

Je leven in CIJFERS



De Morgen - 09 Jan. 2015

Pagina 12

De wereld is in de ban van quantified selfing. De markt wordt overladen met gadgets en apps die je leven becijferen en zo zouden verbeteren. Maar is dat wel zo, of is het fenomeen niets meer dan big business van bedrijven die met je data gaan lopen?

Metten is weten. Het is het motto bij uitstek van dit tijdperk, afgaand op het aantal gadgets op de elektronicabeurs CES in Las Vegas deze week. Op het obsessieve af lijken we te willen bijhouden wat, hoe en hoe lang we aan het doen zijn. Tenminste, dat is wat heel wat technologiebedrijven ons voorhouden.

Passeerden onder meer de revue in Las Vegas: een fitnessband die vertelt hoeveel stappen je zet, hoeveel calorieën je verbruikt, welke afstand je afgelegd hebt en hoe goed je slaapt. Of Mobile Vitals, een apparaat dat te allen tijde je vitale functies voor je in de gaten houdt. Of - waarom ook niet? - een tandenborstel die bijhoudt hoe lang je aan het poetsen bent. Van de pot gerukt? Toch kan het nog altijd wat gekker. Wat dacht je van Holdr, een app die de gebruiker vertelt wanneer hij zijn iPhone vasthoudt. Je kunt gewoonweg niet zonder, toch? Of Tweet Your Food, een toestel dat een tweet stuurt bij elke hap die je neemt. 'Pizza bite number 4', tweet hij dan bijvoorbeeld, en dat om de gebruiker op de vingers te tikken.

Quantified wat?

Tweet Your Food wordt door de gemiddelde internaut natuurlijk afgedaan als debiele technologie, maar diens aanverwante producten niet. Tweet Your Food valt namelijk onder de noemer van de quantified self-toestellen en die dingetjes worden vrij serieus genomen.

Iedereen kent minstens één iemand die aan quantified selfing (QS) doet. Het gaat om het becijferen van je gezondheid aan de hand van technologische snuffjes, meestal apps. Geen kat die zijn aantal pizzabeten telt, maar wel zijn stappen of kilometers aan de hand van een loop-app zoals Nike+ en RunKeeper, of zijn slaap monitort met een van de 30.000 beschikbare slaap-apps. Hoeveel van de miljoenen iPhone-gebruikers zouden de gratis app Gezondheid gebruiken - de app staat standaard op het toestel - om daarmee zijn BMI (body mass index), verorberde calorieën en bloeddruk op te volgen?

Naast de bovengenoemde smartphone-applicaties zijn er ook nog tal van andere metertjes, met de polsbanden van Jawbone en Fitbit als marktleiders. Apple wil die bandjes binnenkort een poepje laten ruiken met de Apple Watch, een horloge dat sensoren op de huid plaatst om betere QS-resultaten te verkrijgen. Een ding is duidelijk, QS is booming business.

De term 'quantified self' werd geponeerd in 2007 door twee Amerikaanse journalisten van het gerenommeerd techneutenblad Wired, Gary Wolf en Kevin Kelly. Zij richtten quantifiedself.com op, een website annex gemeenschap van tech-nerds die medisch heil zien in zelfbecijfering. Een van hen heet Maarten den Braber en leidt het Europese én Amsterdamse filiaal van de gemeenschap. "Ik verzamel data over mijn beweging, mijn gewicht en mijn slaap", zegt Den Braber. "Ik volg op hoeveel uren ik op kantoor en in de supermarkt ben, maar ook hoe lang ik me op Facebook en Netflix begeef. Gaan die tijden omhoog, dan weet ik dat ik minder werkzaam ben."

Op het moment van schrijven meet Den Braber zich op met een smartphone en een Jawbone-polsbandje, maar thuis heeft hij zo'n dertig wearables (draagbare meettoestellen) liggen, van hartslagmeters tot toestellen die het aantal uren opgenomen zonlicht meten. "Op basis van de vraag die ik beantwoord wil zien, gebruik ik een bepaalde wearable om het probleem inzichtelijk te maken", zegt hij.

Niet accuraat

Den Braber is ervan overtuigd dat QS-systemen data bieden die nuttig kunnen zijn voor zowel artsen als voor de gebruiker zelf. Of die data tot inzichten kunnen leiden is echter de vraag. Enerzijds blijken de metingen helemaal niet zo accuraat: Den Braber geeft toe dat verschillende stappenmeters bijvoorbeeld verschillende data geven. Anderzijds kan betwist worden of een leek wel bij machte is om op basis van QS-data tot een medisch inzicht te komen. Kortom, kunnen QS-toestellen tot een gedragsverandering en dus een gezonder leven leiden?

"Dat is natuurlijk de heilige graal van alle QS-bedrijven", aldus Den Braber. "Zij pretenderen dat hun toestel dé oplossing is. Een gedragsverandering impliceert een hele set van keuzes die een persoon moet maken en niet enkel het vergaren van data."

