



Iratxe Esnaola
Hezkuntzan doktorea

Mugikorrarekiko menpekotasuna antzerkira

Sarean kateatuak» antzez-lana izan da 2016ko Poltsiko Antzerkia jaialdiaren irabazlea. Nomofobikak taldeak aurkeztu du, hirukote batek: Olatz Beobide, Amaia Lizarralde eta Belen Cruz. Hirurak, astelehen iluntzean Euskadi Irratian izan ziren, «Arratsean» saioan. Ia hoge minutuko elkarriketa, oso alaia.

Bertan azaldu zuten proiektu honen bilakaera. Nola arratsalde batean elkartu ziren, zerbait berria sortu asmoz eta elkarrekin lan egiteko gogoari erantzunez. Lehendabiziko arratsalde hartan atera omen zuten gaia: mugikor eta sare sozialekiko dugun menpekotasuna. Hortik dator, hain justu, taldeari jarri dioten izena: Nomofobikak. Nomofobia gaixotasun bat da, eta tratamendua du. Txoko honetan bertan landu nuen gaia, 2014ko azaroan (http://www.naiz.eus/es/hemeroteca/gaur8/editions/gaur8_2014-11-01-06-00/hemeroteca_articles/nomofoboa-zara). Bertan, literalki, hau nioen: «Ingeleseko *no-mobile-phone phobia* ren laburdura da eta kalera mugikor gabe ateratzeko beldur irrazionalari egiten dio erreferentzia. Hau da, kobertura edo bateria falta dugunean, mugikorra etxean ahaztu edota ondo funtzionatzen ez duenean sentitzen dugun antsietatea da nomofobia. Ikerketek diotenez, jendartearen gehien-goak sufritzen du gaitz edo patologia hau, 18 eta 24 urteko gaztetxoan are zabaldago dagoela». Eta «Sarean kateatuak» antzezlanak ikustera joaten direnei, galdera berbera egingo diete, zeharka: nomofobia al zara?

Antzezlanean, nomofobia duten bi lagunak eta psikologo baten papera betetzen dituzte aktoreek. Nomofobia duten bi lagunak terapiara joan dira, baina psikologoa berak ere nomofobia du. Inoiz ez omen dute mugikorra eskuetatik askatuko. Antzezlan osoan eskuetan izango dute. Are, antzezlanean *selfie* bat egin eta bertaratu direnak ere argazkiak atera eta sare sozialetan zabaltzera gonbidatuko dituzte. Honela zioten irratiko el-

karrizketan: «*Selfie*-a instantea da, horzaudela konpartitzea, ez bizitzea bakarrik; egon baino gehiago, jendeak jakin dezala egon zarela. Izan ere, inportantea konpartitzea da, ez egotea».

Ziotenez, bertaratzen direnekin nolabaiteko terapia bat egin nahi dute, norbera bere nomofobiaren gainean hausnartzera eramanez. Test bat dute, galderekin, ikusleek menpekotasun horren kontzientzia har dezaten. Esaterako: kalera mugikorrik gabe ateratzen bazarete, urduri jartzen zarete? Edo mugikorra itzali behar duzuenean (ospitalean edo zineman) burukomina izaten duzue? Eta nomofobia dutela konturatuko omen dira segituan. Eta horrekin terapia kolektibo gisako bat bideratu nahi dute. Baina magnifikatuz eta umore kodean, egoera larri bat islatzen saiatuz.

Poltsiko Antzerkia jaialdia euskarazko formatu txikiko antzerki sorkuntza eta ekoizpena bultzatzeko asmoz sortu zen. Hau da, taberna eta

bestelako areto txikiak euskarazko antzezlanak eramateko helburuarekin. «Sarean kateatuak» antzezlanak lau emanaldi programatu ditu oraingoz: otsailaren 17an (Scanner tabernan, Donostian), 18an (Sidi-kauki tabernan, Intxaurrondon), 19an (Jolas-etxean, Añorgan) eta 20an (Le Bukowski Musika Klubean, Egian).

Garrantzitsua da menpekotasun eta fobia berri honen kontzientzia hartzea, eta mugak jartzea modu naturalean ateratzen zaizkigun menpeko jarrerara horiei. Non eta norekin gauden zainduz. Nomofobia ez baita gaztetxoan arazo bat. EHUn Psikologia Klinikoko katedradun Enrique Etxeburuak «bizitza errealarekiko interes eza» deitzen dio, unean unekoa bizi beharrean, mugikorrarekin unea konpartitzeko ekintzan fokua jartzeari. Eta maila berean kokatzen du jasotzen diren mezuei berehala erantzutea, bakarrik edo norbaitekin egon eta testuingurua edozein delarik ere. Horrelakoak izan nahi al dugu? •



Nomofobia gaixotasun bat da, eta tratamendua du. THINKSTOCK