

# ADIKZIO BERRIEN ATEA

## Jokoan, «skin»-ak erostetik portaera problematikora iristeko bideei begira

📁 JENDARTEA / Nerea GOTI

**B**ilbon egindako jardunaldi batek ausazko jokoaren gainean jarri du fokua, sare sozialen eta jokoaren artean dauden elkarrekintzen irudi zehatzago eta, batez ere, gaurkotuago bat emanez. Argazki handi horren alde batean, euskal eremu digitalean, jokoaren inguruan dauden irudikapen sozialak azaldu ziren, Jordi Moralesek egindako azterlan baten emaitzen bidez, baina, neurri handi batean, gazteetan eta adikzio berrietan pausatu zen Jokoa-ren Euskal Behatokiak antolatutako topaketa hori. Atal horretan zer ikusten den eta zer egin daitekeen izan ziren erantzunak bilatzen zituzten bi galdera nagusiak.

Testuinguruan jartzeko, abiapuntua: sare sozialak gazteen «ekosistema» dira; telefonoa dira lagunak, senar-emaztegaia, plazera, entretenimendua... edota diru erraza lortzeko «Aladinen lanpara» berria; eta bideojokoak aisialdiko eremu nagusia dira adin horietan. Markoa hori da, adituen azalpenen arabera, eta marko hori eta horretan mugitzen dena ezagutzea ezinbestekoa da prebentzio neurri eraginkorrak diseinatzeko, adierazi zuten. Ekar dezakeen tentazioaren aurrean alarmismoak debekatze, irtenbidearen zati bat murriztean, mugatzean eta arautzean dagoela iritzi zioten aditu ezberdinek.

Bigarren galdera bat: bideojokoetan hasita joko patologikora heltzeko arriskua areagotu al daiteke? Adituen iritzien arabera, erantzuna baiezko boro-bila da, baina errealitatea konplexua da, helduentzat oso ezaguna ez den edo oso azale-

tik ikusten duten mundu batean. Arrakala digitalak ez du laguntzen, eta prebentzioaren arrakasta, hein handi batean, mezuan, hizkeran eta mezuen igorleetan dago.

Egoera errealer hurbiltzeko, Antonio Rial Boubetak mundu horretan dauden azken mugimenduak deskribatu zituen, baita arriskuak erakutsi ere, ikertzaile ezberdinen iritzietan oinarrituz, lotura argiak ikusten baitira bideojokoaren zenbait praktiken eta portaera problematikoko batera iristeko arriskuen artean. Bideojokoaren sektorearen deabrutzean erori gabe, zenbait praktika legez esku hartzeko behar argia dagoela diote.

Sare sozialetan eta bideojokoetan oso modan dauden praktika horien artean, “Free to play”, “Pay to win” edota “Loot Box”-en fenomenoak azaldu zituen Boubeta Universidad de Compostelako ikertzaileak. Finean, jokoan aurrea egiteko edota elementu batzuk eskuratzeko –Fortnite-ren “skin” ezagunak kasu– egiten diren mikroordainketak dira. Aldaera ezberdinen arabera, jokalarien arteko salmentak ere egon daitezke, eta ausazko jokoaren adikzioa eragiten duten hainbat portaeraren antzeko funtzionamendua dute. Boubetak nabarmendu zuenez, mundu

mailako hainbat aditu bat datoz jokabide adiktiboa garatzeko duten arriskuan, antzekotasun handiak baitituzte adikzioen funtzionatzeko erarekin. Arriskutsuagoa da, gainera, nerabe eta gazteengan duten eraginagatik, eta saretan duten zabalpen handiak normalizatzen laguntzen duelako. Bideojokoetako lehia horiek askotan gazteentzako

erreferenteak diren “influencer” ezagunek eurek jokatzen dituzte jarraipen handiko emankizunetan. Prebentzioak, beraz, joko-zelai horretan mugitu behar da.

Arriskuak murrizteko esku hartzeak jarraitu beharko litzuzketen urratsak piramide batean irudikatu zituen galegoak, prebentzio integrala eta komunitarioa defendatuz. Oinarrian, gizartea kokatu zuen, gurasoak eta hezitzaileak bigarren mailan, eta goian, gazteak. Geruza horietan guztietan barneratzearen beharra azaldu zuen.

