

Orain testua irakurri eta …

## 

## 

## 

Telefono mugikorrak guregan sortzen duen dependentziari buruzko testua irakurriko duzu.

Pasa dezakezu egun bat telefono mugikorrik gabe? Telefono mugikorrik gabeko bizitza ezinezkoa iruditzen bazaigu ere, ez da hain asmakizun zaharra: lehenengoa 1973. urtean sortu zen, eta Motorola konpainiako Martin Cooper exekutiboa izan zen sortzailea. Hala ere, lehenengo modeloa 1983an diseinatu zutenetik, etengabe garatu eta aldatu da sakelakoa.

Teknologia berriek eguneroko zereginei aurre egiteko erraztasunak ematen dizkigute, baina laguntza hori tresna bat baino zerbait gehiago izatera iritsi daiteke. “Beste beso bat bezalakoa da; denbora guztian behar dugu”, esan digu Maddi Caballero 20 urteko gazteak. Tresna bat baino gehiago da Maddi bezalako gazteentzat, askori beldurra ematen baitie, adibidez, telefonorik gabe etxetik ateratzeak. Izu edo ezin horrek badu izena: nomofobia.

**Beldur irrazionala**

2011. urtean Erresuma Batuan ikerketa bat egin zuten eta telefonorik gabe etxetik ateratzeak, sakelakoan bateriarik gabe geratzeak edo estaldurarik ez izateak antsietatea sortzen zien ala ez galdetu zieten hainbat herritarri. Galdetegia erantzun zutenen artean, erdiek baino gehiagok zuten nomofobia (no-mobile-phone phobia), hau da, telefonorik gabe geratzeko beldurra.

“Gaur egun, lagun-talde bat elkartzen denean, askotan egoten da bakoitza bere telefonoarekin. Elkarrekin daudenean ere behin baino gehiagotan hitz egiten dute Whatsappez”, esan digu Mariaje Barandiaranek. Berak 60 urte ditu eta, horregatik, mugikorra eduki aurretik zer egiten zuten galdetu diogu: “Geratzen ginenean, etortzen zena etortzen zen; bestela, aurkitu egiten gintuen. Egoera izugarri aldatu da orain”.



**Erabilera**

Albisteak irakurtzeko, sare sozialak kudeatzeko, eguraldiaren berri izateko, argazkiak ateratzeko, Whatsapp bidez hitz egiteko, entzuten ari garen musika identifikatzeko, leku batetik bestera joateko, hots egiteko, iratzargailu gisa erabiltzeko, zer ordu den jakiteko, jolasteko… Milaka eta milaka aukera eskaintzen dizkigu telefonoak, eta horiek gabe askotan ez genuke zer egin jakingo.

“Lagunekin eta neska-lagunarekin hitz egiteko erabiltzen dut, baita Instagrami begiratzeko ere”, kontatu digu Asier Rodriguez 24 urteko gazteak. Berak esan digunez, duela gutxi metroan bateriarik gabe geratu zitzaion telefonoa eta horrek lasaitu egin zuen: “Nire ustez, aspertzeko tartea ere hartu behar dugu, ezin dugu une oro konektatuta egon”.

**Nola aurre egin**

Mendekotasunari aurre egiteko, hainbat neurri har daitezkeela irakurri dugu: ordutegi bat zehaztu eta ez erabili telefonoa mugarik gabe 24 orduz; otorduetan ez utzi mugikorra mahai gainean; aplikazio-kopurua kontrolatu; mezu bakarra bidali hogei bidali beharrean; noizean behin, ‘hegazkin modua’ erabili… Gure protagonistek esan digute molda daitezkeela egun bat telefonorik gabe, baina Maddik uste du gauza asko galduko dituela hori eginez gero: “Moldatuko nintzateke, baina agian ez nintzen gauza askorekin jabetuko: saskibaloiko entrenatzailea naiz eta Whatsappez komunikatzen gara beti. Ziur umeren bat ez zela etorriko edo bileraren bat izango genuela, eta ni ohartu gabe”.

Asierrek eta Mariajek, berriz, ez dute sakelakoa etxean ahaztuta uzteko beldurrik. “Inongo arazorik gabe, nirekin hitz egin nahi duenak badaki non nagoen eta etxera edo lanera hots eginda aurkituko naute”, kontatu digu Mariajek.

