprints.pdf](http://www.pewinternet.org/files/old-media/Files/Reports/2007/PIP_Digital_Footprints.pdf) [dostęp: 30.11.2016].

<sup>21</sup> M. Pilarczyk, *W Poznaniu powstaje gigantyczna serwerownia. Pomieści połowę Facebooka!*, 20.10.2013, Głos Wielkopolski, <http://www.gloswielkopolski.pl/artykul/1017569,w-poznaniu-powstaje-gigantyczna-serwerownia-pomiesci-polowe-facebook-a-wizualizacje,id,t.html> [dostęp: 30.11.2016].

<sup>22</sup> A.R. Galloway, *Język chce, by go nie dostrzegać*, „Kultura Popularna” 2008, nr 4 (22), s. 23.

<sup>23</sup> *Model powstania innowacji J. Schmoocklera*, Wikipedia, [https://pl.wikipedia.org/wiki/Model\\_powstania\\_innowacji\\_J.\\_Schmoocklera](https://pl.wikipedia.org/wiki/Model_powstania_innowacji_J._Schmoocklera) [dostęp: 30.11.2016].

a pojęciowo osadzona została w sztywnym związku z mechanizmami rynku gospodarczego. Nie jest zatem szczególnie zaskakujące, że siła innowacji zakłada przewidywane ścieżki działania<sup>24</sup>. Wprowadzanie do obiegu rynkowego rozwiązań alternatywnych zawsze jest założeniem celowym. Dlatego też innowacja nie działa samoistnie, nie jest społecznie wytworzona w – kilkakrotnie już wspomnianej – próżni. Siła innowacji zakłada przewidywane rozbieżne ścieżki działania, włącznie z tymi niepożądanymi.

Właśnie te prawidła przybliżają charakter innowacji do charakteru technologii siebie. Technologia siebie, aby mogła być realizowana, zorientowana na cel oraz zakładająca refleksyjność płynącą z działania, wymaga regularności, a więc pewnej dyscypliny postępowania. Podobnie dzieje się w przypadku innowacji. Odgórną strategię wykorzystywania innowacji można określić jako swego rodzaju „program autora (podmiotu wprowadzającego rozwiązanie)”. Tenże program to koncepcje mające oddziaływać pozytywnie na perspektywę rynku, w obrębie którego innowacja jest wprowadzana. Jednak przewidywalne są również „anty-programy odbiorcy”, czyli użytkowników (i podmiotów), którzy implementują innowacje pod kątem aktualnych potrzeb. Społeczny wpływ na innowacje ma miejsce właśnie w momencie „tłumaczenia” rozwiązania na język potrzeby, czyli na drodze translacji opisanego wcześniej programu. W rezultacie dochodzi do zjawiska personalizacji narzędzi i urządzeń, których dotyczy innowacja, bowiem „los innowacji leży w rękach innych”<sup>25</sup>. Wedle analogicznego klucza – każda technologia siebie jest w rzeczywistości programem wysoce spersonalizowanym, którego rdzeń stanowią: efekt, dyscyplina, refleksyjność, działanie.

## Co badać?

Technologie siebie w codzienności dzisiejszych czasów to zagadnienie niezwykle pojemne, wykraczające poza ramy wyznaczone przez Foucaulta. Chociażby z tego powodu, że wykład z 1982 r. został wygłoszony przed rewolucją informacyjną, która przyniosła m.in. komunikacyjne narzędzia online. Od tego czasu *self* zyskało nie tylko interaktywne możliwości afirmacji, ale też szereg rozwiązań służących do personalizacji funkcjonowania. Nie należy również zapominać o wciąż używanych analogowych metodach kształtowania technologii siebie.

Zdając sobie sprawę z wysoce niejednorodnej charakterystyki współczesnego pojęcia technologii siebie, musiałam dokonać rewizji teźże definicji. Dlatego też autorski dobór praktyk wobec ciała i szeroko rozumianej „duszy”, narzędzi, postaw, stylów życia i preferencji, chciałabym uporządkować w sposób jak najbardziej czytelny. Wyróżniam:

---

<sup>24</sup> B. Latour, *Technologia jako utrwalone społeczeństwo*, „Avant. Pismo Awangardy Filozoficzno-Naukowej” 2013, vol. IV, nr 1, s. 19.

