

Jordi Bernabeu: «Les dimensions presencials i digitals han d'esdevenir complementàries, quan són paral·leles i independents hi ha un problema»

El vigatà Jordi Bernabeu és especialista en la intervenció amb adolescents i joves sobre usos de les TIC i les xarxes socials i analitza l'impacte i les raons de la sobreutilització de les pantalles | «No estem malament perquè estiguem moltes hores davant d'una pantalla, sinó que estem moltes hores davant d'una pantalla perquè probablement no estem bé»



Jordi Bernabeu | Dolors Pena

L'aparador de novetats en tecnologia mòbil va obrir al públic, per qui va poder-ne pagar l'entrada, durant tota la setmana passada al Mobile World Congress: xarxes 5G, internet de les coses, intel·ligència artificial i plataformes intel·ligents. Però la hiperconnectivitat també té conseqüències socials i des d'àmbits professionals ja es consideren un tema de preocupació. Sense voler oblidar totes les virtuts d'aquest tipus de tecnologia, Jordi Bernabeu, especialitzat en la intervenció amb adolescents i joves sobre consum de drogues i usos de les TIC i les xarxes socials, analitza l'impacte i les raons de la sobreutilització de les pantalles, que pot derivar en addicció. Bernabeu treballa amb la Fundació Althaia al Centre d'Atenció i Seguiment de Drogodependències (CAS) de

l'Hospital General de Manresa.

L'addició a les pantalles és ja un problema social, però encara silenciós?

És cert que és un tema de preocupació en el marc de la salut pública; ens plantejem quins seran els efectes i les repercussions o conseqüències d'aquesta sobreutilització. Si bé és cert que és una preocupació molt present en l'àmbit professional, no existeixen números que ens donin la magnitud de la qüestió. Entre altres coses perquè el terme addicció a internet o addicció a les pantalles avui dia no existeix com a diagnòstic. Els diagnòstics es regulen sobre uns codis bàsicament compilats en dos grans manuals. A Catalunya, es treballa a partir del CIE 9 i aquest 2018, la versió CIE 11 reconeix el trastorn per videojoc. Així que les dades responen més a percepcions. Tota la resta, ara com ara, des d'una perspectiva més psicològica i psiquiàtrica està en procés d'estudi i validació. Socialment, ens adonem que en fem molt ús i utilitzem amb certa facilitat la paraula addicció, quan en molts casos hauríem de parlar de sobreutilització. L'ús que fem de les pantalles s'ha de llegir no només amb les hores que hi passem, sinó amb la repercussió que té.

Tu dius que quan arribem a l'addicció és perquè hi ha un problema previ?

El problema té a veure amb el fons. El trastorn d'addicció a internet possiblement acabarà existint, de fet ja comença a ser reconegut. Possiblement, més que d'un trastorn per se haurem de parlar de símptoma d'un problema de base. No estem malament perquè estiguem moltes hores davant d'una pantalla, sinó que estem moltes hores davant d'una pantalla perquè probablement no estem bé. Normalment, els estats d'ànim tristos generen més hores de connexió, així com el fet de sentir-te sol - la solitud des d'una perspectiva emocional no perquè no tens gent al voltant-, les dificultats en les relacions cara a cara, quan l'online actua com a refugi del malestar, i que siguis competent informàticament, és a dir, que t'agradi connectar-te o jugar. L'addicció d'alguna manera compleix la funció d'evitar del malestar. Amb les drogues ens passaria el mateix: quan fumes porros, pots estar molt empanat, ensopit, però qui té un consum molt problemàtic, normalment és perquè hi ha coses que darrere no acaben de funcionar.

Quina franja d'edat és més addictiva a les noves tecnologies?

El problema és que en aquest món vivim de discursos emocionals o de cicles de preocupacions. Ara està de moda parlar de nens, adolescents i les pantalles. Probablement té sentit, perquè és una població que en fa molt ús, però la societat adulta també. Jo seria partidari de parlar d'ús problemàtic d'internet i poder generar diferents categories que deriven en preocupacions, algunes d'elles més concretes per grups d'edat: l'addicció al videojoc, que té un públic bàsicament adolescent i jove; les relacions que establim *online*, i aquí parlem de relacions problemàtiques amb rols de poder, assetjament, vulneració de la intimitat, que afecta moltes franges d'edat (adolescents, adults i joves); les apostes *online*, que afecta majoritàriament gent adulta o jove-adulta -per un tema de disposició econòmica- i m'atreveria a dir una última vinculada amb la identitat: l'excés d'autoreferència (d'ego). Alguna cosa així vinculada a massa discurs del jo i l'espectacularització.

