

## ARTYKUŁY

Michał Wróblewski\*

NOWE SZATY HEALTHISMU. *SELF-TRACKING*,  
NEOLIBERALIZM I KAPITALIZM KOGNITYWNY<sup>1</sup>

**Abstrakt.** *Self-tracking* odnosi się do wszelkich sposobów monitorowania i analizowania stanu własnego organizmu za pomocą urządzeń mobilnych (telefonów, opasek, przypinek, obręczy itp.) i powiązanych z nimi aplikacji. Dzięki nim użytkownicy technologicznych gadżetów mogą sprawdzać na bieżąco swoje tętno, mierzyć przebyty w ciągu dnia dystans czy monitorować fazy snu. Ogólnie rzecz ujmując, *self-tracking* jest nowym wcieleniem ideologii zdrowia, o której pisał Robert Crawford. W artykule poddano analizie to zjawisko, umieszczając je w dwóch kontekstach: ideologii neoliberalnej i kapitalizmu kognitywnego. Używanie gadżetów do *self-trackingu* pozwala na wytwarzanie określonego rodzaju podmiotowości: skupionej na sobie, samodyscyplinującej się, przedsiębiorczej, dążącej do maksymalizacji kontroli w codziennym, naznaczonym niepewnością życiu. Jednocześnie praktyki monitorowania siebie doskonale wpisują się w nowe reżimy produkcji, oparte na pomysłowości, kreatywności i koncentracji.

**Słowa kluczowe:** *healthism*, *self-tracking*, *Quantified Self*, neoliberalizm, kapitalizm kognitywny.

## 1. Wprowadzenie

*Healthism* w ujęciu Roberta Crawforda (1980) charakteryzuje się ujmowaniem zdrowia jako wartości nadrzędnej oraz przekonaniem, że dbanie o siebie jest tyleż moralnym, co indywidualnym zobowiązaniem jednostek społecznych. Crawford przyporządkował tę ideologię amerykańskiej klasie średniej,

\* Dr, Instytut Filozofii, Wydział Humanistyczny, Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu, ul. Fosa Staromiejska 1a, 87-100 Toruń; e-mail: mich.wrob@gmail.com

<sup>1</sup> Artykuł jest efektem badań prowadzonych w ramach projektu pt. *Biomedycyzacja nadpobudliwości. Socjologiczne studium wylaniania się jednostki chorobowej jako faktu społecznego*. Projekt został sfinansowany ze środków Narodowego Centrum Nauki przyznanych na podstawie decyzji numer DEC-2013/11/N/HS6/00991.

która określała swój ethos przez relacje charakterystyczne dla kapitalistycznych stosunków pracy, które oparte są na konkurencji, dyscyplinie, wysiłku i indywidualnym sukcesie. Tekst Crawforda stał się na tyle znaczący, że sprowokował dalsze dyskusje w gronie socjologów medycyny, a także przyczynił się do prowadzenia badań empirycznych nad zjawiskiem *healthismu*, również w Polsce (Borowiec, Lignowska 2012).

W różnych odczytaniach tej słynnej koncepcji często jednakże umyka polityczny wątek prowadzonych przez Crawforda analiz. Uważał on bowiem, że *healthism* funkcjonuje jak każda ideologia, tzn. wynika z określonego, zdeterminowanego przez czynniki ekonomiczne kontekstu strukturalnego. Według Crawforda, były to zmiany w dziedzinie opieki zdrowotnej, zmierzające do ograniczenia usług publicznej służby zdrowia, które prowadziły do prywatyzacji. Ideologicznym wymiarem tych zmian jest, zdaniem Crawforda, *healthism*, w ramach którego to jednostka, a nie państwo (jak w modelu *welfare state*) staje się odpowiedzialna za własne zdrowie (Crawford 1977). Swój słynny esej amerykański badacz pisał tuż przed nastaniem ery Ronalda Reagana, którego polityka gospodarcza zrywała z dotychczasowym protekcjonizmem i modelem państwa opiekuńczego, skupiając się na deregulacji i prywatyzacji sektora publicznego, w tym służby zdrowia. Z czasem tę politykę nazwano neoliberalizmem (Harvey 2008)<sup>2</sup>.

W późniejszym esej Crawford (2006) powiązał opisany przez siebie *healthism* z ideologią neoliberalną. Uważał, że ideologia zdrowia stworzyła możliwość wyłonienia się w społeczeństwie amerykańskim podmiotowości neoliberalnej („autonomicznej, roztropnej, odpowiedzialnej za siebie”, Crawford 2006: 410), którą przeciwstawiano w dyskursie publicznym lat 80. podmiotowości lekkomyślnej, zdanej na łaskę państwa, a przez to kosztownej dla „zaradnej” części społeczeństwa.

Współczesnym przejawem neoliberalnej ideologii zdrowia są, jak będę starał się pokazać, praktyki tzw. *self-trackingu*, który odnosi się do wszelkich sposobów monitorowania i analizowania stanu własnego organizmu za pomocą urządzeń mobilnych (telefonów, opasek, przypinek, obręczy itp.) i powiązanych z nimi aplikacji. Dzięki nim użytkownicy technologicznych gadżetów mogą sprawdzać na bieżąco swoje tętno, mierzyć przebyty w ciągu dnia dystans czy monitorować fazy snu. Aplikacje dedykowane urządzeniom umieszczają te wszystkie

---

<sup>2</sup> Neoliberalizacja nie jest oczywiście procesem, który dokonywał się równomiernie i w taki sam sposób w różnych rejonach świata. Chociaż niektórzy doszukują się prawidłowości w marszu neoliberalizmu przez różne kraje w latach 80 i 90 (por. Harvey 2008 i jego analizy polityki dopasowania strukturalnego), to na poziomie bardziej szczegółowym mogą zachodzić zasadnicze różnice pomiędzy kontekstami bądź pomiędzy różnymi politykami. Neoliberalna polityka zdrowotna jest inna w USA (gdzie mamy do czynienia z prawie całkowitą sprywatyzowaną służbą zdrowia), a inna w Polsce. Niemniej jednak również w naszym kraju widać ślady neoliberalizacji, na przykład pod postacią wprowadzenia logiki rynkowej do zarządzania usługami zdrowotnymi. Musimy zatem pamiętać, że neoliberalizacja jest raczej procesem stopniowym, a zarazem zróżnicowanym.

dane w graficznie atrakcyjnych dla oka wykresach, tworzą dzienniki aktywności oraz wysyłają zwrotne informacje do użytkownika, wpływając tym samym na jego zachowanie. *Self-tracking* zyskał ostatnimi czasy dużą popularność, o czym świadczy pojawienie się quasi-ruchu społecznego o nazwie *Quantified Self* (dalej: QS). Jego inicjatorami są dwaj redaktorzy magazynu „Wired”, Gary Wolf i Kevin Kelly. Członkowie QS spotykają się w różnych miastach na całym świecie i dzielą doświadczeniami związanymi z *self-trackingiem*, zdają relację z wykorzystania nowych gadżetów i aplikacji, a także czasami przedstawiają wyniki eksperymentów z nowymi urządzeniami do monitorowania siebie<sup>3</sup>. Za QS kryje się specyficzna ideologia, będąca połączeniem delfickiej maksymy „poznaj samego siebie” z nowoczesnymi technologiami zbierania i analizowania danych. QSerom – jak z czasem nazwano entuzjastów *self-trackingu* – chodzi jednakże nie tylko o poznanie, lecz także o ulepszanie własnego organizmu. Zbieranie danych ma w założeniu służyć walce ze złymi nawykami, takimi jak niezdrowa dieta czy brak ruchu. QS jest również silnie związany z kulturą gadżetu oraz innowacyjności, charakterystyczną dla kapitalizmu *start-upów* i technicznych nowinek. O urządzeniach do *self-trackingu* rozpisują się modne magazyny *life-style’owe*. QSersi korzystają z technologii mobilnych, a czasami je współtworzą, produkując zupełnie nowe narzędzia do monitorowania. Wielu z nich jest przedsiębiorcami, którzy dzięki *self-trackingowi* rozwijają swoje modele biznesowe.