Den Braber prijst de QS-systemen niet de hemel in, maar vindt wel dat de vergaarde cijfers de gebruiker kunnen motiveren. Als de calorimeter immers in het rood schiet, zou het de gebruiker kunnen aanzetten om minder te eten en meer te gaan joggen. Klinkt logisch. Toch is technologiesocioloog Ben Caudron het daarmee sterk oneens. "Dat is het grote argument dat men ons graag voorhoudt," zegt hij, "maar zo werkt het niet. Er bestaan twee vormen van motivatie: intrinsieke en extrinsieke motivatie. Ik en vele anderen zijn ervan overtuigd dat intrinsieke motivatie de mens verder helpt en extrinsieke niet. Intrinsieke motivatie betekent dat je intrinsiek beloofd wordt, dat je beloofd wordt door de daad op zich. Bijvoorbeeld als je gaat hardlopen om de gelukservaring van het hardlopen zelf."

Bij extrinsieke motivatie, en ook bij QS-systemen, komt de beloning van buitenaf, bijvoorbeeld in de vorm van een cijfer dat zegt dat je het beter hebt gedaan dan gisteren. "Zo'n extrinsieke motivatie werkt slechts tijdelijk. Van het moment dat je een keer slechter loopt dan de dag voordien, ebt de motivatie weg."

QS-apps zetten hard in op die externe beloning. Denk aan apps die de gebruiker aanzetten om de resultaten te delen op sociale media. "Pochen door je resultaten te delen op sociale media is heel belangrijk bij die apps", vertelt Caudron. "Een Facebook-vriend overtreffen kan zeer motiverend werken. Maar het omgekeerde is zeer demotiverend."

In Amerika stelde men vast dat de helft van de QS-appgebruikers afhaakt. Denk maar eens aan uw eigen vriendenkring: hoeveel kennissen zijn hun kilometers of calorieën beginnen tellen met de smartphone, en hoeveel zijn er ook al mee gestopt? Het elementaire motivatie zit dus inderdaad niet zo strak. "De data van QS zijn niet goed voor je gezondheid, maar voor de producenten van de apps", stelt Caudron resoluut. "Gezondheid is het verkoopargument, data is het nieuwe goud."

Grote ondernemingen zoals Apple bieden niet de app Gezondheid aan om hun klanten fitter te maken. Ze willen gewoonweg persoonlijke data ontfutselen die ze kunnen doorverkopen. Kennis (van de klant) is macht. Hoe persoonlijker de data, hoe hoger het karaat ervan. "De klanten geven die info trouwens gratis en ongebonden weg," merkt Caudron op, "wat ik vreemd vind. In België is de overdracht van persoonsgebonden biologische gegevens gereguleerd. QS omzeilt de wetgeving."

Wat met de gevolgen van QS-toestellen voor de psyche? Want leidt het minutieus opvolgen van je prestaties niet tot een ongezonde controlemanie? "QS speelt in op de illusie van de totale controleerbaarheid", zegt Caudron "Door op een dwangmatige manier het gedrag te kwantificeren, wil men het leven beheersbaar maken. QS sluit ook aan bij de neoliberale gedachte. Het leidt tot de stelling dat wij volledig individueel aansprakelijk zijn voor onze gezondheid. En als we dat geloven, worden we afgesloten van het tegengestelde discours, dat van de solidariteit."

Je kunt Caudrons woorden over het neoliberalisme afdoen als links gezwam, echt van de pot gerukt is het niet. Ook Christel De Maeyer, onderzoeker en docent aan de Arteveldehogeschool, waarschuwt ervoor. Zij onderzocht het nut van QS in San Francisco door met een geavanceerde tool haar slaap te monitoren. "De Verenigde Staten kennen een heel ander zorgsysteem. De burger is aangesloten bij een ziekteverzekering via zijn werkgever, die de kost op zich neemt. De werkgevers willen hun werknemers maar wat graag monitoren met QS-toestellen. Wie dan bijvoorbeeld een ongezonde BMI (body mass index) laat opmeten, zal een stuk van zijn ziekteverzekering zelf moeten bekostigen." Dergelijke ultraliberale praktijken kunnen mensen letterlijk de dieperik in duwen.

Volgens De Maeyer kun je via zelfbecijfering tot goede inzichten komen, mits je een wetenschappelijk toestel gebruikt. "Al die apps en polsbandjes zijn broel, hé. Een medisch toestel biedt wel een meerwaarde, zoals BodyMedia, het toestel waarmee ik mijn slaap navolg. Dat bestaat uit sensoren die op de huid en het hoofd geplaatst moeten worden."

Iedere nacht zuignappen op je hoofd plaatsen, we zien het de gemiddelde hipster niet doen. "Medische QS-toestellen zullen nooit mainstream worden", zegt De Maeyer. "Het is voor een niche van 'echte' QS'ers." Dat zijn techneuten die het niet erg vinden dat zo'n toestel onsexy is. Wat betreft de mainstream zullen de meetspulletjes komen en gaan: 'het is zomer, dus moet ik in de bikini passen; vlug een appje downloaden.'

"En drie maanden later staan ze terug waar ze begonnen zijn", lacht De Maeyer. En is de app weer verwijderd. "In de mainstream zal QS wellicht bij een hype blijven."

RINGO GOMEZ-JORGE EN DOMINIQUE SOENENS

Copyright © 2015 De Persgroep Publishing. Alle rechten voorbehouden