



Eduardo Jáuregui

Play fulness

Despierta tu espíritu lúdico

DESTINO

Eduardo Jáuregui

Playfulness

Despierta tu espíritu lúdico

© Eduardo Jáuregui, 2025

© de las imágenes: Alamy / Album y Shutterstock

© Editorial Planeta, S. A., 2025

Ediciones Destino, un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.planetadelibros.com

www.edestino.es

Primera edición: octubre de 2025

ISBN: 978-84-233-6847-1

Depósito legal: B. 15.416-2025

Composición: Realización Planeta

Impresión y encuadernación: Gómez Aparicio Grupo Gráfico

Printed in Spain - Impreso en España

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento. En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.



ÍNDICE

Parte primera

¿HAY VIDA ANTES DE LA MUERTE?

1. Suelta ahora mismo este libro.	13
2. Apocalipsis zombi	35
3. Cómo revivir a los muertos vivos	73

Parte segunda

LA UTILIDAD DE LO INÚTIL

4. El planeta del Principito	117
5. Lo más extraño de <i>Stranger Things</i>	155
6. El paraíso lúdico	211

Parte tercera

NO HAY NADA MÁS SERIO QUE EL JUEGO

7. En busca de la verdad perdida.	243
8. El camino de baldosas amarillas	287
9. Revolución playfulness	341

Gracias a...	367
Notas.....	371
Bibliografía.....	387

I

SUELTA AHORA MISMO ESTE LIBRO

Querido amigo, usted sabrá cómo se ahorra tiempo. Se trata, simplemente, de trabajar más deprisa y dejar de lado todo lo inútil.

Hombre gris n.º XYQ/384/b

MICHAEL ENDE, *Momo*

¿Qué haces leyendo esto? ¿No te lo han explicado una y mil veces? Jugar es una actividad trivial, frívola, rematadamente inútil. En esto coinciden dirigentes políticos y religiosos, intelectuales de izquierdas y derechas, la gente sensata de cualquier país civilizado: es una TOTAL Y ABSOLUTA PÉRDIDA DE TIEMPO. ¿Y qué peor crimen podemos cometer en nuestro acelerado siglo XXI que perder el tiempo?

Será mejor que vuelvas a colocar este libro en la estantería ahora mismo, con sumo cuidado y sin realizar movimientos bruscos, antes de que las revolucionarias palabras que contiene asalten tu cerebro. Te lo advierto: una vez leídas, no hay vuelta atrás. El travieso virus se instalará entre tus neuronas sin remedio, despertando zonas juguetonas de tu psique que llevan décadas adormiladas.

Para colmo, los expertos lo consideran un virus altamente contagioso. Luego no me culpes si te invaden unas

ganas irrefrenables de compartir con todo el mundo estas ideas y —peor aún— las explosivas prácticas que he incluido al final de cada capítulo. ¿De verdad quieres convertirte en el paciente cero de una pandemia lúdica global?

Veo que sigues aquí.

Que no te dejas amedrentar tan fácilmente.

Sin duda eres de esa gente temeraria que prefiere tomarse la píldora roja, una Alicia curiosa que se lanza por la oscura madriguera, sin tener ni idea de hacia dónde corretea el Conejo Blanco. En ese caso, escúchame bien: si te pillan in fraganti hojeando estas páginas, prepárate una buena excusa. La más tranquilizadora suele ser que lo haces por tus hijos. O sobrinas. O nietos. Diles con aire vagamente intelectual, como de psicóloga *amateur*, que te ha dado por estudiar el juego «infantil». Seguro que así te dejarán en paz.

LICENCIA PARA JUGAR

Incluso los más acérrimos guardianes de la ortodoxia reconocen que jugar desempeña un papel clave en la infancia. De lo contrario esta pulsión no hubiera quedado programada en nuestro ADN con tanta fuerza, provocando saltos, chillidos y trastadas incluso en los salones de las mejores familias. Como explican pedagogas de renombre en solemnes artículos académicos, los críos necesitan desfogar sus energías, desarrollar sus habilidades, expresar su creatividad, hacer ejercicio y relacionarse con sus primeras amistades. Necesitan hacer el cabra.

Por lo tanto, a los nuevos y más inocentes miembros de nuestra especie podemos permitirselo. Dentro de un orden, obviamente. Basta con que no trepen hasta la rama más alta, que no rompan la lámpara de la bisabuela, que

no repartan puñetazos con la excusa de haberse convertido en Batman. Y, sobre todo, que eviten molestarte cuando intentas hacer cosas serias e importantes, como chequear el email y luego soltar tacos al leer lo que te pide tu mánager en pleno sábado.