Jak postaram się pokazać w artykule, urządzenia do *self-trackingu* pozwalają na praktyki oparte na indywidualizmie, samodyscyplinie i konkurencji, związane ze społeczeństwem, w którym promowane są wartości neoliberalne, a zarazem stanowią realizację zasad neoliberalnego *outsourcingu* usług zdrowotnych (L u p t o n 2013). Mówiąc innymi słowy, gadżety typu *wearable* (czyli wszystkie urządzenia elektroniczne, które możemy przypiąć, włożyć na siebie czy w prosty sposób trzymać przy sobie) pozwalają swoim użytkownikom na odtwarzanie neoliberalnej ideologii w życiu społecznym. Posługuję się koncepcją ideologii, która podkreśla nie tyle jej wymiar semiotyczno-narracyjny, ile performatywny (B u t l e r 2008). Ideologia jest tutaj rozumiana jako np. gesty, zachowanie się w danych sytuacjach, sposób mówienia czy ubierania się. W kontekście *self-trackingu* ideologia objawia się wykorzystywaniem takich, a nie innych przedmiotów, których używanie może kształtować w określony sposób działania społeczne.

Neoliberalizm nie jest jednak jedynym kontekstem, na który chciałbym zwrócić uwagę. Technologie służące do *self-trackingu* stają się korporacyjnymi narzędziami, służącymi do stosowania nowych form kontroli procesu produkcji, umożliwiają użytkownikom ćwiczenie kompetencji, niezbędnych w przypadku

<sup>3</sup> Być może warto by zaryzykować tezę, że ruch QS staje się popularny wszędzie tam, gdzie modelem dominującym jest kapitalizm oparty na konsumpcji. Dobrym przykładem mogą być Chiny, które przez ostatnie dekady przeszły znaczące zmiany ekonomiczne, które zbliżyły ten kraj, przynajmniej w modelu gospodarczym, do krajów euroamerykańskich. Pierwsi QSersi pojawili się w Chinach w 2010 r.; por.: <http://www.globaltimes.cn/content/750476.shtml> [dostęp: 25.10.2016].

pracy niematerialnej (takich jak koncentracja, kreatywność czy spanie polifazowe), a także stają się sposobami na uzyskiwanie wartości dodatkowej (za pomocą zbierania danych o użytkownikach). Są to cechy kapitalizmu kognitywnego, który skupiony jest na produkcji afektów, informacji i symboli oraz opiera się na przemyślach kreatywnych.

Analiza przedstawiona w niniejszym tekście ma charakter wstępny. Opieram ją na dwóch typach źródeł. Po pierwsze, na dostępnej literaturze teoretycznej i empirycznej, która traktuje o zjawisku *self-tracking*. Po drugie, na badaniach własnych typu *desk research*, których przedmiotem były artykuły z prasy fachowej, blogi, fora internetowe oraz reklamy urzędów umożliwiających *self-tracking*. Materiały zbierałem na podstawie dwóch kryteriów. Z jednej strony chodziło mi o uzyskanie informacji dotyczących ruchu QS oraz sposobów działania poszczególnych gadżetów. Z drugiej natomiast wyszukiwałem opowieści o *self-tracking* z punktu widzenia użytkowników. Analizowane przeze mnie materiały można zatem podzielić na te, które opisują zjawisko QS oraz traktują o sposobach używania, doświadczeniach i praktykach.

## 2. Neoliberalne Ja

Neoliberalne przemiany, które zapoczątkowały rządy R. Reagana i M. Thatcher nie pozostały bez wpływu również na medycynę i opiekę zdrowotną. We współczesnej socjologii medycyny (np. Clarke et al. 2003; Nowakowski 2015) wskazuje się kilka tendencji. Po pierwsze, chodzi o postępującą prywatyzację i towarzyszące temu wprowadzenie logiki rynkowej do zarządzania sektorem służby zdrowia. Zdrowie publiczne od drugiej połowy XX w. staje się coraz większym obciążeniem dla budżetów państw, głównie za sprawą zwiększającej się średnią długość życia i rozwój technologiczny (Vigarello 2011: 351–353). To z kolei wymusza daleko posuniętą politykę oszczędności. Po drugie, tendencje neoliberalne w dziedzinie medycyny przejawiają się w komercjalizacji usług zdrowotnych, które prowadzą do zmiany zdrowia w towar, a pacjenta w konsumenta. Po trzecie wreszcie, neoliberalizacja objawia się erozją autorytetu lekarza oraz instytucji zajmujących się zdrowiem na rzecz bądź samych jednostek, bądź międzynarodowych korporacji biotechnologicznych i biomedycznych. Wszystkie te trzy czynniki wiążą się z rezygnacją z modelu państwa opiekuńczego, czego skutkiem jest delegowanie wielu z jego dotychczasowych funkcji do sfery prywatnej.

Neoliberalizm nie tyle zmienia instytucje medyczne czy sposób prowadzenia polityki zdrowotnej, ile wpływa na praktyki społeczne, czy – zgodnie z terminologią L. Althussera (2006) – ideologicznie interpeluje podmiotowość. Ideologia neoliberalna związana jest z absolutyzacją wolności, hiperindywidualizmem i niechęcią wobec państwa oraz jego organów (Szahaj 2014). W toku upowszechniania się neoliberalnej narracji wartości te stają się wartościami dominującymi,

kształtującymi praktyki społeczne szeroko rozumianego życia codziennego. Socjologowie medycyny wskazują, że elementy neoliberalnej ideologii widać np. w retoryce kampanii promujących zdrowy tryb życia. Deborah Lupton (1995: 48–76) twierdzi, że w przekazach tego rodzaju zwraca się szczególną uwagę na indywidualny wymiar problemów ze zdrowiem. Podobne znaczenie przypisać można postulatowi upodmiotowienia pacjentów, wysuwany przez ruchy bioobywatelskie (Charles 2013). Podważając autorytet służby zdrowia, nakłaniają one jednostki „do brania spraw w swoje ręce”, utrwalając tym samym charakterystyczny dla neoliberalnej ramy pojęciowej negatywny wizerunek instytucji państwowych. Ponadto, indywidualny imperatyw dbania o zdrowia świetnie wpisuje się w neoliberalny *outsourcing* usług publicznych. Samozarządzająca własnym zdrowiem jednostka jest idealnym obywatelem neoliberalnego państwa, ponieważ to ona bierze odpowiedzialność za stan własnego organizmu i dzięki temu nie obciąża budżetu „zbędnymi” kosztami.

*Self-tracking* w dużej mierze wyraża owo ujednostkowanie praktyk prozdrowotnych. Współczesne technologie mobilne, podobnie jak trochę wcześniej testy genetyczne, pozwalają na uzyskiwanie wiedzy na temat zdrowia poza strukturami zinstytucjonalizowanej opieki medycznej. Świadczą o tym aplikacje służące do samodiagnozowania, np. program *How Are You* zaprojektowany przez polską firmę Quantum Lab<sup>4</sup>. Użytkownik, po regularnym rozwiązywaniu testów, uzyskuje wykres swojego nastroju. Jeżeli jego poziom spadnie zbyt nisko i będzie utrzymywał się zbyt długo, aplikacja poinformuje nas, że powinniśmy udać się do specjalisty. *How Are You* nie służy jednak tylko monitorowaniu, lecz także poprawie nastroju. Dzięki aplikacji tworzymy dziennik wdzięczności, a także możemy wykonywać ćwiczenia z zakresu psychologii pozytywnej. Wykresy pokazują ponadto, w jakich porach dnia i przy okazji jakich zdarzeń nasz nastrój jest niski. To z kolei pozwala na wyuczeniu się odpowiednich reakcji na wydarzenia, stanowiące źródło dyskomfortu.

Neoliberalny ideał wzięcia sprawy w swoje ręce jest również wyraźnie widoczny w technologiach typu QS, które pozwalają na samozarządzanie własnym zdrowiem i jego poprawę<sup>5</sup>. Czymś takim jest szczoteczka elektryczna produkowana przez firmę Oral-B<sup>6</sup>. Umożliwia ona monitorowanie czasu czyszczenia zębów, wskazuje zaniedbane rejony jamy ustnej, pozwala zaprogramować swoje własne cele (np. „będę szczotkował zęby 10 minut dziennie”). Szczoteczka może być również zaprogramowana przez dentystę, który w ten sposób zyskuje dodatkowy

<sup>4</sup> <http://gethowareyou.com/pl/> [dostęp: 25.08.2016].

