

(Dis)connectie door Headspace

Auto-etnografisch onderzoek naar de rol van *Headspace* als disconnectie-
strategie in de ervaring van *the tethered self*



Beau Magdelijns

5929326

Bachelor Eindwerkstuk Media & Cultuur (ME3V15026)
Liberal Arts & Sciences, Nieuwe Media & Digitale Cultuur
2018-2019, blok 2
24 januari 2019
7607 woorden

Eerste lezer: Dr. Jasper van Vught

Tweede lezer: Dr. Michiel de Lange

Samenvatting

Verbondenheid aan technologie en de mate van technologiegebruik, samen ook wel *tetheredness* genoemd, kan als onprettig worden ervaren. Dit wordt ervaren door *the tethered self*, een identiteit die verknocht is aan technologie.¹ Deze ervaring kan leiden tot een behoefte aan disconnectie, wat ook gezien kan worden als een andere vorm van connectie. Een strategie voor disconnectie is het gebruiken van meditatieapp *Headspace*. In dit geval gebruikt *the tethered self* technologie ter disconnectie en ter verandering van zijn of haar ervaring en gebruik van technologie.

Headspace bevindt zich dus in de kern van een paradox: technologie als oplossing voor het als onprettig ervaren van technologische verbintenis. Interessant is om te bekijken wat Headspace vanwege deze paradox, betekent voor de ervaring van *the tethered self*. Om dit nader te onderzoeken is de volgende vraag opgesteld: welke rol speelt Headspace in de mentale ervaring van *the tethered self*? Deze vraag is beantwoord door middel van auto-etnografisch onderzoek, waarbij de app gedurende een periode van een maand is gebruikt, en veldnotities zijn bijgehouden. Dit is gecombineerd met een walkthrough analyse om de culturele sturing van gebruikers door de applicatie en ontwikkelaars bloot te leggen.

Uit de combinatie van analyses bleek dat Headspace als technologie zorgt voor een confrontatie met technologie. De gebruiker dient de technologie bewust te negeren, om zo in staat te zijn een nieuwe mens-technologie relatie vorm te geven, die de ervaring van de *tethered self* doet veranderen, naar de behoeften en voorwaarden van de gebruiker. Hierdoor krijgt *the tethered self* weer controle over de technologie, in plaats van andersom.

¹ Sherry Turkle, "Always-on/always-on-you: The tethered self," in *Handbook of Mobile Communication Studies*, ed. James E. Katz, (Cambridge: MIT Press, 2008), 121-137.

Inhoudsopgave

Samenvatting.....	2
Inleiding	4
Theoretisch kader.....	7
Disconnectie	7
The tethered self	9
Always-On	9
Always-on-You	10
Methode	13
Auto-etnografische analyse.....	16
Behoeftte aan disconnectie	16
Connected presence en micro-coordination	17
Ervaring met Always-on-You technologieën.....	19
Walkthrough analyse	22
Interface en indeling	22
Tekstuele content en toon.....	25
Conclusie en discussie	28
Literatuurlijst.....	30
Veldnotities.....	32
Figuur 1 Home-pagina van Headspace.....	22
Figuur 2 Library-pagina van Headspace.....	23
Figuur 3 Keuzemenu Headspace	24
Figuur 4 Vervolg van keuzemenu Headspace	24
Figuur 5 Beschrijving van Mindful Tech sessie op Headspace.....	26

Inleiding

Het is een maandag en de wekker gaat af, op mijn telefoon. Mijn college is verzet van negen uur naar halftien, zie ik op de rooster-app op mijn telefoon. Dat extra halve uur vul ik op door te scrollen op Instagram, op mijn telefoon. Tijdens mijn ontbijt kijk ik een YouTube video, via mijn laptop. Op de fiets naar college luister ik muziek, via mijn telefoon. Tijdens college maak ik aantekeningen, op mijn laptop. Tegelijkertijd gebruik ik WhatsApp om in contact te blijven met verschillende mensen, via mijn telefoon. Ik overleg over een opdracht die afgemaakt moet worden, over wat ik ga eten met mijn huisgenoten, wanneer ik mijn beste vriendin weer zie, en mijn moeder wijst me erop dat ik haar Tikkie nog niet heb betaald. Dit alles gebeurt terwijl de docent een PowerPointpresentatie geeft, via haar computer. Eenmaal thuis aangekomen na het college maak ik een to-do-lijstje, op mijn telefoon. Er verschijnt een melding dat ik een Skype-meeting heb met een collega, helemaal vergeten, maar gelukkig had ik het op mijn laptop opgeslagen. Ik ben omringd door technologie, maak onderdeel uit van technologie en ga er volledig in op. Ik ben constant verbonden aan mijn technologieën.

Deze mate van technologiegebruik lijkt normaal te zijn, maar is daarmee niet per se wenselijk. Zo kan een constante verbintenis aan technologie als benauwend worden ervaren, en kan hierdoor een behoefte aan disconnectie ontstaan.² Rosen et al. deden onderzoek naar het verband tussen technologiegebruik en symptomen van depressie en stress. Zij concludeerden dat participanten die vaker actief waren op social media zoals Facebook, meer symptomen van depressie vertoonden.³ Ook daar biedt technologie tegenwoordig een oplossing voor: meditatieapps. Uit onderzoek naar de effectiviteit van online mindfulness-activiteiten bleek dat symptomen van depressie en stress verminderden bij dagelijkse online mindfulness-opdrachten.⁴ Het zou een goede manier zijn om tot onszelf te komen, en daarmee tijdelijk weg te zijn van verbindingen die via deze technologie tot stand komen. In navolging

² Francis Jauréguiberry, "Disconnecting from communication technologies," *Réseaux* 4, no. 186 (2014): 19-20.

³ Larry D. Rosen, Kelly Whaling, Saira S. Rab, L. Mark Carrier, & Nancy A. Cheever, "Is Facebook creating 'iDisorders'? The link between clinical symptoms of psychiatric disorders and technology use, attitudes and anxiety," *Computers in Human Behavior* 29, no. 3 (2013): 1251.

⁴ Tobias M. Glück en Andreas Maercker, "A randomized controlled pilot study of a brief web based mindfulness training," *BMC psychiatry* 11, no. 1 (2011): 175; Kate Cavanagh, Clara Strauss, Francesca Cicconi, Natasha Griffiths, Andy Wyper, en Fergal Jones, "A randomised controlled trial of a brief online mindfulness-based intervention," *Behaviour research and therapy* 51, no. 9 (2013): 573-578; Johanna Boettcher, Viktor Åström, Daniel Pahlsson, Ola Schenström, Gerhard Andersson, en Per Carlbring, "Internet-based mindfulness treatment for anxiety disorders: A randomized controlled trial," *Behavior therapy* 45, no. 2 (2014): 241-253.

van deze inzichten, zou verwacht kunnen worden dat de bijwerkingen van overmatig technologiegebruik verminderen door het gebruik van meditatieapps.⁵

Een app die claimt dit mogelijk te maken is *Headspace: Guided Meditation*, ook wel *Headspace* genoemd.⁶ De app werd in 2010 gelanceerd door Rich Pierson en Andy Puddicombe om mensen de mogelijkheid te bieden tot zichzelf te komen door middel van meditatie, met sessies variërend van 1 tot twintig minuten. Deze disconnectie vindt plaats door middel van een mobiel apparaat. Paradoxaal vindt er disconnectie plaats door middel van connectie.

Sherry Turkle beargumenteert dat gebruikers verknocht zijn geraakt aan hun apparaten. Er is sprake van een samensmelting van mens en technologie. De identiteit die hieruit voortkomt noemt Turkle *the tethered self*, die niet meer los te zien is van technologie.⁷ Technologieën zijn *Always-on-You*, want we dragen de technologieën altijd bij ons. Hierdoor maken deze technologieën ons *Always-On*: we staan constant in verbinding met anderen. Danah boyd sluit zich hierbij aan en benadrukt het idee dat verbintenis met apparaten gebruikers *Always-On* maakt. Technologieën zijn dichter verbonden aan ons besef van onze lichamen, en voelen in toenemende mate als verlengstukken van onze geest.⁸ *The tethered self* is dus *Always-On*, constant verbonden met de buitenwereld via *Always-on-You* technologieën. Het veranderen van de ervaring van deze *tetheredness* moet volgens Turkle via disconnectie gebeuren, omdat hierdoor tijd vrijkomt om te reflecteren op technologiegebruik.⁹

Dit onderzoek zal zich focussen op het paradoxale verband tussen disconnectie van technologie, via technologie, en de rol van Headspace in de ervaring van *tetheredness*. Zo zou de drang technologieën *Always-on-You* te hebben groter kunnen worden door Headspace, omdat een apparaat gebruikt wordt voor disconnectie van datzelfde apparaat. Anderzijds kan Headspace ervoor zorgen dat de gebruiker zich een moment terugtrekt van sociale verbintenis, waardoor de ervaring van *Always-On* zijn voor een deel kan veranderen. Hiermee zou de ervaring van *the tethered self* en *tetheredness* veranderen en als minder lastig kunnen worden ervaren.

⁵ Glück en Maercker, "web based mindfulness training," 175; Cavanagh et al., "online mindfulness-based intervention," 573-8; Boettcher et al., "Internet-based mindfulness treatment," 241-53; Rosen et al., "iDisorders."

⁶ Headspace Inc, "Headspace: Guided Meditation," Apple App Store, Vers. 3.34.0 (2019). <https://itunes.apple.com/nl/app/headspace-guided-meditation/id493145008?mt=8>

⁷ Turkle, "Always-on/Always-on-you," 133.

⁸ Danah boyd, "Participating in the Always-On Lifestyle," In *The Social Media Reader*, ed. Michael Mandiberg (New York: New York University Press, 2012), 71-6; Sherry Turkle, *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other* (New York: Basic Books, 2011), 154.

⁹ Turkle, "Always-on/Always-on-you," 133-134.

De vraag die hierbij opkomt is welke rol de meditatieapp Headspace speelt in de mentale ervaring van the tethered self? Deze vraag zal beantwoord worden aan de hand van de volgende deelvragen: Wat doet het gebruik van Headspace met de ervaring van Always-On zijn? Wat doet het gebruik van Headspace met de ervaring dat technologieën Always-on-You zijn? En op welke manieren stuurt Headspace gebruikers wel of niet richting tetheredness? Om deze vragen te beantwoorden zal auto-etnografisch onderzoek gedaan worden naar Headspace, door de app over een periode van een maand te bestuderen, gecombineerd met *the walkthrough method*.

Theoretisch kader

Disconnectie

Francis Jauréguiberry stelt dat een overschot aan informatie via technologie kan leiden tot een overweldiging van de gebruiker, wat vervolgens leidt tot het verlangen naar disconnectie.

A longing for disconnection emerges because there is too much connection: too many connections, too many demands for attention, too much simultaneity, too much noise and too much information. Disconnection is therefore the outcome of not wanting to be sucked into an unmanageable vortex of information and communication.¹⁰

Hiervoor zijn verschillende strategieën. Deze *strategies of disconnection* zijn veelal gebaseerd op het uitschakelen van de technologie, of bepaalde *affordances* daarvan. Kortom, mogelijkheden die de technologie ons biedt, worden uitgeschakeld. Ook de afwezigheid van technologieën kan een dergelijke strategie zijn. Apparaten zijn dan voor een bepaalde tijd niet Always-on-You en daarmee is het individu niet Always-On.¹¹ Daarnaast noemt Jauréguiberry expliciet de volgende voorbeelden van disconnectiestrategieën:

One frequently mentioned way of disconnecting is to switch one's mobile phone to silent mode (and, as underlined by some, leaving it in one's bag so as not to see the screen light up when a call comes in); another is to leave one's laptop in the office.¹²

Duidelijk wordt dat deze strategieën niet per se de afwezigheid van technologie aanmoedigen, maar juist de confrontatie met technologie en verbindingen die voortkomen uit deze technologie uit de weg proberen te gaan. Ook Headspace kan gezien worden als disconnectiestrategie. Maar de app lijkt de confrontatie met technologie juist aan te moedigen, doordat de gebruiker een technologie dient te gebruiken ten behoeve van disconnectie.

In eerder onderzoek naar Headspace – gericht op hoe gebruikers de meditatieapp integreren in hun leven, en hoe zij het gebruik ervaren over een periode – zei een participant het volgende over de voice-over: “He leaves long gaps and sometimes I'm worried that I have run out of battery on my phone.”¹³ Het punt dat de participant maakt demonstreert hoe bepaalde problemen voortkomen uit het gebruik van een technologie voor meditatie.¹⁴ De zorg om de batterijstatus geeft een blijvende connectie aan tijdens het gebruik van de app, die

¹⁰ Jauréguiberry, “Disconnecting,” 5.

¹¹ Jauréguiberry, “Disconnecting,” 13.

¹² Jauréguiberry, “Disconnecting,” 15.

¹³ James Laurie, en Ann Blandford, "Making time for mindfulness," *International journal of medical informatics* 96 (2016): 18.

¹⁴ Idem.

in de weg lijkt te staan van disconnectie. Deze observatie uit onderzoek van Laurie en Blandford geeft opnieuw een reden voor interesse in de rol die Headspace speelt in tetheredness en het veranderen van de ervaring van tetheredness, aangezien het duidelijk aantoont hoe technologie hierbij een obstakel kan vormen.¹⁵

Ook Turkle pleit voor momenten van disconnectie, om zo een balans te vinden tussen onze relatie met apparaten en de verbindingen die hieruit voortkomen.¹⁶ Ze zegt hierover dat Always-on-You technologieën de aandacht opeisen die we normaal aan onszelf zouden besteden.

Adults use tethering technologies during what most of us think of as “down time,” the time they might have daydreamed during a cab ride, or while waiting in line or walking to work. This may be the time that we physiologically and emotionally need to maintain or restore our ability to focus.¹⁷

De aandacht die we naast onze alledaagse taken en activiteiten overhouden, gaat naar technologie en zorgt hiermee voor een groeiende tetheredness waarop niet meer gereflecteerd wordt, aangezien de tijd voor reflectie wordt opgevuld met technologiegebruik.¹⁸ Headspace zou de brug kunnen slaan tussen technologiegebruik en reflectie op technologiegebruik, door de gebruiker aan te sturen een korte periode tijd te nemen voor zichzelf, en diens focus te verleggen van technologiegebruik naar zichzelf, door middel van technologie.

