

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

Za bardzo zaprzyjaźniłem się z chatbotem

Jak korzystać z AI, nie zastępując nim wszystkich ludzi



Mamy problem. Ale spokojnie. Da się go rozwiązać i jeszcze będzie z czego się pośmiać.

SPIS TREŚCI

INTRO	1
Rozdział 1 - Dlaczego chatbot jest łatwiejszy niż człowiek ...	8
Rozdział 2 - Kiedy pomoc zaczyna być zastępstwem	16
Rozdział 3 - Chatbot zawsze ma czas. To trochę podejrzane	25
Rozdział 4 - To nie jest przyjaźń, nawet jeśli rozmowa tak brzmi.....	34
Rozdział 5 - „Jeszcze tylko zapytam AI” i inne formy unikania	45
Rozdział 6 - Kiedy zaczynasz pytać AI, co masz czuć	55
Rozdział 7 - Nie pytaj chatbota o wszystko, co dzieje się między ludźmi.....	65
Rozdział 8 - Perfekcyjne odpowiedzi mogą popsuć zwykłe rozmowy.....	75
Rozdział 9 - Ustal, do czego AI służy w twoim życiu	86
Rozdział 10 - Używaj AI jako mostu do ludzi	98
Rozdział 11 - Zostaw niektóre rozmowy niedoskonałe	110
Rozdział 12 - Naucz się znosić brak odpowiedzi	121
Rozdział 13 - Zostaw coś dla ludzi, zanim wszystko przepracujesz z AI	133
Rozdział 14 - Zbuduj ludziom miejsce w kalendarzu, zanim znikną z niego całkiem	144
Rozdział 15 - Co zrobić, kiedy naprawdę wolisz rozmawiać z AI.....	157
Rozdział 16 - Kiedy plan nie działa, zmniejsz plan	169

Rozdział 17 - Co zrobić, gdy człowiek rozczarowuje, a AI nie	182
Rozdział 18 - Rozpoznaj moment, w którym AI znowu zaczyna zajmować za dużo miejsca	194
Rozdział 19 - Zbuduj system, w którym AI wzmacnia relacje zamiast je wypierać	206
Rozdział 20 - Nie musisz wybierać między AI a ludźmi	219

INTRO

Jest 23:47. Miałeś tylko sprawdzić jedną rzecz. Napisać do chatbota krótkie pytanie, może poprosić o pomysł na kolację albo o wyjaśnienie, dlaczego drukarka po raz kolejny zachowuje się tak, jakby miała osobisty konflikt z twoim laptopem. Dziesięć minut później rozmawiacie już o tym, czy powinieneś zmienić pracę, jak poradzić sobie z niezręczną rozmową z bratem i czy to normalne, że od trzech dni nie masz ochoty odpisywać nikomu. Chatbot odpowiada szybko, spokojnie i bez przewracania oczami. Nie przerywa. Nie mówi: „Stary, już mi to opowiadałeś”. Nie patrzy na zegarek.

I tu zaczyna się problem.

Nie dlatego, że sztuczna inteligencja jest zła, podstępna albo wieczorami knuje, jak przejąć twoją listę kontaktów. Problem jest znacznie mniej filmowy i przez to bardziej prawdopodobny: AI jest po prostu bardzo wygodne. Jest dostępne wtedy, kiedy ludzie śpią, pracują, prowadzą samochód, kąpią dzieci albo zwyczajnie nie mają ochoty po raz czwarty analizować z tobą tej samej wiadomości od osoby, która napisała „okej” zamiast „ok”. Chatbot ma czas. Nieskończoną cierpliwość. I nie musi rano wstać.

To wyjątkowo nierówna konkurencja.

Człowiek może być zmęczony. Może źle zrozumieć. Może odpowiedzieć po trzech godzinach. Może powiedzieć coś nieidealnie. Może mieć własne problemy, co jest z jego strony bardzo niewygodne. AI natomiast potrafi natychmiast dopasować ton, uporządkować chaos, zaproponować pięć wersji odpowiedzi i jeszcze na koniec zapytać, czy chcesz krótszą, cieplejszą albo bardziej stanowczą. Znajomy po

takim zleceniu prawdopodobnie zaczęłyby pobierać abonament.

