

**1**

**¿POR QUÉ JUGAMOS?**



# 1

## Los beneficios del juego

Después de conducir durante cinco horas por las carreteras de Nevada y por el desierto de Utah, donde hace un calor tan abrasador que derrite incluso los neumáticos del coche, estoy reventado. *Jake*, mi perro labrador dorado, comparte la emoción del viaje. Está echado en el asiento trasero sin aliento. Como los últimos quince kilómetros que nos quedan para llegar al rancho de mi primo discurren por un rudimentario camino, nos espera aún media hora de trayecto antes de poder apagar el motor y librarnos de la nube de polvo que envuelve al vehículo.

De pronto ocurre un milagro.

Al llegar a nuestro destino abro la puerta del coche para que *Jake* salga, pero se queda unos instantes paralizado, observando con todos los sentidos la escena: un radiante día de agosto, una extensión de cuatro acres de pastos, una docena de caballos, mi primo Al, sus cuatro hijos y dos perros. Una ligera brisa hace susurrar las hojas de los álamos y difunde el aroma a heno y a caballo por el rancho instalado en el desierto de Utah. Un paraíso para los chuchos.

En medio segundo *Jake* sale disparado del coche y ahora no es más que una mancha dorada dirigiéndose como una flecha hacia las praderas. Va a todo trapo, pero de pronto se detiene en seco levantando con las patas una nube de polvo, da media vuelta y se pone a correr más deprisa aún en la dirección opuesta. Va con la boca abierta, las comisuras retraídas en una sonrisa canina y la lengua colgándole a un lado.

*Jake* se lanza como un loco hacia el laberinto de animales. Me

preocupa la reacción que puedan tener los caballos, pero los animales no se asustan. En un abrir y cerrar de ojos los caballos empiezan a brincar y retozar. Al parecer todo el mundo —los adultos, los niños, los perros y los caballos— reconoce que *Jake* se muere de ganas de jugar. Todos participamos de este maravilloso momento.

*Jake* inicia el movido juego de seguir al líder del grupo. Se lanza hacia un caballo y luego hacia una persona, un perro, un pony, otra persona y después de vuelta al caballo haciendo gala de una increíble velocidad, condición física y vitalidad. *Jake* da sin querer un topetazo con el lomo a otro perro y éste sale despedido por el impacto y luego empieza a perseguirlo, pero *Jake* sigue corriendo tan deprisa como antes, a pesar del encontronazo. Los niños chillan excitados y salen tras él mientras *Jake* corretea juguetonamente haciendo ochos. Los adultos también nos ponemos al cabo de un rato a armar jolgorio y a correr. Incluso unas urracas que observaban cautivadas la escena bajan en picado hacia la algarabía.

El momento es maravilloso, gozoso, inesperado y fugaz. Treinta segundos más tarde los caballos se dispersan y los perros se echan en el suelo jadeando, con la barriga pegada a la hierba para refrescarse. Todos nos sentimos eufóricos. Contenemos el aliento y nos echamos a reír a carcajadas. Ya no tengo los hombros agarrotados; la tensión y el cansancio del viaje se han esfumado. Los niños ríen. El resto de la jornada transcurre plácidamente. Hacía mucho tiempo que no me sentía tan a gusto y relajado.

Aquel día *Jake* nos hizo una demostración condensada de lo que las investigaciones académicas y clínicas realizadas durante años me han enseñado sobre el poder del juego. Salta a la vista que es una actividad sumamente placentera. Nos llena de energía y nos revitaliza. Aligera nuestras cargas. Nos renueva la sensación natural de optimismo y nos abre a nuevas posibilidades.

Todo ello es maravilloso, estupendo y valioso. Pero no es más que el principio de la historia. En la actualidad los neurocientíficos, los biólogos del desarrollo, los psicólogos, los sociólogos y los

investigadores de todos los puntos cardinales de la brújula científica saben que jugar es un profundo proceso biológico que ha ido evolucionando a lo largo de los eones en muchas especies animales para favorecer la supervivencia. Moldea el cerebro y hace que los animales sean más listos y adaptables. En los animales del reino superior fomenta la empatía y nos permite mantener unas complejas relaciones sociales. El juego es para nosotros la esencia de la creatividad y la innovación.