¹⁵ Idem.

¹⁶ Turkle, *Alone Together*.

¹⁷ Turkle, “Always-on/Always-on-you,” 133-134.

¹⁸ Idem.

The tethered self

Always-On

The tethered self is Always-On, wat verwijst naar de constante verbondenheid die mogelijk wordt gemaakt door onze technologieën. Ook wanneer we geen gebruik maken van onze technologieën, zijn we als gebruikers constant bereikbaar.¹⁹ Enerzijds zorgt deze constante verbondenheid voor een vergemakkelijking van contact, aangezien bij behoefte aan contact gebruik gemaakt kan worden van de verbindingen die Always-On zijn. Anderzijds, kan deze constante verbinding een druk opleggen om altijd bereikbaar te zijn, en daadwerkelijk direct op te nemen of te reageren op berichtjes en e-mails.²⁰ Turkle beschrijft de Always-On verbindingen in dit geval als dwangmatig, omdat volgens haar in de huidige cultuur wordt verwacht dat gebruikers constant toegeven aan deze verbindingen, en de technologie hierdoor controle over hen krijgt.²¹

Volgens danah boyd is Always-On zijn afhankelijk van de context waarin we ons bevinden. De mate waarin we toegeven aan onze verbindingen verschilt per moment, en hierover hebben we controle. Wanneer we met familie aan tafel zitten en foto's van onze vakantie aan hen willen laten zien, kunnen we de berichtjes die tegelijkertijd binnenkomen op onze telefoon gemakkelijk negeren.²² Daarbij geeft ze aan dat Always-On verbindingen sterker worden ervaren wanneer mensen in je omgeving, zoals vrienden en familie, ook Always-On zijn. Aangezien zij degenen zijn waarmee wij in verbinding staan, en hun Always-On zijn daarmee ons Always-On zijn versterkt, en vice versa.²³

Deze ideeën over Always-On verbindingen, vormen de oorsprong van de *connected presence* waar Christian Licoppe over spreekt.²⁴ Deze connected presence wordt gekenmerkt door verbindingen die door technologieën onafhankelijk zijn geworden van locatie en tijd. Oftewel, de Always-On verbindingen. Ze reduceren de fysieke investeringen, cognitieve moeite, en financiële kosten van het initiëren van connecties, waardoor permanente toegankelijkheid denkbaar wordt.²⁵ Zonder dat de gebruiker hoeft na te denken over de tijd en

¹⁹ Turkle, *Alone Together*.

²⁰ Turkle, "Always-on/Always-on-you," 133-135; Turkle, *Alone Together*, 153.

²¹ Turkle, *Alone Together*, 154.

²² Boyd, "Always-on Lifestyle," 72.

²³ Idem.

²⁴ Turkle, "Always-on/Always-on-you,"; boyd, "Always-on Lifestyle,"; Christian Licoppe, "Connected presence: the emergence of a new repertoire for managing social relationships in a changing communication technoscape," *Environment and Planning D: Society and Space* 22 (2004): 152.

²⁵ Licoppe, "Connected presence," 152.

diens afstand tot zijn of haar gesprekspartner, kan een onlinegesprek of telefoongesprek geïnitieerd worden.²⁶

De onafhankelijkheid van ruimte en tijd die hieruit voortkomt, wordt door Rich Ling en Birgitte Yttri *micro-coordination* genoemd. Volgens hen veroorzaakt dit een andere vorm van communicatie, die zij beschrijven als: “the exchange of information that allows for the on-going but mundane maintenance of everyday life.”²⁷ Vanuit dit opzicht lijkt micro-coordination een noodzaak om het dagelijks leven door te komen, waardoor de connected presence en daarmee ook Always-On verbindingen een noodzaak zouden zijn.²⁸ In combinatie met de continuïteit in onlinecommunicatie van de connected presence, toont dit duidelijk de wisselwerking tussen Always-On zijn en Always-on-You technologieën.²⁹ Wanneer de gebruiker geen verbindingen heeft via een Always-on-You technologie, is diegene niet Always-On en daarmee ook geen connected presence, waardoor er geen sprake meer is van micro-coordination.

Het gebruik van Headspace in deze context zou kunnen zorgen voor een tijdelijke periode waarin de gebruiker zich niet focust op de Always-On verbindingen met anderen, waardoor de ervaring hiervan verandert. De binnenkomende berichtjes moeten wachten op een antwoord, afhankelijk van de tijd die de sessie beslaat, waardoor technologiegebruik en the tethered self tijdens Headspace weer afhankelijk zijn van tijd. Het zijn deze momenten, waarop we kunnen leren te vertrouwen op onze eigen zelfredzaamheid, en technologie niet hoeven te zien als noodzaak.

Always-on-You

Technologie is bij the tethered self Always-on-You, wat verwijst naar het idee dat personen constant technologieën bij zich dragen en dat hun denken en gedrag daarop afgestemd wordt.³⁰ Het idee dat technologie een verlengstuk zou worden van onze geest werd door Marshall McLuhan al voorspeld in 1967.³¹ De ideeën van Turkle over the tethered self lijken voort te komen uit deze ideeën van McLuhan. Met *the medium is the message* legt McLuhan verder nadruk op het idee dat een medium verandering veroorzaakt binnen menselijke relaties

²⁶ Idem.

²⁷ Rich Ling & Birgitte Yttri, “Nobody sits at home and waits for the telephone to ring: Micro and hyper-coordination through the use of the mobile telephone,” *Telenor Forskning og Utvikling, FoU Rapport 30*, no. 99 (1999): 7.

²⁸ Ling & Yttri, “Micro and hyper-coordination,” 7; Licoppe, “Connected presence,”; Turkle, “Always-on/Always-on-you.”

²⁹ Licoppe, “Connected presence,” 152.

³⁰ Turkle, “Always-on/Always-on-you,” 133-135.

³¹ Marshall McLuhan, “The Invisible Environment: The Future of an Erosion,” *Perspecta 11* (1967): 162–167.

en denken.³² In navolging van deze ideeën, zou Headspace als medium verandering kunnen veroorzaken binnen ons denken en onze relaties.³³ Wanneer Headspace gebruikt zou worden ten behoeve van disconnectie, zou een verandering kunnen plaatsvinden in zowel ons denken over technologie, als onze relatie met technologie.

Het doel van Headspace is meditatie “*anytime, anywhere*” mogelijk maken.³⁴ Gebruikers kunnen mediteren wanneer het hen uitkomt, mits de gebruiker een apparaat met de applicatie bij zich draagt. Dus, Headspace dient Always-on-You te zijn. Hiermee lijkt Headspace al deel uit te maken van de gebruiker, versmolten met diens behoeftes aan disconnectie. Deze versmelting met technologie, die door Always-on-You technologieën lijkt te ontstaan, wordt door Turkle en William J. Mitchell vergeleken met de mens-technologierelaties van cyborgs.³⁵ Deze relatie beschrijft Mitchell als volgt:

I am inseparable from my ever-expanding, ever-changing networks, but they do not tie me down. Not only are these networks essential to my physical survival, they also constitute and structure my channels of perception and agency— my means of knowing and acting upon the world. They continuously and inescapably mediate my entire social, economic, and cultural existence. And they are as crucial to cognition as my neurons.³⁶

Mitchell neemt de visie aan dat Always-on-You technologieën door hun constante aanwezigheid een afhankelijkheid hebben gecreëerd die te vergelijken is met de menselijke afhankelijkheid van fysieke en mentale processen.³⁷ In navolging van de ideeën van McLuhan, zou deze afhankelijkheid van technologie die cyborgs ervaren dus een bevestiging zijn op zijn voorspelling dat technologie een verlengstuk van onze geest zou worden. Het gebruik van technologie ten behoeve van disconnectie, zou vanuit dit opzicht dit verlengstuk vormen.³⁸

Deze versmelting met Always-on-You technologieën zorgt op zijn beurt voor een vervaging van de grens tussen onszelf en technologie. Enerzijds bevinden we ons in de “echte” wereld, maar tegelijkertijd in een wereld die plaatsvindt op onze technologie. Volgens Lisa Kleinman zijn we hierdoor als gebruiker een *absent presence*, wanneer we ons verplaatsen van een gedeelde groepscontext in het “echt” naar een virtuele wereld binnen de

³² Marshall McLuhan, *Understanding Media: The Extensions of Man* (New York: McGraw-Hill, 1964): 7-23.

³³ McLuhan, *Understanding Media: The Extensions of Man*, 7-23.

³⁴ Headspace Inc., “About Headspace,” verkregen op 25 september, 2018, <https://www.headspace.com/about-us>.

³⁵ Turkle, “Always-on/Always-on-you”; Turkle, *Alone Together*; William J. Mitchell, *Me++: The cyborg self and the networked city* (Cambridge: MIT Press, 2004).

³⁶ Mitchell, *Me++*, 61.

³⁷ Idem.

³⁸ Mitchell, *Me++*; McLuhan, “The Invisible Environment,” 162–167; McLuhan, *Understanding Media: The Extensions of Man*, 7-23.

technologie. Fysiek zijn we er wel, maar onze geest bevindt zich in de technologie. De personen om ons heen hebben geen toegang meer tot de virtuele wereld waarin wij ons bevinden, en dus zijn wij absent in hun bijzijn.³⁹

Dit zorgt voor een grotere onafhankelijkheid van ruimte en tijd, waarbij micro-coordination opnieuw een rol speelt. De Always-on-You technologieën stellen ons in staat op iedere mogelijke plek en tijdstip onze afspraken met anderen aan te passen naar onze behoeften, op basis van onmiddellijkheid.⁴⁰ Hierdoor rekenen we volgens Mitchell minder op een vaststaande locatie of tijd waarop zaken of mensen te bereiken zijn. Door middel van elektronisch traceren en navigeren, kunnen we datgeen wat we willen bereiken situeren, en onszelf erheen verplaatsen. Dit gebeurt vervolgens vaak zonder mentale map te schetsen van de omgeving, want de technologie vertelt de route.⁴¹ Ook hieruit blijkt dat technologie een verlengstuk is geworden van onze geest, zoals McLuhan al voorspelde.⁴²

Deze mens-technologie relatie, waarin de gebruiker vergroeid lijkt te zijn aan technologie als een cyborg, biedt het praktische voordeel dat diens geheugencapaciteit wordt vergroot, aangezien zijn technologie informatie kan opslaan die hij anders zelf zouden moeten onthouden. Zo kunnen persoonsgegevens worden opgeslagen, zoals telefoonnummers en profielen.⁴³ Ook herinneringen in de vorm van foto's of video's, en agenda's kunnen gevonden worden op de technologie. Dit zijn dingen waarvoor een analoog alternatief is. Echter, het feit dat al deze mogelijkheden zich verzamelen binnen een technologie, zorgt ervoor dat we deze analoge voorwerpen niet meer hoeven mee te nemen. Vanuit gemak zijn gebruikers de alomvattende technologie gaan gebruiken, maar zouden er daardoor afhankelijk van kunnen zijn geworden. De gebruiker slaat de informatie niet meer op in diens cognitieve geheugen, maar in diens technologische geheugen. Logisch dus, dat we ons zonder technologie leeg, minder sociaal, minder op de hoogte, verdwaald of zelfs nietig voelen.⁴⁴

³⁹ Lisa Kleinman, "Connecting With the Absent Presence: Pervasive Technology Use and Effects on Community," *CHI'04 Extended Abstracts on Human Factors in Computing Systems* (2004): 1037.

⁴⁰ Idem.

⁴¹ Idem.

⁴² McLuhan, "The Invisible Environment," 162–167.

⁴³ Turkle, "Always-on/Always-on-you"; Mitchell, *Me++*.

⁴⁴ Turkle, *Alone Together*, 151.

Methode

In dit onderzoek zal een analytische auto-etnografische methode gehanteerd worden. Dit houdt in dat zowel de rol van onderzoeker als de rol van participant aan mij toebedeeld zijn.⁴⁵ Aangezien the tethered self niet per se te observeren is met het blote oog, is het meenemen van mijn eigen ervaringen in dit onderzoek waardevol. Anderzijds zorgt mijn dubbele rol mogelijk voor een *bias*. Zo beïnvloed mijn rol van onderzoeker mij als participant, en andersom. Hierop zal nader gereflecteerd worden.

Over een periode van een maand zal Headspace gebruikt worden. De mate van gebruik van de applicatie zal afhangen van mijn behoefte aan disconnectie op een bepaalde dag. Zo zal de app gedurende deze maand niet per definitie dagelijks gebruikt worden, maar juist op de dagen dat ik een behoefte aan disconnectie ervaar. Deze behoefte zal dan beantwoord worden met een Headspace-sessie. Op deze manier zal voorkomen worden dat de app gebruikt wordt vanwege onderzoekspraktijken. Antwoorden op vragen en focuspunten zullen hierdoor niet simpelweg mijn onderzoekspraktijken zijn. Voor en na een sessie, en wanneer duidelijk geen sprake is van een behoefte aan disconnectie, zullen veldnotities bijgehouden worden door middel van *comprehensive note-taking*. Dit houdt in dat aan de hand van focuspunten observaties gedaan en genoteerd zullen worden. Hierdoor worden zaken die in eerste instantie niet opvallend lijken alsnog genoteerd, omdat deze in een later stadium van het onderzoek alsnog bruikbaar kunnen zijn.⁴⁶

Deze focuspunten zullen bij Headspace-gebruik gericht zijn op hoe de app gebruik en disconnectie aanstuurt, de ervaring van tetheredness door het gebruik van een technologie voor disconnectie, de ervaring van tetheredness tijdens of na disconnectie van sociale verbindingen, en hoe Headspace wel of niet stuurt technologieën Always-on-You te hebben. De absentie van een behoefte aan disconnectie zal van eenzelfde belang zijn in het onderzoek als de aanwezigheid ervan, omdat dit beide iets zegt over tetheredness en de rol die Headspace in deze ervaring speelt. Wanneer juist geen sprake is van een behoefte aan disconnectie zullen de focuspunten dan ook gericht zijn op de reden waarom ik geen behoefte heb aan disconnectie en hoe ik mijn technologiegebruik van die dag ervaar. Daarnaast zal gekeken worden naar de reden waarom ik Headspace er op een bepaald moment bij pak. Hierbij wordt de focus gelegd op eventueel impliciete, technologische of contextuele redenen

⁴⁵ Leon Anderson, "Analytic Autoethnography," *Journal of Contemporary Ethnography* 35, no. 4 (2006): 373-95.

