

“Teknologiaren esklabo egin gara”

Marc Masip

Psikologoa, teknologia berriekin zerikusia duten nahasmenduetan aditua

Elkarrizketa hau egin bitartean, Marc Masipek behin eta berriz jarri du arreta leiho aurretik eskolara bidean edo eskolatik etxera bidean pasatzen den haur saldoan; mugikorraren pantailari begira doaz guztiak, nahiz eta taldean joan. Irri eginez, eta, aldi berean, bideo-jokoren batekin jolasean edo mezuak bidaliz. Baina kezkarria zera da: horietako bakar bat ere ez da nerabegarora iritsi. “Nire lagun artean, ni izan naiz mugikorrik ez zuen bakarra oraintsu arte, eta badakit nola jotzen zidaten adarra”. Argi mintzo da: “Teknologia ona da, zuk hura kontrolatzen baduzu, baina galtzen ari gara borroka”. Berak egunero ikusten du bere bulegoan, arlo horretan egiten baitu lan, teknologia berriek eragindako jokabide nahasmenduak edo mendekotasunak sendatzeko eta horiei aurre hartzeko helburuz.

Gehiegi erabiltzen al dugu teknologia? Teknologia erabili egin dezakegu, eta hori ona da urruti zaudenean zure hurbilekoekin komunikatzeko, adibidez. Ni futbolaria izan naiz atzerriko taldeetan, eta badakit zer den familia Bartzelonan izatea eta ordenagailu bat eskura edukitzea haiekin bideo-konferentzia bat egiteko herriminak eta etxeminak atximur egiten dizunean.

Baina zuek, adituek, neurririk gabe erabiltzen dela esaten duzue. Eta hori kezkarria da. Baina izugarriena da teknologia menderatu egin gaitzakeela. Dagoeneko gertatzen ari da hori, eta nire ustez, asaldagarria da. Mugikorraren esklabo egin gara, eta iruditzen zaigu hura gabe ez gaitzakeela normal bizi.

Teknologiarekin zerikusia duten nahasmenduak aipatzen dira, baina egiaz al dira nahasmenduak zentzu

klinikoan? Zenbait sintoma deskribatu dira, eta sintoma horietako asko pertsona berean agertzen direnean, koadro kliniko bat antzeman daiteke. Esan dezakegu gaixotasuna dela edo mendekotasuna, edo nahi dugun izena eman diezaiokegu, baina kontua da horien atzean norbait dagoela, eta bere burua hondatzen ari dela zenbait jarreraren erruz. Hona etortzen da jendea arazoekin, bizitza hondatu zaiona mugikorra obsesio bihurtu zaiolako, edo gizarte sareak edo bideo-jokoak, eta gure lana izaten da jokabide horien atzean zer dagoen jakitea.

Eta zer dago? Gauza asko. Batzuetan, irrika baino ez da, plazer gehiago sentitzeko grina. Twitter-en jarraitzaileak irabazteak edo Facebook-en ‘atsegin dut’ esaten digutela ikusteak plazer ematen digu, ezagunagoak egiten gaitu, eta batzuentzat plazer hori sekulakoa izaten da. Beste zenbaitetan, jarrera horien atzean trauma bati ihes egin nahia dago edo min hartzeko beldurra; teknologian babesten dugu geure burua, egiazko munduak ematen digun mina saihesteko.

Kasu horiek ugariagoak al dira nerabeen artean? Estatistikek eta gure esperientziak esaten digutenez, hala da. Eta logikoa da, gainera, nerabeek aldaketa sakonei aurre egin behar dietelako beren gizarte harremanetan; aldaketa sakonak, eta mingarriak ere bai askotan. Teknologia eskertzen, neurri batean, saihestu egin daitezke aldaketak eta horiek berekin dakarten mina. Baina ordainetan, mina eta aldaketak saihesten badituzu, bilakaerarik ez duzu izango, ez zara emozionalki helduko eta ez zara heldu bihurtuko. Adibidez, hemen izan ditugu kasuak, non haur batzuek beste bati Whatsapp bidez esaten dioten maite dutela, baina eskolako patioan

begiratu ere ez diote egiten elkarri. Birtualizatu egiten dute maitasuna, egiaz bizitzea saihesteko.

Ez al dago jokabide horiei aurre hartzerik heziketaren bidez? Zalantzarik gabe, baina nork heziko zaitu? Sofan eseri eta zurekin hitz egin beharrean Twitterri begira dagoen aita batek... Esan nahi dut guztioi hartu digula gaina teknologiaren *tsunami* moduko honek, eta zaila egiten zaigu bereiztea erabilera eta mendekotasuna.

Zer egin daiteke orduan? Hemen asko nabarmentzen dugu prebentzioaren eta kontzientzia hartzearen garrantzia. Hitzaldiak ematen ditugu eskoletan, institutuetan, baita guraso elkarteetan ere, guztiak kontzientzia har dezaten. Heldu bati errazagoa zaio zera esatea: “Kitto. Hau gelditu egin behar dut”. Baina nerabe batek ereduak behar ditu, lagunduko duten ereduak.

Hau da, heziketa protokolo bat egin behar litzatekeela teknologia berri-tarako sarbidea lantzeko... Guk hala uste dugu, baina jarraibideak aldatu egingo dira pertsonaren eta giroaren arabera. Gu saiatzen gara gurasoei ulertarazten garrantzi handikoak direla euren seme-alabek gizarte sareetan dituzten jokabide batzuk, eta ondorio negargarriak ekar ditzaketela.

Adibidez? Zenbait neska ez dira auzartzen mutil bati hitzen bidez esatera gustatu egiten zaiela, baina, paradoxikoki, errazagoa egiten zaie beren bularren argazkiak Whatsappez bidaltzea. Horrela, uko egiten dioten beren intimitateari eta, gainera, arriskua dago mutilak adiskideen artean zabaldu ditzan irudiak eta neska mintu. Teknologia, ildo horretan, oso arriskutsua da, gure ekintzen memoria iraunkorra uzten duelako.

