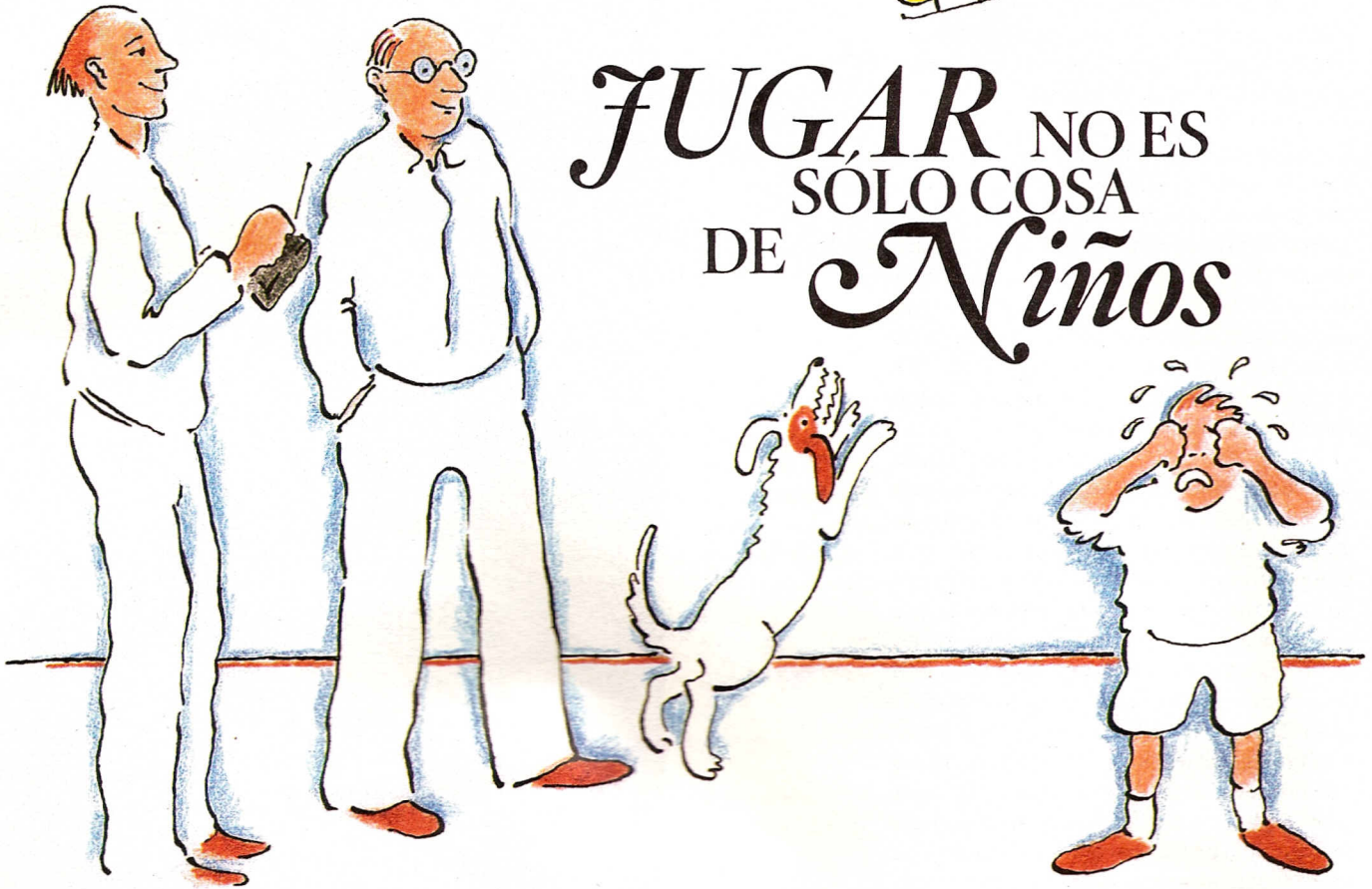




FUGAR NO ES SÓLO COSA DE Niños



A veces nos tomamos demasiado en serio. La madurez nos vuelve rígidos y perdemos la facultad de ser más creativos, de reinventarnos a nosotros mismos. Son buenas razones para recuperar el juego como actitud vital. Por *Xavier Guix*. Ilustración de *Christian Boyer*.