⁴⁶ Nicholas H. Wolfinger, "On writing fieldnotes: collection strategies and background expectancies," *Qualitative Research* 2, no. 1 (2002): 90-92.

voor het gebruiken van de app op een specifiek moment. Om deze reden zullen sessies niet vooraf gepland worden, en de hoeveelheid sessies per periode niet vooraf bepaald worden.

Hierna zal Headspace kort geanalyseerd worden om de app in kaart te kunnen brengen, geïnspireerd op *the walkthrough method*.⁴⁷ Hiermee kunnen technologische mechanismen en culturele verwijzingen blootgelegd worden. Light et al. lichten dit als volgt toe: “Technologies are designed, experienced and further developed within a culture that shapes and is influenced by them. Recognition of this mutual shaping is integral to the walkthrough.”⁴⁸ Dus, de onderzoeker probeert te identificeren op welke manier de app beïnvloed is door cultuur, en hoe dit invloed kan hebben op de gebruiker. In het geval van Headspace zou dit betekenen dat de culturele normen en waarden over technologiegebruik de app hebben beïnvloed, en daarmee de gebruiker in een bepaalde richting van technologiegebruik kunnen sturen.⁴⁹

Deze methode omvat het stap-voor-stap doorlopen van de app waarbij, onder anderen, wordt gelet op de interface en de indeling van de app. De plaatsing van bepaalde onderdelen van de app, en de grootte en mate waarin deze onderdelen opvallen, kunnen iets zeggen over de richting waarin de ontwikkelaars van Headspace de gebruikers proberen of neigen te sturen. Daarnaast speelt ook de keuze voor bepaalde benamingen of woorden een rol in deze sturing, aangezien benamingen gekozen worden vanuit een culturele norm en achtergrond. Ook de gekozen termen kunnen dus iets zeggen over de culturele norm die onderliggend is aan de app en technologiegebruik. Om deze reden zal ook gelet worden op de tekstuele content en toon, zowel binnen de app als tijdens een sessie.⁵⁰

Omdat deze inzichten mijn rol als participant kunnen beïnvloeden, wordt deze analyse pas achteraf gedaan. Hierdoor zal ik evenveel inzicht hebben in de mechanismen en verwijzingen van Headspace als andere gebruikers. De verkregen inzichten kunnen vervolgens duiding geven aan auto-etnografische observaties, met een focus op hoe Headspace de gebruiker stuurt.

De concepten tetheredness, Always-On en Always-on-You, en de daaruit voortvloeiende concepten als connected presence, absent presence en micro-coordination, zullen gebruikt worden om duiding te geven aan de bevindingen uit auto-etnografisch onderzoek en de walkthrough. Deze concepten kunnen inzicht geven in mogelijke

⁴⁷ Ben Light, Jean Burgess, en Stefanie Duguay, “The walkthrough method: An approach to the study of apps,” *new media & society* 20, no. 3 (2018): 881-900.

⁴⁸ Light, Burgess, en Stefanie, “The walkthrough method,” 887.

⁴⁹ Light, Burgess, en Stefanie, “The walkthrough method,” 882.

⁵⁰ Light, Burgess, en Stefanie, “The walkthrough method,” 891-892.

veranderingen die plaatsvinden in mijn ervaring van tetheredness, door Headspace-gebruik. Zo kan connected presence meer duiding geven aan mijn ervaring van Always-On verbindingen tijdens het gebruik van Headspace. Absent presence zal inzicht bieden in mijn fysieke tetheredness aan Always-on-You technologieën, door en tijdens het gebruik van Headspace. Micro-coordination kan vervolgens de wisselwerking tussen, en ervaring van de concepten Always-On en Always-on-You verduidelijken.

Auto-ethnografische analyse

Deze analyse zal aan de hand van opvallendheden uit veldnotities doorlopen welke rol Headspace speelt in de ervaring van the tethered self.

Behoeftte aan disconnectie

Zoals Jauréguiberry en Turkle beargumenteren, zou de behoefte aan disconnectie voortkomen uit een overweldiging van technologiegebruik.⁵¹ Interessant was om te letten op de daadwerkelijke oorsprong van mijn behoefte aan disconnectie, om zo vast te kunnen stellen of hun ideeën over tetheredness en disconnectie ook gelden voor mijn onderzoek. Op een specifiek moment ontstond mijn behoefte als volgt:

Tijdens college heb ik constant gewerkt op mijn laptop en ondertussen contact gehad via WhatsApp. Daarnaast was ik ook online webshops aan het bekijken tijdens college, dit leek bijna automatisch te gaan. Wanneer ik merkte dat iemand naast mij meekeek besepte ik me wat ik aan het doen was. Ik was het daarvoor bijna vergeten [...] Opnieuw krijg ik een behoefte aan disconnectie, maar doordat ik mijn laptop nodig heb om aantekeningen te maken, kan ik deze niet wegleggen (veldnotitie 15b).

Ik werd me bewust van mijn technologiegebruik door degene die naast me zat. Als absent presence werd ik uit mijn virtuele wereld getrokken, door een confrontatie in de “echte” wereld. Dit veroorzaakte een behoefte aan disconnectie. Daarbij is opvallend is dat ik het technologiegebruik – ook na de bewustwording – niet ervoer als overweldigend, maar toch behoefte kreeg aan disconnectie. Aanvullend op de ideeën van Turkle en Jauréguiberry, is het dus niet simpelweg een overweldiging van informatie die leidt tot de behoefte aan disconnectie, maar een bewustwording van gebruik die gepaard gaat met een confrontatie, gedachtegang en behoefte aan verandering.⁵²

De confrontatie die ik ervaar met mijn technologiegebruik wordt versterkt door de noodzaak van mijn technologie op dat moment. De onmogelijkheid om mijn laptop weg te leggen zorgt voor een bewustwording van de overkoepelende relatie die ik heb met technologie. Op het moment van confrontatie in veldnotitie 15b wil ik mijn technologie niet gebruiken, maar voelt het wel als een noodzaak de technologie te gebruiken. Duidelijk wordt dat de kwestie niet is of ik wel of geen technologie om me heen wil, maar hoe ik met technologie wil omgaan. Technologie maakt onderdeel uit van onze levens, en er is dus altijd

⁵¹ Jauréguiberry, “Disconnecting,” 20; Turkle, “Always-on/Always-on-you,” 133-135.

⁵² Idem.

sprake van tetheredness. Daarom ligt de focus niet op het uit de weg gaan van technologie, maar juist het verduidelijken van onze behoeften ten opzichte van technologie. Waar Jauréguiberry pleit voor momenten waarop we niet geconfronteerd worden met technologie, door bepaalde affordances ervan uit te schakelen, geeft Turkle aan dat die momenten waardevol zijn om te reflecteren op onze behoeften aan technologiegebruik.⁵³ Headspace zet juist aan tot een confrontatie met technologie, en creëert tegelijkertijd een moment waarop de gebruiker kan reflecteren op diens mens-technologierelatie. Disconnectie lijkt, in dit geval, het leren omgaan met technologie en het reflecteren hierop, waardoor de ervaring van tetheredness verandert.

Op momenten van confrontatie met mijn technologiegebruik, ervaar ik dat de manier waarop ik met technologie omga niet is zoals ik verlang, waardoor een behoefte aan verandering ontstaat. In de ervaring van tetheredness die ik verlang, heb ik als tethered self controle over mijn technologiegebruik, in plaats van andersom. Headspace zou vanuit dit opzicht dus een manier zijn om te bepalen hoe ik mijn technologiegebruik wil vormgeven, om zo minder last te hebben van tetheredness, doordat mijn ervaring van tetheredness afhankelijk is van mijn eigen vormgegeven mens-technologierelatie.

Connected presence en micro-coordination

Ook tijdens een sessie blijkt het bewustzijn van technologiegebruik invloed te hebben op mijn gedachtegang, maar op een andere manier dan bij de totstandkoming van een behoefte aan disconnectie. Tijdens een sessie noteer ik het volgende:

In het begin van de sessie heb ik mijn ogen nog open en zie ik op mijn mobiel verschillende meldingen van berichtjes verschijnen. Ik voel me afgeleid en zet ‘niet storen’ aan waardoor de meldingen niet meer binnenkomen. Ik weet echter nog steeds dat mensen berichtjes sturen, ook al krijg ik geen meldingen, door de meldingen die ik wél heb gezien. In dit opzicht voel ik me nog steeds verbonden met mijn telefoon, en al ben ik iets minder aanwezig, voel ik me nog steeds verbonden met sociale verbindingen via mijn telefoon (veldnotitie 3a).

Hieruit blijkt dat het bewustzijn van de berichtjes die ik ontvang zorgt voor een bewustwording van mijn Always-On verbindingen, en daarmee van het feit dat ik Always-On ben. Hierin lijken de connected presence en micro-coordination een grote rol te spelen. Bewust van, en gewend aan het idee dat ik constant met alles en iedereen in contact sta en kan staan vanwege mijn connected presence, ontstaat de gedachte, en daarmee gepaard gaande

⁵³ Jauréguiberry, “Disconnecting,” 15; Turkle, “Always-on/Always-on-you,” 133-134.

druk, dat ik hieraan moet conformeren. Ook micro-coordination, en mijn gewenning aan het idee dat mensen mij zullen benaderen wanneer ze me nodig hebben, creëert een druk waaraan ik op het moment van de sessie niet kan voldoen, mits ik de sessie vroegtijdig beëindig. Wat Headspace hierin lijkt te betekenen, is dat de app mij als gebruiker door middel van sessies dwingt om niet te conformeren aan de druk die voortkomt uit mijn connected presence en de daarmee gepaard gaande micro-coordination. Wanneer de gebruiker daadwerkelijk het streven heeft om de ervaring van tetheredness te veranderen, zal diegene deze druk moeten negeren, om zo tot een succesvolle disconnectie te komen. Enerzijds kan de gebruiker er dus voor kiezen geconfronteerd worden met Always-On verbindingen en deze bewust te negeren, en anderzijds kan de gebruiker proberen niet geconfronteerd te worden, door technologie tijdelijk uit de weg te gaan. Headspace handelt vanuit de eerste strategie, en tijdens een sessie geeft de gebruiker niet toe aan de druk die wordt opgelegd door Always-On verbindingen, om zo zelf de controle over technologie weer in handen te nemen.

Daarbij verandert het handelen vanuit de connected presence en micro-coordination, op het moment van de sessie. Zo heeft micro-coordination ons als gebruikers gestuurd naar een *self* die altijd overal en nergens kan zijn, omdat we altijd bereikbaar zijn.⁵⁴ Maar wanneer deze bereikbaarheid wegvalt tijdens Headspace, verandert deze ervaring van tijd en ruimte. Op het moment van de sessie kunnen we niet handelen naar onze impulsen om contact op te nemen met anderen, of anderen op te zoeken. Dit kan pas wanneer de sessie is afgelopen en het dus een kwartier later is, tijd speelt weer een rol. Hetzelfde geldt voor de personen die met ons zouden willen communiceren, aangezien wij niet direct in staat zijn te reageren op hen. Zij moeten wachten op reactie en worden dus ook afhankelijk van tijd. Het negeren van de druk die dit met zich meebrengt leert ons dat deze tijdelijke afhankelijkheid van tijd en ruimte niet per se iets negatiefs is, maar juist een veranderde houding ten opzichte van technologie bewerkstelligt, waarin the tethered self weer controle heeft over technologie en verbindingen, in plaats van andersom.

De gebruiker verandert door Headspace het niveau van Always-On zijn, naar een ervaring die gebaseerd is op de behoeften van de gebruiker, in plaats van de behoeften van de mensen om hem heen. Dit toont aan dat er verschillende niveaus bestaan in de ervaring van Always-On zijn, aanvullend op de ideeën van Turkle. Zo noteerde ik:

Ik focus me tijdens en na de sessie niet op sociale verbindingen. Dit omdat ik met niemand in gesprek was of aan niemand echt bewust verbonden was voordat ik aan de sessie begon. Ook

⁵⁴ Ling & Yttri, "Micro and hyper-coordination."

na de sessie ben ik niet benieuwd of ik iets heb gemist [...] Ik heb door de dag heen niet veel (online) contact gehad met anderen via mijn telefoon of laptop, dus het is in dit geval ook niet per se opvallend dat die drang naar sociale verbindingen er niet is na de sessie. Anderzijds is het wel opvallend dat deze absentie van online contact niks met mij doet, dat het niet onwennig voelt of 'leeg' (veldnotitie 27).

Vergeleken met de vorige veldnotitie, blijkt in deze situatie dat de druk die voortkomt uit de connected presence en micro-coordination op een andere manier wordt ervaren, omdat ik er niet aan toegeef. Dit betekent niet dat ik niet meer Always-On ben, want zo lang ik mijn telefoon en daarbij horende verbindingen nog heb, sta ik nog in continue verbinding met anderen. Echter, de ervaring ervan is milder. Waar Turkle beweerde dat Always-On zijn ervoor zorgt dat we niet meer kunnen loskomen van anderen, doordat we altijd met hen in verbinding staan, zou in navolging van veldnotitie 27 geconcludeerd kunnen worden dat er verschillende maten van Always-On zijn, die duiden op momenten waarop the tethered self weer controle heeft over technologie en de verbindingen die daaruit voortkomen.⁵⁵

Ervaring met Always-on-You technologieën

Turkle zou zeggen dat Headspace-gebruik de gebruiker afhankelijker maakt van diens technologie, in plaats van dat het zorgt voor een succesvolle disconnectie, aangezien er gebruik wordt gemaakt van een Always-on-You technologie.⁵⁶ De manier waarop ik disconnectie daadwerkelijk ervoer door het gebruik van Headspace, zegt veel over de rol die de app speelt binnen de ervaring van the tethered self. Hierover schreef ik het volgende:

De sessie is afgelopen en ik open mijn ogen weer. Mijn focus gaat meteen naar mijn telefoon die voor me ligt en ik ben benieuwd welke berichtjes ik binnen heb gekregen. Ook plaatst Headspace na de sessie een quote, waar ik erg nieuwsgierig naar ben. Ik pak dus meteen mijn telefoon weer op om te reageren en de quote te bekijken. Ik voel me na de disconnectie direct weer tethered aan mijn telefoon (veldnotitie 3b).