### ZER DUTE BURUAN GAZTEEK?

Egun prebentzio mailan bultzatzen ari diren neurriak erratuta daude, Rialen esanetan. «Prebentzio ahalegin guztia guztiz zaharkitua eta alfe-

Unai Garma Arana (A90grados), Idoia Axpe Ormaetxea (ASAJER elkarte) eta Juan Manuel Machimbarrena Garagorri (EHU), prebentzioari buruzko solasaldian.  
Monika DEL VALLE | FOKU



rrikakoa den kontzeptu batean oinarritzen da: lan-premisa da gazteek buruan zer duten», azpimarratu zuen. Hitzaldi baten eragina gazte batengan oso mugatua dela azaldu zuen, eta, hala ere, «horretan tematzen gara horiek arrasto luzerik izango ez dutela jakinda, badakigu nerabearen garuna nolakoa den», planteatu zuen.

Piramidearen gailurretik hasita, «higiene digitala» kontzeptua erabiltzen du Rialek etxean gorde beharreko zenbait mugen inguruan: «Mobila ez da egunero klasera eramaten, gelan mobilarekin ez du lo egiten, bazkaltzeko edota afaltzeko orduan inork ez du mobila erabiltzen...» bezalako arauak ematea aipatu zuen, eta sakelako telefonoen erabilera atzeratzea eta muga-

**Jokoan egunero erosketaren bat egitearen beharra, hilean 200-300 euroko gastuak... bezalako testigantzek ludopatiarekin lotu ohi diren patroiak erakusten dituzte**

**Prebentziorako gakoaren artean: «Higiene digitalak», mugak jartzearen beharrak eta lehen telefonoaren erabilera bi urte atzeratzeak nabarmen murrizten ditu arriskuak**

tzea bezalako neurriak plaza-ratu zituen: «Sakelakoa neska-mutilen bizitzetara 11 urterekin heldu beharrean 13 urterekin heltzen bada, arazo-zen tasak erdira jaisten dira, eta hori baieztatzen dute ikerketek» daudela gogoratu zuen.

Hezkuntzak, bestalde, berebiziko garrantzia duela adierazi zuen: gaia «ikastetxeetako hezkuntza-proiektuetan egon behar da, hezkuntza sistema honetaz arduratu behar da, profesionalei formazioa eta beharrezko errekurtsu eta baliabideak emanez».

Beste gomendio batzuk eman zituen gizarteari zuzenduta, «adibidearekin predikatzea», arautzea, «gamer»-ak inplikatzeko, eta «enpresa txiki eta ertainei eskatzen zaien gizarte-erantzukizun bera industria teknologikoari ere eskatzea». Topaketan bertan aipatu zuenez, Interneten eskuragarri dago «Winer» izeneko plataforma bat, bertan sartu eta diru apustua egiteko.

Gogoeten artean, halaber, prebentzio eta detekzio goiztiar batek ekarriko lukeen aldaketa irudikatu zuen: «Pediatría eta ikastetxeetan arazoa txikia denean detektatzeko profesionalak baditugu, esku hartze azkar batek nahiko ondo konpontzen du arazoa, eta arazo lodiagoa bada, tratamendura bideratzen da».



Bideojokalarien artean ezagunak diren “Loot Box”-ak. Klyaksun | GETTY IMAGES

Prebenitzeko erabilgarriak diren tresnen artean, balioetan eta hezkuntza-emozionalen trebatzeak ere alde jokatzen duela azpimarratu zuen: «Gaitasun digitalak bai, baina giza gaitasunak ere bai», eta «miopia digitaletik ihes egitea» izan zen galegoak bota zuen beste aholkuetako bat. Rialen esanetan, «aukera une zoragarria» da hau. «Gure politikariak oso interesatuta daude honetan», bota zuen, puntu ironiko batekin.

#### ABIADA BIZIAN DOANEAN DENA

Rial Boubetak mahai gainean jarritako jarraibideen ildo bereko hausnarketak utzi zituzten mahai-inguru baten bueltan bildu ziren hiru ahots gehiagok. Legedi eraginkor baten behararekin bat egiteaz gain, kanpainen diseinuak kontuan hartu beharreko zenbait ideia utzi zituen, adibidez, Juan Manuel Machinbarrena EHuko psikologia irakasleak, Idoia Axpe Ormaetxea psikologo eta ASAJER elkarteko partaideak eta Unai Garma Arana ‘A90grados’ ludopatiaren inguruan lan egiten duen plataformako sor-

tzaileetako bat den gazteak izandako solasaldian.