<sup>5</sup> Nie oznacza to oczywiście, że każdy użytkowników trackerów obsesyjnie dba o swoje zdrowie. Wydaje się, że potrzeba czegoś więcej niż jedynie zakupienia odpowiedniego przedmiotu, by z osoby niezainteresowanej swoim ciałem stać się kimś, kto wie, że zdrowy tryb życia. Można sobie bowiem wyobrazić sytuację, że kwantyfikacji dokonuje się dla samej siebie, a za faktem mierzenia nie idzie żadna dalsza praktyka (np. zmieniające się nawyki żywieniowe). Ten rodzaj pasywnego korzystania z *self-trackingu* wydaje się interesującym problemem.

<sup>6</sup> <http://www.institut.pl/pl-PL/szczoteczka-elektryczna-oral-b-z-aplikacja> [dostęp 25.08.2016].

wpływ na swojego pacjenta. Innym jeszcze przykładem jest widelec mierzący szybkość jedzenia. Chodzi o produkt o nazwie HAPIfork sprzedawany przez firmę HAPI<sup>7</sup>. Jak twierdzą producenci na swojej stronie internetowej, używanie tego dość osobliwego gadżetu przeciwdziała tyciu („im szybciej jesz, tym więcej jesz”), problemom z trawieniem czy refluksowi.

Innowacyjność technologicznych gadżetów służących do *self-trackingu* polega na udanym przeniesieniu wiedzy biomedycznej na poziom codziennych praktyk społecznych (L a u r e n t 2014). W przytoczonych przykładach widzimy, że dzięki nowoczesnym technologiom gadżety do „uprawiania *healthismu*” stają się domeną życia prywatnego – jako przedmioty codziennego użytku towarzyszą naszym rutynowym działaniom i tym samym dyskretnie wpływają na nasze praktyki. Przykłady te pokazują również, jak współcześnie funkcjonuje medykalizacja, która polega przecież na przenoszeniu racjonalności medycznej do świata społecznego. Tutaj to przedmioty umożliwiają swoim użytkownikom myślenie o zwyczajnych sprawach (jedzenie, szczotkowanie zębów) w kontekście problemów ze zdrowiem, a także oferują terapeutyczne rozwiązania.

Musimy również pamiętać, że urządzenia do *self-trackingu* stają się przedmiotami codziennej konsumpcji, są zatem elementem społeczeństwa konsumpcyjnego. Oferowanie nowych sposobów mierzenia i liczenia siebie jest z tej perspektywy kolejną emanacją procesu tworzenia sztucznych potrzeb, które mogą zostać zaspokojone konsumpcyjnymi (i często bardzo drogimi) gadżetami. Ruch QS pośrednio tworzy zatem nowe rynki zbytu i przyczynia się do pojawienia się popytu, którego wcześniej nie było.

Rysem charakterystycznym neoliberalnego społeczeństwa oprócz indywidualizmu jest również skupienie jednostek na swojej produktywności. Neoliberalna teoria ekonomiczna oparta jest m.in. na teorii kapitału ludzkiego, która zakłada, że wydajność pracy jest kluczowym elementem bogacenia się (M i c h a ł o w s k a 2013: 14–16; F o u c a u l t 2011: 219–239). Wydajność zależy z kolei od jakości kapitału ludzkiego, który staje się w doktrynie neoliberalnej kluczowym zasobem ekonomicznym. Właśnie dlatego neoliberalowie przywiązują dużą wagę do inwestycji w edukację i zwiększanie mobilności, które to cechy przesądzają o atrakcyjności siły roboczej. Na bardzo ogólnym poziomie, dbanie o kapitał ludzki wiąże się z nakładami, umożliwiającymi zwiększenie wydajności pracy.

Praktyki *self-tracking* sprowadzają się w dużej mierze do technik zarządzania sobą, czy – jakby powiedział Foucault – „technologii siebie”, które mają za zadanie zwiększyć efektywność poprzez optymalizację swojego organizmu bądź zmianę stylu życia. Jednym z kluczowych wymiarów jest czas, który dzięki *self-trackingowi* staje się przedmiotem drobiazgowej kontroli. Zjawisko to opisuje artykuł z polskiego portalu gadzetonania.pl, który przytacza wypowiedź Krzysztofa Kornasa, organizatora spotkań QS w Polsce:

<sup>7</sup> <https://www.hapi.com/product/hapifork> [dostęp: 25.08.2016].

Efektywność to słowo klucz do zrozumienia całego zjawiska. Self-trackerzy zwracają uwagę na to, że nie szanujemy swojego czasu, a do wielu zadań zabieramy się nierozsądnie. Gdy zapytałam Krzysztofa o to, co zmieniło się w jego życiu od czasu, kiedy postanowił je skwantyfikować, okazało się, że była to właśnie produktywność<sup>8</sup>.

Zarządzanie własnym ciałem w celu zwiększenia jego produktywności od razu oczywiście nasuwa na myśl Foucaultowskie analizy dyscypliny. W *Nadzorować i karać* znajdziemy fragmenty odnoszące się do przestrzennego zarządzania fabrykami czy szkołami, które dzięki odpowiedniej topografii miały na celu, jak pisze francuski filozof, blokować ciała, by te spełniały określone funkcje (Foucault 2009: 131–165). W przypadku QS owo zobowiązanie do tresury samego siebie pochodzi zarówno od jednostki (która dobrowolnie decyduje się na kupienie i używanie określonego urządzenia), jak i jest wspomagane przez sam gadżet. Podobnie jak u Foucaulta, tresura ciała wspomagana jest tutaj przez materialność i rzeczy, które w niemal niewidzialny sposób wpływają na ludzkie działania. W przypadku praktyk *self-trackingu* są to jednakże przedmioty ściśle zindywidualizowane, którym bliżej do przedmiotów codziennej konsumpcji, jak podkreślałam wyżej, dzięki czemu tym łatwiej mogą zniknąć w praktyce życia codziennego i tym samym skuteczniej wpływać na jednostki. Weźmy jako przykład opaskę Jawbone UP24<sup>9</sup>. Jest to niewielkie wchodzące na nadgarstek urządzenie, dzięki któremu możemy monitorować naszą codzienną aktywność fizyczną, a także mierzyć wydajność snu. Dzięki bezprzewodowemu łączu opaska bardzo łatwo ładuje dane na nasz temat do komputera, pokazując różne analizy codziennej aktywności. Jawbone nie jest jednak zwykłym krokomierzem. Dzięki temu, że łączy się ze smartfonem, może nam wysyłać powiadomienia i zachęcać do działania. Ten efekt informacji zwrotnej wydaje się kluczowy dla funkcjonowania gadżetów służących do *self-trackingu* w życiu społecznym. Dzięki upominaniu, zachęcaniu do podjęcia wysiłku, stawianiu kolejnych wyzwań przed użytkownikiem, przedmioty te stają się elementem dyskretnej kontroli społecznej, której stawką jest wtłoczenie jednostki w ściśle wyznaczony reżim zachowania. Cytowany fragment mówi o doświadczeniach dwóch użytkowników, stojących przed wyzwaniem, którego nie mogli zignorować:

[...] jeśli akurat zbliżamy się do domu po długim spacerze, a zrobiliśmy 9113 kroków, to aplikacja Jawbone na iOS wyśle nam powiadomienie, zachęcające do zaliczenia pełnych 10 tysięcy. Jeszcze jedna runda wokół domu... Dwa przystanki wcześniej... To działa, powiem Wam. Serio<sup>10</sup>.

Ostatnio, gdy wracałem do domu, postanowiłem zrobić krótki spacer z dolnego Mokotowa i wsiąść w autobus przy Łazienkach. Tak się jakoś złożyło, że dotarłem do Ordynackiej

<sup>8</sup> <http://gadzetomania.pl/3422,homo-quantificatus-lepsze-zycie-dzieki-pomiarom> [dostęp: 22.08.2016].

<sup>9</sup> <https://jawbone.com/up> [dostęp: 25.08.2016].

<sup>10</sup> <http://www.makoweabc.pl/2014/01/jawbone-up24-recenzja-po-36-dniach-noszenia/> [dostęp: 22.08.2016].

i dopiero tam “złapałem” autobus. Chęć do zdobycia jak największej liczby kroków jest jak wirus, rozwija się w świadomości, motywując do tego, aby jak najwięcej korzystać z własnych nóg, a nie z samochodu czy zbiórkomu<sup>11</sup>.

