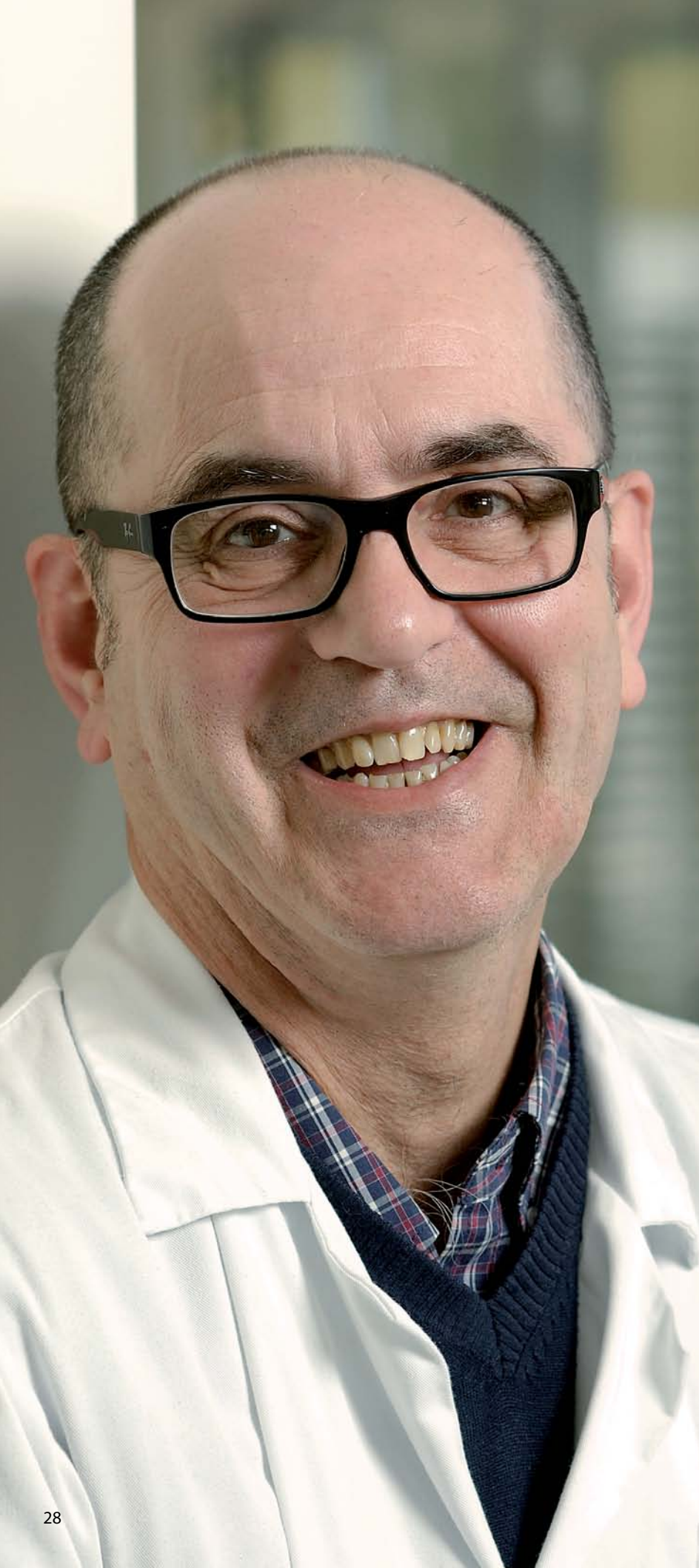


## “Guri eskatzen digute, psikologoei, gurasoek egiten ez dakiten edo egin nahi ez duten funtzioa egin dezagula”

Juan Alberto Estallo

Psikologoa eta  
'Videojuegos, juicios y prejuicios' liburuaren  
egilea (Bideo-jokoak,  
iritziak eta aurreiritziak)



Duela hogeit hamar urte hasi zen iraultza digitala, eta gaur egun teknologia berriek ezinbesteko tokia dute gure bizitzan. Esan liteke zenbait tresna, *smartphoneak* esaterako, gure gorputzaren eranskin bihurtu direla. Gero eta ohikoagoa da mugikorraren pantailari erantsita egoten den jendea ikustea, beren ingurutik erdi isolatuta. Baina nola eragiten digu fenomeno horrek? Juan Alberto Estalloren iritziz, “hiperkomunikazioak” eta “gaininformazioak” izan dezaketen arriskuari aurre egiteko, heziketaren bidea da egokiena, eta ez tratamendu klinikoaren bidea, non gehiago sumatzen duen negozioa egiteko nahia, eta ez zorrotzasun zientifikoa.