Kontsumoek, jolasek, egungo bizitzak berak duen abiadura eta abiada handiko marko horretan dauden iritzi emaileen arteko eraginez, Unai Garmak gogoratu zuen Tik-Tok eta Instagramen daudela gazte gehienak, minutu batean 3-4 bideo bistaratzen dituen mundu batean, eta oihartzun handia duten “influencer”-ak murgiltzen direla hor, «gazteen mito berriak». «Ikasi duten guztia espazio horretan ikasi dute», azaldu zuen.

Adiktu ohia da bera, zazpi urte baino gehiago daramatza berrituta eta talde terapietan aritzen da egun, begirale gisa. Sare sozialetan aritzen da, gainera, apustuek dituzten arriskuak eta alde adiktiboak erakutsiz.

Jokoaren munduan, esan zuenez, «guztiok hasten gara erabileraren arduratsu bat egiten, baina adikzioa garatzeko arriskua handiagoa da gazteen artean», mundu horretara «bultzatzen» diren gazteek enpresek erabiltzen dituzten tekniken aurrean tresna gutxi dituztela azpima-





Irudian, gazte bat, aurrean bi pantaila dituela, bideojokoetan jolasten. Sabrina BRACHER | GETTY IMAGES

rratuz. Gaztearen iritziz, debekua ere ez da irtenbidea. Muturreko neurri horien aurrean, Machimbarrenak planteatu zuen prebentzioak ikuspegi psikosoziala izan behar duela, kontrol eta erregulazio zorrotzen ondoan, eta ez bakarrik telebistan, zehaztu zuen. Pantaila txikiko eduki batzuk kontrolpean dauden bitartean, beste plataforma batzuen edukiekin politika askoz lausoagoak daude, adibidez, Twitch sarean Youtuber oso ezagun bat gutun-azalak zabaltzen ikus daitekeelako.

Nabarmendu zuenez, ezin da bistatik kendu sare sozialak gazteen ekosistema izatea, eta, alarmak piztu dituzten fenomenoak badaude ere, «ezin ditugu deabrotu». «Prebentzioa xurgatu gabeko erabilera egitera bideratuta egon behar da» aipatu zuen Psikologia Klinikoa Saileko irakasleak. Planteatu zuenez, ez da oso koherentea teknologia erraztea hezkuntzan duen erabilera guztietarako, eta, aldi berean, erabilera debekatzeari, «ikastetxetik irteten de-

nean betekada moduko bat izateko». Ideia bera jarri zuen mahai gainean Garmak: «Debekatzeak betekada efektua ekar dezake».

Mezua bera mundu hori deabruzteko tentaldietatik aldentu beharko litzateke, Axperen iritziz. Pertsonen berreskuratze horretan balio handi bat du arlo komunitarioak, Arabako elkarteko ki-dearen esanetan. Gaineratu zuenez, mezuari erreparatu behar zaio, «garrantzitsua da ezetzari ez heltzea, eta ulertaraztea beste era batera egin ahal dugula», zentzu positiboa nabarmenduz.

**Hitzaldietan zentratutako kanpainen eragin mugatuaren aurrean, jokoaren aurreko prebentzioa hezkuntza-proiektuetan txertatzearen beharra aipatzen dute adituek**

**Gaitasun digitalak eta emozionalak lantzeko, profesionalei formazioa emateko eta edukiak arautzeko beharra erakusten dute, baina industriaren inplikazioa ere eskatzen dute**

Garmak komunitate kontzientearen ideian sakondu zuen, hezteko eta kontzientziatzeko roletan sakontzearen beharra aipatuz. Nabarmendu zuenez, mundu honetan oso azkar mugitzen da dena, zerbait lantzerantz heldu orduko zerbait berria sortu da. «Atzetik goaz beti, ahal dugun moduan», adierazi zuen gazte bizkaitarrak, eta familietan bizi den egonezina deskribatu zuen, «ez dute mundu hori ezagutzen; logikoa da galduta sentitzea eta jokaera adiktibo horien erabilera problematikoa zelan ekidin ez jakitea».