Innym przykładem tego dyscyplinowania przez rzeczy jest funkcja Idle Alert. Jawbone pozwala na ustawienie, ile maksymalnie czasu możemy nic nie robić, a następnie, po przekroczeniu limitu, upomina nas, że jesteśmy bezczynni zbyt długo. Wśród QSerów funkcjonuje również pojęcie *downtime*, które oznacza czas spędzony bezproduktywnie (Przełaska 2014).

Michel Foucault w *Narodzinach biopolityki* pisał, że neoliberalizm zmienia charakterystycznego dla klasycznego kapitalizmu robotnika w samo zarządzające się przedsiębiorstwo, w którym on sam musi dbać o jakość wykonywanej przez siebie pracy (Foucault 2011: 230). Podobne zjawisko zaobserwować można w przypadku *self-tracking*, który jawi się jako współczesne wcielenie taylorizmu:

Umiejętność policzenia siebie zachęca nas, byśmy stali się dla siebie przedsiębiorcami, którzy optymalizują wydajność. Mentalność QS jest sugestywnym rodzajem taylorizmu, który ma charakter indywidualny i nie jest przywiązany do fabryki, czy raczej przekształcający jednostkę w indywidualną fabrykę. Jest to przyjemny taylorizm, biorąc pod uwagę atrakcyjny design aplikacji i ich coraz bardziej grywalny charakter (Maturro 2015: 91).

Strategie korzystania z QS naznaczone są bardzo daleko idącym indywidualizmem nie tylko ze względu na to, że pozwalają na spersonalizowane zarządzanie własną efektywnością. Chodzi również o charakter produkowanej w ramach *self-tracking* wiedzy. Spotkaniom QS często towarzyszą prezentacje, w których występujący opowiadają o swoich doświadczeniach z technologiami i aplikacjami. Wiele z nich to opowieści o tym, jak włączanie siebie w policzalny reżim zmieniło życie na lepsze. Są jednakże takie, które zdają relację z prób ulepszenia i eksperymentowania zarówno z dostępną wiedzą biologiczną, jak i technologiami, by stworzyć zupełnie nowe możliwości kwantyfikacji siebie. Jak wskazuje J. Laurent (2015), widać tutaj napięcie pomiędzy uniwersalnymi wartościami gromadzenia wiedzy, charakterystycznymi dla nauki, a indywidualnymi motywacjami, jakie przyświecają QS-ersom. Wykorzystują oni dostępną wiedzę, pragną ją pogłębiać i poszerzać, jednakże koniec końców wszystko sprowadza się do ich indywidualnych potrzeb. Inaczej niż w przypadku nauki, rozwiązują oni problemy, które trapią ich samych, a stosowność rozwiązań, jakie powstają na bazie tych prywatnych eksperymentów, ogranicza się do ich cielesności<sup>12</sup>. Kryje się tutaj

<sup>11</sup> <http://www.buzuk.pl/blog/maly-krok-dla-ludzkosci-fitbit-one> [dostęp: 22.08.2016].

<sup>12</sup> Warto tutaj jednakże podkreślić, że ruch QS tworzy pewną formę wspólnotowości, która jest oparta na specyficznym rozumianym wymianie informacji i doświadczeń: „społeczność QS znajduje wartość w narracjach tworzonych przez członków i produkowanych przez nich danych nawet wówczas, gdy nie potrafią oni w pełni przełożyć owych danych na potrzeby własnego ciała czy przełożyć owych opowieści na własne doświadczenia. Dzięki temu, że narracje oparte na danych zebranych podczas *self-tracking* są upowszechniane w społeczności QS, jej członkowie szukają związku ze swoimi doświadczeniami. Robiąc to napełniają dane znaczeniami, które wykraczają



charakterystyczna dla społeczeństwa neoliberalnego wizja nauki i technologii, które mają być w pierwszej kolejności czystymi aplikacjami, a w przypadku *Quantified Self*, aplikacjami dostosowanymi do potrzeb poszczególnych jednostek.

Dotyczy to również kwestii zdrowotnych. Quasi-eksperymenty QS-ersów nie dostarczają nowych modeli terapii, a raczej tworzą dostosowane do samych siebie sposoby poprawiania własnej biologii. Efektem praktyk *self-trackingu* są indywidualnie skrojone diety, plany treningowe czy duża liczba danych na temat pojedynczego organizmu. Dochodzi tutaj do ciekawego przesunięcia, zindywidualizowania na poziomie biologicznym. O ile dawniej organizm ludzki postrzegany był w kategoriach uniwersalnego mechanizmu, funkcjonującego zgodnie z kanonami wiedzy biomedycznej, o tyle dziś, dzięki technologiom typu *wearable*, możliwe jest spersonalizowanie organizmu, wskazanie jego indywidualnych potrzeb. Być może, dzięki *self-trackingowi* przestajemy postrzegać siebie jako część gatunku, a w zamian konstruujemy swoją wyjątkowość, rozumianą w kategoriach biologicznych.

Neoliberalna teoria ekonomiczna przyjmuje ekonomiczne modele społeczeństwa, postrzegając społeczeństwo jako rynek, a funkcjonujące w nim jednostki jako interesowne i konkurujące ze sobą *homo economicus* (Crouch 2015: 53–58). Wyrazem tej tendencji jest upowszechnianie zasady konkurencji w coraz to nowych obszarach życia społecznego, przez co interakcje społeczne zaczynają być modelowane jak rywalizacja. Przykładem może być tutaj gamifikacja, czyli wprowadzanie logiki charakterystycznej dla gry w różnych dziedzinach działalności społecznej. Dzięki *gamifikacji* nie tylko nawiązujemy kontakty z innymi, lecz także rywalizujemy o lepsze wyniki, zbieramy punkty, osiągamy kolejne poziomy rozwoju, sprowadzamy trudne z pozoru działania do zabawy. Aplikacje służące do *self-trackingu* również działają w tym trybie. Jak twierdzi Antonio Maturo, w przypadku QS przedmiotem gamifikacji staje się zdrowie. Praca nad jego poprawieniem, dzięki aplikacjom oferującym doświadczenie podobne do grania staje się elementem rozrywki:

Poprzez gamifikację twórcy aplikacji ułatwiają podejmowanie zmuszonych i uciążliwych aktywności. Wzmacniając nasze motywacje, zgamifikowane aplikacje pomagają nam zmienić szkodliwe nawyki. Do najpopularniejszych należą te, które pozwalają użytkownikowi rzucić palenie, schudnąć czy wykluczyć z diety niezdrowe jedzenie (Maturo 2015: 93).

Rywalizację w praktykach QSerów widać doskonale w aplikacji Endomondo, dzięki której możemy dzielić się informacjami na temat swojego treningu, a jednocześnie porównywać wyniki z innymi. Temu samemu służy umieszczanie swoich „osiągów” na Facebooku, co pokazuje naszym znajomym, na jaki wysiłek

---

poza sens nadany im przez ich twórcę” (Barta, Neff 2016: 3). Warto również dodać, że wykorzystywanie trackerów i związanych z nimi aplikacji tworzy nowe formy usieciowienia. Biegacze dzielący się swoimi osiągnięciami nie tylko ze sobą rywalizują, lecz także spotykają się podczas maratonów, wspólnego biegania itp. Wynika z tego, że w *self-trackingu* drzemie również potencjał więziotwórczy do generowania nowych relacji społecznych. Pytanie, jakiego typu są te więzi i jaki charakter ma wspólnotowość, która jest ich efektem.

nas stać. Technologie QS pozwalają konkurować z innymi, ale również z samym sobą. Tutaj gamifikacja służy udoskonalaniu siebie, a ściśle rzecz biorąc – zwiększaniu wydolności swojego organizmu. Tak jedna z użytkowniczek opisuje zalety wspomnianej wyżej przypinki Fitbit:

Fitbit sprawia, że mam ochotę ściągać się sama z sobą. Grywalizacja to duża rzecz. Tutaj w zasadzie nie potrzebuję znajomych, żeby chcieć zrobić dodatkowe kilkaset kroków, bo nagrodą jest błyszcząca, wibrująca przez chwilę bransoletka i specjalna odznaka, widoczna po zalogowaniu się w systemie<sup>13</sup>.