Nic dziwnego, że łatwo się przyzwyczaić.

Na początku korzystasz z AI użytkowo. „Napisz maila.” „Porównaj dwie opcje.” „Wyjaśnij mi to prościej.” Potem pojawia się coś bardziej osobistego. „Czy przesadzam?” „Jak mam to powiedzieć?” „Co byś zrobił na moim miejscu?” I jeśli odpowiedź trafia w punkt, mózg zapisuje bardzo prostą informację: tutaj jest szybko, bezpiecznie i bez ryzyka niezręcznej ciszy. Następnym razem wracasz wcześniej. Jeszcze zanim zadzwonisz do kogoś. Jeszcze zanim sam chwilę pomyślisz. Jeszcze zanim sprawdzisz, czy drugi człowiek może dać ci coś, czego żadna odpowiedź tekstowa nie potrafi dać.

To nie musi oznaczać katastrofy. Nie trzeba też po odkryciu tego faktu wyrzucać telefonu przez balkon i przenieść się do lasu, gdzie jedynym algorytmem będzie kolejność dziobania cię przez komary. Chodzi o proporcje. AI może być świetnym narzędziem do myślenia, organizowania, uczenia się, ćwiczenia rozmów czy porządkowania emocji. Kłopot zaczyna się wtedy, gdy z narzędzia robi się domyślny zamiennik ludzi. Nie dlatego, że chatbot „zabiera” relacje, lecz dlatego, że my przestajemy ćwiczyć to, co w relacjach bywa najważniejsze: cierpliwość, wzajemność, tolerowanie nieporozumień, dawanie komuś czasu i przyjmowanie odpowiedzi, która nie została wygenerowana dokładnie pod nasze potrzeby.

Bo człowiek nie ma przycisku „wygeneruj ponownie”.

I całe szczęście. Choć czasem po rodzinnej kolacji trudno w to uwierzyć.

Relacje z ludźmi są nieefektywne. Trzeba się umawiać. Czasem ktoś odwoła spotkanie. Czasem opowiesz historię, która w twojej głowie była fenomenalna, a druga osoba odpowie tylko: „Aha”. Czasem potrzebujesz wsparcia, a dostajesz radę, o którą nie prosiłeś. Czasem z kolei ktoś potrzebuje wsparcia od ciebie dokładnie wtedy, gdy ty chciałeś tylko spokojnie zjeść makaron i obejrzeć trzy odcinki serialu. To wszystko jest męczące.

To wszystko jest też częścią bycia z ludźmi.

Chatbot może symulować uwagę, prowadzić rozmowę i bardzo dobrze reagować na twoje słowa, ale nie żyje obok ciebie. Nie ma własnej historii wspólnie przeżytej z tobą. Nie pamięta wakacji sprzed piętnastu lat dlatego, że naprawdę tam był i zgubił klucze do apartamentu. Nie wpadnie do ciebie z zakupami. Nie obrazi się słusznie, kiedy przez miesiąc odzywasz się tylko wtedy, gdy czegoś potrzebujesz. Nie poprosi cię o pomoc przy przeprowadzce, co akurat jest jedną z jego mocniejszych zalet, ale pozostaje istotna różnica: relacja z człowiekiem jest dwustronna.

Właśnie ta dwustronność bywa niewygodna. I właśnie dlatego jest ważna.

Kiedy przyzwyczajasz się do rozmów, w których druga strona jest zawsze dostępna, skupiona na tobie i gotowa dostosować się do twojego tempa, prawdziwe relacje mogą zacząć wydawać się podejrzenie źle zaprojektowane. Kolega mówi za długo o swoim remoncie. Partner nie odpowiada tak empatycznie, jak byś chciał. Przyjaciel zamiast przeanalizować z tobą trzynaście wariantów decyzji mówi: „Wybierz którąś i chodźmy jeść”. Mama przerywa w połowie historii, bo właśnie przypomniała sobie o promocji na masło.

