

Att få syn på sig själv är ingen enkel sak. Det är en livslång uppgift, som börjar med det späda barnets sensoriska utforskande av sin kropp i dess möte med världen, men som vi aldrig blir riktigt färdiga med. Vi lever, växer, erfar. Vi samlar på oss minnen och bygger upp berättelser om oss själva. Vi speglar nya erfarenheter mot gamla minnen och säger saker som "det där är så typiskt mig" eller "varför lär jag mig aldrig...". Vi känner igen oss själva i andra, men i mötet med andra blir vi också uppmärksamma på sidor av oss själva som överraskar. På ett sätt är självet den själv(!)klara utgångspunkten för allt detta – och även om vi kan försöka komma bortom det, förhålla oss kritiska till det eller till och med vara missnöjda med det, så är det alltid där vi börjar.

Självkännedomens tanketraditioner

Men samtidigt som självet är självklart så är det också något outgrundligt som vi söker kunskap om. *Gnothi seauton* – känn dig själv – stod det skrivet över ingången till Apollons tempel i Delfi och **Sokrates** gör denna maxim till ett bärande element i sin filosofi. Tanken här är att genom förnuftig självakttagelse och självreflektion så utvecklas vår karaktär och vår livsföring. Grundtonen är positiv och genom självkännedom antas människan kunna leva friare, mer förnuftigt.

Det finns dock en parallell tanketradition som ser samma projekt i mer pessimistiska termer. **Augustinus**, vars *Bekännelser* ofta betraktas som den första självbiografin, skriver där "För mig själv blev jag ett vedermödans fält". Här anar man en klyvning av personen i ett högre jag som bearbetar ett lägre själv, och att denna relation är präglad av slit. Och istället för förnuftet är Gud den reglerande principen i detta arbete. I denna väg kryper, via den kristna doktrinen, skuld känslor i högre grad in i självarbetet än vad som är fallet i antikens Grekland.

I modern tid, men i idéhistorisk kontinuitet med Augustinus, formulerar **Freud** sin tes om *överjaget*, *jaget* och *detet*. Plötsligt laborerar vi med tre olika nivåer och jaget blir till valplats för detets drifter och överjagets

förbud. Relationen är väsentligen oharmonisk och personens självklara hemvist i sig själv misstänkliggörs. Ur denna oharmoniska relation och denna husvillhet så antas olika slags psykopatologier följa. Psykoanalysen utvecklas som ett motmedel och dess väsentliga uppgift består i att göra det omedvetna medvetet, att göra det osynliga inre själslivet synligt.

Men knappa hundra år efter Freud så är den psykiska ohälsan ett större problem i västvärlden än någonsin tidigare. Den psykologiska teoribildningen har förfinat sin begreppsapparat och mycket av psykologins tekniska vokabulär, som gör att vi kan beskriva psykologiska fenomen med aldrig tidigare skådad upplösning, har tagits upp inom det vardagliga språkbruket. Och trots att vi har utvecklat behandlingsmetoder och sätt att utvärdera dessa som visar på deras effektivitet i många enskilda fall, så verkar vi oförmögna att lösa det övergripande problemet.

Även om psykisk ohälsa är ett komplext fenomen, med en mängd olika orsaker, så infinder sig frågan om det finns något i själva vårt sätt att lösa problemet på, som i själva verket förvärrar det. Mer specifikt vill jag väcka frågan huruvida strävan efter självkännedom är ett sätt som vi skjuter oss själva i foten på. Genom en undersökning av den moderna praktiken *self-tracking* och mer specifikt teknologin aktivitetsarmband så vill jag försöka komma till klarhet med vad detta problematiska förhållande till oss själva består i och vad det innebär.