Neoliberalizm tworzy specyficzne stosunki pracy oparte na elastycznych modelach zatrudnienia. Praca w neoliberalizmie obciążona jest dużą dozą niepewności i poczuciem braku stabilności. Właśnie dlatego od pewnego czasu mówi się w naukach społecznych o zjawisku prekaryzacji pracy (S t a n d i n g 2014). Jak pisze Jan Sowa, prekariat to brak pewności, stałości i stabilności, to chroniczna niemożliwość przewidzenia przyszłości i nieustanny lęk, że przyniesie ona tylko pogorszenie sytuacji (S o w a 2010: 108). O podobnych okolicznościach pisał również Crawford, zastanawiając się nad źródłami *healthismu*. Twierdził, że ideologia zdrowia jest odpowiedzią klasy średniej na wzrastającą niepewność w życiu społecznym:

Kiedy życie zaczyna być doświadczane przez pryzmat wymykającej się kontroli, w szczególności w sytuacji, gdy ludzie zaczynają się zastanawiać, czy ich styl życia da się utrzymać, wzrasta potrzeba osobistej kontroli. Indywidualnie rozumiane zdrowie staje się obszarem, w którym ludzie mogą inwestować swoją energię i umocnić poczucie, że działają w swoim własnym imieniu (C r a w f o r d 1980: 382).

Kontrola jest jedną z podstawowych cech *self-trackingu*. Dzięki urządzeniom i aplikacjom jesteśmy w stanie planować czas snu, dietę, liczbę przebytych kroków, zadania do wykonania na dany dzień. Jednocześnie, dzięki wykonywanym na bieżąco pomiarom uzyskujemy natychmiastową informację zwrotną na temat skuteczności bądź nieskuteczności naszych wysiłków, co tylko może nas motywować do większego kontrolowania siebie i swojego otoczenia. Jak twierdzą jego entuzjaści, *self-tracking* umożliwia osiągnięcie na niespotykaną dotąd skalę porządku, często zakłócanego zabiegającym stylem życia. Poniżej cytat z jednego z artykułów, który opisuje zjawisko QS:

Wszystkim, którym codziennym zabieganie lub wrodzone lenistwo utrudnia „zapanowanie nad własnym życiem”, coraz skuteczniej z pomocą przychodzi technologia: niezliczone aplikacje mobilne, osobiste rejestratory i czujniki pozwalają nam dokładnie zapisywać i analizować najbardziej prozaiczne aspekty codzienności. Dzięki zgromadzonym danym łatwiej wprowadzić w nasze życie upragniony porządek, żyć zdrowiej i efektywniej wykorzystywać czas<sup>14</sup>.

<sup>13</sup> <http://gadzetomania.pl/2808,7-sposobow-w-jakie-fitbit-zmienil-moje-zycie-opaska-zmotywuje-do-cwi-czen> [dostęp: 23.08.2016].

<sup>14</sup> <http://natemat.pl/70861,self-tracking-czyli-jak-dzieki-technologie-zmierzy-swoje-zycie-od-a-do-z> [do-stęp: 22.08.2016].

Współczesna niepewność bierze się jednakże nie tylko z warunków, w jakich wykonujemy swoją pracę, ale również z większej obecności ryzyka w codziennym życiu. Na tę właściwość współczesnych społeczeństw zwrócił uwagę U. Beck (2002; Bińczyk 2012: 215–269). W jego koncepcji, ryzyko związane jest z postępem technologicznym, które tworzy niebezpieczeństwo nieobliczalnego zagrożenia. Według Becka, ryzyko stało się elementem świadomości społeczeństwa późnej nowoczesności. Z kolei, jak wskazują tacy badacze jak Thomas Lemke czy Nikolas Rose (Lemke 2004; Rose 2011), dzięki innowacjom medycznym źródła ryzyka przestały mieć charakter jedynie zewnętrzny. Dzięki testom genetycznym możliwe jest postrzeganie siebie przez pryzmat nieustannego zagrożenia, które wyrażane jest w prawdopodobieństwie zachorowania na jakąś chorobę. To z kolei sprawia, że interwencje medyczne coraz częściej przybierają postać prewencyjną. Leczyć coraz częściej oznacza po prostu zapobiegać. Wydaje się, że technologie służące do *self-trackingu* funkcjonują w podobny sposób. Funkcjonują one jako dodatkowe narzędzie medycyny prewencyjnej, które umieszcza jednostkę w sytuacji bezustannego zagrożenia. Dzięki ciągłemu sprawdzeniu swoich parametrów użytkownicy gadżetów do monitorowania żyją w oczekiwaniu na odkrycie niepokojącego stanu ich organizmu, który może wskazywać na chorobę (Laurent 2015). Nieprzypadkowo jedną z kluczowych dla ruchu opowieści jest historia Larry’ego Smarra, który dzięki *self-trackingowi* zdołał na własną rękę zdiagnozować u siebie chorobę Crohna. Jego przygoda zaczęła się podobnie jak w przypadku innych użytkowników – zaczął gromadzić dane na temat swojej wagi. Całkiem przypadkowo odkrył jednak, że jest poważnie chory. Opowieść Smarra funkcjonuje wśród QSerów jako swego rodzaju przestroga, ponieważ wprowadza do niewinnych praktyk *self-trackingu* element potencjalnego ryzyka, które może zostać ujawnione właśnie za pomocą technologii pozwalających na monitorowanie organizmu.

### 3. Kapitalizm kognitywny i nowe reżimy produkcji

Teza o nastaniu ery kapitalizmu kognitywnego idzie śladami analiz Daniela Bella i jego koncepcji społeczeństwa postindustrialnego. Jak twierdzą Michael Hardt i Antonio Negri, „produkcja przemysłowa nie rozszerza już swej dominacji na inne formy gospodarki i zjawiska społeczne” (Hardt, Negri 2005: 305). Zamiast tego mamy do czynienia z produkcją komunikacji, idei i afektów. „Obrazy, informacja, wiedza, afekty, kody i relacje społeczne [...] zaczynają mieć większe znaczenie w procesie kapitalistycznego pomnażania wartości niż materialne towary czy materialne aspekty towarów” (Hardt, Negri 2012: 232), twierdzą autorzy *Rzecz-pospolitej*. Zmienia się również charakter samej pracy, która przestaje być jedynie manipulacją dokonywaną na rzeczach, a staje się manipulacją symbolami i informacjami.

Praca w kapitalizmie kognitywnym wymaga nieco innych zdolności niż praca materialna. Siła fizyczna przestaje być główną wartością kapitału ludzkiego. W tym sensie zwiększanie efektywności poprzez samodyscyplinowanie nie ma podobnej funkcji, co praktyki dyscypliny opisywane przez Foucaulta w odniesieniu do XVIII i XIX-wiecznych fabryk. Tamten produkcyjny kapitalizm, przynajmniej w naszej części świata, został w dużej części wyparty przez kapitalizm post-produkcyjny, o którym współcześnie pisze się w kontekście przemysłów kreatywnych. Tego typu sposoby produkcji wymagają innych kompetencji, niezwiązanych bezpośrednio z siłą fizyczną, ale z koncentracją i pomysłowością.

Urządzenia służące do *self-trackingu* są narzędziami pozwalającymi rozwijać umiejętności wykorzystywane w produkcji niematerialnej. Weźmy przykład urządzenia o nazwie Melon (Prze g a l i ń s k a 2015). Jest to obręcz, która po nałożeniu na głowę mierzy fale mózgowe i tym samym pokazuje poziom koncentracji dzięki aplikacji zintegrowanej z gadżetem. Gdy jest on wysoki, kolor interfejsu jest zielony, natomiast gdy wykonując jakieś zadanie nie potrafimy dostatecznie skupić uwagi, zabarwia się na czerwono, jednocześnie upominając użytkownika. Abstrahując od rzeczywistej jakości owych pomiarów, w założeniu urządzenie to ma na celu poprawę koncentracji. Jeszcze innym przykładem jest wspomniany już Jawbone, który potrafi monitorować wydajność snu. Ta opcja, wraz z indywidualnym treningiem, pozwala spać w trybie interwałowym. Chociaż jest to sprawa kontrowersyjna dla badaczy zajmujących się snem, wielu użytkowników urządzeń typu *wearable* zdaje się wierzyć, że możliwe jest skrócenie czasu wypoczynku i uczynienie go bardziej efektywnym. Jeden z nich tak opisuje swoje doświadczenia:

Testując sen polifazowy na sobie, przez pierwsze dni walczyłem z koszmarnym niewyspaniem, bo organizm musiał przyzwyczać się do efektywnych drzemek w ciągu dnia. Po pewnym czasie—trwało to ponad tydzień—udało mi się wpaść w tryb, w którym do normalnego i efektywnego funkcjonowania wystarczyło mi mniej niż 5 godzin snu na dobę (a przez pewien czas sypiałem znacznie krócej). Co istotne, nie czułem wówczas niewyspania, zmęczenia czy spadku efektywności<sup>15</sup>.