Ludzie mają fatalny interfejs.

Ale są ludźmi.

Ta książka nie będzie próbą przekonania cię, że powinieneś przestać korzystać z AI. To byłoby mniej więcej tak praktyczne, jak poradnik „Jak poprawić kondycję dzięki całkowitemu zakazowi używania krzesła”. Chodzi o coś sensowniejszego: nauczyć się korzystać z chatbota tak, żeby pomagał ci lepiej żyć z ludźmi, a nie coraz skuteczniej ich omijać. Będziemy rozdzielać sytuacje, w których AI jest świetnym wsparciem, od tych, w których wygodą zaczyna po cichu kosztować więcej, niż widać na pierwszy rzut oka.

Przyjrzymy się temu, dlaczego rozmowa z chatbotem potrafi być tak przyjemna, dlaczego łatwo przenieść do niej zbyt dużą część codziennego życia i po czym poznać, że proporcje zaczynają się przesuwac. Potem przejdziemy do konkretnych: jak ustawić sobie granice bez robienia cyfrowego klasztoru, kiedy najpierw pisać do człowieka, a kiedy do AI, jak używać chatbota do przygotowania trudnej rozmowy zamiast do jej unikania, jak wrócić do kontaktów, które trochę zardzewiały, i co zrobić, jeśli zwyczajnie łatwiej ci opowiadać o sobie maszynie niż komuś bliskiemu.

Nie chodzi o to, żeby każdą potrzebę emocjonalną natychmiast pakować w plecak i zanosić do drugiego człowieka. Ludzie też mają limity. Ty również. Czasem uporządkowanie myśli z AI przed rozmową może być bardzo rozsądne. Czasem zapisanie czegoś, przećwiczenie komunikatu albo zobaczenie kilku perspektyw sprawi, że prawdziwa rozmowa pójdzie lepiej. Narzędzie może więc wspierać relacje.

Byle nie zostało działem relacji międzyludzkich całej firmy pod nazwą „Ty”.

Najważniejsze pytanie nie brzmi: „Czy za dużo rozmawiam z chatbotem?”. Sama liczba wiadomości niewiele mówi. Możesz używać AI intensywnie do pracy i mieć świetne relacje. Możesz też pisać rzadko, ale za każdym razem właśnie wtedy, kiedy w rzeczywistości powinienes odezwać się do kogoś bliskiego. Lepsze pytanie brzmi: „Co robię dzięki AI, a czego przez AI przestaję robić?”.

Jeżeli pomaga ci napisać wiadomość do przyjaciela — dobrze.

Jeżeli staje się przyjacielem zamiast wiadomości — warto się temu przyjrzeć.

Nie będziemy demonizować technologii ani romantyzować ludzi. Jedni i drudzy potrafią czasem wygenerować odpowiedź kompletnie nie na temat. Różnica polega na tym, że AI ma być narzędziem w twoim życiu, a ludzie jego częścią. W kolejnych rozdziałach ustawimy te role tak, żebyś nie musiał wybierać między wygodą technologii a prawdziwą bliskością.

Możesz mieć jedno i drugie.

Po prostu nie dawaj chatbotowi wszystkich krzeseł przy stole.

Rozdział 1 - Dlaczego chatbot jest łatwiejszy niż człowiek

Piszesz wiadomość o 22:18.

„Mam dziwną sytuację. Powiedz, czy przesadzam.”

Odpowiedź przychodzi praktycznie od razu. Nikt nie odpowiada: „Teraz?”. Nikt nie wysyła zdjęcia telewizora i komunikatu „oglądam”. Nikt nie informuje, że jutro ma ciężki dzień, pies zwymiotował na dywan, dziecko nie śpi, a on sam właśnie odkrył, że przez cały dzień nosił koszulkę tyłem do przodu. Możesz opisać całą sprawę. Chatbot przeczyta. Możesz dopisać szczegóły. Przeczyta. Możesz zmienić zdanie.

Nadal czyta.

Jeżeli odpowiedź ci nie pasuje, prosisz o inną. Bardziej empatyczną. Bardziej konkretną. Bez owijania. Z perspektywy drugiej strony. W pięciu punktach. W dwóch zdaniach. Bez punktów. Z przykładami.

