



Victor-M. Amela - Ima Sanchís - Lluís Amiguet

Alok Kanojia, psiquiatre especialista en addiccions a les pantalles i els videojocs

Tinc 40 anys i vaig ser addicte als videojocs fins als 20. Vaig fundar Healthy Gamer per ensenyar els addictes a gestionar les seves ments: jo en vaig aprendre en un asram. Nascut a Texas de pares hindús. Tinc 2 fills i dona per qui vaig deixar de ser monjo i vaig fer-me metge. Col·laboro amb la Fundació La Caixa

“L'escola ensenya de tot, però no l'essencial: com funciona la ment”



Vostè va ser addicte abans que terapeuta?

Vaig començar a enganxar-me als videojocs als 16 anys...

I ja va saber que era addicte?

Una conducta es converteix en addicció quan degrada les condicions de vida fins a convertir-se en el teu gran problema. Els videojocs van convertir-se en addicció quan vaig deixar d'anar a classe per jugar.

Va demanar ajuda?

Els meus pares van descobrir el problema abans que jo i van intentar primer ser amables i després, durs amb mi; i jo vaig continuar jugant...

A quins videojocs es va enganxar?

Als d'estratègia en temps real, com *Starcraft* i *Diablo*.

Per què es converteixen en addictius?

Els videojocs eren en veritat molt divertits; i a més em permetien oblidar els meus problemes, fins que es van convertir en el meu gran problema.

Com?

Com que feia campanya per continuar jugant vaig començar a suspendre tot i vaig començar a avergonyir-me de mi mateix...

...I a jugar més per oblidar-ho?

Aquesta és l'espiral de degradació addictiva en qualsevol addicte. I jo jugava hores i hores fins a quedar-me literalment adormit davant la pantalla a la matinada.

Ningú no el va ajudar llavors?

Quan no jugava estava plorant al meu llit perquè em sentia molt desgraciat de ser incapaç de no passar jugant hores i hores.

Com va arribar a estudiar Medicina?

Gràcies que els meus pares, després de fracassar en diversos intents de treure'm de l'addicció, van intentar una cosa radical i diferent: em van enviar a un asram, un temple hindú, a l'Índia per desenganxar-me.

Va funcionar? Per què? Potser perquè van començar per prendre-li el mòbil?

Era el 2003 i llavors el mòbil no era tan increíblement addictiu com és avui. Però sí: em van treure el mòbil de llavors i qualsevol connexió amb el món per començar.

Va ser una mera cura de desintoxicació per privació o una cosa més subtil?

Totes dues coses: va resultar mentalment higiènic que no em deixessin jugar –impossible allà perquè no hi havia ni una pantalla en quilòmetres– i perquè en comptes de panta-

No controleu; ensenyeu control

Més que prohibir l'ús dels jocs, pantalles i aplicacions que competeixen per atreure l'atenció dels nostres fills fins a acabar fent addictes els més vulnerables, el doctor Kanojia (Dr. K a les xarxes) suggereix que els fem preguntes que els facin reflexionar: ensenyar-los control més que no controlar-los. Després de mitja hora de videojoc amb l'iPad, cal preguntar al menor si es diverteix tant com a l'inici, i tornar a preguntar-l'hi al cap de mitja hora, i així fins que vagi descobrint que consumir menys dona més satisfacció. “Estracta –explica Dr. K– de fer-los prendre consciència de la seva atenció i de si mateixos fins que vagin aprenent a gestionar-la. Si no més els ho prohibeixes, no els ensenyes. Però abans cal excloure totes les pantalles de moments crucials del dia: a la taula dinant o quan la família es reuneixi”.

lles em van ensenyar com funciona la ment.

I això el va ajudar a gestionar la seva?

Va ser decisiu i continua sent el més valuós que he après. Ensenyem als nens matemàtiques, redacció, gramàtica... Però no els expliquem com funciona la seva pròpia ment; el cervell; com gestionar el trànsit de pensaments; com mantenir la higiene mental; com pensar... Com ser aquí.

Què va aprendre exactament a l'asram?

D'on venen els desitjos? Com es transformen en emocions? Com passen a ser conductes i addiccions?

Com passar d'esclau a amo de la ment?

I això és el més important que pot aprendre una persona. Després d'aprendre-ho estava tan alleujat, feliç i agraït de poder dormir, recuperar la meua autoestima i la dels meus pares... que vaig decidir ser monjo.

En què consistia el noviciat?

Vaig estar set anys reclòs a l'asram estudiant ioga i meditació...

Era una carrera monacal?

Volia ser yogui... Però vaig conèixer la que avui és la meua dona i vaig canviar els hàbits per la Medicina a Harvard; la psiquiatria va ser una opció natural que em permetia ajudar a tots amb el que jo havia patit i après.

Hi ha personalitats o substàncies addictives?

Els escàners cerebrals mostren que hi ha persones més susceptibles de patir addiccions. Per exemple, la ingesta d'alcohol, que per a molts és merament agradable i fugaç, esdevé per a d'altres irresistible i si el seu entorn i cultura n'afavoreix el consum, els resulta difícil no caure en l'alcoholisme.

El mateix passa amb les altres addiccions, videojocs inclosos?

Són bucles semblants. Els videojocs utilitzats amb moderació permeten connectar-se i socialitzar a milions de persones. Però si la teua única connexió amb els altres és internet, llavors tens un problema.

Com ensenya els seus fills a gestionar-se?

No els controlo, els ensenyo a controlar-se; no els prohibeixo, els faig descobrir dia a dia que menys joc és més plaer i aquesta mateixa restricció serveix per a qualsevol consum.

És així de fàcil?

Només és fàcil de dir, però molt difícil d'aconseguir: cada cop hi ha més pantalles a tot arreu i més plataformes coneixen les neurociències per oferir productes addictius.

Competeixen per l'atenció i enganxen?

TikTok és diabòlic i les plataformes competeixen per la nostra atenció, per això cal ensenyar els nens a no deixar que els hi robin fins a convertir-los en addictes. Han d'aprendre que el primer objecte de la seva atenció han de ser sempre ells mateixos.