**‘Her’ filmean, erabiltzaile bat bere gailu teknologikoen sistema eragilearekin maitemintzen da, zeina ahots programa baten bidez mintzo den...** Hirurogeita hamarrek hamarkadan, bazen adimen artifizialeko proiektu bat, *Elaiza* izenekoa, eta haren helburua zen psikoterapia egitea ahots programa batekin. Psikologoek ikusi zuten, antza hainbat pertsonak intimitate hori bilatzen zutela beren arazoak kontatzeko... Programa bat zure eskariak asetzeko diseinatu bada, normala da haren zale izatea; gaur egun, erabiltzaile esperientzia ona esaten zaio horri.

**Hori al datorkigu etorkizunean?** Ez dakit sistema eragile batekin maitemintzera iritsiko garen, baina jabetu behar dugu gauza guztiak fabrikatzen dituztela zorientsuak izan gaitezten, ez soilik gailu eta programa informatikoak. Ba al da bere autoarekin maitemintzen denik?

**Antzeman izan dira teknologia berriekin zerikusia duten nahasmenduak; adibidez, bideo-jokoekiko mendeko-**

**tasuna edo nomofobia.** Nahasmendu horiei heldu behar zaie, nahasmenduan *erori* den jendea agertzen denean. Gai hauetan, joera da kontrako norabidean egitea gaixotasun bat identifikatzeko prozesu zientifikoa.

**Nolakoa izan behar luke prozesu horrek?** Normalena izaten da gaixoak antzematea, elkarrekin dituzten sintomak aztertzea eta koadro kliniko bat egitea sindrome bat deskribatzeko. Baina teknologiarekin, lehenbizi izena jarri zaio sindromeari, gero sintoma batzuk deskribatu dira eta, azkenik, sindrome horiek ageri dituzten gaixoak bilatu dira. Nik esango nuke jende batek negozioa egiteko aukera ikusi duela: gizartean alarma sortu, eta gero ustezko gaixoak sendatu...

**Zer dago ustezko gaixo horien atzean? Entzun izan da zenbait jendek mendekotasuna duela bideo-jokoekiko edo Internetekiko...** Inguruotan, ez dugu kasu bakar bat ere ikusi azken hogeit hamar urteetan, Internet ezarrita dagoen denboran alegia, eta ospitale publiko batean lan egiten dugu. Zera esan nahi dut: ez dela behar bezain zuhur jokatzeko or bait ‘teknologiaren mendekotasun’ izendatzeko garaian. Nahasmendu esaten zaien horien atzean askoz ere arazo prosaikoagoak egoten dira; adibidez, nerabezaroa edo bakardadea. Bai ikusi izan ditugu, eta zehaztu ere bai, garai bateko IRC txatekiko mendekotasuna ageri duten kasu gutxi batzuk. Txat horiek oso ezagun egin ziren laurogeita hamarrek azken urteetan, eta gizarte sareen aitzindari izan dira.

**Zer-nolako arazoak zeuzkaten gaixo horiek?** Pertsona helduak zirenean, oso sozialak, familia eta lagunak zituztenak, ongi konektatuak eta ezagunak; pertsona irekiak, gozatu egiten zutenak lagun berriak eginez. Jakina, Interneten harremanak izugarri ugari-

zen dira, ehunka edo milaka harreman egin ditzakezu... Momentu horri oso garrantzitsua da mendekotasunetan: mendekotasuna sortzen duen elementuak plazera ematen du.

**Zure iritziz, teknologiak isolatu egiten al gaitu gure inguru fisikotik?** Norbait ikusten dugunean pantailari begira-begira dagoela metroko gelto-kian edo kalean, baliteke kezkarria iruditzea, baina uste dut erlatibizatzea komeni dela. Zu A Coruña-ko funtzionarioa bazara eta Bartzelonara bidaltzen bazaituzte bizi izatera, lotura emozionalen sare guztia atzean utzita, seguru nago Whatsappekin eramangarriagoa egingo zaizula hiri berrira egokitzeko prozesua, aukera emango dizulako maite dituzunekin harremanetan egoteko.

**Zer irabazten dugu eta zer galtzen smartphoneak izanda?** Hiperkonektagarritasuna irabazten dugu, eta loturei jarraipena emateko aukera, denborak eta espazioak lehen ezartzen zuten mugarik gabe. Eta galdu, nik uste intimitatea galtzen dela batez ere, espazio pribatuaren nozioa galtzen ari garelako. Horrek bai, horrek izan dezake arriskuren bat, batez ere gazteentzat.

**Zer egin intimitatea ez galtzeko?** Nik uste heziketa dela bidea. Nerabe batek argazki jakin batzuk zintzilikatzen baditu, edo Facebook-en zenbait gauza kontatzen baditu, edo bazkaltzeko orduan mugikorra askatzen ez badu, edo egun guztian bideo-jokoan ari bada eta ez badu ikasten... Nor konpondu behar du hori? Gurasoek edo psikologo batek? Nire ustez, lehenbizikoek, baina egia da guri eskatzen zaigula gurasoek egiten ez dakiten edo egin nahi ez duten funtzioa egin dezagula.