<sup>25</sup> B. Latour, *op. cit.*, s. 20.

- analogowe technologie siebie
  - refleksyjność: epistolografia, prowadzenie dziennika/pamiętnika/kalendarza (odpowiednik spowiedzi w kategoriach duchowości chrześcijańskiej),
  - utrwalanie (pamięć): notatnik, fotografia,
  - styl życia, postawy, preferencje: dieta, sport, pasja, metody programowania przyszłości (np. kredyt),
- cyfrowe (interaktywne) technologie siebie
  - wizerunek: profile społecznościowe,
  - narzędzia kontroli: aplikacje, programy, urządzenia.

Zgodnie z pierwotnym rozumieniem technologii, czyli dyscypliny w umiejętności logicznego porządkowania rzeczywistości, celem mojego badania wstępnego stała się próba uchwycenia tendencji autoregulacyjnych w:

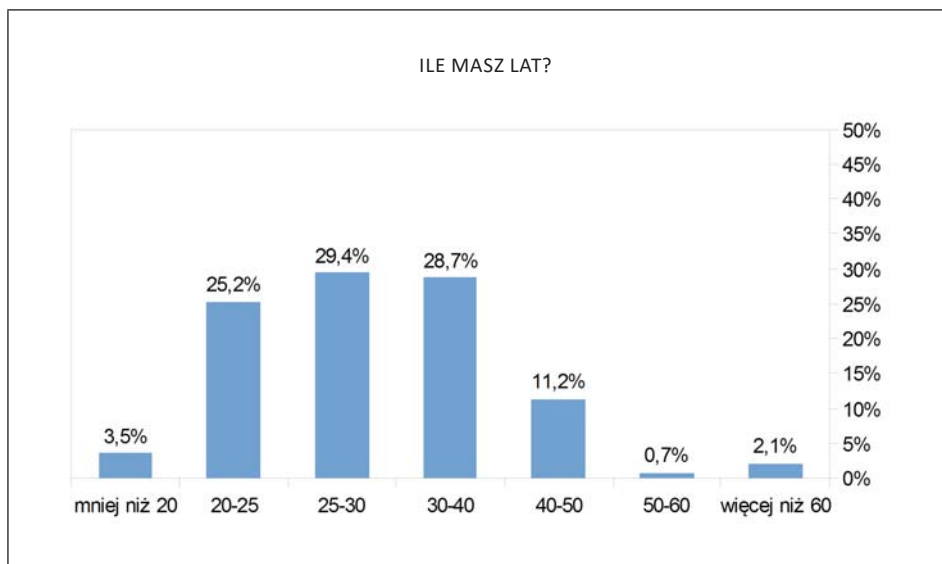
- posługiwaniu się narzędziami analogowymi i cyfrowymi,
- stosowaniu postaw społecznych.

## Metodologia i wybrane kierunki badania

Badanie online pt. „Technologie *self*: w jaki sposób programujesz siebie?” prowadzone było w formie ankiety internetowej, która zawierała pytania zamknięte z możliwością jednokrotnego lub wielokrotnego wyboru oraz pytania otwarte. Ankieta została wypełniona przez 143 osoby, które można scharakteryzować jako użytkowników sieci, ponieważ była ona dystrybuowana przez serwis Facebook. Badanie odbywało się od sierpnia do października 2016 r.