Los seres humanos somos la especie animal que más juega. Estamos hechos para jugar y nos hacemos jugando. Cuando jugamos manifestamos la expresión más pura de nuestra humanidad, la expresión más auténtica de nuestra individualidad. No es de extrañar, pues, que los momentos en que más vivos nos sentimos y que acaban convirtiéndose en nuestros mejores recuerdos sean los momentos en los que jugamos.

Esta idea se me ocurrió mientras leía las notas necrológicas de aquellos que perdieron la vida el 11 de septiembre de 2001, historias que empecé a recopilar por sus conmovedores y apasionantes retratos. Enseguida advertí que lo que la gente recordaba mejor de los difuntos eran los momentos de juego o de diversión. Por ejemplo, en *The New York Times* del 31 de marzo de 2001 aparecen unas notas necrológicas en las que se lee: «Un ejecutivo que lanzaba bolitas de papel con la boca», «Un forofo de Frank Zappa», «El rey del césped: un bromista empedernido con corazón», «Un amante de la risa». En el perfil de estos titulares lo que prevalecía era el recuerdo de unos estados de juego compartidos con los seres queridos, que eran como unos felices hilos que unían las cuentas de sus vidas, tejiendo recuerdos y manteniendo a aquellas personas unidas emocionalmente.

Durante años me he dedicado a estudiar el juego, a comunicar la ciencia de esta actividad al público, y a asesorar a las quinientas empresas con mayores beneficios seleccionadas por la revista *For-*

*tune* para incorporar el juego al mundo empresarial. He usado terapias de juego para ayudar a personas que habían caído en una depresión. Con frecuencia hablo con grupos de padres preocupados y confundidos porque no saben si los juegos que practican sus hijos son saludables para ellos. He recopilado y analizado miles de estudios a los que yo llamo historias relacionadas con el juego. He descubierto que recordar en qué consiste jugar e incluir esta actividad en nuestra vida cotidiana es probablemente uno de los factores más importantes para sentirnos realizados. La capacidad de jugar es vital no sólo para ser felices, sino también para mantener unas relaciones sociales duraderas y ser creativos e innovadores en la vida.

Si te parece que esto es mucho decir, piensa en cómo sería el mundo sin el juego. No me refiero sólo a la ausencia de juegos o deportes, sino también a la de actividades lúdicas como la lectura, el cine, el arte, la música, el teatro o los chistes. Imagina un mundo sin flirteos, ensoñaciones, comedias o ironías. Esta clase de mundo sería un lugar muy deprimente para vivir. En un sentido más amplio, jugar es lo que nos permite evadirnos de lo mundano. Yo a veces comparo el juego con el oxígeno: está por todas partes y, sin embargo, no solemos advertirlo o valorarlo hasta que lo echamos en falta.

Pero ¿cómo surge el juego en nuestra vida? Prácticamente todos empezamos a jugar espontáneamente. De pequeños no fue necesario que alguien nos enseñara a jugar. Simplemente descubrimos lo que nos gustaba hacer. Sean cuales sean las «reglas» del juego, las aprendimos de nuestros compañeros. Y a través de los juegos aprendimos cómo funciona el mundo y a relacionarnos con los amigos. Al jugar construyendo una cabaña en un árbol, haciendo rodar un viejo neumático o pintando con lápices de colores, aprendimos lo misterioso y excitante que puede ser el mundo.

Sin embargo, a medida que crecemos la gente nos hace sentir culpables si jugamos. Nos dicen que es una actividad improductiva, una pérdida de tiempo, incluso un pecado. Las únicas activida-

des lúdicas que realizamos, como ir a ver partidos de fútbol, suelen ser organizadas, rígidas y competitivas. Intentamos ser siempre productivos, y si una actividad no nos enseña una habilidad o no nos permite ganar dinero o meternos en el bolsillo a nuestro jefe, nos da la sensación de que no debemos hacerla. A veces tenemos que trabajar tanto para salir adelante que la vida parece robarnos nuestra capacidad de jugar.

Las personas escépticas que asisten a mis charlas afirmarán: «Claro que seríamos más felices si estuviéramos jugando todo el tiempo. Pero los que no somos ricos o no nos hemos jubilado, o ambas cosas a la vez, no tenemos tiempo para jugar». O quizá dirán que si se entregaran al placentero deseo de jugar a sus anchas, nunca harían nada de provecho.