Sí, es bello el juego infantil. Suspiramos con nostalgia al ver a la chiquillería corretear por el parque, dibujar tigres salvajes o improvisar diálogos con sus muñecos de trapo. Suspiramos porque sabemos que esa envidiable libertad dura —¡ay, pobres ilusos!— bien poco. Lo primero que nos enseñaron en el colegio fue a dejarnos de tonterías. Por órdenes misteriosas, desde lo más alto, el juego quedó confinado rápidamente a los breves recreos, a ser posible con fines educativos. Con fines *aburridos*.

Para cuando nos graduamos del sistema escolar, con un fajo de imponentes titulaciones bajo el brazo, lo habíamos escuchado mil veces: primero el trabajo y luego (si acaso) la diversión. ¿Dedicarte al fútbol? ¿Al rock and roll? ¿A pintar fabulosos dinosaurios surferos? Olvídalo. ¿De eso no se vive! Y el puñado de afortunados que cumplen tales sueños acaban sacrificando casi toda la diversión para «profesionalizarse», tomándose aquello con la misma seriedad que una directora comercial o un abogado. Las actividades genuinamente lúdicas —sin utilidad práctica alguna— quedarían reservadas para el escaso tiempo «libre» aún disponible en los resquicios de la agenda o durante las ansiadas vacaciones.

UN VICIO PROHIBIDO

Así es como lo experimentamos hoy en día: el juego como una recompensa por habernos portado bien; un pequeño vicio hedonista que nos permitimos ocasionalmente, como

un brownie calentito con helado de vainilla. De hecho, a menudo nos provoca esa misma sensación de culpabilidad, en este caso por «malgastar el tiempo» en cosas inútiles, uno de los pecados capitales de nuestra cultura hiperproductiva. Si cometes semejante fechoría en horario laboral, será mejor que no se entere la dirección.

Solo quienes hayan alcanzado las cimas del éxito (o heredado alguna fortuna) pueden dedicarse al juego cotidianamente en la flor de la vida, escribiendo novelas, coleccionando arte o paseándose sin prisas por grandes extensiones de césped en sus carritos de golf. ¡Malditos!

La alternativa es llegar a la edad de jubilación con la salud intacta, otra fortuna envidiable aunque limitada en el tiempo. Entonces, finalmente, si no nos cargan nuestros hijos con el cuidado de los nietos, podremos volver a la diversión. O por lo menos a los pasatiempos más compatibles con los achaques de la tercera edad —desde los crucigramas a la guitarra eléctrica— mientras esperamos lo inevitable. Con un poco de suerte recordaremos cómo se disfruta del juego. Y aun así los demás nos mirarán con pena. Esos viejecillos sin nada más importante que hacer...

Esto es lo que hemos aprendido. Esto es lo que sabemos. Entre los miembros hechos y derechos de nuestra flamante civilización no se juega. Y si consultas la literatura científica —más allá de la psicología infantil o la pedagogía—, descubrirás que este desprecio se refleja en la ausencia casi total de interés en el fenómeno.

INSISTES, POR LO QUE VEO

Voy a tener que preguntártelo de nuevo: ¿qué haces con este libro en la mano?

¿Será que no te enseñaron bien la lección? ¿O acaso

nunca te la creíste del todo? ¿Quizá te toparas con alguna rebelde peligrosa —poeta, artista o *clown*— que te llevó por mal camino?

Puede que simplemente te haya atraído el título.

PLAYFULNESS.

Confieso haber recurrido al inglés, el idioma del *business* internacional, de los *papers* académicos, de los principales *influencers* del *wellness*, a propósito.

Si me atreviera a afirmar en estas páginas —como haré— que jugar es un asunto tan serio —incluso MÁS serio— como el trabajo, la política, la ciencia, el arte o incluso la espiritualidad, me tomarían por loco. ¿Quién me iba a publicar un libro así?

Pero al hablar del *playfulness*, ah..., la cosa cambia.

Probemos: «Estudios rigurosos identifican el *playfulness* como la clave del bienestar, del aprendizaje, de la innovación y el desempeño. En el siglo *xxi*, si pretendemos sobrevivir como especie, debemos recuperar urgentemente esta *basic human ability*».