Hieruit blijkt dat het besef dat ik mijn telefoon gebruikte pas opkomt wanneer de sessie voorbij is. Tijdens een Headspace-sessie heeft de gebruiker geen andere optie dan zich te focussen op zichzelf, waardoor je je volledig in je eigen lichaam bevindt, ondanks het feit dat je hier instructies voor krijgt via een technologie. Door deze verschuiving van focus kan de gebruiker zich nergens anders bevinden dan in zichzelf en de "echte" wereld, en zou diegene volgens Kleinman geen absent presence meer genoemd kunnen worden.⁵⁷ In dit geval lijkt er

⁵⁵ Turkle, *Alone Together*.

⁵⁶ Turkle, "Always-on/Always-on-you."

⁵⁷ Kleinman, "Absent Presence."

verschil te bestaan in het actief gebruiken van technologie, of het gebruiken van technologie om het te kunnen negeren. Het maken van dit onderscheid, wat gebeurt door Headspace, zorgt voor een veranderde ervaring van de self en wereld.

In deze ervaring speelt technologie niet meer de hoofdrol, waardoor het voor de gebruiker duidelijk wordt dat die technologie geen noodzaak is. De gebruiker zelf verricht het meeste werk tijdens de sessies, en reflecteert op de manier waarop hij of zij de mens-technologie relatie wilt vormgeven. De gebruiker wordt hierin niet afhankelijker van technologie, maar juist afhankelijker van zichzelf, tijd en ruimte. Op een specifiek, tijd- en plaatsgebonden moment, denkt de gebruiker alleen aan diens eigen belangen, wat vervolgens geen desastreuze gevolgen heeft voor het contact met anderen, maar juist positieve verandering brengt in de ervaring van dit contact met anderen. De druk om bereikbaar te zijn verandert in een vertrouwen op eigen zelfredzaamheid, en de zelfredzaamheid van anderen. Zo voel ik minder druk bij micro-coordination, omdat ik erop vertrouw dat het tijdelijk niet-bereikbaar zijn niks negatiefs hoeft te betekenen voor mensen die mij op een specifiek moment nodig hebben.

Door het groeiende vertrouwen in mijn eigen zelfredzaamheid ervoer ik op sommige momenten een tegenstrijdigheid in het gebruik van Headspace, vooral tegen het einde van het onderzoek. Hierover schreef ik het volgende:

De gedachte aan Headspace en deze gebruiken voor disconnectie staat me niet aan op dit moment. Het idee dat ik mijn telefoon moet gebruiken om los te komen van mijn telefoon klinkt heel tegenstrijdig, en het simpelweg weggelaten van mijn telefoon geeft op dit moment veel meer rust. Dit komt mede doordat mijn overweldiging van technologie is uitgegroeid tot een afkeer eraan en niet een blijvende afhankelijkheid ondanks de overweldiging. Ik voel me niet afhankelijk van de technologieën, want ik zie de andere opties tot disconnectie (veldnotitie 47).

Wanneer veldnotitie 47 wordt vergeleken met veldnotitie 3b, genoteerd tijdens een van de eerste dagen van het onderzoek, wordt een groot verschil in mijn ervaring van tetheredness duidelijk. Het lijkt alsof, naarmate ik Headspace langer heb gebruikt, ik op een andere manier naar mijn relatie met technologie ga kijken, om vervolgens op een andere manier naar Headspace te kijken. Enerzijds zou gezegd kunnen worden dat ik juist afhankelijk ben geraakt aan mijn technologie, door het gebruik van Headspace, omdat ik de vaardigheden die ik wilde leren heb geleerd via de technologie. Anderzijds, creëer ik door deze vaardigheden een gezondere relatie met technologie, waardoor toekomstige gevoelens van tetheredness veranderen, doordat ik heb geleerd dat ik een autonoom persoon ben, ook zonder continu gebruik te maken van technologie. Door de confrontatie met technologiegebruik een lange tijd

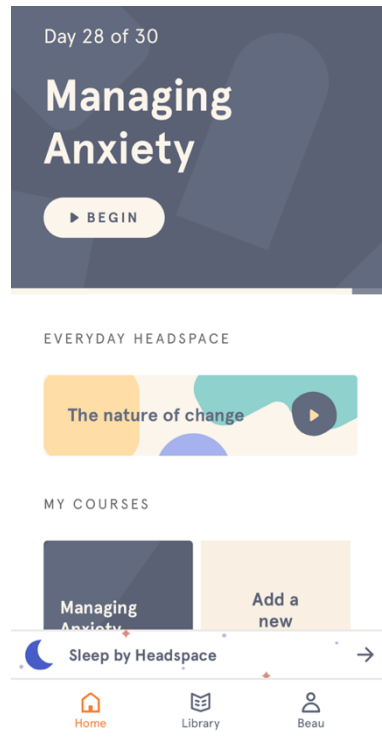
te zijn aangegaan door Headspace-gebruik, kan ik op dit moment vertrouwen op mijn eigen zelfredzaamheid en heb ik ook de applicatie niet meer nodig wanneer ik me bewust word van mijn technologiegebruik en behoefte heb aan verandering.

Walkthrough analyse

Headspace kan ons sturen richting bepaald technologiegebruik, vanwege de culturele normen en waarden over technologiegebruik die onderliggend zijn aan de applicatie. De walkthrough analyse dient ter blootlegging hiervan, om inzicht te krijgen in de manier waarop de gebruiker van Headspace door de applicatie wordt gestuurd, en welke rol dit inneemt in de ervaring van the tethered self.

Interface en indeling

De beginpagina van Headspace toont de vooruitgang van de gebruiker in de sessiereeks die gevolgd wordt, zoals te zien is op figuur 1. Dit onderdeel omvat bijna de helft van de pagina en trekt hiermee de aandacht, wat de bedoeling van ontwikkelaars kan zijn geweest. Hiermee wordt een druk gelegd op vooruitgang, wat ook op andere vlakken in de samenleving een norm lijkt te zijn. Aan de hand van een balk die zichzelf na iedere sessie iets uitbreidt, wordt de indruk gewekt dat de gebruiker pas goed op weg is wanneer deze balk met de dag blijft uitbreiden. Dit kan de gebruiker een druk opleggen om beter te presteren, en daardoor vaker gebruik te maken van de app.

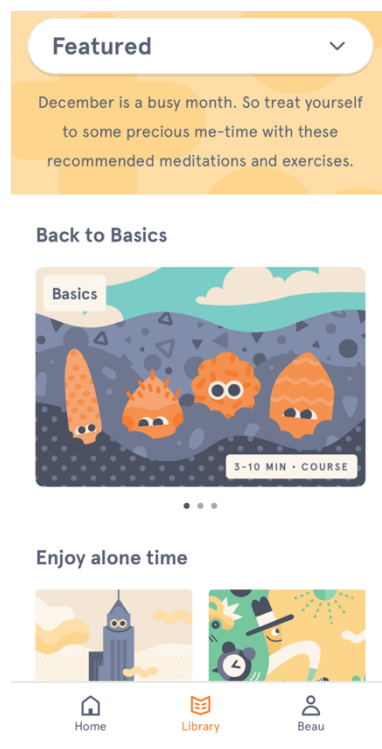


Figuur 1 Home-pagina van Headspace.⁵⁸

⁵⁸ Headspace Inc, "Headspace: Guided Meditation," Apple App Store, Vers. 3.34.0 (2019). <https://itunes.apple.com/nl/app/headspace-guided-meditation/id493145008?mt=8>.

Eenzijds helpt de applicatie dus bij het negeren van de druk die wordt opgelegd door micro-coordination, wat voortkomt uit onze connected presence, doordat het ons dwingt iedere dag een moment te nemen waarop we onze Always-On verbindingen bewust negeren. Anderzijds, legt de applicatie tegelijkertijd de gebruiker een nieuwe druk op om technologie dagelijks te gebruiken, zodat er vooruitgang geboekt kan worden. Echter, wat duidelijk werd in de auto-etnografische analyse is dat deze druk wordt opgelegd om zo goed mogelijk om te leren gaan met de oorspronkelijke druk van tetheredness. Het dient ter verandering van de mens-technologierelatie van de gebruiker, waardoor ook met deze nieuwe opgelegde druk zal geleerd worden om te gaan.

De *library* pagina (zie figuur 2) toont de verschillende sessies die de gebruiker kan volgen. Deze pagina begint met de *featured*-sessies, welke door Headspace ontwikkelaars zijn geselecteerd als passend bij de huidige maand.



Figuur 2 Library-pagina van Headspace.⁵⁹

Zo worden in december sessies uitgelicht die helpen bij stress en drukte, ervan uitgaande dat december voor de meeste personen een drukke maand is. Door de korte beschrijving van de

⁵⁹ Headspace Inc, "Headspace: Guided Meditation," Apple App Store, Vers. 3.34.0 (2019). <https://itunes.apple.com/nl/app/headspace-guided-meditation/id493145008?mt=8>.

maand en toepasselijke sessies, lijken de ontwikkelaars te benadrukken dat meditatie in deze tijd van het jaar noodzakelijk is. Ze helpen de maand niet minder druk te maken, maar bieden juist – volgens de ontwikkelaars noodzakelijke – handvatten om om te gaan met deze drukte. Enerzijds lijken ze dus het beeld te creëren dat Headspace als vrijblijvend hulpmiddel kan dienen, maar anderzijds ook het beeld dat Headspace een noodzaak is om de maand door te komen.

Wanneer vervolgens het keuzemenu op de *library*-pagina geopend wordt zoals te zien is op figuur 3 en 4, wordt duidelijk dat een groot deel van dagelijkse obstakels of moeilijkheden onderverdeeld kan worden onder een van de Headspace categorieën.



Figuur 3 Keuzemenu Headspace.⁶⁰



Figuur 4 Vervolg van keuzemenu Headspace.⁶¹

Het probleemoplossend denken, wat een grote rol speelt in het menselijk leven, lijkt hier geïncorporeerd of zelfs overgenomen te worden door Headspace. De opsomming van categorieën door de ontwikkelaars, versterkt het beeld dat voor ieder probleem een Headspace-sessie de oplossing biedt. Hierdoor wordt wederom de zogenaamde noodzaak van de app benadrukt.

⁶⁰ Idem.

⁶¹ Idem.

Wanneer gebruikers voor ieder probleem Headspace zouden raadplegen, raken zij afhankelijk van technologie. De applicatie zou dan een verlengstuk van de geest worden, aangezien probleemoplossend denken en het aanleren van vaardigheden voortaan via Headspace zou gaan. Hiermee wordt de gebruiker gestuurd richting een versterkte tetheredness, waarbij de technologie naast een oplossing, ook ontsnapping van problemen zou bewerkstelligen. Ook de absent presence lijkt in dit geval versterkt te worden, omdat de technologie een toevluchtoord wordt voor de gebruiker.

Echter, wat duidelijk wordt uit auto-etnografisch onderzoek, is dat in het geval van Headspace, de gebruiker zich leert te focussen op zichzelf, waardoor diegene zich in de werkelijke wereld bevindt, in plaats van de virtuele wereld op een technologie. Hierdoor vindt juist een ontsnapping aan de absent presence plaats, waardoor de gebruiker leert dat het present zijn in de niet-virtuele wereld een langere termijn oplossing biedt, namelijk het veranderen van de mens-technologierelatie die diegene heeft. Duidelijk wordt uit het auto-etnografisch onderzoek, dat de vaardigheden die door de app geleerd worden niet per definitie leiden tot een gevoel van afhankelijkheid, maar juist een veranderde mens-technologierelatie waarbij de gebruiker heeft geleerd dat toegeven aan de druk die door technologie opgelegd wordt, niet noodzakelijk is.

Tekstuele content en toon

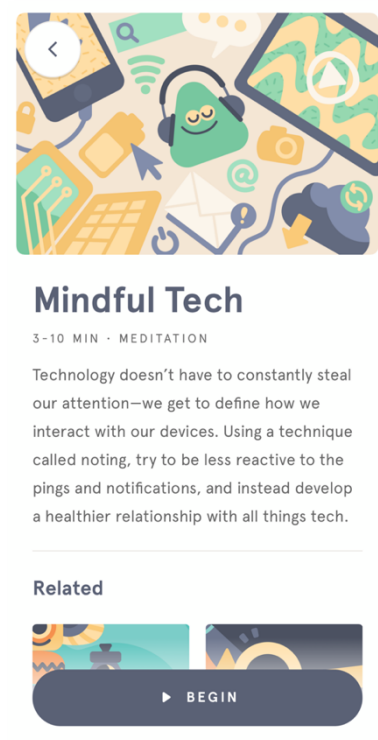
Naast de interface en indeling van de app, spelen ook keuzes in tekstuele content en toon een grote rol in de sturing van Headspace. Iedere sessie(reeks) wordt aan de hand van een korte beschrijving uitgelegd. Deze uitleg bevat naast informatie over de sessie ook (impliciete) verwijzingen naar de standpunten van ontwikkelaars.

De vooruitgang in een sessiereeks wordt aangeduid in dagen, in plaats van het aantal voltooide sessies, zoals te zien op figuur 1. Dit zou kunnen duiden op de bedoeling van ontwikkelaars om gebruikers te sturen richting het dagelijks gebruikmaken van de app, en dus dagelijks technologiegebruik. Dit dagelijkse technologiegebruik zou, in navolging van de ideeën van Turkle en Mitchell leiden tot een groeiende tetheredness van de gebruiker.⁶² Echter, wanneer de gebruiker ook daadwerkelijk toegewijd is aan het veranderen van de ervaring van tetheredness, zou dit dagelijkse gebruik juist de handvatten kunnen bieden om

⁶² Mitchell, *Me++*; Turkle, "Always-on/Always-on-you."

een andere mens-technologierelatie vorm te geven. Waardoor zij op den duur een andere invulling van tetheredness ervaren, zoals blijkt uit de auto-etnografische analyse.