Hubo un tiempo en que no tuvimos duda alguna sobre que éramos aquello que representábamos ser: bomberos, enfermeras, médicos, conductores de fórmula 1, cantantes, bailarines... Además poseíamos una extraordinaria capacidad para cambiar de personaje en un santiamén, prevaleciendo la actitud aventurera y convirtiendo cada día en un amanecer al mundo de las posibilidades por descubrir. Dicen que es por eso por lo que el tiempo en la infancia y adolescencia pasa más lento, porque nos entretenemos en observar, entender e integrar todo conocimiento. Luego, en la madurez, funciona más el piloto automático, todo se nos hace lo suficientemente conocido o reconocible, y por eso el tiempo pasa más deprisa. Perdimos la capacidad de sorprendernos. Pero no es eso lo único que perdemos de mayores.

Esa flexibilidad, esa creatividad, esa capacidad de aventurarnos, se ve sometida a la dura competencia de ser alguien en la vida; en definitiva, de asumir la vida entera y no sólo su parte divertida y emocionante. Es así como pasamos de la vida como juego al juego de la vida.

En ese dejar atrás al niño o la niña que fuimos, abandonamos sin darnos cuenta materiales nobles para nuestra autoconstrucción. Es más, a menudo arrastramos lo peor de nuestras infancias y, en cambio, desechamos el campo de habilidades infinitas que desarrollamos sin apenas darnos cuenta. Y es también así, sin demasiada conciencia de cómo lo hacemos, como nos volvemos rígidos, incapaces de asumir otro rol que aquel al que nos hemos acostumbrado tanto, que al final nos identificamos sólo con él.

La rigidez nos constriñe hasta el punto de sentirnos aprisionados por la pro-

pia armadura que hemos construido para parapetarnos de los ataques del mundo exterior y, sobre todo, de los depredadores humanos que pueden dañarnos con una simple palabra. En el fondo seguimos siendo niños que han cambiado la sonrisa por la cara de perro, o las rabietas por palabras y gestos perversamente envenenados. Seguimos jugando, sólo que a menudo ya no es tan divertido.

EL JUEGO DE LA VIDA
El destino baraja las cartas,
nosotros las jugamos
(Arthur Schopenhauer)

La madurez conlleva asumir los avatares de la existencia. Cuando eres joven, parece que todo tenga vuelta atrás, ya que suele haber siempre alguien encargado de aclarar nuestros entuertos, que nos

“El juego como actitud permite que nos reinventemos, que nos riamos más a menudo y descubrir que la vida es ilimitada”

disculpa, nos libera de la culpa y nos da otra oportunidad. Pero eso no ocurre de mayores. Cada decisión que tomamos, cada rol que asumimos, acarrea su responsabilidad, cada pérdida es irreparable y nadie nos saca las castañas del fuego. Ése es el vértigo que produce el juego de la vida, y ante tamaña realidad hay quien aprende a aceptar, hay quien se rebela, hay quien se resigna y también hay quien no aguanta demasiado y prefiere hacer regresiones, o sea, se vuelve para atrás y se convierte en Peter Pan.

El juego de la vida es un misterio. No hay engaño más clamoroso que creer que podemos tener la vida bajo control. Todo cambia si en lugar de controlar nos permitimos seguir siendo jugadores con una sola condición: aceptar que los dados los pueden tirar por nosotros. Eso se puede vivir como una desgracia o como una aventura. Como un sino, una tragedia, una rendición o una oportunidad.