Self-tracking och aktivitetsarmbandet

Self-tracking innebär att individen söker kunskap om sig själv genom olika former av data som hon själv aktivt tar fram eller som genereras som en biprodukt av hennes livsföring – ofta med hjälp av olika teknologiska hjälpmedel. Som praktik är *self-tracking* inget nytt (dagboksskrivande kan ses som ett exempel), men de senaste årens teknologiska utveckling gällande sensorer och analysmetoder har inneburit nya möjligheter att kartlägga tidigare osynliga delar av det egna livet.

Självkännedom, självteknologier & self-tracking

*Är strävan efter ökad självkännedom alltid något bra?
Carl Henrik Ehrenkrona tar på sig ett aktivitetsarmband och diskuterar dess möjliga följder för vår förståelse av oss själva.*

Aktivitetsarmbandet är ett exempel på *tracking*-teknologi. Det är tänkt att bäras dygnet runt och uppskattar, med hjälp av till exempel stegräkning och pulsmätning, bland annat bärarens aktivitetsnivå, kaloriförbrukning och sömnkvalitet. Datan loggas, sammanställs och visualiseras. Mönster framträder som användaren, armbandets förutan, ej skulle bli medveten om. Vidare marknadsförs armbanden som motivationshjäjare – genom att aktivitetsnivån mäts så spurras man att lägga om sin livsstil i syfte att uppnå mål som man antingen sätter själv eller som föreslås av mjukvaran.

En upplevelsebaserad undersökning av aktivitetsarmbandet

Jag lånade ett aktivitetsarmband för denna undersökningens syften och bar det under en löprunda. Det placerades runt handleden som ett armbandsur. Inuti finns en sensor som mäter bärarens puls och mätresultatet visas på displayen. Det är en liten *touchscreen* där man kan välja träningsform, ställa in aktivitetsmål och personliga inställningar. I *default*-läge visar skärmen hur många procent av dagens aktivitetsmål som bäraren uppnått. Efter en alltför lång period av låg aktivitet vibrerar den diskret för att påminna bäraren att röra på sig mer. Armbandets går att synka med mobilen och de data som det samlar bearbetas och visualiseras i en app som tillverkaren tillhandahåller.

Vidare marknadsförs armbanden som motivationshjäjare – genom att aktivitetsnivån mäts så spurras man att lägga om sin livsstil i syfte att uppnå mål som man antingen sätter själv eller som föreslås av mjukvaran.

Det första som slår mig är dess banalitet – den har en tydlig karaktär av *pryl*, och som sådan är dess plats i världen förberedd av tusen andra prylar som jag tidigare interagerat med. Därför ter den sig också lättanvänd. Till och med dess plats runt handleden, den vänstra såklart, känns förberedd. Jag har inte burit en klocka sedan grundskoleåren, men det känns på något sätt bekant, som att den fyller ett tomrum. Antagligen är det sådant här man tänker på när man designar konsumentprodukter – att de ska ansluta till existerande användningsätt.

Att manipulera och bli manipulerad

Prylkaraktären är väsentlig och knappast någon tillfällighet. Aktivitetsarmbandet fångar upp aspekter av vår kroppslighet – framförallt pulsen – men är i sig själv avgjort okroppslig. Det är inte möjligt att förväxla aktivitetsarmbandet med en kroppsdel eller en kroppsfunktion, även om det i viss mening spelar en sådan roll. Detta skapar en slags distanseringseffekt som sänker tröskeln

för ibruktagandet. Om aktivitetsarmbandet skulle komma vår kroppsuppfattning för nära, om det skulle vara mer *protes* än *pryl*, så skulle frågor om identitet väckas på ett helt annat sätt. Det främmande i aktivitetsarmbandet skulle framträda tydligare, och kanske snarare väcka en avvärjande reaktion från vår sida.