Gadżety służące do monitorowania wtłaczają ponadto swoich użytkowników w ramy pracy charakterystycznej dla kapitalizmu kognitywnego. W ramach *self-trackingu* użytkownicy tworzą różnego rodzaju dane dotyczące treningów, diety, akcesoriów wykorzystywanych podczas uprawiania sportu, w niektórych przypadkach rozwiązują testy bądź ankiety. To ujawnianie informacji jest jednym z przedmiotów krytyki pod adresem ruchu QS (B a r c e n a et al. 2014). Jednak możemy spojrzeć na ten problem nie tylko pod kątem prywatności danych, lecz także jako na charakterystyczny dla pracy niematerialnej sposób uzyskiwania

<sup>15</sup> <http://michalik.komorkomania.pl/1087,quantified-self-gdy-zmierzymy-wszystko-nasze-zycie-bedzie-le-psze> [dostęp: 23.08.2016].

wartości dodatkowej. Aby to wyjaśnić muszę wprowadzić tutaj pojęcie fabryki społecznej, które związane jest z analizami kapitalizmu kognitywnego. Jak pisze Mario Tronti:

[...] na najwyższym stadium kapitalistycznego rozwoju społeczne stosunki stają się momentem stosunków produkcji, całe społeczeństwo zaś staje się wyrazem produkcji; innymi słowy, całe społeczeństwo istnieje jako funkcja fabryki, a fabryka rozszerza swoją wyłączną dominację nad całym społeczeństwem (T r o n t i 2006, cyt. za: Zespół Praktyki Teoretycznej 2012: 19).

W dobie prymatu produkcji niematerialnej nasza praca odbywa się nie w wyznaczonych specjalnie do tego miejscach (np. jak bywało niegdyś w fabryce), ale staje się domeną codziennych interakcji społecznych. To w toku życia społecznego wytwarzamy owe kody, afekty czy informacje, które dla współczesnych form kapitału stają się źródłem czerpania zysku. Spośród wszystkich produktów naszej wykonywanej w społeczeństwie pracy niematerialnej najważniejsze są szeroko rozumiane dane. Najlepszym przykładem tej zależności jest portal społecznościowy Facebook, z którym dzielimy się multimediami i swoimi przemyśleniami na różne tematy, a z którymi właściciele portalu mogą zrobić, co im się żywnie podoba. Często też na bazie danych pozostawianych w sieci (np. w wyszukiwarce Google) tworzy się profile konsumenckie, które umożliwiają dotarcie ze zindywidualizowaną ofertą handlową do potencjalnych klientów. Mówiąc krótko, korzystając z darmowych aplikacji, programów czy portali uczestniczymy w procesie pracy, na bazie której czerpane są zyski.

*Self-tracking* to również praca wykonywana w fabryce społecznej. Dzięki zaangażowaniu w QS użytkownicy nie tylko, jak sami twierdzą, poznają samych siebie, lecz także, przynajmniej potencjalnie, są producentami treści, które mogą mieć wartość rynkową. Weźmy popularną aplikację Endomondo, która umożliwia analizowanie swojego treningu sportowego. Dzięki niej możemy dowiedzieć się, ile przebiegliśmy, ile razy w tygodniu odbyliśmy trening, ile kalorii przy tym spaliliśmy i z jaką średnią prędkością biegliśmy. Endomondo od 2015 r. należy do amerykańskiego giganta Under Armour, który specjalizuje się w produkcji odzieży i sprzętu sportowego. Firma ta zakupiła aplikację nie tylko, by zarabiać na użytkownikach, którzy decydują się na płatną wersję premium, ale również, by uzyskać dostęp do informacji na temat uprawiania przez nich sportów. Drobiazgowo dane zbierane przez aplikację są idealnym narzędziem do tworzenia profili konsumenckich i tym samym personalizowania reklam produktów skierowanych do osób aktywnych fizycznie. Inną aplikacją zakupioną przez Under Armour jest MapMyFitness, która zbiera informacje m.in. na temat nawyków żywieniowych oraz, podobnie jak Endomondo, pozwala na zapisywanie swoich treningów. Dane uzyskane w ten sposób są agregowane i sprzedawane władzom amerykańskich miast, które są zainteresowane, jakimi trasami mieszkańcy najczęściej jeżdżą rowerami<sup>16</sup>,

<sup>16</sup> <http://wellnessforce.com/resource/why-under-armour-wants-all-your-fitness-data/> [dostęp: 22.08.2016].

firmom produkującym suplementy diety<sup>17</sup> bądź po prostu firmom analitycznym zajmującym się spersonalizowanym marketingiem<sup>18</sup>.

Pojęcie fabryki społecznej wskazuje również inny ważny dla kapitalizmu kognitywnego proces – zamazanie granicy między konsumpcją a produkcją. Jako użytkownicy aplikacji mobilnych wysyłamy dane na temat naszych organizmów czy sposobu uprawiania czasu wolnego, tym samym dostarczając cennej wiedzy firmom marketingowym. Nasza konsumpcja jest dla nich cenną pracą, którą wykonujemy w zasadzie za darmo. Innym tego wyrazem w przypadku ruchu QS jest często niejasny status osoby prezentującej swoje doświadczenia podczas spotkań, która może być jednocześnie kimś zaangażowanym w społeczność oraz kimś rozwijającym nowe produkty, które mogą zainteresować potencjalnych inwestorów (Barta, Neff 2016). Osoby zainteresowane *self-trackingiem* często poszukują nowych, lepszych rozwiązań dla swoich potrzeb, przez co na własną rękę modyfikują zastane technologie bądź tworzą własne. Ruch QS nie jest zatem zbiorem bezinteresownych entuzjastów, nie jest jednakże zwykłym przedsięwzięciem biznesowym. Jest raczej charakterystycznym dla kapitalizmu kognitywnego powiązaniem biznesu i rozrywki, chęci zysku z bezinteresowną pasją, racjonalnej kalkulacji z osobistym zaangażowaniem.

Współczesny kapitalizm kognitywny łączy ponadto model oparty na *start-upach* i biznesach typu *joint venture* ze spekulacją polegającą na wyolbrzymianiu wartości oferowanych produktów. Współczesne firmy działające w branży nowoczesnych technologii kuszą inwestorów retoryką technonaukowego optymizmu, obiecując stworzenie urządzeń, które zrewolucjonizują codzienne życie milionów ludzi. Najbardziej chyba znanym przykładem tego zjawiska jest firma Apple. Widać to także w branży biotechnologicznej w Stanach Zjednoczonych, która również posługuje się narracją wielkich obietnic, by przyciągnąć do siebie kapitał (Sunder Rajan 2006: 107–137). Owa ideologia przełomowej innowacyjności gadżetów towarzyszy również technologiom QS, które tworzone są w oparciu o kapitał inwestycyjny. Dobrym przykładem jest historia polskiej firmy Inteliclinic<sup>19</sup>. Zaprojektowana przez nią maska NeuroOn miała początkowo służyć do monitorowania fal mózgowych podczas snu, by w ten sposób „nauczyć” użytkownika regeneracji w trybie polifazowym o wiele skuteczniej niż dotychczasowe urządzenia. Jest to oczywiście atrakcyjna dla wielu umiejętność, zwiększająca wydajność i oszczędzająca czas. Nie powinno zatem dziwić duże zainteresowanie, jakimi projekt cieszył się na Kickstarterze, portalu *crowdfundingowym*. Twórcom maski udało się zebrać prawie pół miliona

<sup>17</sup> <http://mamstartup.pl/inside/7416/na-czym-oni-zarabiaja-4-popularne-aplikacje-mobilne-i-ich-nieoczywis-te-modele-biznesowe> [dostęp: 22.08.2016].