¿A que ya no suena tan disparatada la idea? ¿A que genera, por el contrario, una deliciosa inquietud, un cosquilleo de emoción, una tenaz curiosidad por saber más? *Yes, sir!* El inglés, idioma del *business* internacional, confiere una aureola de sensatez y prestigio a cualquier propuesta, para qué nos vamos a engañar. Si en una oficina corporativa confieso mi necesidad de tomarme un café, o peor aún, de echarme una siesta, levantaré sospechas al instante. Pero si me refiero a un *coffee break* o un *power nap*, quedo como un señor CEO.

No es casualidad que los anglicismos hayan invadido en las últimas décadas la publicidad y la prensa seria. Todo lo más *cool*, desde los *smartphones* omnipresentes al *branding* de tu empresa, los muebles *vintage* o las cremas *antiaging*, nos llega en la lengua de George Clooney y Taylor

Swift. Cuando la firma de moda Balenciaga coloca en sus escaparates unos tejanos rotos y sucios con un precio de 2.000 euros, ¿cómo lo justifica? «No se preocupe, caballero, son vaqueros *SUPER DESTROYED*». Sin duda, suena mucho más *trendy* que «hechos un verdadero asco».

LET'S PLAY!

Evidentemente, sería un error dejarte encandilar por esa atractiva artimaña lingüística. Espero que no caigas en la trampa. Al contrario, si resulta que este tema te ha picado la curiosidad, aprovecha para afilar tus *critical thinking skills* —quiero decir, tu pensamiento crítico— para considerar, evaluar, dudar y poner a prueba todo lo que voy a exponer aquí, más allá de mis pequeñas triquiñuelas con el idioma.

En otras palabras, te invito a que JUEGUES a cuestionar las ideas de este libro, igual que yo estoy jugando a desarrollarlas.¹ Esta ha sido siempre la divertida labor de las filósofas y filósofos más serios, incluyendo a los «filósofos naturales», que desde el siglo xix nos hacemos llamar «científicos» para impresionar aún más. No olvides que *filósofo* significa en origen ‘amante del pensamiento’. La palabra se refiere a quienes nos lo pasamos pipa montando y desmontando teorías como si fueran creaciones de Lego —en el mejor de los casos, con tanta dedicación y rigor como esos frikis que llegan a construir reproducciones del Halcón Milenario o del castillo de Hogwarts con cientos de miles de piezas.

1. Para quienes se tomen este juego en serio, he incluido al final del libro una detallada sección de notas y una bibliografía con todos los artículos, libros y demás recursos en los que me he apoyado.

El juego de la ciencia te invita a dudar de todo lo que yo diga. Incluso a tratar de falsificarlo con ahínco. No me ofendo. Al contrario, reconozco que soy de poco fiar. Aunque me haya formado en universidades como Oxford o la London School of Economics, decidí emprender mi tesis doctoral sobre un tema de dudosa seriedad: la risa. Tres de mis libros se han centrado por completo en este fenómeno tan poco recomendable. En cuanto a mis otras publicaciones, tampoco impresionan por su seriedad intelectual: novelas en las que hablan gatos y tortugas, la biografía del peluquero de los Beatles, un test de personalidad, *Pizzology*, basado en tus preferencias a la hora de comer pizza... Y eso sin contar mis cuentos infantiles sobre dragones, espías, momias y ovnis.

De hecho, he pasado mucho tiempo en compañía de seres humanos que aún practican el pillapilla con entusiasmo. No para darles lecciones, sino para aprender de ellos. Peor aún, he difundido lo que me han enseñado en el mundo adulto, infiltrándome desde hace veinte años en empresas como General Motors, IKEA o Sony Pictures. Confieso haber promovido juegos con miles de personas en Nueva York, París, Londres, Lisboa, Frankfurt, Helsinki, Florencia, Atenas y hasta el último rincón de mi propio país. He jugado con altas directivas y jóvenes emprendedores, ingenieros informáticos y granjeras de pueblo, publicistas corporativos y activistas del medio ambiente, rectoras universitarias y químicos de laboratorio, órdenes católicas y organizaciones feministas, astronautas veteranos y técnicos de colonoscopia.

O sea, que no te dejes engatusar por mis credenciales académicas o mis cargos profesionales. Ten en cuenta que he repartido por el mundo decenas de miles de narices de payaso. He salido en los medios de comunicación vestido de Luke Skywalker, de agente secreto y de Peter Pan. Y,

para colmo, reconozco abiertamente, como verás un poco más adelante, que me considero un mero principiante en el peculiar tema que nos ocupa. Por lo tanto, ten sumo cuidado con todo lo que leas aquí.