Op figuur 5 is de beschrijving van de sessie *Mindful Tech* te zien, die gericht is op het creëren van een gezondere relatie met technologie. Deze beschrijving geeft aan dat gebruikers zelf hun relatie met technologie kunnen vormgeven, waaraan een begin kan worden gemaakt met deze sessie.



Figuur 5 Beschrijving van Mindful Tech sessie op Headspace.⁶³

Vanuit dit standpunt blijkt dat ontwikkelaars van mening zijn dat een gezonde mens-technologierelatie er een is waarbij het technologiegebruik op voorwaarden is van de gebruiker, en diegene gebruik maakt van de technologie wanneer daar behoefte aan is. De eerdergenoemde ideeën dat Headspace lijkt te leiden tot technologiegebruik, maar dat dit niet hoeft te betekenen dat het leidt tot afhankelijkheid, wordt door deze bevinding ondersteund. De ontwikkelaars beschrijven een gezonde mens-technologierelatie als minder Always-On doordat de gebruiker leert om te gaan met de druk die teweeg kan worden gebracht door de connected presence en micro-coordination, waar veel mensen hun technologiegebruik door laten leiden. Hierdoor leert de gebruiker alleen Always-on-You technologieën te gebruiken

⁶³ Headspace Inc, “Headspace: Guided Meditation,” Apple App Store, Vers. 3.34.0 (2019). <https://itunes.apple.com/nl/app/headspace-guided-meditation/id493145008?mt=8>.

wanneer daar behoefte aan is, wat vervolgens lijkt te leiden tot een balans in the tethered self: het altijd bij ons dragen van technologie bepaalt niet hoe wij omgaan met technologie. Het gaat Headspace dan ook niet om het vermijden van een confrontatie met technologie waar Jauréguiberry en Turkle voor pleiten, maar juist het inzetten van technologie voor een doeleind dat onze relatie met technologie kan veranderen.⁶⁴

Naast deze beschrijving van de sessie, geeft ook de toon van de sessie inzicht in hoe de ontwikkelaars kijken naar de mens-technologierelatie en de rol die Headspace hierin speelt. *Mindful Tech* begint met een korte introductie van Andy Puddicombe:

With so much technology around us, it's really easy to forget that, ultimately, we get to define the relationship we have with our technology. For most of us, we've developed some quite bad habits, and one of those habits is to react to every single little thing: every sound, every vibration that comes from a phone or a computer. So this exercise is about learning how to be more responsive, and a little less reactive.⁶⁵

Deze introductie geeft aan dat de relatie die gebruikers hebben met technologie aangepast kan worden, door bewustzijn te creëren met betrekking tot de mogelijkheid om keuzes te maken in technologiegebruik. Ontwikkelaars van Headspace lijken dus een optimistische kijk te hebben op de mate waarin gebruikers controle kunnen hebben over hun technologiegebruik. De ontwikkelaars geloven in de mogelijkheid tot verandering, en een gebalanceerde relatie met technologie. Door de gebruiker technieken te leren om stil te staan bij technologiegebruik, geloven zij dat de gebruiker zich op een andere, meer gebalanceerde manier kan positioneren binnen de relatie die hij heeft met technologie. Door dit op een directe en optimistische manier te communiceren, kan de gebruiker overtuigd worden van de mogelijkheden tot verandering die er zijn. De neiging om toe te geven aan de druk die voortkomt uit tetheredness, zou in dat opzicht kunnen veranderen naar een opvatting waarbij de technologie- en contactbehoeften van de gebruiker zelf centraal staan. Er ontstaat een bewustwording van het feit dat de gebruiker de controle weer zelf in handen kan nemen, door Headspace te gebruiken, en op een later moment los te laten.

⁶⁴ Jauréguiberry, "Disconnecting," 15; Turkle, "Always-on/Always-on-you," 133-134.

⁶⁵ Andy Puddicombe, "Mindful Tech," Headspace: Guided Meditation, verkregen op 3 januari 2019.

Conclusie en discussie

In dit onderzoek heb ik een focus gelegd op het paradoxale verband tussen Headspace en disconnectie van tetheredness. Waar tetheredness wordt veroorzaakt en versterkt door technologiegebruik, claimt Headspace een verandering van de ervaring van tetheredness te veroorzaken, door middel van technologiegebruik. Vanuit de vraag welke rol Headspace speelt in de ervaring van the tethered self, toonde dit onderzoek een aantal opvallende bevindingen.

Technologie is altijd aanwezig, en het tijdelijk vermijden van de confrontatie met technologie waar Turkle en Jauréguiberry voor pleiten, zal weinig veranderen aan de manier waarop wij technologie bekijken. Hiervoor is volgens Turkle reflectie op technologiegebruik nodig, maar de tijd die hieraan besteed dient te worden gaat op aan technologiegebruik. Headspace veroorzaakt juist een confrontatie met technologie, en dwingt het bewust negeren ervan, in plaats van de confrontatie met technologie uit de weg te gaan. Wat duidelijk wordt is dat er door de applicatie een andere manier van connectie wordt bewerkstelligd, die gezien kan worden als disconnectie. Dit helpt ons bij het vormgeven van onze relatie met en gebruik van technologie, zodat we deze tetheredness als minder lastig ervaren, omdat we weer controle krijgen over technologie. Het feit dat dit gebeurt door middel van een technologie lijkt niet alleen uit gemak te gaan, maar ook omdat juist dit de confrontatie met technologiegebruik mogelijk maakt. Het bewust negeren van de technologie terwijl deze gebruikt wordt, blijkt de eerste stap naar een veranderende mens-technologierelatie. Headspace lijkt dus de brug te slaan tussen de ideeën van Jauréguiberry en Turkle: de applicatie confronteert de gebruiker met technologie, om vervolgens een moment te creëren waarop de gebruiker kan reflecteren op technologiegebruik.

Hierdoor verandert onze afhankelijkheid van technologie, en daarmee de afhankelijkheid van tijd en ruimte. The tethered self is vanwege zijn of haar Always-On verbindingen een connected presence, die micro-coordination mogelijk maakt. Op verschillende momenten was er sprake van bewustwording van mijn Always-On-zijn, waarbij ik een druk ervoer om bereikbaar te zijn. Headspace dwingt de gebruiker deze druk te negeren. Pas wanneer de tijd van de sessie verstreken is, is de gebruiker weer bereikbaar. Hiermee is de gebruiker, en degene die met hem of haar wil communiceren, afhankelijk van tijd. Zij worden opgehouden omdat ze moeten wachten op het geven of ontvangen van reactie. Dit leert dat je als tethered self controle kunt hebben over technologie en verbindingen, in plaats van constant te moeten conformeren aan de druk die eruit kan voortkomen. Waar we

eerst onafhankelijk van tijd en ruimte contact zouden hebben met personen via onze technologie, verandert dit naar een ervaring van de wereld in het nu, waarbij gedachten gefocust zijn op de wereld om ons heen en onszelf, in plaats van op technologie en bereikbaar zijn. Afhankelijker van tijd, zijn we niet meer altijd bereikbaar, maar leren we daardoor wel op onze eigen zelfredzaamheid te vertrouwen en de noodzaak van technologie achter ons te laten, zonder dat we onze technologie de deur uit doen.

In de walkthrough leek de interface en indeling van Headspace de gebruiker te sturen naar het idee dat Headspace noodzakelijk is, voor het oplossen van verschillende problemen. Echter, aangezien de applicatie hulp biedt bij het creëren van een nieuwe mens-technologierelatie, als oplossing voor onprettige ervaringen van tetheredness, wordt de gebruiker gestuurd richting confrontatie en een bewustwordingsproces. De tekstuele content en toon van de app geeft daarbij de optimistische visie weer van ontwikkelaars ten opzichte van een mens-technologierelatie, wat het beeld schetst dat verandering mogelijk is, zonder de confrontatie met technologie uit de weg te gaan. Deze positieve visie brengt een nieuw besef onder de aandacht, waarbij de macht over de mens-technologierelatie bij de gebruiker ligt, in plaats van bij de technologie.

In mijn auto-etnografisch onderzoek heb ik zowel de rol van onderzoeker, als de rol van participant aangenomen, wat een *bias* kan veroorzaken in mijn bevindingen en conclusies. Daartoe heb ik in mijn methode maatregelen getroffen om deze *bias* tot een minimum te brengen. Ik had weinig ervaring met meditatie, waardoor ook op dit gebied mijn bevindingen kunnen verschillen ten opzichte van iemand die al regelmatig mediteert. Interessant vervolgonderzoek zou daarom gericht kunnen zijn op welke rol Headspace speelt in the tethered self van ervaren Headspace-gebruikers, om zo dieper in te gaan op de meditatieve inhoud van Headspace.

Literatuurlijst

- Anderson, Leon. "Analytic Autoethnography." *Journal of Contemporary Ethnography* 35, no. 4 (2006): 373-395. <https://doi.org/10.1177/0891241605280449>.
- Boettcher, Johanna, Åström, Viktor, Pahlsson, Daniel, Schenström, Ola, Andersson, Gerhard, en Carlbring, Per. "Internet-based mindfulness treatment for anxiety disorders: A randomized controlled trial." *Behavior therapy* 45, no. 2 (2014): 241-253. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2013.11.003>.
- Boyd, danah. "Participating in the Always-On Lifestyle." In *The Social Media Reader*, ed. Michael Mandiberg, 71-6. New York: New York University Press, 2012.
- Cavanagh, Kate, Strauss, Clara, Cicconi, Francesca, Griffiths, Natasha, Wyper, Andy, en Glück, Tobias M., en Maercker, Andreas. "A randomized controlled pilot study of a brief web based mindfulness training." *BMC psychiatry* 11, no. 1 (2011): 175. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-11-175>.
- Headspace Inc. "About Headspace." Verkregen op 25 september, 2018. <https://www.headspace.com/about-us>
- Headspace Inc. "Headspace: Guided Meditation." Apple App Store, Vers. 3.34.0 (2019). <https://itunes.apple.com/nl/app/headspace-guided-meditation/id493145008?mt=8>
- Jauréguiberry, Francis. "Disconnecting from communication technologies." *Réseaux* 4, no. 186 (2014): 15-49. <https://doi.org/10.3917/res.186.0015>.
- Jones, Fergal. "A randomised controlled trial of a brief online mindfulness-based intervention." *Behaviour research and therapy* 51, no. 9 (2013): 573-578. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2013.06.003>.
- Kleinman, Lisa. "Connecting With the Absent Presence: Pervasive Technology Use and Effects on Community." *CHI'04 Extended Abstracts on Human Factors in Computing Systems* (2004): 1037-1038. <https://doi.org/10.1145/985921.985967>.
- Laurie, James, en Ann Blandford. "Making time for mindfulness." *International journal of medical informatics* 96 (2016): 1-27. <https://doi.org/10.1016/j.ijmedinf.2016.02.010>.
- Licoppe, Christian. "Connected presence: the emergence of a new repertoire for managing social relationships in a changing communication technoscape." *Environment and Planning D: Society and Space* 22 (2004): 135-156. <https://doi.org/10.1068/d323t>.
- Light, Ben, Burgess, Jean, en Duguay, Stefanie. "The walkthrough method: An

- approach to the study of apps.” *new media & society* 20, no. 3 (2018): 881-900.
<https://doi.org/10.1177/1461444816675438>.
- Ling, Rich, en Yttri, Birgitte. “Nobody sits at home and waits for the telephone to ring: Micro and hyper-coordination through the use of the mobile telephone.” *Telenor Forskning og Utvikling, FoU Rapport* 30, no. 99 (1999).
- McLuhan, Marshall. “The Invisible Environment: The Future of an Erosion.” *Perspecta* 11 (1967): 161-167. <https://doi.org/10.2307/1566945>.
- McLuhan, Marshall. *Understanding Media: The Extensions of Man*. New York: McGraw-Hill, 1964.
- Mitchell, William J. *Me++: The cyborg self and the networked city*. Cambridge: MIT Press, 2004.
- Puddicombe, Andy. *Mindful Tech*. Headspace: Guided Meditation. Verkregen op 3 januari 2019.
- Rosen, Larry. D., Whaling, Kelly, Rab, Saira S., Carrier, L. Mark, & Cheever, Nancy A. “Is Facebook creating ‘iDisorders’? The link between clinical symptoms of psychiatric disorders and technology use, attitudes and anxiety.” *Computers in Human Behavior* 29, no. 3 (2013): 1243-1254. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.11.012>.
- Turkle, Sherry. *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. New York: Basic Books, 2011.
- Turkle, Sherry. “Always-on/always-on-you: The tethered self.” In *Handbook of Mobile Communication Studies*, ed. James E. Katz, 121-137. Cambridge: MIT Press, 2008. <https://doi.org/10.7551/mitpress/9780262113120.003.0010>.
- Wolfinger, Nicholas H. “On writing fieldnotes: collection strategies and background expectancies.” *Qualitative Research* 2, no. 1 (2002): 85-95. <https://doi.org/10.1177/1468794102002001640>.

Veldnotities

25 november:

1. Waarom pakte ik Headspace erbij?

Ik heb het gevoel dat ik even moet ontspannen. Ben de hele dag bezig geweest met van alles, zowel alleen op mijn laptop als samen met een vriendin in de stad. Ik voel me nu overweldigd van alle drukte van de dag, en hoop dat Headspace kan helpen bij ontspannen.

2. Hoe stuurt Headspace aan tot gebruik en disconnectie?

Tijdens de sessie wordt er gepraat in dagen. Hij noemt 'yesterday' en 'tomorrow we will...', hierdoor voel ik een druk dat ik de app morgen weer moet gebruiken. Dit zal ik dan ook doen, om zo mee te gaan met de manier waarop Headspace wil dat ik de app gebruik.