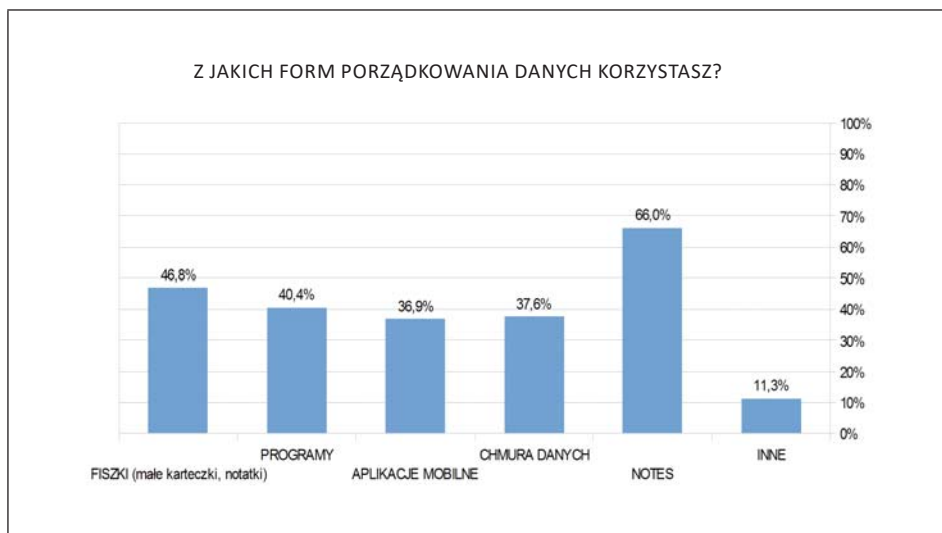
Głównym celem badania było wyznaczenie przeważających sposobów i motywacji działań autoregulacyjnych, wspomaganych codziennymi praktykami medialnymi. Badanie to nie było reprezentatywne, jednak zebrane dane stanowią ciekawy materiał eksploracyjny, wspomagający dalsze etapy projektu badawczego.

Co ciekawe, zawężony obszar badawczy, ograniczony do użytkowników sieci, zróżnicowanych pod względem wieku, którzy dotarli do ankiety poprzez serwis społecznościowy, to z pewnością wada badania, która okazała się również jego zaletą. Dlaczego? Mogłoby się wydawać, że grupa ta, potencjalnie odznaczająca się wysokim poziomem kompetencji cyfrowych i medialnych, w życiu codziennym będzie posługiwała się głównie technologiami cyfrowymi. Tymczasem okazało się, że analogowe, materialne sposoby kontrolowania i planowania rzeczywistości bezsprzecznie wyprzedzają sposoby cyfrowe (wykres 2). Jak widać praktyki codzienności, mające wielowiekowy rodowód, to tradycja wciąż kultywowana (nawet jeśli na pierwszy rzut oka uważana za nieprzystającą i *out-of-date*).



Wykres 1. Wiek uczestników badania

Źródło: badanie własne.

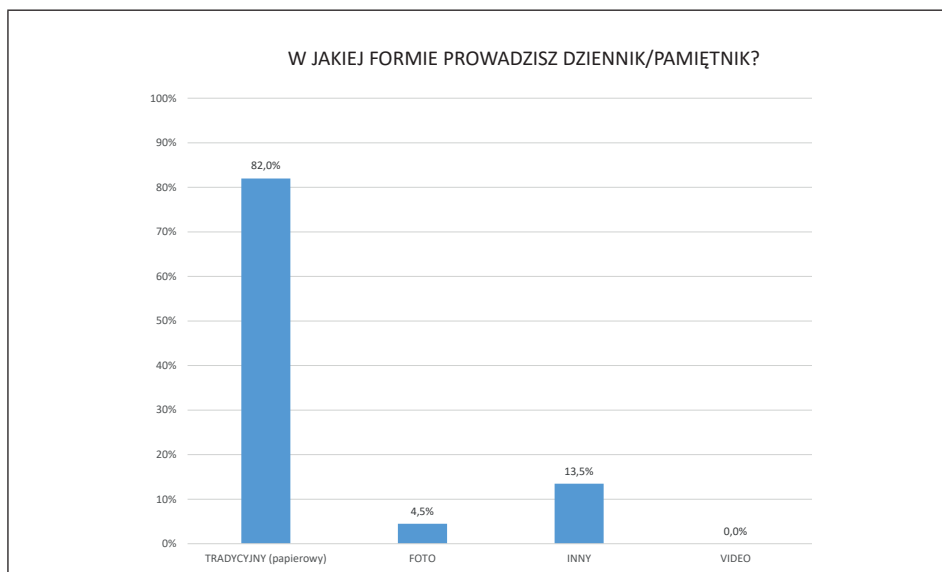


Wykres 2. Stosowane formy porządkowania danych

Źródło: badanie własne.