AHORA EN SERIO...

Por otro lado, las reglas del juego intelectual te invitan a dudar no solo de lo mío, sino también de las «verdades» de nuestra era, los mitos de nuestra civilización, el «sentido común» que todo el mundo acepta sin rechistar. Concretamente, en este libro voy a poner en duda el viejo dogma de que el mundo lúdico es poco serio o incluso NADA serio. Es una idea que nos han inculcado desde el colegio —la primera y más recalcitrante institución antijuego—, basada en una antiquísima tradición que se extiende probablemente hasta los inicios de nuestra historia «civilizada». Creo que ha llegado el momento de ponerla en cuestión. Muy seriamente.

Te invito a considerar, durante unos momentos, lo que tratamos con extrema seriedad en nuestra sociedad (AVISO: leer la siguiente lista puede subir tu tensión arterial)...

- Las fechas límite
- Los rankings
- Los discursos largos y pomposos
- Las cartas de desahucio
- Las fronteras que nos dividen
- Las declaraciones de guerra
- Las amenazas de los maltratadores
- La lealtad extrema de los fanáticos
- La censura y represión de las dictaduras
- Y, por supuesto, lo más grave de todo: la MUERTE

Cuando la gente se pone seria, casi siempre son malas noticias: enfermedades terminales, crisis económicas, problemas de pareja. Este adjetivo casi nunca se asocia a lo que más apreciamos, como el amor, la paz, la naturaleza o la alegría. De hecho, en un rostro la seriedad elimina la sonrisa. Por eso sonríen tan poco en las altas esferas de las finanzas y la política —excepto para vendernos algo.

Si te fijas, la seriedad ha permitido disimular disparates enormes: teorías racistas que se emplearon para justificar la esclavitud, modas dañinas como los tacones altos o las figuras raquílicas, obras de «arte» que al personal de limpieza le cuesta distinguir de la basura.

En el fondo, lo que llamamos seriedad tiene mucho que ver con el poder y el privilegio. Por mucho que hayamos avanzado en la promoción de la igualdad, los estudios demuestran que en el siglo *xxi* seguimos tomándonos más en serio a los hombres que a las mujeres, a los «blancos» que a los «negros», a los heterosexuales que a los homosexuales, a quienes disfrutamos de un hogar «digno», a diferencia de los refugiados y los sintecho. Y, por supuesto, a los *English speakers*. ¿Me hubieran tomado en serio, a lo largo de mi carrera profesional, si no perteneciera a todas estas elevadas categorías? ¿Hubiera llegado a escribir y publicar un libro como este? Lo dudo. Por eso me parece importante mencionarlo. Y por eso siento, además, la insoslayable responsabilidad de publicar estas ideas mientras me dejen.

Según mi experiencia, los miembros de estos clubes de élite solemos ser, en general, gente amable, educada, incluso generosa y solidaria. Pero podemos permitirnos también el lujo de no serlo. A lo largo de la historia, la gente más seria entre los serios —excelentísimos señores cuyas poses solemnes han quedado inmortalizadas en estatuas ecuestres o lienzos colosales— a menudo ha organizado

saqueos, barbaries y tropelías terroríficas, casi siempre basándose en leyes y principios de máxima seriedad. Dios, patria y tradición. Libertad, igualdad y fraternidad.

Hoy en día, los respetados líderes de nuestra civilización, junto con quienes seguimos sus ejemplos, alimentamos día a día un sofisticado sistema económico que promueve el egoísmo, la injusticia y la destrucción de la frágil biosfera de la que dependemos todos para vivir. Por si fuera poco, las potencias más admiradas tenemos a nuestra disposición arsenales nucleares capaces de convertir la superficie terrestre en un inmenso cenicero.

¿Es esto serio? ¡Claro que lo es! Lo absurdo sería imaginarse alternativas: reducir el consumo y compartir la riqueza, promover la paz y la armonía, encontrar un equilibrio con el medio ambiente que nos sostiene... ¡Utópico! ¡Ridículo! ¡Absurdo!

El premio Nobel de Química Paul Crutzen propuso hace unos años inaugurar una nueva era geológica, el Antropoceno, identificable por señales como la proliferación de sustancias tóxicas, el aumento de las temperaturas y la reducción de biodiversidad en la Tierra desde 1950.