Pero no es así. No necesitamos estar jugando constantemente para sentirnos realizados. Lo cierto es que en la mayoría de los casos el juego actúa como un catalizador. Los beneficios de jugar un poco se difunden en nuestra vida y nos permiten ser más productivos y felices en todo cuanto hacemos.

Un ejemplo de ello es Laurel, la directora ejecutiva de una próspera inmobiliaria. A finales de la veintena Laurel se casó y tuvo dos hijos, al tiempo que creaba su propia empresa. Mantenía con su marido una relación estrecha y armónica, y adoraba a sus hijos, de cuatro y diez años. Se consideraba una mujer feliz y afortunada.

Laurel llevaba el acelerado ritmo de vida de un turborreactor. Levantándose a las cinco de la mañana, los días impares corría de seis a ocho kilómetros, y los pares nadaba y levantaba pesas. Los fines de semana se tomaba un descanso del ejercicio físico y aún le quedaba suficiente energía para pasar un «tiempo de calidad» con su marido y sus hijos, ir a misa y salir con sus amistades más íntimas.

Creía que en su vida había una saludable mezcla de juego y trabajo, pero al cumplir los cincuenta su agenda diaria empezó a darle pavor. No sentía que tuviera que renunciar a sus compromisos o bajar el ritmo de vida que llevaba, pero poco a poco com-

prendió que aunque se divertiera con su marido y sus hijos y su trabajo le apasionara... le faltaba algo en su vida.

Laurel decidió descubrir qué era. Al evocar los felices recuerdos de la infancia comprendió que los caballos ocupaban un lugar muy importante en ellos. Reconstruyendo su propia historia relacionada con el juego, descubrió que los caballos le apasionaron desde la primera vez que vio uno. De pequeña le encantaba mecerse sobre su caballito de juguete. Uno de sus mejores recuerdos era la amistad que entabló a los siete años con un caballo que estaba alojado en el patio trasero de una casa del barrio en el que vivía, y que montaba a escondidas. Conseguía que el caballo se acercara a la valla ofreciéndole zanahorias y le convencía para que le dejara subirse sobre su lomo y montarlo a pelo, todo sin que el propietario o sus padres se enteraran. A pesar de lo peligroso que era para una niña de siete años montar un caballo de esta forma, esto le permitió a Laurel saber de lo que era capaz. Más tarde empezó a frecuentar los establos y llegó a ser una consumada amazona. De joven llegó a participar en competiciones como jinete profesional. Pero al casarse y fundar su propia empresa, acabó olvidándose de las exhibiciones ecuestres.

Sin embargo, ahora comprendía que echaba de menos montar a caballo.

Laurel decidió retomar esta actividad. Arrendó un caballo y empezó a montar de nuevo, recuperando la alegría y el entusiasmo que sintió la primera vez que se subió al lomo de un caballo. En la actualidad se ha hecho un hueco en su agenda para montar a caballo una vez a la semana.

Lo que más le sorprende desde que ha recuperado el profundo placer que esta actividad lúdica le proporciona es lo completa y llena que se siente en otras áreas de su vida. La «irracional dicha» que siente al ocuparse de su caballo, montarlo con regularidad y participar de vez en cuando en exhibiciones ecuestres locales se ha difundido incluso en su propia familia y en su vida laboral. Ahora las tareas de la vida cotidiana no le resultan tan pesadas.

También le sorprende el sutil cambio que se ha producido en la relación con su marido. «Ahora me resulta más fácil. Estoy deseando hablar más a menudo con él», afirma Laurel. Antes de redescubrir su pasión por los caballos, cuando tenía que hablar con su marido se ponía a pensar en los problemas que surgirían o en las tareas que debían hacer. «Lo veía más como un compañero de trabajo que como mi pareja.»

En algunas empresas se está empezando a considerar cada vez más el juego como un importante componente para el éxito. Y no me refiero sólo a jugar a ping-pong en la sala de descanso. Los empleados que realizan actividades lúdicas a lo largo de su vida y llevan la alegría que ello les produce al trabajo, rinden más en su profesión, en unas tareas que a simple vista no parecen tener nada que ver con el juego.