En *pryl* är också något som vi har kontroll över, som vi kan manipulera (i betydelsen handskas med), men samtidigt är aktivitetsarmbandet något som manipulerar oss (i betydelsen påverkan mot vår vilja). Det är dock ett slags manipulation som vi instiftar åt oss själva, ungefär som när vi skriver att-göra-listor. Formen för denna "självmanipulation" är att vi skapar ett stimulus åt oss själva i yttervärlden, låter det verka på oss, för att den vägen aktivera oss att göra något som vi *inifrån* inte vill, något som vi kanske önskar att vi ville, men som vi *de facto* inte kan förmå oss att göra. Parallellen till den kluvna viljans problematik hos Augustinus är tydlig (jämför hans *ge mig kyskhet – men inte ännu!*). Dessa typer av trick ingår i det moderna egots grundrepertoar av självstyrningsfunktioner och behöver inte i sig vara problematiska, men det väcker frågorna: *vems* är viljan som manifesteras på olika nivåer i vårt psyke? Och *vilken* av dem ska få företräde?

Aktivitetsarmbandet som en disciplinerande teknologi

Det förefaller mig som att praktiken *self-tracking* gör att vi rör oss mot en slags toppstyrning av oss själva där överjagets mål och prioriteringar ges ökat spelrum. Aktivitetsarmbandet blir på så sätt till bärare av våra föresatser och står som symbol för den stora klassen av "jag borde"-beteenden. Och här råder en oroande oklarhet, nämligen: med *vems* röst uttalas detta "jag borde"? I den mån det är överjaget som talar så ökar risken att dessa "borden" inte speglar vår innerliga (sokratiska) strävan efter karaktärsdaning, utan snarare falska ideal som förfört oss eller kulturella förväntningar som vi internaliserat.

En pryl är också något som vi har kontroll över, som vi kan manipulera (i betydelsen handskas med), men samtidigt är aktivitetsarmbandet något som manipulerar oss (i betydelsen påverkan mot vår vilja).

Och i detta skede av undersökningen blir jag varse hur aktivitetsarmbandet inte bara är en privat angelägenhet – ett medel för min egen maktutövning över mig själv – utan att det finns fler aktörer i bakgrunden med ett intresse att uppmuntra självomsorg. Jag tänker främst på sjukvården och försäkringsbolag som via aktivitetsarmbandet ges möjligheter att utöva ett subtilt inflytande

över mitt beteende och min självuppfattning. Prylen ändrar härmed karaktär och blir mer som ett slags *öra*. Jag kan livligt föreställa mig hur mitt hjärta – slag för slag – lämnar ett eko efter sig i cyberrymden, ett eko som just nu ljuder i tillverkarens serverhallar (eller snarare dess molntjänstleverantörers dito), men som senare kan komma att fångas upp och lyssnas av i helt andra sammanhang.

Länken till eventuella försäkringsbolag och sjukvården är osynlig, rent kognitiv, och ännu kanske bara en aning om vad som skulle kunna ske, men genom aktivitetsarmbandet får dessa institutioner en subtil närvaro i min vardag.

Jag kan livligt föreställa mig hur mitt hjärta – slag för slag – lämnar ett eko efter sig i cyberrymden, ett eko som just nu ljuder i tillverkarens serverhallar, men som senare kan komma att fångas upp och lyssnas av i helt andra sammanhang.

Om kopplingen skulle göras på riktigt – och inte bara imaginärt – såsom det nyligen blivit möjligt att göra via Kanta-systemet (digitala tjänster inom social- och hälsovården i Finland), så förstärks känslan av att exponeras. Att aktivitetsarmbandet är en disciplinerande teknologi blir uppenbart i detta skede av undersökningen, om inte tidigare.

Självexploatering i prestationssamhället

I sin artikel "Foucault's Fitbit: Governance and Gamification" gör Jennifer Whitson en klar analys av denna typ av påverkan eller maktutövning och argumenterar för en koppling mellan aktivitetsarmbandet och "former av nyliberal styrning som syftar till privatisering och avreglering av staten, samtidigt som de driver medborgare och bolag till att reglera sig själva." Hon kopplar detta till en form av maktutövning i enlighet med Foucaults maktbegrepp, baserat på modellen för panoptikon, där styrning förutsätter ett synliggörande av den enskilde, förutsätter mätande, jämförande och urskiljande. Parallellerna till aktivitetsmätning är uppenbara, eftersom det rör sig just om ett sådant synliggörande, kvantifierande och normerande projekt med kroppen i fokus.