Również forma technologii służąca do wyrażania refleksji użytkowników sieci okazała się ciekawym zagadnieniem. Prowadzenie pamiętnika/dziennika (obecnie lub w przeszłości) wśród respondentów to zjawisko, które można uznać za powszechne, dotyczy bowiem ponad 61% badanych. Zatem potrzeba „dzie-

lenia się” życiem do użytku własnego jest praktyką oczywistą, a uczestnictwo w systemach społecznościowych może stanowić pokłosie wcześniejszych sposobów „rejestracji siebie”. Ale doprawdy nieoczekiwanym rezultatem ankiety był ten dotyczący tradycyjnej, czyli papierowej formy prowadzenia pamiętnika/dziennika – aż 82% respondentów. W 2016 r., kiedy blog, vlog czy Instagram to naturalne formy opowiadania o sobie, fakt ten stanowi lokalne odkrycie.

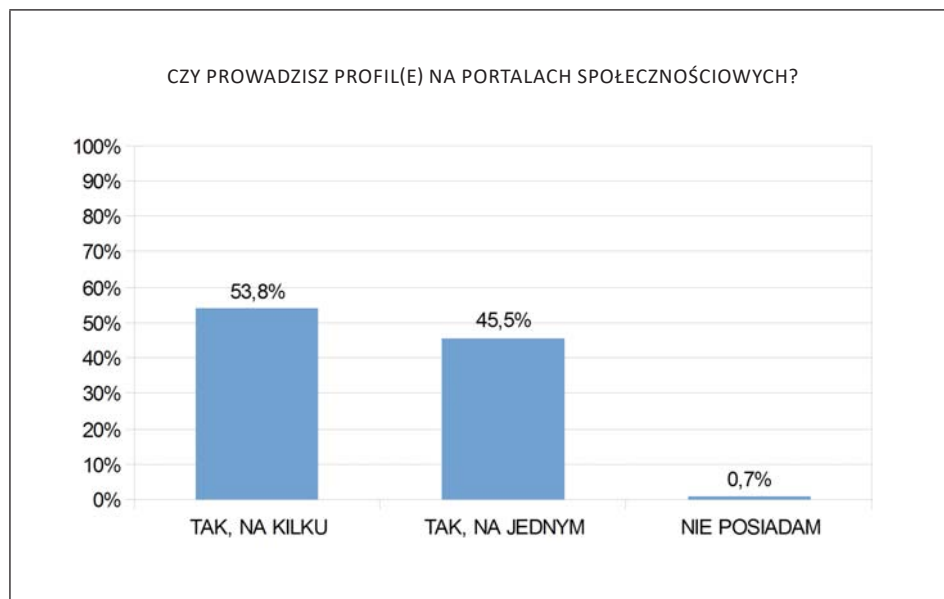


Wykres 3. Formy prowadzonych pamiętników/dzienników

Źródło: badanie własne.

