

La actitud lúdica. El juego como herramienta de transformación personal y social

En general se suele pensar la actitud lúdica y los juegos como algo propio de la infancia. Cuando nos hacemos mayores toca ocuparse de las cosas serias de la vida y ya no queda tiempo (ni ganas) para jugar. Muchas personas adultas tienen buen sentido del humor pero ante los asuntos importantes (dificultades económicas, o de relación...) se ponen «serias». Ahí está la pesada solemnidad del trato protocolario y de los ceremoniales de todo tipo.



Entonces podemos distinguir dos tipos de actitud: La actitud lúdica y la actitud seria. Reconocemos claramente la actitud lúdica en los niños (cuya infancia no ha sido robada). Cuando somos niños la vida es un juego. En esta etapa el juego cumple una función simbólica para nuestra formación. A través del juego entendemos el mundo y desarrollamos capacidades creativas, en el sentido más amplio. El juego necesita de una actitud lúdica que básicamente consiste en tener ganas de pasárselo bien jugando. Es una expectativa de apertura al mundo, de posibilidades abiertas. Es la postura ligera del sí.

En el contexto de la sociedad actual, la actitud lúdica es sumamente subversiva. En un artículo sobre TDAH decíamos algo así: «Si en los años ochenta era un delito ser joven, hoy el delito es ser niño». Efectivamente, si analizamos el trato que el Sistema da a la infancia, a través de los padres, instituciones educativas, sanitarias, medios de comunicación, etc., podemos constatar el ejercicio de todo tipo de violencia sobre ellos destinada, en última instancia, a producir su «socialización», su adaptación al mundo de los mayores anulando todo vestigio de lo que los caracteriza como niños.

Entonces, la actitud seria propia del adulto se presenta como cerrazón de futuro. El adulto común no tiene mucha capacidad para discernir entre varios puntos de vista pues su capacidad de imaginar está limitada. Carece de la poesía infantil. La actitud seria tiende al dramatismo, a la exageración de cualquier menudencia, al distanciamiento con el otro... Es la postura grave del no.

El juego adulto, en ocasiones, toma características de fetiche. Puede cumplir una función de descarga de tensiones o desconexión de problemas, en la práctica de un deporte, por ejemplo, o una función de compensación de ensueños en el caso de los juegos de azar. Esta forma de ludismo serio puede derivar en una patología.

La actitud lúdica es una herramienta muy interesante para afrontar situaciones difíciles porque nos ayuda a desdramatizar los problemas y encontrar mejores soluciones dando respuestas más positivas para nosotros mismos y para los demás. Haz click para twittear

Ejercicio:

a) Revisa tu quehacer diario. Observa tus relaciones cotidianas en la familia, compañeros de trabajo o estudios, amistades... ¿Cuál de las dos actitudes crees que predomina en tu vida?

b) Recuerda o piensa acerca de alguna dificultad personal: Un problema económico, de relación con la pareja, en el trabajo, algún infortunio vivido... ¿Cómo lo afrontas? ¿Con qué actitud enfrentas las dificultades?

Toma nota de las dos reflexiones.

La actitud lúdica es una herramienta muy interesante para afrontar situaciones difíciles porque nos ayuda a desdramatizar los problemas y encontrar mejores soluciones dando respuestas más positivas para nosotros mismos y para los demás. En definitiva, si tu proyecto vital incluye la superación del sufrimiento y una dirección de avance hacia la coherencia contigo mismo y con los demás, no hay duda que debes incorporarla en tu vida.

¿Cómo incorporo la actitud lúdica en mi vida?

Para comenzar debes comprender que la actitud seria es lo mecánico. Es una actitud que siempre va a surgir por inercia, sin darte cuenta, porque la tenemos absolutamente incorporada. En cambio, la actitud lúdica es intencional, no puede forzarse, porque resulta falsa. Esto significa que tenemos que poner de nuestra parte para ir incorporando paulatinamente.

Algunas propuestas:

Tomarse la vida como un juego.

Mucha gente piensa que la vida es un Gran Teatro en el que uno puede desempeñar diferentes papeles. Es una buena perspectiva para desprenderse un poco de uno mismo y de los demás y quitarle carga a las situaciones que nos toca vivir.

Mirar el lado positivo de las cosas

Para salir de los círculos viciosos y los problemas sin salida lo mejor es intentar rescatar un aprendizaje que nos invite a no repetirlos a futuro. Positivizar tiene que ver con abrir posibilidades, con ampliar espacios de libertad, con atender a lo mejor de uno mismo y del otro. Es un ejercicio con la imaginación.

Sentido del humor

No se trata de ser un payaso. Hay quienes tienen muy buen sentido del humor y eso ayuda. Se trata de ir practicando el *fair play*, el tomarse la vida con un sentido deportivo, encajando bien los golpes. A veces, darle una vuelta a una situación, ponerle un poco de humor, ayuda a relajar tensiones y crear un ambiente más favorable.

Jugar

Relacionado con el primer punto. Si la vida es juego ¡Vamos a jugar! Se trata de ir tomándole la mano al gusto por jugar en cualquier circunstancia. Ir desarrollando las ganas de jugar y de divertirse.

Ejercicio:

c) Retoma la dificultad personal del ejercicio anterior y trata de observarla desde el punto de vista de la actitud lúdica. ¿Observas alguna diferencia? Toma nota.

El juego como herramienta de desarrollo personal

El juego puede servir de instrumento para nuestro progreso personal y para transformar situaciones en el mundo. El juego como herramienta de Autoconocimiento ayuda a descubrir aspectos de nuestro psiquismo. Con el juego también podemos mejorar nuestras aptitudes intelectuales, emocionales y motrices. El Psicodrama nos permite afrontar dificultades para integrar contenidos mentales y modificar conductas en el mundo. El juego estratégico nos facilita la planificación para llevar adelante nuestros proyectos y ponernos en situación de superar obstáculos y obtener resultados. Finalmente, jugando, podemos ir configurando un nuevo estilo de vida, sobre la base de la actitud lúdica, que nos vaya elevando a una frecuencia mental mucho más alta, hasta el plano de lo sagrado.

Ejercicios:

Juego: EL IMÁN

Tipo de juego: Juego de comunicación

Interés: Comunicación directa no-verbal. relación suelta entre los participantes. desarrollo de la expresión

Nro. de participantes: Más de 2

Lugar: Aire libre o sala

Materiales: Ninguno

Dinámica: Se ubican de a dos. frente a frente; entonces la mano de uno se pone a 10 cm. aproximadamente de la cara del otro. e imaginan que la mano tiene cierto tipo de imán. Entonces, donde vaya la mano de uno, va la cara, y como consecuencia todo el cuerpo del otro. Y juegan libremente desplazándose, agachándose, enrollándose... . Luego cambian el rol

Juego: LA CAJA MUSICAL

Tipo de juego: Juego de atención

Interés: Desarrollar la atención.

Nro. de participantes: Más de 5

Lugar: Aire libre o sala

Materiales: Ninguno

Dinámica: La clave del juego son las notas musicales: do, re, mi, fa, sol, la, si. El coordinador debe decir qué objeto meterá dentro de la caja musical: Por ejemplo un dominó. Es decir que cada objeto debe comenzar con una nota musical. Los otros jugadores van nombrando objetos para meter en la caja, y el coordinador, de acuerdo a la clave, les dirá si cabe o no cabe, hasta que cada uno vaya cayendo en cuenta de cual es la clave.