Det som är märkligt är att vi själva så beredvilligt medverkar till upprättandet av ett sådant panoptikon, och här verkar en fundamental förändring ägt rum sedan Foucault först formulerade sin analys. Den koreansk-tyska filosofen Byung-Chul Han diagnosticerar detta som att Foucaults disciplinansamhälle har ersatts av ett prestationssamhälle där den disciplinära makten utövas

Självexploateringen under illusionen av frihet och autonomi är mer effektiv än exploateringen i ett kontrollsamhälle, men riskerar att slå över i utbrändhet och depressioner.

i större utsträckning av individen själv, mot sig själv, i syfte att maximera prestationer. Aktivitetsarmbandet blir här till en självteknologi som möjliggör självomsorg och självdisciplin. Svaret på frågan varför vi medverkar till detta verkar vara – åtminstone delvis – att vi tjänar något på detta panoptikon i termer av prestationer. Men prestationssamhället har en baksida. "Arbetets och prestationens excesser förvärras och övergår till självexploatering. Denna är mer effektiv än exploatering genom andra, för den beledsagas av en känsla av frihet" skriver Han i boken *Trötthetssamhället*. Självexploateringen under illusionen av frihet och autonomi är mer effektiv än exploateringen i ett kontrollsamhälle, men riskerar att slå över i utbrändhet och depressioner.

En känsla av kontroll

Min misstanke är att *self-tracking* är väl ägnat att belysa Hans tes, för *self-tracking* stegrar känslan av frihet och kontroll, samtidigt som vi får överblick och en känsla av att sitta i förarsätet. Men den gör det på ett sätt som jag tror blir problematiskt i längden, eftersom den befäster en missuppfattning om oss själva. Jag återvänder kort till ett intryck som jag fick under löprundan med aktivitetsarmbandet för att illustrera saken.

När jag tittar på displayen under olika skeden av min löprunda så får jag lite samma känsla som när jag kör bil. Den där innerliga upplevelsen av att springa trängs undan av en konkurrerande upplevelse, nämligen att framföra en farkost. Själva displayen med dess uppvisande av min puls fungerar som en *dashboard* eller instrumentbräda. Jag sneglar på den för att se effekten av en spurt eller för att avväga vilket tempo jag ska hålla kommande kilometer. Precis som när man kör bil och kollar de olika indikatorerna för att bilda sig en uppfattning om hur man ska köra: hur mycket bensin är det i tanken, hur långt är det till nästa bensinstation, vad är genomsnittsförbrukningen, kan jag hoppa nästa tankställe och då hinna köra lite längre innan jag måste stanna och barnen i baksätet kanske vaknar?

Detta är en subtil förändring i min kropps- och självuppfattning som det är lätt att glida över i, som i vissa stycken till och med känns lite underhållande, men den bygger på och fördjupar en klyvning mellan självet och kroppen som inte är det där vanliga, spontant levda perspektivet.

"Allt som jag ser är av princip inom räckhåll för mig, åtminstone inom räckhåll för min blick, markerat på kartan av 'jag kan'", skriver den franske filosofen

Maurice Merleau-Ponty i sin essä "Ögat och anden". *Dashboarding* tar seendet dit det vanligtvis inte har tillträde, och sådant som under normala omständigheter är utanför vår viljemässiga kontroll – fysiologin – blir till ett objekt för ett "jag kan". Håri ligger känslan av överblick och kontroll. Överlag är synligheten för Merleau-Ponty positivt laddad, och då skulle man kanske tro att mer synlighet är bättre. Men Merleau-Ponty undviker omsorgsfullt att tala i termer av hierarkier. Han månar om enheten mellan själv och kropp och ser, i likhet med framställningen här, ett problem med perspektiv som inte erkänner detta. Ett stycke senare skriver Merleau-Ponty apropå rörelse: "Jag säger om ett ting att det sätts i rörelse medan min kropp rör sig, min rörelse utspinner sig. Den förblir inte i okunnighet om sig själv, den är inte blind för sig själv: den strålar ut ur ett själv."