Spróbuj zrobić to ze szwagrem.

„Dzięki, ale powiedz to jeszcze raz, tylko mniej defensywnie i z większą świadomością moich potrzeb.”

Święta właśnie zrobiły się ciekawsze.

To pierwszy powód, dla którego relacja z chatbotem może stać się wyjątkowo kusząca: jest łatwa. Nie łatwa w znaczeniu płytka. Łatwa w znaczeniu pozbawiona większości tarcia, które występuje w normalnych relacjach. Nie musisz wybierać odpowiedniego momentu. Nie musisz zgadywać, czy komuś chce się rozmawiać. Nie musisz słuchać jego problemów, zanim przejdziecie do twoich. Nie ryzykujesz, że

zostaniesz źle zrozumiany przez ton głosu, minę albo jedno niefortunne „no dobra”.

To ogromna wygoda.

I właśnie dlatego warto wiedzieć, z czym konkurują prawdziwi ludzie.

Rozmowa bez kosztu społecznego

Każda normalna rozmowa ma pewien koszt. Nie chodzi o pieniądze. Chodzi o uwagę, czas, energię i ryzyko. Musisz komuś coś odstąpić. Czasami poprosić. Czasami przyznać, że czegoś nie wiesz. Czasami usłyszeć odpowiedź, której nie chciałeś.

Jeśli pytasz znajomego: „Myślisz, że powinienem odejść z tej pracy?”, możesz usłyszeć:

„Przecież od dwóch lat mówisz to samo.”

Niezbyt kojące.

Ale być może ważne.

Chatbot zwykle nie wnosi do rozmowy własnego zmęczenia, interesu ani urażonego ego. Dzięki temu łatwiej powiedzieć mu rzeczy, które wobec człowieka brzmią niewygodnie. Możesz przyznać się do zazdrości, wstydu, głupiej decyzji, lenistwa albo tego, że właśnie przez pół godziny analizowałeś, dlaczego ktoś zakończył wiadomość kropką.

Kropką.

Najbardziej agresywnym znakiem interpunkcyjnym współczesnego komunikatora, jeśli akurat masz gorszy dzień.

Ta swoboda ma dużą wartość. Możliwość uporządkowania myśli bez natychmiastowej oceny może pomóc. Problem zaczyna się wtedy, gdy brak kosztu społecznego staje się

warunkiem każdej ważnej rozmowy. Jeśli coraz częściej wybierasz wyłącznie kontakt, w którym niczego nie ryzykujesz, możesz stopniowo tracić tolerancję na normalne niedoskonałości kontaktu z ludźmi.

A ludzie są projektem opartym niemal wyłącznie na niedoskonałościach.

AI nie ma gorszego dnia

Wyobraź sobie dwie sytuacje.

W pierwszej dzwoniisz do przyjaciela. Mówisz, że miałeś ciężki dzień. Przyjaciel słucha, ale sam właśnie wrócił z pracy, stoi w korku i próbuje przypomnieć sobie, czy rozmroził mięso. Po kilku minutach odpowiada trochę zbyt krótko:

„No tak. Bez sensu.”

Rozczarowujące.

W drugiej sytuacji opisujesz to samo chatbotowi. Dostajesz uporządkowaną odpowiedź: nazwanie problemu, możliwe interpretacje, propozycję działania i pytanie, czy chcesz omówić konkretny fragment.

Mózg nie prowadzi wtedy seminarium o naturze relacji.

Mózg mówi:

„O. Tutaj lepiej.”

I ma trochę racji. W tej konkretnej chwili chatbot mógł rzeczywiście odpowiedzieć lepiej. Ale z tego nie wynika jeszcze, że jest lepszym zamiennikiem relacji. To tak, jakbyś po zjedzeniu bardzo dobrego batonika uznał, że skoro był smaczniejszy niż brokuł, należy przebudować cały jadłospis wokół wafła w czekoladzie.

Pojedyncza przewaga nie oznacza kompletnej zamienności.