<sup>18</sup> <https://www.theguardian.com/technology/appsblog/2013/sep/03/fitness-health-apps-sharing-data-insurance> [dostęp: 22.08.2016].

<sup>19</sup> <http://www.spidersweb.pl/2016/01/neuroon-mask.html> [dostęp: 7.09.2016].

dolarów, a o ich projekcie informowały europejskie media. Znaleźli się również prywatni inwestorzy gotowi zaryzykować swój kapitał dla przedsięwzięcia, które wydawało się bardzo obiecującym produktem. W trakcie prac pojawiły się jednakże trudności. Do firmy zgłaszali się naukowcy zajmujący się zagadnieniem snu polifazowego, którzy wskazywali, że obecny stan wiedzy nie pozwala na skonstruowanie tego typu urządzenia. Problemów nastęrczały również materiały, które nie miały wymaganych atestów. Projekt wywołał kontrowersje wśród internautów zainteresowanych nowoczesnymi technologiami. Wskazywano, że maska nie jest w stanie skutecznie mierzyć fal mózgowych, a więc nie funkcjonuje w sposób, jaki przedstawiają jej twórcy<sup>20</sup>. Inni zauważali, że funkcjonowanie wynalazku nie jest potwierdzone żadnymi rzetelnymi badaniami empirycznymi<sup>21</sup>. Krytyka NeuroOn skłoniła twórców do zmiany profilu urządzenia. Przestało ono być narzędziem do wspomagania snu polifazowego. W obecnym kształcie pozwala na terapię światłem, prostą analitykę snu i pomaga w leczeniu skutków *jetlagu*. Historia ta pokazuje nie tylko, że wynalazki służące do *self-trackingu* niezwykle trudno wtłoczyć w reprodukowalną i stabilną logikę odkryć naukowych (o czym pisałem wcześniej), ale również to, w jakim kontekście ekonomicznym pojawiają się gadżety do monitorowania siebie. Ich produkcja wiąże się często z charakterystyczną dla współczesnego kapitalizmu spekulacją wartością, która w przypadku technonauki bazuje na nadmiernej ekscytacji możliwościami nowoczesnych technologii. Mówiąc krótko, *self-tracking* wpisuje się w logikę biznesu typu *joint venture*, którego sukces zależy w dużej mierze od zabiegów marketingowych i PR-owych.

Ostatnimi czasy technologie QS wykorzystywane są również przez sektor prywatny do monitorowania pracowników, mierzenia ich wydajności i dbania o ich zdrowie. Jest to związane z nienową tendencją dużych firm do inwestowania w karty sportowe czy dbania o rozwój fizyczny. W żargonie korporacyjnym nazywa się to *corporate wellness*. *Self-tracking* daje tutaj pracodawcom nowe narzędzia. Amerykański dwutygodnik „Forbes” donosi, że urządzenie Fitbit kupiło ponad 70 dużych firm, w tym sieć handlowa Target czy brytyjski Barcleys<sup>22</sup>. Technologie typu *wearable* wykorzystywane są również w przemyśle samochodowym, służą do kontroli działań pracowników (S t i e f m a y e r et al. 2008) i wspomagają efektywność oraz szybkość produkcji<sup>23</sup>.

<sup>20</sup> <https://alxd.org/neuroon-krol-jest-nagi-pl.html> [dostęp: 7.09.2016].

<sup>21</sup> <https://neurocritic.blogspot.co.uk/2014/01/neurocrap-funded-by-masses-neuroon-and.html> [dostęp: 7.09.2016].

<sup>22</sup> <http://www.forbes.com/sites/parmyolson/2016/01/08/fitbit-wearables-corporate-wellness/#40d1492f4527> [dostęp: 23.08.2016].

<sup>23</sup> <http://www.mobilemarketer.com/cms/news/software-technology/22253.html> [dostęp: 23.08.2016].

#### 4. Zakończenie

*Healthism* stwarza w społeczeństwie zapotrzebowanie na bycie zdrowym, czyni z tego wartość nadrzędną. Ideologia zdrowia nie mogłaby jednakże stanowić przedmiotu działań społecznych, gdyby nie odpowiednie narzędzia, które umożliwiają partycypowanie w owej ideologii. Ruch QS ze swoimi gadżetami opartymi na technologiach mobilnych jest, jak sądzę, materialną ofertą, wypełniającą prozdrowotne obsesje współczesnych społeczeństw, głównie zachodnich. Praktyki *self-trackingu* wyrażają powiązanie postaw prozdrowotnym z logiką dominującego modelu ekonomicznego. Poprzez propagowanie konkurencyjności i indywidualizmu ruch QS wyraża główne wartości neoliberalnego społeczeństwa, a dzięki wspomagananiu procesu pracy kreatywnej świetnie sprawdza się jako narzędzie kapitalizmu kognitywnego.

Przedmioty nie są wszakże biernymi przekąźnikami ideologii, a raczej dają możliwości, z których użytkownicy mogą skorzystać w sposób zgodny z pewnymi trendami obecnymi w społeczeństwie, ale oczywiście nie muszą. Oznacza to, że zaproponowane w tym tekście ujęcie *self-trackingu* jest tylko jednym z możliwych, analizującym jego praktyki zaledwie na tle dwóch kontekstów. QS nie jest zjawiskiem jednorodnym, a społeczność skupiona wokół *self-trackingu* realizuje różne, czasami sprzeczne wartości. Jak piszą K. Barta i G. Neff, QS może być wspólnotą zainteresowaną technologią, grupą wsparcia, próbą stworzenia obywatelskiej, nieeksperekkiej nauki, a także zbiorem intratnych pomysłów dla inwestorów z Doliny Krzemowej (Barta, Neff 2016). Istnieją również analizy pokazujące praktyki kontestujące oparte na *self-trackingu*, np. zbieranie danych w ramach QS jako wymykanie się zdepersonalizowanej logice Big Data (Nafus, Sherman 2014) bądź dywagujące nad emancypacyjnym potencjałem technologii z zakresu mHealth (Fox 2015). Należy tutaj podkreślić, że urządzenia typu *wearable* funkcjonują jak medium w rozumieniu M. McLuhana, tzn. nie jesteśmy w stanie ani przewidzieć konsekwencji ich masowego stosowania (jeżeli to kiedykolwiek nastąpi), ani wykluczyć alternatywnych i nastawionych na wymykanie się logice neoliberalizmu użyć.

Przedstawione spostrzeżenia pokazują, że należy bliżej przyjrzeć się fenomenowi *self-trackingu* i QS. Wydaje się, że pociągającą perspektywą jest zbadanie tego zjawiska metodami etnograficznymi i skoncentrowanie się na aktorach zaangażowanych w praktyki monitorowania siebie oraz na ich relacji z nowoczesnymi technologiami. Kwestią odrębną jest również to, czy *self-tracking* przychodzi do polskiego kontekstu w formie niezmienionej, będąc kolejnym elementem globalizacji, czy raczej możemy tutaj mówić o jakichś lokalnych mutacjach i specyficznościach.