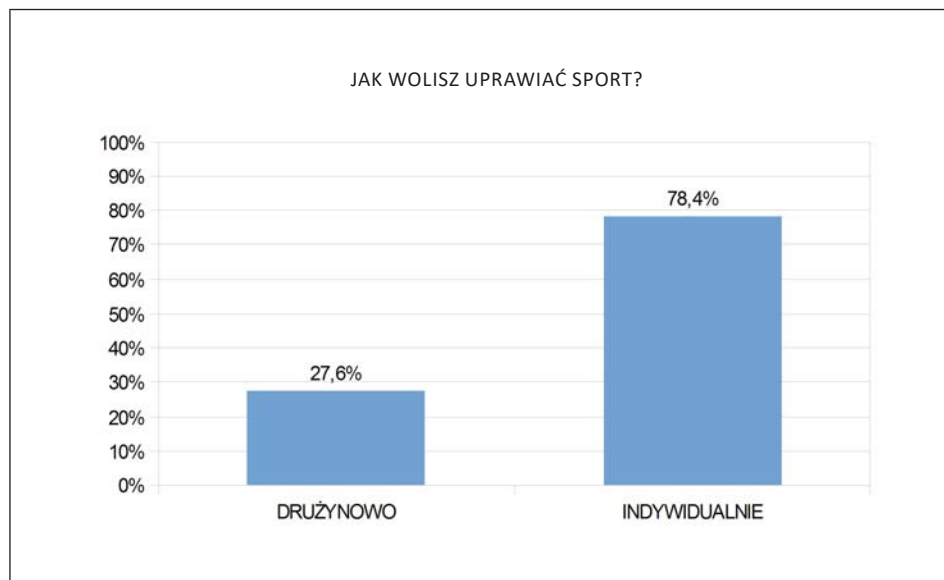
Wśród wyników, poza formami preferowanych narzędzi, można znaleźć również wyznaczniki, dzięki którym lepiej opisane zostanie *self* użytkowników biorących udział w ankiecie. Pytania dotyczyły *self* interaktywnego, ale też tego offline, wynikającego z dyscypliny i sposobu życia. Ponad połowa odpowiadających prowadzi profil w więcej niż jednym serwisie społecznościowym (wykres 4). Nie jest to oczywiście nietypowa sytuacja, ale może oznaczać, że *self* potrzebuje mnogości transmisji, polegającej na różnych wariantach regulacji swojej „obecności”.

Za dziedzinę, która pomogłaby w określeniu preferencji odnośnie do praktykowanej dyscypliny postępowania, uznałam sport (wykres 5). 69,9% osób biorących udział w badaniu zadeklarowało aktywne uprawianie sportu, ale ponad 78% z nich zdecydowanie woli dbać o formę w sposób indywidualny (niezespołowy/niedrużynowy). Na taką postawę może wpływać oczywiście niechęć do rywalizacji, ale upatruję w tym wyniku również znamion po chrześcijańskim okresie rugania potrzeby siebie, czyli wstydu własnej cielesności, która jest sprzężona z naszym wizerunkiem.



Wykres 4. Liczba profili prowadzonych na portalach społecznościowych

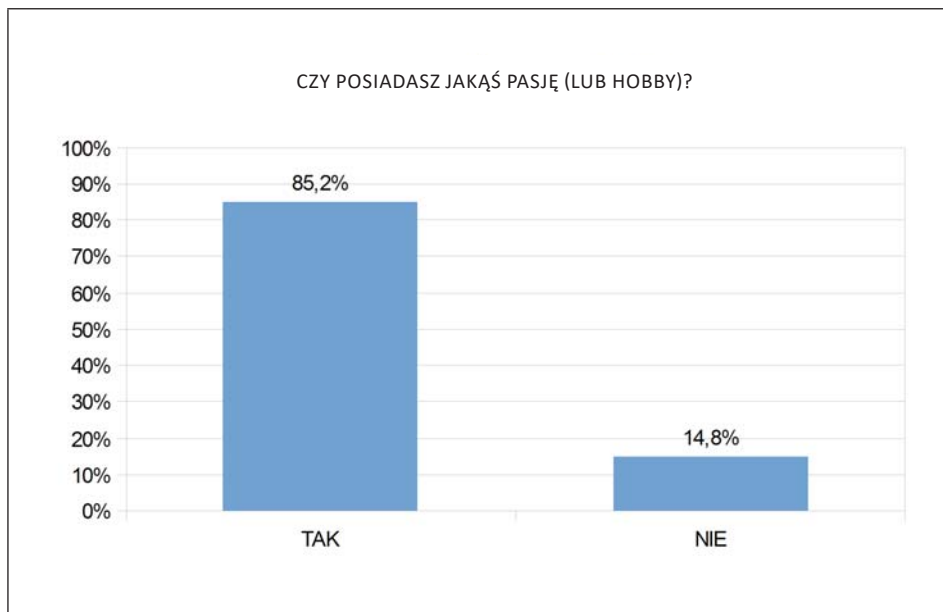
Źródło: badanie własne.