Un ejemplo de ello es el Jet Propulsion Laboratory (JPL) del Instituto Tecnológico de California, que ha sido durante más de siete décadas el centro de investigación aeroespacial más importante de Estados Unidos. Los científicos e ingenieros del JPL han diseñado y controlado los componentes más importantes de todas las misiones espaciales tripuladas y no tripuladas de nuestros tiempos, y son los responsables de la concepción y la dirección de complejos proyectos como los vehículos robot que se posaron en Marte y exploraron la superficie de este planeta durante años. Se puede decir que el JPL inventó la era espacial. Por grande y ambiciosa que fuera la meta que se propusiera, los investigadores del JPL siempre decían: «Podemos hacerlo».

Pero a finales de la década de 1990 los directores del laboratorio afirmaban: «En el JPL tenemos un problema». A medida que el laboratorio se acercaba al nuevo siglo, la mayoría de los ingenieros y científicos contratados en la década de 1960, los que hicieron posible que el hombre pisara la Luna y construyeron las sondas espaciales para explorar el sistema solar, se iban jubilando. Y al JPL le resultaba difícil encontrar unos buenos profesionales que les reemplazaran. Aunque el JPL contratara a los ingenieros licenciados

con matrícula de honor en las mejores universidades, como el Instituto Tecnológico de Massachusetts, la Universidad de Stanford e incluso el Instituto Tecnológico de California, a estos profesionales a menudo les faltaba algo. No eran suficientemente buenos resolviendo cierta clase de problemas clave en su trabajo. Los experimentados directores descubrieron que aunque los ingenieros que acababan de contratar fueran unos *cracks* resolviendo problemas teóricos y matemáticos en diversos campos de la ingeniería, no sabían superar las dificultades prácticas que encontraban a la hora de llevar un complejo proyecto de la teoría a la práctica. Estos ingenieros jóvenes, a diferencia de los antiguos, eran incapaces de encontrar los fallos fundamentales de los complejos sistemas con los que estaban trabajando, plantearse el problema desde distintos ángulos, descomponerlo, observar cada elemento, reconocer los que eran de capital importancia, y recomponerlo de forma innovadora para dar con la solución.

¿Por qué el JPL estaba contratando a unos ingenieros inadecuados? Los elegidos se habían licenciado con matrícula de honor en las mejores universidades, pero por lo visto la excelencia académica no era el mejor baremo para evaluar la capacidad de resolver problemas. Como buenos ingenieros, los directivos del JPL analizaron el problema y concluyeron que al contratar a aquellos profesionales se habían fijado en unos elementos equivocados. Estaban seguros de que si daban con el sistema adecuado, podrían reconocer a los candidatos que eran realmente buenos resolviendo problemas.

Entonces el director del JPL descubrió a Nate Jones. Jones era el dueño de un taller mecánico especializado en neumáticos para coches de carreras y Fórmula 1, y había advertido que muchos de los nuevos chicos que contrataba no sabían resolver los problemas que surgían. Jones y su esposa, que es profesora, se preguntaron qué era lo que había cambiado. Después de interrogar a los chicos nuevos y a los empleados antiguos, Jones descubrió que los que habían trabajado y jugado con las manos mientras crecían sabían

«encontrar soluciones», mientras que los que no lo habían hecho eran incapaces de ello. Jones escribió un artículo sobre sus hallazgos, y éste llamó la atención de los directivos del JPL.

Los directivos del JPL interrogaron a sus ingenieros que se iban a jubilar y encontraron unas pautas similares. Descubrieron que los antiguos empleados que sabían resolver problemas, en su juventud habían desmontado relojes para ver cómo funcionaban, habían construido coches de carreras sin motor o equipos musicales de alta fidelidad o habían arreglado aparatos eléctricos. Los directivos del JPL vieron que los ingenieros recién licenciados que también habían hecho este tipo de cosas, que habían jugado con sus manos, eran aptos para resolver los problemas con los que el JPL se enfrentaba. Y que los que no las habían hecho, no lo eran. A partir de este descubrimiento, en las entrevistas de trabajo el JPL preguntaba siempre a los candidatos sobre los proyectos y las aficiones de su juventud.