3. Hoe ervaar ik tetheredness tijdens of na disconnectie van sociale verbindingen?

a. In het begin van de sessie heb ik mijn ogen nog open en zie ik op mijn mobiel verschillende meldingen van berichtjes verschijnen. Ik voel me afgeleid en zet 'niet storen' aan waardoor de meldingen niet meer binnenkomen. Ik weet echter nog steeds dat mensen berichtjes sturen, ook al krijg ik geen meldingen, door de meldingen die ik wél heb gezien. In dit opzicht voel ik me nog steeds verbonden met mijn telefoon, en al ben ik iets minder aanwezig, voel ik me nog steeds verbonden met sociale verbindingen via mijn telefoon.

b. De sessie is afgelopen en ik open mijn ogen weer. Mijn focus gaat meteen naar mijn telefoon die voor me ligt en ik ben benieuwd welke berichtjes ik binnen heb gekregen. Ook plaatst Headspace na de sessie een quote, waar ik erg nieuwsgierig naar ben. Ik pak dus meteen mijn telefoon weer op om te reageren en de quote te bekijken. Ik voel me na de disconnectie direct weer tethered aan mijn telefoon.

26 november:

4. Waarom pakte ik Headspace er niet bij?

Het is nu het einde van de dag en ik merk op dat ik nog geen Headspace-sessie gedaan heb. Toch voel ik geen behoefte om een sessie te doen, en daarom besluit ik dit niet te doen. Ik weet dat Headspace aanmoedigt dagelijks gebruik te maken van de applicatie, maar in mijn geval zou ik het dan gebruiken vanwege mijn onderzoek, en niet vanwege een behoefte aan disconnectie.

5. Hoe actief ben ik vandaag (al) geweest op mijn telefoon (en andere technologieën)?

Ik ben vandaag 8 uur en 6 minuten actief geweest op mijn telefoon (verkregen via Apple Schermtijd). Ik verwachtte dat ik juist dan meer behoefte aan disconnectie zou hebben, omdat dit ver boven mijn gemiddelde gebruik ligt, maar dit blijkt niet waar te zijn. In dat opzicht lijkt het me nu zo dat de behoefte aan disconnectie ook kan samenhangen met andere dingen, in plaats van alleen maar de hoeveelheid tetheredness.

6. Hoe ervaar ik tetheredness door het gebruik van een technologie voor disconnectie?

Op het moment ervaar ik tetheredness niet als een negatief gevoel. Ik ben verbonden met personen waarmee ik verbonden wil zijn, heb de hele dag mijn telefoon gebruikt voor zaken als school, werk, sociale contacten, op een onbewuste manier. De tetheredness heeft vandaag niet geleid tot een overweldiging van informatie. Het kan zo zijn dat ik vanuit mijn onderzoeksrol de behoefte aan disconnectie ook aan het uitdagen ben, om te kijken of het daadwerkelijk voortkomt uit tetheredness. Het zou zo kunnen zijn, dat wanneer ik geen onderzoek zou doen, deze behoefte zich vandaag wel zou uiten.

27 november:

7. Waarom pakte ik Headspace erbij?

Ik voel me een beetje onbestemd. Heb vandaag niet veel contact gehad met mensen en voel me daardoor alleen, denk ik. Sociale media bevredigt deze behoefte aan contact niet heb ik gemerkt, en ik probeer mezelf erbij neer te leggen dat dit ook prima is. Ik voel een behoefte aan Headspace, even tot mezelf komen om me erbij neer te leggen dat alleen zijn ook oké is. Het kan zijn dat deze behoefte aan Headspace voortkomt uit het feit dat ik er zoveel mee bezig ben de afgelopen tijd, en daardoor dit als eerste beste oplossing zie. Toch is het opvallend dat juist het tekort aan contact een behoefte aan disconnectie oproept. Waarschijnlijk doordat de connectie niet bevredigend is, zoek ik een andere oplossing.

8. Hoe actief ben ik vandaag (al) geweest op mijn telefoon (en andere technologieën)?

Mijn activiteit lag vandaag stukken lager dan gisteren, ik heb 5 uur en 10 minuten besteed aan mijn mobiele telefoon. Hiervan ging het grootste gedeelte naar Instagram en WhatsApp. Deze activiteit kan in verband liggen met het feit dat ik me vandaag alleen voelde. Ik zocht contact op via WhatsApp, en toen dit niet voldoende bleek ging ik 'mindless' scrollen op Instagram, om toch een soort verbintenis te voelen. Hier zo bij stilstaan (door mijn rol als onderzoeker) is niet iets wat de meeste gemiddelde gebruikers doen, maar geeft toch een confrontatie. Het is moeilijker om alleen te zijn, vooral wanneer je online ook geen contact kunt leggen.

9. Hoe stuurt Headspace aan tot gebruik en disconnectie?

Ik werd niet per se gestuurd door de app om deze te gaan gebruiken. Ik weet dat de app mogelijkheden biedt voor disconnectie en tot jezelf komen, waardoor ik nu de behoefte voel een sessie Headspace te gaan doen.

28 november:

10. Waarom pakte ik Headspace erbij?

Ik zit al de hele tijd sinds ik thuis ben op mijn telefoon en kan me niet concentreren op andere dingen. Misschien dat het helpt om even rust te nemen door middel van Headspace, om daarna weer verder te kunnen met opdrachten die ik moet maken.

11. Hoe ervaar ik tetheredness door het gebruik van een technologie voor disconnectie?

Wanneer de sessie bijna is afgelopen mag ik mijn ogen weer opendoen en zie ik mijn telefoon liggen. Ik heb meteen de neiging deze weer op te pakken en te kijken of ik dingen heb gemist tijdens dat ik bezig ben geweest met Headspace. Andy (de verteller van Headspace-sessies) vertelt zijn uitleiding nog, dus ik pak mijn telefoon nog niet, maar merk dat ik sterk geneigd ben. Wanneer hij klaar is met praten pak ik de telefoon ook meteen en merk ik dat ik weer verzonken raak in de berichtjes, mailtjes, en het internet.

12. Hoe ervaar ik tetheredness tijdens of na disconnectie van sociale verbindingen?

Ik merk dat ik na de sessie heel erg benieuwd ben naar berichtjes, mailtjes of andere dingen die ik heb gemist op mijn telefoon. Ik raak opnieuw verzonken in deze sociale verbindingen, en sta totaal niet stil bij de sessie die ik net heb afgerond en wat dit met me heeft gedaan. Er lijkt niet veel veranderd te zijn van voor de sessie, in mijn houding ten opzichte van mijn telefoon.

29 november:

13. Waarom pakte ik Headspace er niet bij?

Ik merk dat ik geen behoefte heb gehad aan Headspace vandaag. Voor mijn gevoel hangt dit ook samen met het feit dat ik vandaag veel aan mijn eindwerkstuk heb gewerkt, vooral het theoretische gedeelte. Het schrijven over de app doet de behoefte aan de app verminderen. Anderzijds is dit alsnog interessant, aangezien het werken aan mijn eindwerkstuk via de laptop gaat en ik ook 5 uur en 9 minuten mijn telefoon heb gebruikt. Wanneer tetheredness zo sterk is, vooral op het gebied van connected presence zou je denken dat ik alsnog behoefte zou moeten krijgen aan disconnectie. Dit was vandaag niet van toepassing en daarom vind ik dit alsnog waardevol om te noteren. Mijn constante verbondenheid die ik ervoer, ook omdat ik veel op WhatsApp heb gecommuniceerd met collega's (vanwege uit huis werken), is een teken van connected presence en ik was dus wel degelijk tethered op Always-On gebied en Always-on-You gebied.

14. Hoe ervaar ik tetheredness zonder disconnectie?

Ik heb niet veel tetheredness bewust ervaren, wat ik een aantal dagen geleden wel had. Ik weet dus dat tetheredness een gevoel is dat bewust ervaren kan worden, en niet iets wat per se altijd onbewust plaatsvindt. Ik heb veel in contact gestaan met sociale contacten, maar heb niet veel afleiding gehad. Ben ondanks de verbinding veel op mezelf geweest en juist op deze momenten zou ik verwachten meer tetheredness te ervaren, omdat ik me dan bewuster ben van mijn technologiegebruik. Enerzijds heb ik geen behoefte aan disconnectie, maar om deze reden heb ik wel het gevoel dat disconnectie noodzakelijk is. Ik heb er geen zin in en zie Headspace niet als iets dat iets zou toevoegen, maar juist hierom lijkt het noodzakelijk. Dit lijkt echter een bias te zijn vanwege mijn rol als onderzoeker, aangezien ik het gevoel heb dat ik door mijn vergroeiing aan technologie geen zin heb in disconnectie, dus waarom doen als het ook prima voelt zonder disconnectie? (Zegt mijn rol als participant). Als onderzoeker zie ik de gevaren hiervan in, een soort paniek dat ik niet meer los te krijgen ben van technologie als ik geen reden zie om er van af te stappen voor een korte periode.

30 november:

15. Waarom pakte ik Headspace erbij?

- a. *Ik word wakker en grijp meteen naar mijn telefoon om de wekker uit te zetten. In plaats van dat ik hem daarna wegleg, ga ik meteen naar Instagram en WhatsApp om mijn ontvangen berichtjes te bekijken, zonder dat ik weet of ik daadwerkelijk iets heb gemist. Ik ga ervan uit dat ik iets heb gemist. Normaal doe ik dit ook, maar nu brengt het een soort confrontatie met zich mee. Dat ik de dag begin met mijn telefoon, en ook ga eindigen met mijn telefoon. Het voelt gek, en ik heb geen zin om mijn dag zo door te brengen. Het liefste zou ik nu disconnecten, mijn telefoon niet gebruiken, maar de mogelijkheid daartoe lijkt er niet te zijn. Ik moet haasten om naar college te gaan en heb geen tijd Headspace te doen, tenminste zo voelt het. Ondertussen ben ik al een gesprek gestart met mijn vriend en komen er berichtjes van hem binnen, waar ik in mijn haast wel tussendoor op reageer. Mijn connected presence is weer aangezet, of hij is nooit weggeweest, want zelfs in mijn slaap ben ik bereikbaar voor anderen, al reageer ik dan niet meteen. Ik baal ervan dat ik geen Headspace gebruik nu om mezelf even een disconnectie te gunnen, maar het voelt als te veel moeite, en ik moet snel door.*
- b. *Eenmaal klaar met college heb ik het gevoel waarmee ik wakker werd nog steeds. Tijdens college heb ik constant gewerkt op mijn laptop en ondertussen contact gehad via WhatsApp. Daarnaast was ik ook online webshops aan het bekijken tijdens college, dit leek bijna automatisch te gaan. Wanneer ik merkte dat iemand naast mij meekeek besepte ik me wat ik aan het doen was. Ik was het daarvoor bijna vergeten. Iemand kreeg grip op mijn absent presence en het moment dat ik dit doorhad ging ik letten op mijn gedrag. Opnieuw krijg ik een behoefte aan disconnectie, maar doordat ik mijn laptop nodig heb om aantekeningen te maken, kan ik deze niet wegleggen. Hieruit blijkt mijn afhankelijk aan Always-on-You technologie.*
- c. *Ik ben rond 18:00 thuisgekomen en voel nog steeds de drang om los te komen van de technologie waar ik de hele dag al mee bezig lijk te zijn. Ook nu heb ik nog steeds niet veel tijd, maar toch is de drang zo sterk dat ik denk dat het goed is om dit even te doen. In plaats van een sessie van 15 minuten die ik normaal volg, kies ik nu voor een sessie van 3 minuten, zodat ik na disconnectie toch door kan met de dingen die ik nog moet doen.*

16. Hoe actief ben ik vandaag (al) geweest op mijn telefoon (en andere technologieën)?
In de ochtend, toen de behoefte aan disconnectie al ontstond, was er nog geen tijd besteed op mijn telefoon. Rond 18 uur 's avonds is dit 3 uur en 18 minuten. Hierdoor lijkt alsof ik, in vergelijking met activiteit op andere dagen, toch op een bepaalde manier disconnectie heb gezocht van mijn technologie, buiten Headspace om. Echter, deze activiteit op mijn telefoon zegt niets over de activiteit die ik op mijn laptop heb doorgebracht.
17. Hoe ervaar ik *tetheredness* door het gebruik van een technologie voor disconnectie?
- Aangezien de drang om te disconnecten al de hele dag zo sterk is, voelt het vreemd om mijn telefoon erbij te pakken wanneer ik er juist los van wil komen. Wanneer deze naast mij ligt tijdens de sessie voel ik me afgeleid door het scherm, ook al is dit alleen maar het verloop van de sessie dat via een tijdsverloop te zien is. Toch merk ik dat door het volgen van de instructies, ik mij niet meer focus op de telefoon en me pas na de sessie weer besef dat ik gebruik maakte van mijn telefoon.*
 - Wanneer ik terugkijk op vandaag merk ik dat ik telkens verlangde naar Headspace, wanneer ik me focuste op mijn behoefte aan disconnectie. In plaats daarvan had ik ook een boek kunnen lezen, een stukje kunnen wandelen, of iets anders zonder technologie, maar toch voelde alleen Headspace als échte disconnectie. Dit kan komen doordat ik in mijn onderzoekersrol de aanname doe dat Headspace tot disconnectie zou moeten leiden. Anderzijds kan het komen door een afhankelijkheid die ik heb gecreëerd van mijn technologie, wetende dat het deze mogelijkheid biedt en ik toch enigszins disconnect van technologie als ik het gebruik, is het toch gemak waar ik voor lijk te kiezen. Een boek pakken lijkt een grotere drempel te zijn waar ik overheen moet, terwijl deze op net zo 'n afstand ligt als mijn telefoon. De telefoon voelt in dit opzicht toch écht als onderdeel van mij.*
18. Hoe stuurt Headspace aan tot gebruik en disconnectie?
Rond 20:00 krijg ik nog een melding 'it's time for Headspace', maar aangezien ik toen al een sessie gedaan had ging ik hier niet op in. Ook omdat ik er gewend aan ben deze meldingen dagelijks om hetzelfde tijdstip te krijgen, neem ik ze niet meer serieus.
19. Hoe ervaar ik *tetheredness* tijdens of na disconnectie van sociale verbindingen?
Ik voel me rustiger en ben blij dat ik even heb gedisconnect. Om de sessie uit te schakelen moet ik daarentegen mijn telefoon weer oppakken. Het moment dat ik de telefoon weer in mijn handen heb is het lastig om het daarbij te laten, en niet verder te

scrollen op andere apps. Ik had mezelf voorgenomen de app uit te zetten en vervolgens iets anders te gaan doen, buiten mijn telefoon om. Toch lukte dit niet, het leek een soort automatisme, alsof ik meteen weer in de wereld op mijn technologie opgenomen werd.