Wykres 5. Preferowane formy uprawiania sportu

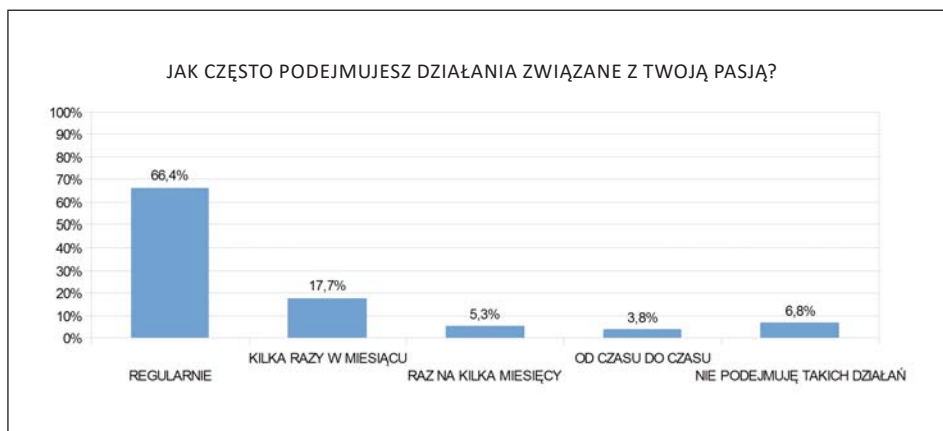
Źródło: badanie własne.

Natomiast kategorią, której wyniki przekonały mnie do właściwego przypisywania jej cech charakterystycznych technologii siebie, jest pasja/hobby (wykresy 6 i 7). Tutaj wyniki potwierdzają społeczną chęć samorozwoju i (poza zawodowej) pracy „dla siebie” na rozmaitych płaszczyznach.



Wykres 6. Posiadanie pasji/hobby deklarowane przez uczestników badania

Źródło: badanie własne.



Wykres 7. Częstotliwość działań związanych z pasją/hobby

Źródło: badanie własne.

Wyniki ankiety, będącej wstępnym rozeznaniem aktualnych praktyk, które można klasyfikować jako technologie siebie, dowodzą, iż pomimo bezustannie ewoluujących możliwości technologicznych, przyzwyczajenia kulturowe użytkowników sieci nadal opierają się na metodach analogowych. Uzyskane informacje dotyczące aktywności życiowych, sposobów gospodarowania czasu poza pracą, potwierdzają Foucaultowską myśl o wpływach klasycznych i chrześcijańskich na rozwój *self*. Rezultaty ankiety stały się wskaźnikami do modułu badań jakościowych, które zostały zrealizowane w lutym i marcu 2017 r.