Laurel descubrió a través de la experiencia lo que los directivos del JPL descubrieron mediante la investigación: en el juego hay una especie de magia. Una actividad que a simple vista parece frívola, o incluso infantil, es en el fondo beneficiosa. Es paradójico que un poco de actividad «improductiva» pueda hacernos mucho más productivos y vigorosos en otras facetas de la vida. Cuando una actividad sintoniza con nuestra verdad más profunda, como la equitación para Laurel, es un catalizador que revitaliza todos los demás aspectos de nuestra vida.

En cuanto comprendemos lo que el juego nos aporta, aprendemos a llevar de nuevo la sensación de excitación y aventura a nuestra vida, hacemos que el trabajo sea una prolongación de nuestras aficiones y nos implicamos plenamente con el mundo.

No creo que sea exagerado afirmar que el juego puede salvarnos la vida. A mí, sin duda, me la salvó. Una vida sin juegos es una existencia agotadora y mecánica organizada en torno a las actividades necesarias para sobrevivir. El juego es el palito que remueve la bebida. Es la base de las artes, los libros, los deportes, las pelícu-

las, la moda, la diversión y de todo aquello que nos asombra; en resumen, es la base de lo que consideramos la civilización. Jugar es la fuerza vital de la vida. La alegría de vivir.

Cuando conocemos nuestras verdades esenciales y vivimos de acuerdo con lo que yo llamo nuestra «personalidad en el juego», el resultado es siempre una vida con un increíble poder y armonía. Sir Ken Robinson, un educador británico, ha hablado sobre esta clase de poder y armonía en la vida de la bailarina Gillian Lynne, coreógrafa de las comedias musicales *Cats* y *El fantasma de la ópera*. Robinson la entrevistó para *Epiphany*, el libro que está escribiendo, que trata sobre cómo la gente encuentra su camino en la vida. Lynne le contó que creció en Gran Bretaña en la década de 1930 y que era una estudiante terrible porque no se estaba quieta en la silla un segundo ni prestaba atención en las clases. «Supongo que ahora afirmarían que tenía TDAH, pero en aquella época este trastorno no se conocía», dice Robinson irónicamente. En aquel tiempo este diagnóstico no existía.

El personal docente del colegio dijo a los padres de Lynne que su hija tenía una discapacidad mental. Lynne y su madre fueron a ver a un especialista, que le preguntó a Gillian cosas sobre el colegio mientras ella se sentaba en la silla sobre sus manos para mantenerse quieta. Veinte minutos más tarde el médico le dijo a la madre de Lynne que quería hablar con ella a solas en el pasillo. Antes de salir de la consulta, encendió la radio y cerró la puerta tras él. Desde el pasillo el médico exclamó «¡Mire!» señalándole la ventana de la consulta para que viera lo que su hija estaba haciendo: Gillian se había levantado y empezado a moverse al compás de la música. «Señora Lynne, su hija no está enferma, lo que ocurre es que es una bailarina», le aseguró él.

El médico le aconsejó que la inscribiera en una escuela de danza. Cuando Gillian fue por primera vez a la escuela se quedó encantada al descubrir una sala llena de jóvenes como ella, «unas personas que tenían que moverse para pensar», tal como Lynne lo describió. Siguió estudiando danza y llegó a ser la bailarina princi-

pal del Royal Ballet, y más tarde fundó su propia compañía de danza y acabó trabajando con Andrew Lloyd Webber y otros productores.

«He aquí a una mujer que ha contribuido a crear una de las producciones musicales más exitosas de la historia, que ha hecho que millones de personas se lo pasaran la mar de bien, y que además es multimillonaria», afirma Robinson. Naturalmente, si ahora fuera una niña, añade, «seguramente le habrían recetado fármacos para calmarla».

El relato de Robinson acerca de Lynne trata sobre la fuerza y la belleza de vivir de acuerdo con quien es ella, esto es, de vivir una vida de movimiento y música. Si sus padres y profesores hubieran intentado que fuera ingeniera, Lynne habría sido infeliz y habría fracasado en la vida.

En el fondo, este libro trata de ayudar a comprender el papel del juego en nuestra vida y a usarlo para encontrar y expresar nuestras propias verdades esenciales. Trata sobre cómo aprender a manejar una fuerza que los seres humanos hemos ido desarrollando a través de millones de años de evolución, una fuerza que nos permite descubrir nuestro yo más esencial y ensanchar nuestro mundo. Estamos diseñados para realizarnos y desarrollar nuestra creatividad a través del juego.