Over 1 en 2 december: ik schrijf dit aan het eind van 2 december

20. Waarom pakte ik Headspace er niet bij?

Dit weekend ben ik thuis geweest, bij mijn moeder en zusje en heb ik veel afleiding gehad. Ik heb veel dingen gedaan die geclassificeerd zouden kunnen worden als 'disconnectie' al deed ik dit niet bewust om mezelf te disconnecten van technologie. Ik ben wezen wandelen, heb spelletjes gedaan, gelezen, en gepraat. Dat is ook te zien aan de tijd die ik op mijn telefoon heb doorgebracht. Ik was niet bewust bezig met mijn telefoon, of mijn laptop, of andere technologieën, waardoor ik geen behoefte kreeg aan disconnectie. Dit betekent niet dat er nooit behoefte is aan disconnectie wanneer je niet bewust bezig bent met technologie, want de meerderheid van de tijd is dit gebruik ook onbewust. Het moment dat het gebruik bewust wordt en confronterend voelt is wanneer een behoefte aan disconnectie opkomt, vanuit mijn ervaring. Dit weekend heb ik die behoefte niet gevoeld, ik heb uberhaupt niet gedacht aan Headspace of disconnectie. Enerzijds is dit een voorbeeld van echte disconnectie, aangezien ik niet bezig ben geweest met technologie of via technologie disconnecten. Anderzijds kan het ook een voorbeeld zijn van mijn tetheredness, die zo sterk is dat ik er genoeg mee neem en niet meer inzie wanneer ik wel of niet (te) tethered ben. Terugkijkend op de afgelopen twee dagen waren mijn connected presence en absent presence op de achtergrond. Ik leefde de dag niet per se door mijn telefoon, en vrijwel alleen op momenten van verveling pakte ik mijn telefoon erbij.

21. Hoe actief ben ik vandaag (al) geweest op mijn telefoon?

1 december: 3 uur en 38 minuten

2 december: 2 uur en 16 minuten

22. Hoe ervaar ik tetheredness door het gebruik van een technologie voor disconnectie?

Op het moment ervaar ik geen overweldiging van tetheredness en die heb ik door de afgelopen twee dagen heen ook niet ervaren. Dit kan komen doordat ik er niet genoeg bij stil heb gestaan en mezelf heb afgevraagd of ik het wel ervoer, maar ik denk dat het loslaten van de onderzoekersrol, en juist meer in het leven staan zoals ik normaal doe ook waardevol kan zijn voor het onderzoek. Door constant een rol van onderzoeker aan te nemen en te observeren of er een behoefte aan disconnectie is, om Headspace te kunnen gaan gebruiken, kan leiden tot het forceren van een behoefte aan disconnectie. De afgelopen twee dagen weet ik dat dat niet het geval is geweest, en heb ik geen overweldiging van tetheredness ervaren, dus zou behoefte aan disconnectie ook niet hoeven te ontstaan.

3 december:

23. Waarom pak ik Headspace erbij?

Ik merk dat wanneer ik een langere periode achter mijn laptop zit te werken, en daarnaast mijn telefoon gebruik zonder specifiek doel, ik een behoefte krijg aan rust in mijn hoofd. Mijn telefoon leidt me vooral af van mijn werk op mijn laptop, waardoor ik alleen maar langer zal blijven hangen in mijn laptopwerk. Ik nam mezelf tijdens het werken al voor dat ik hierna rust zou nemen, ook automatisch in mijn hoofd was deze rust in de vorm van Headspace. Het voelt alsof ik mezelf moet resetten om alle informatie die ik opsla op mijn technologieën (contact met anderen, herinneringen, to-do lijstjes, agendapunten, etc.) weer in mijn eigen hoofd te krijgen. Het voelt op dit moment (voor Headspace) alsof ik denk via mijn technologie, want als ik erbij stil ga staan voelt mijn hoofd zelf een beetje leeg. Mijn connected presence valt in dit geval heel erg mee, want de activiteiten die ik uitvoer op mijn laptop en telefoon zijn vrijwel niet gerelateerd aan in contact staan met anderen. Ik scroll op instagram en zoek dingen op op internet op mijn telefoon, en op mijn laptop werk ik aan verslagen en ander werk. Opvallend is dan, dat ik ondanks deze afwezige connected presence toch behoefte heb aan disconnectie. Dit zou voort kunnen komen uit het feit dat mijn absent presence heel sterk is, evenals het feit dat ik mijn laptop en telefoon gebruik om te denken. Ik leef op het moment via mijn technologie, en wanneer er mensen in mijn buurt zouden zijn zouden zij geen grip kunnen krijgen op datgene dat ik aan het doen ben. Ik ben afwezig voor de buitenwereld, omdat ik zo gehecht ben aan mijn technologie. En omdat ik me hiervan bewust ben, en hier een benauwd gevoel van krijg, ga ik zometeen Headspace doen.

24. Hoe actief ben ik vandaag (al) geweest op mijn telefoon (en andere technologieën)?

Ik ben tot nu toe (20:24) 4 uur en 54 minuten actief geweest op mijn telefoon, daarnaast heb ik gedurende de middag tot nu gewerkt op mijn laptop.

25. Hoe stuurt Headspace aan tot gebruik en disconnectie?

Om 20:00 kreeg ik een melding van Headspace 'It's time for Headspace' en op dat moment besepte ik me hoe laat het was. Ik weet namelijk dat ik die melding iedere dag op dit tijdstip krijg, en op dat moment werd ik wakker geschud en merkte ik hoe lang ik al aan een stuk door bezig ben op mijn laptop. Ik schrok er een beetje van. Indirect stuurde Headspace me dus wel aan tot gebruik en tot disconnectie, niet omdat er staat dat ik van Headspace de app moet gebruiken, maar door de connectie die ik heb gelegd tussen die specifieke melding en de tijd. Ook hier blijkt een cyborg-kenmerk

uit, ik herken de tijd aan welke meldingen ik krijg. En zonder deze melding had het waarschijnlijk nog wel even geduurd voordat ik mezelf zou stoppen en rust zou nemen, omdat ik pas een stuk later naar de tijd zou kijken.

26. Hoe ervaar ik *tetheredness* door het gebruik van een technologie voor disconnectie? *Het gebruiken van een telefoon voor Headspace/disconnectie voelt nu niet gek. Het lijkt alsof ik onderscheid maak tussen Headspace en verbonden zijn aan mijn telefoon, want ik voel me niet verbonden. Ik denk niet aan mijn telefoon, en pas als ik mijn ogen weer open besef ik dat ik mijn telefoon gebruik. Toch voelt dit niet tegenstrijdig. Wel merk ik tijdens de disconnectie dat ik me constant bezighoud met het feit dat ik alsnog dingen te doen heb die laptopwerk vereisen. Tenminste, voor mijn gevoel dan. Ik merk op dat dit een punt is waarop ik mijn eigen disconnectie in de weg sta, maar ik kan er voor mijn gevoel niet veel aan doen. Datgene waar ik nog aan moet werken op mijn laptop, kan natuurlijk ook op papier. Echter, doordat ik alles al via mijn laptop heb gedaan, zal ik het vroeg of laat toch moeten overzetten naar digitaal. Om tijd te besparen doe ik het dan liever nu meteen via mijn laptop. Ik merk dus tijdens de disconnectie dat ik dit vervelend vind, om weer mijn laptop te 'moeten' gebruiken, alsof ik er nooit vanaf kom. Maar eigenlijk leg ik mezelf deze zaken op, en zou het zonder kunnen als ik het vanaf het begin af aan altijd zonder zou doen. Echter, ik twijfel aan hoe realistisch zo 'n plan is. Dus, ik kan hierdoor moeilijk volledig loskomen van technologie. Maar toch voel ik me door de disconnectie gereset, en zie ik mijn technologiegebruik in een ander daglicht.*
27. Hoe ervaar ik *tetheredness* tijdens of na disconnectie van sociale verbindingen? *Ik focus me tijdens en na de sessie niet op sociale verbindingen. Dit omdat ik met niemand in gesprek was of aan niemand echt bewust verbonden was voordat ik aan de sessie begon. Ook na de sessie ben ik niet benieuwd of ik iets heb gemist, maar ik pak alsnog mijn telefoon erbij om Instagram te checken. Dit lijkt automatisme, een soort mindless scrollen, maar zonder enige interesse in datgeen dat ik zie. Ik merk dit op en stop er mee. Ik heb door de dag heen niet veel (online) contact gehad met anderen via mijn telefoon of laptop, dus het is in dit geval ook niet per se opvallend dat die drang naar sociale verbindingen er niet is na de sessie. Anderzijds is het wel opvallend dat deze absentie van online contact niks met mij doet, dat het niet onwennig voelt of 'leeg'. Zou het zo zijn dat de Headspace-sessies op korte termijn (net na de sessie) niet lijken te werken (want ik pak meteen mijn telefoon er weer bij), maar dat ik er een andere relatie met mijn technologieën en verbindingen aan overhoud, een minder*

gedwongen meer 'op mijn voorwaarden' relatie? Dit is wat het nu lijkt te zijn, want ik voel me rustig bij het idee dat ik niet per se in contact sta met mensen. Anderzijds komt deze rust deels wel voort uit het feit dat ik weet dat ik direct contact op kan nemen met anderen als ik daar behoefte aan krijg, mijn telefoon is daar immers toe in staat. De disconnectie die dit zou zijn is niet de disconnectie die Turkle en anderen beschrijven, maar misschien wel de meest realistische. Een disconnectie die gedefinieerd wordt door minder Always-On te zijn, en dus weerstand te kunnen bieden tegen de Always-on-You technologieën.

4 december:

28. Waarom pakte ik Headspace er niet bij?

Ik merk dat ik geen last heb van mijn technologiegebruik, en daardoor geen behoefte heb om een stap terug te doen van deze technologie. Tenminste, het gebruik van Headspace om een stap terug te zetten van technologie voelt in deze situatie als te veel moeite voor de tetheredness die ik ervaar. Aangezien de tetheredness die ik ervaar voor mijn gevoel geen disconnectie vereist, voelt het pakken van mijn telefoon om alsnog een stap terug te doen van technologie als een stap in de verkeerde richting. Zo zou praten met een vriendin, in het echt, nu evenveel (al dan niet meer) voordelen bieden op het gebied van disconnectie, als Headspace gebruiken. Er lijkt een drempel te zijn waar ik overheen moet om de app erbij te pakken, het voelt serieuzer dan wat ik nodig heb volgens mezelf. Mijn connected presence lijkt in balans (of ik ben eraan gewend) en van een absent presence lijkt vrijwel geen sprake geweest te zijn, ik heb mijn laptop en telefoon weinig gebruikt om zaken op te zoeken die ik ook zelf zou kunnen, en dus ben ik veel offline geweest en daadwerkelijk in mijn gedachten.

29. Hoe actief ben ik vandaag (al) geweest op mijn telefoon?

4 uur en 48 minuten

30. Hoe ervaar ik tetheredness door het gebruik van een technologie voor disconnectie?

Het erbij pakken van een telefoon om mezelf los te maken van technologie voelt tegenstrijdig, en als een te hoge drempel waar ik overheen moet om tot mezelf te kunnen komen. Ik merk aan mezelf dat ik Headspace niet 'nodig' heb op het moment en dit komt grotendeels door het feit dat het te doen is met een telefoon. Ik merk dat wanneer ik weinig behoefte aan disconnectie voel, ik mezelf bewuster word van wat Headspace opzichzelf eigenlijk is. Een technologie.

5,6 en 7 december:

31. Vandaag en de afgelopen dagen heb ik het ontzettend druk gehad met de eerste versie van mijn analyse schrijven. Mijn onderzoekersrol raakte daardoor uitgeput heb ik gemerkt, en het feit dat deze analyse op een laptop geschreven werd zorgde ervoor dat ik heel *tethered* op dat gebied. Op dit vlak botste het de afgelopen dagen heel erg met Headspace, aangezien aan het eind van de dag ik helemaal klaar was met technologie, en geen behoefte had om ook nog mijn telefoon erbij te pakken voor disconnectie. Wel merkte ik dat disconnectie heel belangrijk is en probeerde ik mezelf op momenten dat ik mijn telefoon of laptop niet nodig had, ook echt niet te gebruiken. Ik werd in dit opzicht sterk belemmerd door mijn onderzoeksrol, aangezien deze van grote invloed is geweest op mijn behoefte aan disconnectie en mijn mogelijkheid tot disconnectie. Headspace was in deze situatie niet de beste oplossing voor mijn *tetheredness*, maar ik denk dat dit grotendeels komt door het feit dat mijn technologiegebruik werd veroorzaakt door het werk van mijn eindwerkstuk, en ik daardoor in de knoop kwam met mijn eigen gevoelens/ervaring en verplichtingen. In de komende dagen wil ik mijn best gaan doen om deze twee rollen beter van elkaar te onderscheiden, om zo een minder biased rol van participant te hebben.

11 december:

32. Waarom pak ik Headspace erbij?

Ik word wakker en ga nadenken over wat me vandaag te doen staat. Op dat moment kom ik tot de conclusie dat ik veel moet doen voor mijn werk en uni-gerelateerd. Ik merk dat dit besef me benauwd maakt, aangezien ik me realiseer dat ik dus een groot gedeelte van de dag bezig zal zijn met technologieën, zoals mijn telefoon en mijn laptop. De opdrachten die ik moet doen, doe ik op die apparaten en het is zeer inefficiënt om dat niet op die manier te doen. Omdat ik merk dat dit technologiegebruik met nu niet aan staat, kies ik ervoor om de dag te beginnen met Headspace, om zo mezelf gerust te stellen en alvast een moment voor mezelf te nemen, omdat ik bang ben dat ik daar deze dag misschien geen tijd meer voor ga hebben, maar toch merk dat ik het heel erg nodig heb.

