

## Opgave 1 Self-tracking

### tekst 1

#### Verlengstuk van ons lichaam

Self-tracking kan op uiteenlopende aspecten van het leven of lichaam betrekking hebben. Maar wat self-tracking-activiteiten vaak gemeen hebben, is dat iemand ze is gaan doen om inzicht te krijgen in een bepaalde verandering – bijvoorbeeld in een menstruatiecyclus – of dat iemand ze is gaan doen om iets te willen veranderen – zoals het gewicht of de sportprestaties. Een dergelijke monitoring van het leven en lichaam is natuurlijk niet nieuw. Al eeuwenlang vragen mensen zich af welk gewicht ze hebben of houden ze dagboeken bij over fysieke gesteldheid. In self-tracking draait het echter om iets (relatief) nieuws: er wordt gebruik gemaakt van digitale technologieën. De opkomst van mobiele apparaten en digitale sensors maakt het mogelijk om zeer gedetailleerd, langdurig en op grote schaal leven en lichaam te monitoren. Tegenwoordig is bijvoorbeeld elke smartphone standaard uitgerust met een stappenteller (...). (...)

Technologieën zijn normatief: zij worden dikwijls door en voor bepaalde cultureel geaccepteerde en ideale lichamen en mensen ontworpen. (...) Ook worden technologieën vaak zodanig ontworpen dat zij wenselijk gedrag en ervaringen stimuleren. Zo stuurt de stappenteller op onze smartphone push-berichten door, om ons niet alleen te verleiden om naar de app te gaan, maar ook om meer te lopen. (...) Om (...) af te vallen installeerde [respondent Debbie] een calorieteller op haar telefoon. Ze legt uit: "... Dus toen ben ik hem [de calorieteller-app] gaan gebruiken. En inderdaad, [...] je hoeft maar eigenlijk te scannen wat je gegeten hebt en je weet het: [...] wel of geen eten [meer op die dag]!"

(...) Uit haar woorden blijkt dat er zoiets is als een 'teveel aan calorieën': dan stopt ze namelijk met eten. In dit geval lijkt dit 'teveel' afgeleid te worden uit een vergelijking met een bepaald gemiddelde: 'teveel' is dan dus een bovengemiddelde hoeveelheid. (...) In self-tracking is dit gemiddelde niet neutraal, maar vaak tot een ideaal geworden – het is iets waarnaar iemand streeft. Dit normatieve dictaat van het gemiddelde zit dikwijls ook ingebed in de self-tracking-technologieën zelf: bij een bovengemiddelde waarde kleuren de cijfers bijvoorbeeld rood, om de gebruiker er zo van te doordringen dat deze niet-wenselijk gedrag vertoont. (...) [Debbie zegt] dat ze, sinds ze de calorieteller gebruikt, in de loop van de dag niet meer naar haar hongergevoel luistert, maar zich laat leiden door het aantal aangegeven calorieën in de teller voor de vraag of ze wel of niet eet. Met andere woorden, als het gaat om eten, luistert ze niet meer naar haar fysieke lichaam, maar alleen nog naar haar calorieteller. (...)

*bron: De Boer, Sociologie Magazine, 2021*