## Podsumowanie

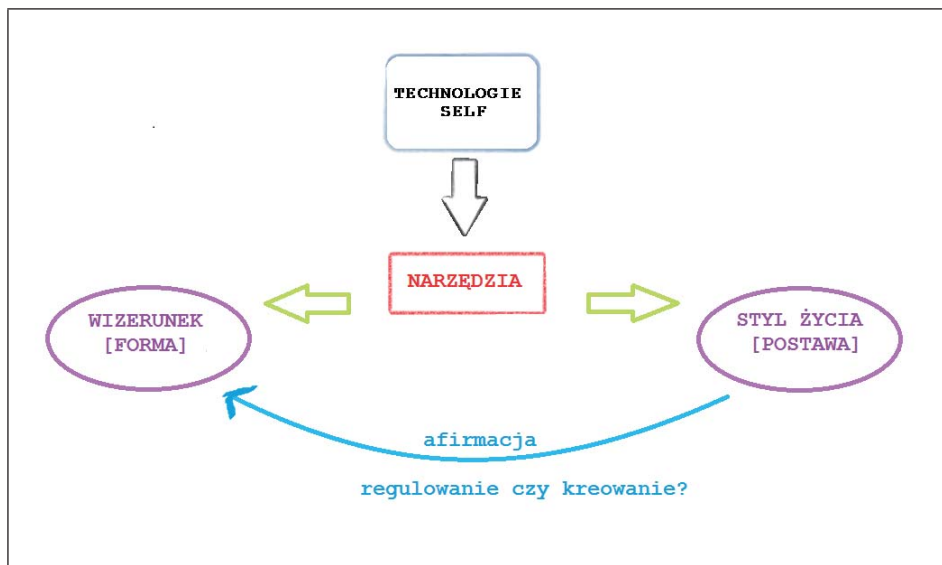
Rozwój i modyfikacje technologii siebie następują dynamicznie. Chociaż dzisiaj praktyki, które można klasyfikować w ramach definicji technologii siebie, odbiegają od wyobrażeń „dostępnych” dla Foucaulta, to stanowią kontynuacje jego idei, wedle której „technologia siebie pozwala jednostce na dążenie do efektu samostanowienia przez szereg działań wobec ciała i duszy, poprzez myśli, prowadzenie się, styl życia, które prowadzą do zmiany w odczuwaniu szczęścia, czystości, mądrości, perfekcji i nieśmiertelności”<sup>26</sup>. Nie sposób jednoznacznie ocenić, w jakim kierunku technologie siebie zawędrują. Za wyższy poziom technologii siebie można uznać tzw. *quantified self*<sup>27</sup>, opartą na stosowaniu technologii do monitorowania szczegółowych parametrów życiowych i zarządzania nimi w określonych celach, nawigowanych w sposób w pełni stechnicyzowany, prowadzący do jak największej wydajności procesów, głównie związanych z ludzkim organizmem. *Quantified self* wyrażana jest w praktykach dziś dotyczących wąskiej jeszcze grupy technologicznych entuzjastów, którzy za pomocą „gadżetów kwantyfikacyjnych” mogą afirmować rezultaty swoich aktywności – np. poprzez sieci społecznościowe. To też krok w stronę transhumanizmu, ponieważ im dokładniejsze okażą się możliwości obliczenia parametrów brakujących do postaci idealnej, tym bardziej prawdopodobne stanie się zastąpienie ich elementami robotycznymi. W skrócie taka „egzystencja w liczbach” ma polegać na doskonaleniu jednostki. Jednak do programowania siebie jako *quantified self* niezbędne stają się urządzenia i narzędzia. Aspekt postawy, preferencji czy szeroko pojętej duchowości, czyli sfera „offline”, nie mają większego znaczenia. Dlatego też uważam, że technologie siebie są pełniejszym sposobem społecznego diagnozowania.

---

<sup>26</sup> M. Foucault, *op. cit.*, s. 85.

<sup>27</sup> H.J. Wilson, *You, by the numbers*, “Harvard Business Review”, 09.2012, <https://hbr.org/2012/09/you-by-the-numbers> [dostęp: 30.11.2016].





Wykres 8. Wyniki przeprowadzonej ankiety pomogły zaadaptować metodę procesu, na drodze którego można rozpatrywać technologie siebie

Źródło: badanie własne.

Technologie siebie to narzędzia (urządzenia, programy, aplikacje, sposoby postępowania), mające dwojaki zastosowanie. Z jednej strony stanowią zbiór kompetencji cyfrowych i medialnych, umiejętności tworzenia wizerunku, określający formy zarządzania interaktywnym *self*, z drugiej zaś – są to działania wynikające z przyjmowanych postaw społecznych i etycznych, dalej przejawiających się w indywidualnych wyborach, preferencjach i stylach życia. Za pomocą dostępnych możliwości technologicznych bardzo często postawy te za pośrednictwem są w obszar cyfrowy jako afirmacja rezultatów, osiągniętych przez *self* „offline”. Niebezpieczeństwo takich praktyk związane jest z zacierającą się granicą między chęcią autoregulacji a potrzebą kreowania odzwierciedlonego „ja” doskonałego. Nie sposób rzetelnie ocenić wymienionych intencji na etapie ilościowego badania ankietowego. Pozwoliło ono natomiast na osadzenie dalszych kierunków eksploracji, która miałyby wykazać, czy:

- we współczesnym świecie technologia (metody cyfrowe, techniczne) przeważa w dbaniu o samoregulację?
- technologia (ogół działań) pełni funkcję wzmacniającą wizerunek?