**Bibliografia**

- Althusser L. (2006), *Ideologie i ideologiczne aparaty państwa*, <http://www.filozofia.uw.edu.pl/skfm/publikacje/althusser05.pdf> [dostęp: 12.05.2017].
- Barcena M. B., Wueest C., Lau H. (2014), *How Safe is You Quantified Self?*, Symantec, Mountain View.
- Barta K., Neff G. (2016), *Technologies for Sharing: Lessons from Quantified Self About the Political Economy of Platforms*, "Information, Communication and Society", Vol. 19, Issue 4, s. 1–14.
- Borowiec A., Lignowska I. (2012), *Czy ideologia healthismu jest cechą dystynktywną klasy średniej w Polsce?*, „Kultura i Społeczeństwo”, nr 3, s. 95–111.
- Butler J. (2008), *Uwikłani w pleć*, Wydawnictwo Krytyki Politycznej, Warszawa.
- Charles N. (2013), *Mobilizing the Self-Governance of Pre-damaged Bodies: Neoliberal Biological Citizenship and HPV Vaccination Promotion in Canada*, „Citizenship Studies”, Vol. 16, Issue 6–7, s. 770–784.
- Clarke A. et al. (2003), *Biomedicalization: Technoscientific Transformations of Health, Illness, and U.S. Biomedicine*, „American Sociological Review”, Vol. 68, No. 2, s. 161–194.
- Crawford R. (1977), *You Are Dangerous to Your Health: The Ideology and Politics of Victim Blaming*, „International Journal of Health Services”, Vol. 7, No. 4, s. 10–20.
- Crawford R. (1980), *Healthism and the Medicalization of Everyday Life*, „International Journal of Health Services”, Vol. 10, No. 3, s. 365–388.
- Crawford R. (2006), *Health as Meaningful Practice*, „Health”, Vol. 10, No. 4, s. 401–420.
- Crouch C. (2015), *Osobliwa nie-śmierć neoliberalizmu*, Wydawnictwo Naukowe UMK, Toruń.
- Foucault M. (2009), *Nadzorować i karać*, Aletheia, Warszawa.
- Foucault M. (2011), *Narodziny biopolityki*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Fox N.J. (2015), *Personal Health Technologies, Micropolitics and Resistance: A New Materialist Analysis*, „Health”, Vol. 20, s. 1–18.
- Hardt M., Negri A. (2005), *Imperium*, Wydawnictwo AB, Warszawa.
- Hardt M., Negri A. (2012), *Rzecz-pospolita. Poza własność prywatną i dobro publiczne*, Korporacja Ha!art, Kraków.
- Harvey D. (2008), *Neoliberalizm. Historia katastrofy*, Harvey David, *Neoliberalizm. Historia katastrofy*, tłum. J.P. Listwan, Instytut Wydawniczy Książka i Prasa, Warszawa.
- Laurent J. (2015), *Healthscapes of Self-Quantification. Quantifying, Knowing and Improving One's Self: Transforming Health*, „eä Journal”, Vol. 7, No. 1, s. 107–124.
- Lemke T. (2004), *Disposition and Determinism – Genetic Diagnostics in Risk Society*, „The Sociological Review”, Vol. 52, Issue 4, s. 550–566.
- Lupton D. (1995), *The Imperative of Health. Public Health and the Regulated Body*, Sage, London.
- Lupton D. (2013), *Quantifying the body: monitoring and measuring health in the age of mHealth technologies*, „Critical Public Health”, Vol. 23, No. 3, s. 393–403.
- Maturo A. (2015), *Doing Things with Numbers. The Quantified Self and the Gamification of Health*, „eä Journal”, Vol. 7, No. 1, s. 87–105.
- Michałowska D.A. (2013), *Neoliberalizm i jego (nie)etyczne implikacje edukacyjne*, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań.
- Nafus D., Sherman J. (2014), *This One Does Not Go Up to 11: The Quantified Self Movement as an Alternative Big Data Practice*, „International Journal of Communication”, Vol. 8, s. 1784–1794.
- Nowakowski M. (2015), *Medykalizacja i demedykalizacja. Zdrowie i choroba w czasach kapitalizmu zdeorganizowanego*, Wydawnictwo UMCS, Lublin.

- Przegalińska A. (2014), *Nawroty bylejakości*, „Dwutygodnik”, nr 144, <http://www.dwutygodnik.com/artukul/5472-nawroty-bylejakosci.html> [dostęp: 12.05.2017].
- Przegalińska A. (2015), *The Melon App, Quantified Self, and the Internet of Things* [w:] G. Mazurek (ed.), *Management in Virtual Environments. Case Studies*, Kozminski University, Warsaw, s. 90–100.
- Rose N. (2011), *Polityka życia samego*, „Praktyka Teoretyczna”, nr 2–3, s. 187–209.
- Sowa J. (2010), *Prekariat – proletariat epoki globalizacji* [w:] J. Sokółowska (red.), *Robotnicy opuszczają miejsca pracy*, Muzeum Sztuki w Łodzi, Łódź, s. 101–131.
- Standing G. (2014), *Prekariat: nowa niebezpieczna klasa*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Stiefmayer T., Roggen D., Ogris G., Lukowicz P. (2008), *Wearable Activity Tracking in Car Manufacturing*, „IEEE Pervasive Computing”, Vol. 6, No. 2, s. 42–50.
- Sunder Rajan K. (2006), *Biocapital. The Constitution of Postgenomic Life*, Duke University Press, Durham–London.
- Szahaj A. (2014), *Kapitalizm drobnego druku*, Książka i Prasa, Warszawa.
- Vigarello G. (2011), *Historia zdrowia i choroby*, Aletheia, Warszawa.
- Zespół Praktyki Teoretycznej (2012), *Rzecz-pospolita i aktualność komunizmu. Genealogia i krytyki polityczno-filozoficznego projektu dobra wspólnego*, [w:] Hardt M., Negri A., *Rzecz-pospolita*, Korporacja Ha!art, Kraków, s. 7–83.

### Źródła internetowe

- <https://alxd.org/neuroon-krol-jest-nagi-pl.html> [dostęp: 7.09.2016].
- <http://gadzetomania.pl/2808,7-sposobow-w-jakie-fitbit-zmienil-moje-zycie-opaska-zmotywuje-do-cwiczen> [dostęp: 23.08.2016].
- <http://gadzetomania.pl/3422,homo-quantificatus-lepsze-zycie-dzieki-pomiarom> [dostęp: 22.08.2016].
- <http://gethowareyou.com/pl/> [dostęp: 25.08.2016].
- <https://jawbone.com/up> [dostęp: 25.08.2016].
- <http://mamstartup.pl/inside/7416/na-czym-oni-zarabiaja-4-popularne-aplikacje-mobilne-i-ich-nie-oczywiste-modele-biznesowe> [dostęp: 22.08.2016].
- <http://michalik.komorkomania.pl/1087,quantified-self-gdy-zmierzymy-wszystko-nasze-zycie-bedzie-lepsze> [dostęp: 23.08.2016].
- <http://natemat.pl/70861,self-tracking-czyli-jak-dzieki-technologii-zmierzy-swoje-zycie-od-a-do-z> [dostęp: 22.08.2016].
- <https://neurocritic.blogspot.co.uk/2014/01/neurocrap-funded-by-masses-neuroon-and.html> [dostęp: 7.09.2016].
- <http://wellnessforce.com/resource/why-under-armour-wants-all-your-fitness-data/> [dostęp: 22.08.2016].
- <http://www.buzuk.pl/blog/maly-krok-dla-ludzkości-fitbit-one> [dostęp: 22.08.2016].
- <http://www.forbes.com/sites/parmyolson/2016/01/08/fitbit-wearables-corporate-wellness/#40d1492f4527> [dostęp: 23.08.2016].
- <http://www.globaltimes.cn/content/750476.shtml>.
- <https://www.hapi.com/product/hapifork> [dostęp: 25.08.2016].
- <http://www.instytut.pl/pl-PL/szczoteczka-elektryczna-oral-b-z-aplikacja> [dostęp: 25.08.2016].
- <http://www.makoweabc.pl/2014/01/jawbone-up24-recenzja-po-36-dniach-noszenia/> [dostęp: 22.08.2016].
- <http://www.mobilemarketer.com/cms/news/software-technology/22253.html> [dostęp: 23.08.2016].

<http://www.spidersweb.pl/2016/01/neuroon-mask.html> [dostęp: 7.09.2016].

<https://www.theguardian.com/technology/appsblog/2013/sep/03/fitness-health-apps-sharing-data-insurance> [do-stęp: 22.08.2016].

**Michał Wróblewski**

### **THE HEALTHISM'S NEW CLOTHES. *SELF-TRACKING*, NEOLIBERALISM, AND COGNITIVE CAPITALISM**

**Summary.** *Self-tracking* refers to all kinds of ways to measuring and analyzing one's biological condition. *Self-trackers* use various kinds of mobile technologies (smart phones, bands, buttons, rings etc.) and applications. Using this devices, it is possible to measure heart rate, distance traveled every day or to monitor sleep phases. Generally speaking, *self-tracking* is contemporary expression of *healthism* ideology, described by Robert Crawford in his famous paper. This article put the phenomenon of *self-tracking* in two contexts: neoliberal ideology and cognitive capitalism. *Self-tracking* devices can produce certain type of subjectivity which is individualistic, self-disciplining, enterprising and concerned with control in daily life. At the same time quantification practice fits well into new regime of capitalist production, which are based on creativity, ingenuity and concentration.

**Keywords:** *healthism, self-tracking, Quantified Self*, neoliberalism, cognitive capitalism.