Prebentzioa –zehaztu zuen–, mezua zabaltzeko darabilgun hizkeratik hasi daiteke. Atal horretan, etengabeko eguneratze batean aritzearen behar orokor bat ikusten du, baina kontuan hartu behar da, azpimarratu zuenez, «zuga konfiantza jar dezaten, ez duela eragin berbera mundu hori ezagutzen ez duen pertsonak hitz egiten badu».

Prebenitzeko neurri bat azpimarratzekotan, kontzientziazioan “influencer”-ak alde izateak eduki dezakeen garrantzia aipatu zuen Garmak. Gazteentzako irudi erreferentzialak diren horiek sare sozialetan zabal ditzaketen mezuak hezteko tresna baliagarriak izan daitezke.

**ENTZUTE KONTUA ERE BADA**

Lengoiak berak eta medioaren ezagutzak garrantzi handia dute belaunaldien arteko jauzi handi bat dakarren gai batean, azaldu zuen Juan Manuel Machimbarrenak egoera zehaztuz: «Gurasoak apur bat galduta sentitzen dira termino berrien jauziaren aurrean», eta belaunaldi hesi horrek zailtasunak eragiten ditu, ez bakarrik komunikazioan.

«Mobilak haurrak itzaltzeko erabiltzen direnetik gizarte gisa huts egiten ari gara».

Adikzioaren inguruko portaerak, testigantzak... gertutik ezagutzen dituen Idoia Axpe ASAJER errehabilitazioan dauden jokalarien elkarte arabarreko presidentea da. Prebentzioaren abiapuntu gisa entzutearen beharra azpimarratu zuen psikologoak: «Egin behar den lehena entzutea da, azterketek diotena, gurasoek, gizarteak eta gazteek esaten duten hori». Zioenez, ariketa horretan, arreta ematen du neska-mutilek helduek egiten duten horretan fokua jartzeak. «Zergatik esaten didazu niri eta ez duzu nire aita eta amarekin hitz egiten?» hausnarke-ta entzuten omen du sarritan. Momentu ezberdinak ikusten ditu, bere ustetan, gizartean beldur handiago bat zegoen lehen, baina «denborarekin ez dakit zer gertatu den, gurasoak erantzukizun batzuetatik desagertuta egoteko».

Jokabide adiktiboa garatzeko arriskua ez da nerabeetara mugatzen, solasaldiko partaideek argi utzi zuten 40 urterekin eror daitekeela joko adiktiboaren atzaparretan, baina arreta nerabeengan jartzen dute adituek, gauzak ezberdintzeko gaitasunari erreparatuta. «Helduen artean kontatzeko beldurra handiagoa izan daiteke, estigmarekiko dagoen beldur horregatik». Machimbarrenaren iritziz, gakoa da zenbait “Loot Box” txanpon-makinen modukoak direla, infantilizatuak, baina horien tankerakoak. Heldu bat horretaz ohar daiteke, baina nerabeak ez, arriskuez ohartzeko gaitasuna desberdina delako adinaren arabera». Mundu horretan pixkanakako sarrera eta heziketa