Konkludując, Foucaultowska teoria technik siebie, chociaż powstała przed rewolucją cyfrową, która diametralnie zmieniła sposoby funkcjonowania i komunikacji na co dzień, ma wiele genetycznych pokrewieństw we współczesnych praktykach. Nawet pod względem systematyki: obecnie za sztukę życia, czyli powinowactwo klasycznych (antycznych) wpływów kształtowania *self*, można uznać wysoką potrzebę samorealizacji, chociażby poprzez uprawianie hobby.

Wpływy duchowości chrześcijańskiej w historiozofii *self* to m.in.: problem wstydu, indywidualizacja związana z krępowaniem kultu fizyczności. Choć tak oczywiste i zwyczajne to upodobania, często zbywane odpowiedziami „bo tak mam”, warto poszukać ich korzeni – może jak w przypadku *self* doprowadzą aż do starożytnej Grecji...

Eksploatacja tematu technologii siebie – tak bardzo przenikających życie codzienne i tak wąsko na gruncie polskim objętych uwagą badawczą – pokazała, że poszukiwania mogą stanowić również codzienną praktykę. Dlatego też najlepszą pointą tego artykułu niech staną się słowa moich rozmówców, których w bardziej popkulturowej wersji poszukiwań<sup>28</sup> staram się „wybadać” pod kątem stosowanych technologii siebie. Dla przeciętnego odbiorcy jasne jest, że w programowaniu siebie „wszystko zaczyna się w głowie”:

Najlepszym narzędziem w tym całym projekcie jest głowa. Nie dość, że najlepszym, to również najważniejszym. Bez odpowiedniego jej zaprogramowania nie ma co stratować. Mówię, że do zmian trzeba dojrzeć, potem je wdrożyć, a na końcu ukształtować na stałe. Oczywiście aplikacje różnego typu, wypasione kalendarze itd. – to wszystko nam ułatwia sprawę. I chociaż sam z takich dobrodziejstw (poza Endomondo) na początku nie korzystałem, to zachęcam. Bo każdy powinien szukać swojej indywidualnej metody, która wspomogłaby pracę mózgu (Edwin Zasada, *ZabijGrubasa.pl*)<sup>29</sup>.

I on próbuje swoich sił, wychodzi po tej ścianie, z góry patrzy na to Artur Boruc i widzi, że Paweł ma lekki kryzys, ale sportowcy wiedzą, że wszystko jest w głowie. Artur miał przy sobie telefon, z którego odpalił „Eye of the Tiger” i krzyczy „Paweł, dasz radę! Idziesz! Idziesz!”, a z dołu Kuba Błaszczkowski „Paweł, idziesz jak po swoje!” i on wyszedł na sam szczyt (Łukasz Wiśniowski, *Łączynaspilka.pl*)<sup>30</sup>.

---

<sup>28</sup> Popkulturowym wymiarem socjologii internetu zajmuję się w ramach autorskiego projektu „Od A do końca Internetu”: <http://odado.xyz/>.

<sup>29</sup> A. Kalinowska, *Od A do bohatera. Edwin Zasada: ZabijGrubasa.pl*, 11.08.2016, <http://odado.xyz/od-a-do-bohatera-edwin-zasada-zabijgrubasa-pl/> [dostęp: 30.11.2016].

<sup>30</sup> Eadem, *Od A do bohatera. Team spirit, czyli łączy nas piłka*, 26.10.2016, <http://odado.xyz/od-a-do-bohatera-team-spirit-czyli-laczy-nas-pilka/> [dostęp: 30.11.2016].