33. Hoe actief ben ik vandaag (al) geweest op mijn telefoon (en andere technologieën)?

1 uur en 2 minuten, ongeveer anderhalf uur nadat ik wakker werd.

34. Hoe stuurt Headspace aan tot gebruik en disconnectie?

In plaats van een boek te lezen, naar buiten te gaan, of een andere vorm van disconnectie toe te passen, maak ik op dit moment gebruik van Headspace omdat het voelt als de meest gemakkelijke optie. De app stuurt mij hier niet perse tot aan, tenminste, niet expliciet. Maar omdat ik het gebruik als heel prettig heb ervaren op voorgaande dagen, pak ik toch de app erbij. Ook het feit dat ik een 'pack' van sessies aan het afronden ben, wil ik graag de app gebruiken, zodat ik binnenkort kan beginnen aan een nieuwe verzameling van sessies.

35. Hoe ervaar ik *tetheredness* door het gebruik van een technologie voor disconnectie?

*Op het moment dat ik mijn telefoon erbij pak besef ik me wederom hoe tegenstrijdig dit is. Echter, voorheen kon ik me daar druk om maken, maar uit voorgaande ervaringen met de app heb ik opgemaakt dat deze *tetheredness* niet zo zwart-wit is als het lijkt en als auteurs het doen voorkomen. Zo pak ik de app erbij, en ben ik me totdat ik mijn ogen sluit bewust van mijn telefoon. Echter, ik weet beter onderscheid te maken tussen intensief technologiegebruik en iets afspelen (de sessie) door middel van een technologie. Ik voel me niet afhankelijk van mijn telefoon, en ook tijdens de sessie besef ik me niet dat de telefoon er is. Andy laat veel stiltes vallen, en juist op die momenten vergeet ik dat ik de technologie gebruik. Als hij weer begint te praten is er wel een soort besefmoment van 'oh ja, ik gebruik mijn telefoon,' maar dat is op dit moment niet storend voor mijn disconnectie geweest. Ik voel me tijdens de*

disconnectie ook daadwerkelijk zonder technologie. Het kan echter ook zo zijn, dat dit voortkomt uit een extreme afhankelijkheid, waarbij ik de aanwezigheid en het gebruik van een technologie niet meer herken. Daarentegen voelt het wel alsof ik echt tijd voor mezelf heb genomen, en de overweldiging van technologiegebruik en informatie (die ik vandaag verwachtte te gaan ervaren) hierdoor tegen ga

36. Hoe ervaar ik tetheredness tijdens of na disconnectie van sociale verbindingen?

Aangezien ik nog geen contact heb gelegd met anderen vandaag via mijn telefoon of andere technologie, ben ik me niet bewust van mijn connected presence. Tijdens de sessie en na de sessie ben ik dus ook niet bewust bezig met het idee dat mensen mij zouden kunnen benaderen of dat ik hen zou moeten benaderen. Ik merk dat ik hierdoor nog heel erg in het 'nu' ben en in de echte wereld, niet de wereld die ik beleef via/binnen mijn technologie. Dit komt denk ik voort uit het feit dat mijn technologiegebruik voor nu nog heel erg laag ligt, en dit vergemakkelijkt ook de disconnectie. Echter, vaker gebeurt natuurlijk dat ik juist door een overschot aan connectie een behoefte krijg aan disconnectie, in dat geval is er sprake van een sterkere tetheredness en dus ook een moeizamere disconnectie. In het geval van vandaag werkte Headspace daarentegen goed als strategy of disconnection, en heb ik het gevoel dat ik bewuster ben geworden van mijn technologiegebruik, maar vooral bewuster ben van de mogelijkheden die ik heb om een stap terug te zetten. Ook al ervoer ik geen extreme connected presence, heb ik tijdens deze sessie wel ervaren dat op momenten dat de connected presence door de dag heen sterker ervaren wordt, ik alsnog reden heb om een stap terug te zetten en te reflecteren op mijn rol daarin.

12 december:

37. Waarom pakte ik Headspace er niet bij?

Door alle drukte van de dag heb ik geen tijd gehad voor Headspace. Ik heb er wel aan gedacht maar op die momenten was dat niet vanuit een behoefte aan disconnectie, eerder een herinnering aan het onderzoek. Ik besloot te wachten tot ik een behoefte aan disconnectie voelde voordat ik de app zou gebruiken, zodat ik mijn onderzoekspraktijken mij niet liet leiden in dit onderdeel van het onderzoek. Als participant had ik ook aan het eind van de dag geen behoefte aan disconnectie. Ik was uitgeput van de dag, had wel tijd voor disconnectie, maar zag geen reden aangezien ik me ondanks mijn hoge technologiegebruik niet afhankelijk of tethered voelde. Het lijkt erop dat wanneer ik mijn technologieën de hele dag door constant gebruik, zonder bewuste momenten waarop ik zonder technologie ben, ik gewend raak aan mijn technologiegebruik en tetheredness niet meer bewust ervaar, omdat ik er voor die dag aan gewend ben geraakt.

38. Hoe actief ben ik vandaag (al) geweest op mijn telefoon?

8 uur en 17 minuten

39. Hoe ervaar ik *tetheredness* door het gebruik van een technologie voor disconnectie?

Ik merk dat ik vermoeid ben doordat ik een lange dag heb gehad en constant bezig ben geweest op mijn telefoon en laptop voor werk en uni. Wanneer ik even niks hoeft te doen heb ik geen zin om ook nog mijn telefoon erbij te pakken voor een Headspace-sessie. Het voelt tegenstrijdig, en tegelijkertijd heb ik er ook niet echt behoefte aan. Ik ervaar vooral vermoeidheid, maar geen behoefte aan disconnectie. Dus besluit ik te gaan slapen, in plaats van een Headspace-sessie te doen. En dit werkt voor mij op dit moment.

13 december:

40. Waarom pak ik Headspace erbij?

Ik heb een hele drukke dag vandaag, waarbij ik genoodzaakt ben mijn technologieën te gebruiken. Zo ben ik het eerste deel van de ochtend bezig met mijn eindwerkstuk en daarna met een andere uni-opdracht. In de middag heb ik een telefoongesprek ingepland staan met een collega die mij door het draaiboek van vanavond door zal spreken, aangezien we vanavond een PR-event hebben waarbij ik verantwoordelijk zal zijn voor het rapporteren van de avond op social media. Ik weet dat ik pas laat op de avond thuis zal komen, en het idee dat ik dan eigenlijk meteen naar bed moet aangezien ik de dag erna weer vroeg op moet, maakt me een beetje onwennig. Ik realiseer me dat ik geen moment voor mezelf zal hebben en eigenlijk de hele dag gekluisterd zal zijn aan mijn laptop en telefoon. Ik ben bang dat ik mezelf aan het eind van de dag niet meer los zal kunnen zien van mijn telefoon, en wil daarom een sessie doen, omdat ik uit ervaring weet dat wanneer ik dit doe ik mezelf gemakkelijker kan onderscheiden van mijn technologie. Andere momenten waarop ik een sessie had gedaan, vanuit dezelfde gedachtegang, bleek dat dit me hielp om tijdens het gevoel van overweldiging een stap terug te doen in gedachten en mijn technologiegebruik van een afstandje te bekijken. Het is gemakkelijker mezelf en mijn gebruik in een ander daglicht te zien, en vanuit daar weer verder te gaan. Vandaar dat ik een sessie Headspace ga doen, vanwege het gemak dat ik hoop dat het me biedt gedurende de dag.

41. Hoe actief ben ik vandaag (al) geweest op mijn telefoon (en andere technologieën)?

6 uur en 4 minuten.

42. Hoe stuurt Headspace aan tot gebruik en disconnectie?

Ik kies er niet voor de app te gebruiken vanwege een melding of aansturing van de app zelf. Echter, de eerdere ervaringen die ik met Headspace heb gehad sturen me wel, wetende dat het in dit geval een positieve invloed zou kunnen hebben op mijn ervaring van tetheredness, omdat ik mezelf hiervan kan onderscheiden en er niet volledig in opga.

43. Hoe ervaar ik tetheredness door het gebruik van een technologie voor disconnectie?

Op dit moment voelt het niet tegenstrijdig om een technologie te gebruiken voor disconnectie. Ik denk dat dit grotendeels komt doordat ik het punt van overweldiging nog net niet heb bereikt, en dit eigenlijk probeer te voorkomen met een sessie op dit moment. Vanwege mijn positieve eerdere ervaringen met Headspace, zie ik het

gebruik van een technologie nu niet als tegenstrijdig, maar eerder als noodzakelijk om mezelf niet té tethered te gaan voelen. Wel is er een gevoel van afhankelijkheid, alsof ik het niet zou kunnen zonder de app. Toch denk ik dat naarmate ik de app langere tijd zou gebruiken, ik ook zou leren hoe ik meditatie in mijn eentje (zonder app) kan beoefenen, waardoor ik de technologie niet meer nodig zou hebben. Het gaat dus niet om de technologie, maar eerder de inhoud ervan.

14, 15 en 16 december:

44. *Deze dagen heb ik Headspace niet gebruikt, maar is de behoefte aan de app of het gebruik van de app ook niet door mijn hoofd geschoten. Dit is nu al een aantal keer eerder voorgekomen, en in al die gevallen (net zoals dit geval) gaat het om een weekend. Omdat ik in een weekend vaak niet bezig ben met opdrachten voor school of voor mijn werk, ben ik veel minder bezig met technologie dan op doordeweekse dagen. Mijn schermtijd ligt op deze dagen ook veel lager dan doordeweeks. Op de 14^e was dit 2 uur en 50 minuten, op de 15^e was dit 1 uur en 47 minuten en op de 16^e was dit 2 uur en 33 minuten. Deze dagen heb ik geen moment gedacht aan het doen van een Headspace-sessie, en heb ik geen behoefte aan disconnectie ervaren. Hierdoor heb ik niet gedacht aan het maken van veldnotities, omdat het maken daarvan pas in me opkomt als ik stilsta bij mijn (gebrek aan) behoefte aan disconnectie. Het feit dat ik hier deze dagen niet bij stil heb gestaan geeft aan dat mijn ervaring van tetheredness zodanig laag lag dat een disconnectie niet eens in me opkwam. Het idee dat een overweldiging van informatie een behoefte aan disconnectie zou kunnen veroorzaken lijkt dus te kloppen. Ik voelde me deze dagen op een natuurlijke manier al gedisconnect van mijn technologieën, puur doordat ik ze niet gebruikte en niet genoodzaakt was deze te gebruiken. Hierdoor merk ik ook op dat ik veelal mijn technologieën gebruik vanuit een soort noodzaak, en niet per se een behoefte aan technologie. Deze noodzaak is ook uitgegroeid tot een vorm van gewenning, doordat ik toegeef aan deze noodzaak.*

17 december:

45. Waarom pakte ik Headspace er niet bij?

Vandaag werd ik wakker met een beginnende griep. Gisteren heb ik voor mezelf een planning gemaakt voor deze week, zodat ik mijn eindwerkstuk voor de kerstvakantie heb verbeterd naar aanleiding van de feedback die ik kreeg afgelopen werkcollege. Ondanks dat ik ziek ben probeer ik me hieraan te houden, maar ik merk al gauw wanneer ik mijn laptop erbij pak dat ik me niet kan concentreren. Naast dat het griepgevoel mijn concentratie niet positief beïnvloed, ervaar ik ook een soort afkeer tegen mijn laptop en telefoon. Omdat ik al de hele ochtend op de bank lig ben ik me veel bewuster van de keren dat ik mijn telefoon er zonder specifieke reden bij pak. Ook wanneer ik geen concentratie meer heb merk ik dat ik op mijn laptop uit verveling YouTube videos ga kijken, zonder dat ik daar daadwerkelijk in geïnteresseerd ben. Ik word geconfronteerd met mijn gebruik er krijg er een afkeer tegen, waardoor ik mijn laptop en telefoon het liefste wil wegleggen. Ik merk op dat mijn behoefte aan disconnectie heel sterk is, maar het idee om Headspace hierbij te gebruiken voelt als een farce.

46. Hoe actief ben ik vandaag (al) geweest op mijn telefoon?

2 uur en 23 minuten

47. Hoe ervaar ik *tetheredness* door het gebruik van een technologie voor disconnectie?

De gedachte aan Headspace en deze gebruiken voor disconnectie staat me niet aan op dit moment. Het idee dat ik mijn telefoon moet gebruiken om los te komen van mijn telefoon klinkt heel tegenstrijdig, en het simpelweg wegleggen van mijn telefoon geeft op dit moment veel meer rust. Dit komt mede doordat mijn overweldiging van technologie is uitgegroeid tot een afkeer eraan en niet een blijvende afhankelijkheid ondanks de overweldiging. Ik voel me niet afhankelijk van de technologieën, want ik zie de andere opties tot disconnectie.

18, 19 en 20 december

Het is lang geleden dat ik Headspace voor het laatst heb gebruikt, en ook deze dagen heb ik het gevoel gehad alsof ik meer in balans was met mijn technologiegebruik en mijzelf. Ik ben veel bezig geweest op mijn laptop, maar kon vervolgens een goed onderscheid maken tussen momenten voor mezelf, die losstonden van technologie, en technologiegebruik met een specifiek doel. Veel minder vaak ben ik mindless aan het scrollen op social media, en daardoor heb ik ook steeds minder vaak een behoefte om me terug te trekken van technologie. Voorheen trok ik me terug door op social media te gaan, of een youtube video te kijken, daarna trok ik me terug aan de hand van Headspace, en nu trek ik me onbewust terug door bij bepaalde momenten meer stil te staan. Dit laatste komt voort uit de dingen die ik in de sessies leer van Headspace. Het is niet simpelweg disconnectie, maar ook een leerschool in leren over jezelf en stilstaan bij wat je belangrijk vindt in het leven. Op korte termijn lijkt dit weinig effect te hebben, maar als ik nu terugkijk op een maand geleden merk ik wel degelijk verschil in hoe ik mijzelf opstel ten opzichte van technologie en hoe ik in het moment ben.