Kroppens och självet enhet

För Merleau-Ponty så finns det ingen hierarki av styrare och styrd – rörelsen strålar ut ur ett själv. Det är inte frågan om någon som styr. Hos Merleau-Ponty verkar det råda ett slags enhet mellan självet och kroppen "Kroppen är ett själv, inte av genomskinlighet [...] utan av ett själv av förvirring, narcissism, inneboende av den som ser i det han ser av den som berör i det han berör, av den förnimmande i det förnumna: ett själv sålunda som är fångat bland tingen, som har en framsida och en baksida, ett förflutet och en framtid ..." En sammanflätning mellan själv och kropp, seende och sedd, såsom Merleau-Ponty beskriver relationen, tycks vara den beskrivning som vi behöver hitta tillbaka till i motsats till det hierarkiska tänkesättet med en lägre kropp som blir till föremål, eller farkost för, ett högre själv.

Self-tracking, enkelt uttryckt, handlar om att sätta in ett teknologiskt gränssnitt mellan sig själv och kroppen. Här blir kroppen såsom objekt synliggjord, men såsom levt fenomen förvisad till bakgrunden. **Drew Leder** citerar på ett ställe i sin bok *The Absent Body* ett skämtsamt exempel om att hellre vilja flyga ett jet-flygplan än anförtros ansvaret för sin levers funktionssätt. Skälet är förstas

att kroppens olika autonoma processer är så pass invecklade att vi inte skulle ha en chans att styra dem viljemässigt. Att flyga ett jet-flygplan är mycket enklare. Det finns med andra ord en anledning till att den inre fysiologin är dold för oss, men jag ser inget principiellt skäl till varför evolutionen inte skulle kunna släpa interoception – sinnet för varseblivningen av den inre kroppen – till något lika rikt och högupplöst som synsinnet. Dock har det uppenbarligen varit viktigare att avlyssna den yttre miljön.

Det som *dashboarding* tycks hävda är dock att vi kan dra gränsen för synligt och osynligt på ett bättre sätt. Praktiken vill tillgängliggöra mått för oss så att vi kan monitorera oss på ett bättre sätt än bara genom interoception. Det vi riskerar att glömma bort är att kroppen är oändligt mycket rikare än vad vårt *dashboard*-perspektiv tycks visa och om vi navigerar utifrån dessa mått, om vi kör vår kropp som en farkost, så är det min misstanke att vi kommer kraschlanda, förr eller senare.

Men denna typ av självstyrning, denna toppstyrning, som prestationsområdet fordrar, verkar förutsätta en sådan klyvning av självet som vi alluderade på i inledningen till denna text. Aktivitetstracking förstärker ett redan förefintligt imperativ till självomsorg och självutveckling – en uppmaning i kulturen som inte har en specifik avsändare – och vi blir till ett vedermödans fält för oss själva. Genom att kvantifiera våra liv så hoppas vi nå visshet om våra vanor, olika mönster och samband som gör att vi mår bättre, uppnår mer. *Self-tracking* förhåller sig till våra vanor, ungefär som psykoanalysen till det omedvetna. Ett outgrundligt något postuleras och vår livsföring görs till ett informationsproblem som vi angriper med hjälp av sensorer och algoritmer. Och säkert finns det saker att hämta här, säkert finns det några oväntade insikter i beredskap, men frågan är om själva utgångspunkten för undersökningen, själva det att livet görs till ett problem och att vi intar en distanserad hållning till oss själva, till slut gör oss till främlingar i våra egna kroppar, i våra egna liv.



*Carl Henrik Ehrenkrona, filosofistudent, Åbo Akademi.
Leg. psykolog.*