# JOKOAN AURRERA EGITEKO, IRABAZTEKO... MIKRO-ORDAINKETA HORIEN ITZALA

Jokoarekiko adikzioa apustuekin lotzen ohi da gazteen kasuan, baina bideojokoetan indarra hartu duten zenbait fenomeno adikzioa garatzeko atarian kokatzen dituzte adituek, ausazko jokoarekin zenbait antzekotasun baitituzte. Euskal Jokoaren Behatokiak antolatutako jardunaldian, Antonio Rial Boubeta Universidad de Santiago de Compostelako ikertzaileak aletu zituen jokatzeko era berri horiek, argazki eguneratuago bat emanaz. Argi utzi zituen ideia pare bat: hain ospetsu egin diren “Free to Play”, “Pay to win” edota “Loot Box”-ak negozioaren ardatza dira; kontua ez da bideojokoaren sektorea deabrutzea, baina zenbait praktika arautzeko behar argia dago, eskaintza hori adin txikikoen eskura baitago, «Aladinen lanpara» gisa definitu zuen sakelakoan bertan, eta oihartzun handia du, sare sozialei esker. Espazio horretan gertatzen den horren irudi zehatzago bat izan nahi bada, nerabezaroaren beste arazo batzuk ere agertu behar dira. Boubeta psikologia sozialean doktorea da, eta nerabezaroari buruzko ikerketa proiektu ugari garatu ditu. Drogen gaineko estatuko plana ere zuzendu du galegoak, baita adikzioen prebentzio azkarrerakoa ere, eta Unicefekin batera, teknologiak nerabezaroan duen inpaktua ikertu du, Europa mailan egin den azterketa handienetako batean. Perspektiba zabalago bat izateko, zooma zabaldu zuen diagnostiko zehatzago bat izateko. Horregatik, lehen galdera bat planteatu zuen: zer gertatzen zaie gazteei? Lehenengo kezka nagusia osasun mentala eta emozionalarekin lotuta dago. Suizidio kopuruen ondoan, gazteen arazo handien rankingean, “bullying”-a eta “cyberbullying”-a daude postu altuenetan, eta gero alkoholaren kontsumoa, Europa



osoan osasun publikoko arazo nagusi bat dena, «betekada moduan» egiten dena eta «gero eta adin txikiagoan». Ez dira kezkatzen duten kontsumo bakarrak, kalamua, edari energetikoak... eta adikzio berriak ere badaude, etengabe sortzen ari dira. Gazteen ekosisteman sartuta, bideojokoak dira ohiko habitata, baina arazoaren protagonistak ez dira berez jokoak, baizik eta ospea hartu duten modu batzuk. Izen propioa dute eta, funtzionamenduan aldaerak badituzte ere, diruaren erabilera eta ausazko emaitzak dituzte amankomunean, zerbait lortzeko arriskatzearen ideia adiktiboa eraginez. «Bideojokoaren industria

*‘Pay to win’ edota ‘Loot Box’-ak bideojokoaren negozioaren ardatz nagusia dira egun. Rialen ustez, osasun publikoko eta erantzukizun sozialeko arazo handi bat dago, eta sektorea ere inplikatu behar da.*

arrakastatsua da, eta ospatzekoa da hori, bideojoko apartak daude, baina horiek ez dira inoiz salmenten ‘top ten’ horretan egoten», agertu zuen adituak. Gailurreko horietan antzeko patroia dago, mikroordainketak. “Freemium”, “Loot boxeak”, “Pay to win”, “Free to play”... Azkenetik hasita, “Free to play” negozio ereduaren jokoak doan eskaintzen da, diru-sarrerak publizitatetik edo eduki gehigarriak kobratzetik datoz. “Freemium” izeneko ereduaren oinarritzko jokoak doan eskaintzen da, baina zenbait mailetara igotzeko edo edukia, pertsonaiak, ekipamendua lortzeko ordaindu egin behar da. “Pay to win” izenekoan, irabazteko ordaintzen da. «Egun asko estimatzen da bideojokoaren sektorearen diru sarreraren %80 baino gehiago elementu horietan egotea, ez salmentan ezta deskargetan ere», esan zuen Rialek. Aditu ezberdinen arabera, portaera problematiko bat garatzeko patroiak eraikitzen dituzte, «jokabide adiktibo baten oinarrian» daudenak. Beste elementu bat dago: “Loot box”-ak. Munduan fenomenoak ikertzen ari diren hiru ikertzailearen mezua baliatu zuen fenomenoak azaltzeko: Aaron Drumond (Tasmaniako Unibertsitatea), David Zendle (Yorkeko Unibertsitatea) eta Leon Y. Xiao (Kopenhageko Unibertsitatea). “Loot box”-en bidez, diru errealekin edota jokoaren diruarekin artikulu estetikoak eros daitezke (Forniteko skin-ak), errendimendua hobetzeko elementuak, arma boteretsu bat. Elementu horiek beste jokalariei batzuei saldu ahal dizkiete, lor daitezkeen edukiak era aleatorioan agertzen dira, balio ziurgabekoak, ezin da jakin kutxa zabaldu arte. Rialen esanetan, funtzionatzeko era horrek antzekotasun handiak ditu ausazko jokoaren patroiekin. Hortaz, adikzioaren jausteko arriskua dute, horregatik, legez arautzearen beharra.