JUEGO A TRES BANDAS

La vida no es la que uno vivió, sino la que uno recuerda, y cómo la recuerda para contarla

(Gabriel García Márquez)

De todos los juegos que practicamos ya de mayores, el que más adeptos reúne es el de dar con la respuesta a la pregunta ¿quién soy yo? Es curioso porque hay alguien que pregunta y a la vez alguien que responde. Pero además hay alguien que observa cómo uno pregunta y el otro responde. Es como si existieran dentro de cada persona tres figuras, habitualmente en conflicto.

El médico psiquiatra Eric Berne utilizó una trinidad en su afamado Análisis Transaccional (AT) conocida como el Niño, el Padre y el Adulto. Anteriormente Sigmund Freud había introducido un esquema trino para definir la operativa mental: el Yo, el Ello y el Superyó. También Paul MacLean nos habló del cerebro trino, aquel que encierra nuestras esencias: impulsos, emociones y razón. En todos los casos podemos observar cómo nuestras vidas interiores transcurren en una especie de lucha de fuerzas entre nuestros impulsos (nuestro niño), las normas éticas, morales, sociales, la

crítica (el Padre) y la consciencia intentando poner orden y equilibrio a nuestra existencia (el Adulto).

El paseo que damos a diario con nosotros mismos nos mete en la eterna lucha de la voluntad por poner en orden nuestros deseos. Jugamos a inventar expectativas y luego vivimos de la insatisfacción de que nada sucede como habíamos pensado. Todo ello ocurre porque no hemos entendido bien el juego. La pista nos la proporciona el maestro espiritual Sri Nisargadatta Maharaj al recordarnos que para saber lo que uno es, primero debe investigar y conocer lo que uno no es. Desnudos de nuestros enredos psicológicos, tal vez hallemos la verdad que se esconde tras el juego.

EL JUEGO COMO ACTITUD

“No se tome la vida demasiado en serio; nunca saldrá usted vivo de ella” (Elbert Hubbard)

Vale la pena reivindicar el valor del juego en nuestra vida, como bálsamo contra la rigidez, contra los automatismos y contra la idea de que nuestra personalidad es como una roca, firme y permanente, transformada sólo por el paso de los años y el castigo de los elementos externos. ¿Cómo vamos a poder cambiar, a volvernos más flexibles y a utilizar nuestra creatividad, si no es jugando con nosotros mismos? Sólo existe una verdad: ¡que somos! En cambio, cuando añadimos que somos “eso”, empieza el juego y nos convertimos en jugadores, creadores de experiencias. Lo malo es que confundamos “eso” con la realidad. Entonces convertimos el juego en verdad, nos tomamos en serio e injustamente dejamos de jugar.

El juego como actitud permite que nos reinventemos. Permite que nos relacionemos con un elegante *fair play*. Permite que nos riamos más a menudo. Permite que procuremos ganar, para que ganen todos y no para ganarlos a todos. Permite descubrir que la vida es ilimitada si sorteamos nuestras propias fronteras de miedo. El juego nos permite fluir y que juego y jugador sean una sola cosa. Sólo entonces dejamos el juego para convertirnos en su creador. ●

PARA SEGUIR DISFRUTANDO

1. LIBROS

- ‘Juegos en que participamos’. Eric Berne. RBA, 2007.
- ‘El caballero de la armadura oxidada’. Robert Fisher. Ediciones Obelisco, 2002.
- ‘Los guiones que vivimos’. Claude Steiner. Editorial Kairós, 1998.

2. PELÍCULAS

- ‘La vida es bella’. Roberto Benigni. 1998.
- ‘Big’. Penny Marshall. 1988.
- ‘Amélie’. Jean-Pierre Jeunet. 2001.

3. CANCIONES

- ‘El juego de la vida’. Daniel Santos y la Sonora Matancera.
- ‘Por vivir jugando’. Leo Matili.