Els videojocs han generat addicció, però estaven circumscrits a un espai; el perill del mòbil és que ja és un apèndix del cos humà?

El salt més important de l'ordinador al mòbil, quan apareix el concepte de portabilitat, és la hiperconnectivitat: 24 hores connectats. Ho hem vist amb els desenvolupadors de jocs que ho han aprofitat, com el Pokemon GO, Fortnite, etcètera. Quan fas del mòbil una extensió més, tot això augmenta exponencialment i es generen reforçadors més ràpids.



Jordi Bernabeu no és partidari de prohibicions molt taxatives del mòbil a les escoles Foto: Dolors Pena

Quins són els efectes sobre la salut i les relacions socials de la sobreutilització de les pantalles?

A mi m'interessen bàsicament dos grans impactes. Per una banda, la sobreutilització. En un entorn en què permanentment tot està connectat, el repte serà diferenciar entre connectivitat i disponibilitat: està connectat les 24 h no vol dir estar pendent i disponible. De fet, la desconexió serà un dels grans reptes a treballar: poder parar, la gestió de la paciència, de la desconexió, de la tranquil·litat; temps per pensar. En segon lloc: la gestió del relat digital i la imatge. Les xarxes socials compleixen bàsicament dues funcions: construir identitat i establir relacions. Pel que fa a la part fosca darrere de certs usos de les xarxes socials trobem molta idea de safareig, excessiva tendència a necessitar autoreferencialitat (visibilitat, reconeixement i ego).

Per què els mòbils generen 'nomofòbia', por i ansietat a quedar-te sense accés al mòbil?

El terme nomofòbia ve de l'abreviatura de l'expressió anglesa *No without my mobile phone*, també es parla de *phubbing*, que significa no prestar atenció a l'altra gent quan estàs amb el mòbil. Però no estan reconeguts com a categories. Si entenem el mòbil com un apèndix digital, que gestiona la nostra quotidianitat, quan no hi és, dóna la sensació que ens falta quelcom. La proposta implica funcionar des de la complementarietat. Les dimensions presencials i digitals han d'esdevenir complementàries, quan són paral·leles i independents hi ha un problema; el que és virtual acaba sent real i a la inversa. El Whatsapp o el Telegram ens han de servir, entre d'altres, per continuar les converses cara a cara, no per substituir les nostres formes de relacionar-nos. Són un mitjà però a vegades, substituïm mitjà per fi. No ens oblidem a més d'un aspecte: darrere de tota aquesta idea de participació, horitzontalitat i xarxa hi ha una idea de negoci brutal.

Hi ha cert debat sobre com gestionar la hiperconnectivitat a les aules. La prohibició és un camí?

Crec que no podem caure en la polaritat de prohibir o no. Hem d'introduir la reflexió de per què existeix el mòbil i quan s'ha d'utilitzar en el context de la dinàmica educativa. Jo crec que de l'instrument que més rendibilitat se li pot treure és l'ordinador. Hi haurà moments en què es podrà fer servir i moments en què no. No estem aprofundint, som una societat que resollem els problemes amb la prohibició. Què farem quan els xavals vinguin a l'institut amb internet al rellotge? De fet, en l'àmbit educatiu és una oportunitat que estem perdent per debatre un discurs sobretot ètic, perquè, ara mateix, a la xarxa qui està produint ètica són les empreses privades. Ningú s'ha aturat a pensar la dimensió cívica, ciutadana? I si et fixes, a escala preventiva, l'impacte sobre com s'hauria de gestionar internet a la majoria d'escoles d'aquest país l'està fent la policia, els Mossos. És necessari? Pot ser que en alguns casos en funció de la demanda, però el punt de partida en un context educatiu mai pot ser el discurs policial. No podem deixar en mans dels cossos de seguretat aspectes relacionats amb el respecte i la convivència.

Hem creat les eines i després les eines ens van formant a nosaltres? Anem tard?

McLuhan deia que els apèndixs digitals els crearíem nosaltres però acabarien donant forma també a la nostra manera de funcionar. Possiblement tot avança a un ritme tan ràpid, que ens costa aturar-nos a pensar. Jo, preventivament, crec que hi ha cinc grans eixos: com acompanyar la construcció d'identitat a la xarxa, com treballar les relacions a l'entorn digital, com treballar la qüestió de la sobreutilització i possible addicció, com treballar tota la perspectiva crítica al voltant de la protecció de dades, la privacitat i els drets i com desenvolupem convivència a la xarxa i ciutadania.

Entrevista publicada originàriament a la Directa (<https://directa.cat/les-dimensions-presencials-i-digitals-han-desdevenir-complementaries-quan-son-paralleles-i-independents-hi-ha-un-problema/>)