Pero hay otros analistas, como el filósofo John P. Clark, que consideran este término demasiado eufemístico. Sugieren un nombre alternativo: el IDIOCENO. O sea, «la era de los idiotas».

En definitiva, teniendo en cuenta lo que se entiende hoy en día como seriedad, no me parece excesivamente descabellado proponer que el juego pueda considerarse también un asunto muy serio. Sobre todo si lo rebautizamos playfulness.

Y ahora analicemos este término en mayor profundidad. Porque no te creas que lo he escogido únicamente por su elegante sonido anglo. Tengo otros tres motivos muy serios para emplear esta palabra, y no otra.

1. *El infinito universo del juego*

En inglés, *play* abarca todo el ámbito de lo lúdico. No solo se refiere a juegos clásicos como el ajedrez, el frisbi, el Pac-Man o el escondite, sino también a tocar un instrumento (*to PLAY an instrument*) o representar un papel (*to PLAY a part*) en una obra teatral (conocida también como una *PLAY*). El juego de los niños incluye todo esto y mucho más: pintar, bailar, armar un puzzle, descifrar las letras de un cartel, imitar a un *Tyrannosaurus rex*, construir un barco pirata, explorar una casa abandonada.

¿Qué tienen en común todas estas actividades? Reconozco que no lo tengo claro del todo. Para la ciencia, el juego sigue siendo un misterio. Uno de los mayores expertos a nivel mundial, el pedagogo neozelandés Brian Sutton-Smith, confesó hacia el final de su larguísima carrera que cada vez que creía haber entendido su verdadero significado, descubría atónito que algo se le había escapado, como un niño travieso que vuelve a esconderse entre risas.

La desconcertante variedad del mundo lúdico parece formar parte de su propia naturaleza. Hay juegos competitivos y colaborativos, de exploración y de expresión, solitarios y multitudinarios, físicos, verbales y mentales. Algunos siguen reglamentos barrocos, con uniformes y todo tipo de parafernalia. Otros son tan sencillos como dar vueltas y vueltas hasta caer. A menudo se desarrollan en mundos fantásticos —medievales, subacuáticos, *steampunk*—, pero los hay también con raíces en la realidad más palpable. El universo lúdico lleva expandiéndose como el Big Bang, desde los inicios de nuestra especie, en todas las direcciones de la infinita creatividad humana.

Por lo tanto, me da a mí que lo tenemos crudo para dar con una lista fija de características. No creo que el juego pueda describirse desde fuera. Su esencia es una operación

mental: una actitud que podemos aplicar a cualquier actividad.

2. *La actitud que todo lo transforma*

En inglés, *playfulness* significa ‘espíritu lúdico’. Una persona *playful* es una persona juguetona, alguien con una actitud vital muy particular —la antítesis de esa excesiva, a veces casi histérica, seriedad que tanto abunda en nuestro mundo actual—. De lo que trata el libro que tienes en tus manos es de esta actitud, más que del juego en sí.

Concretamente, voy a definirla como un *interés en la actividad misma*, más allá de sus resultados. Al menos en esta característica solemos coincidir todos los principales expertos. El verdadero juego no puede emprenderse para conseguir dinero, ni para acumular seguidores en las redes, ni tan siquiera para ganar el partido. Su utilidad práctica, si es que la tiene, es lo de menos. Se hace porque sí. Porque apetece.

El juego depende por completo de este espíritu *playful*, esta excéntrica disposición a lanzarnos alegremente hacia cualquier actividad, aunque sea patentemente inútil. Todos sabemos que incluso el pasatiempo más divertido puede volverse un rollo, incluso una tortura, si nos lo tomamos demasiado en serio. Esto sucede, por ejemplo, cuando profesionalizamos las actividades lúdicas, dedicándonos a ellas por un salario, la fama o cualquier otro motivo externo.

Andre Agassi, el único jugador de la historia en ganar los siete títulos más prestigiosos del tenis, escribió la siguiente confesión en su biografía, *Open*:

Odio el tenis, odio el tenis con una pasión oscura y secreta, y lo he odiado siempre.

Para Agassi, a cuyo padre le obsesionaba la idea de convertirle en un gran tenista, este deporte nunca fue un juego. Lo vivió como una obligación, como un trabajo estresante que para colmo le provocaba dolores atroces por una espondilolistesis congénita en la columna vertebral.

Por el contrario, hasta el trabajo más pesado puede convertirse en juego si nos lo tomamos como tal. Rico Medellín, un operario en una fábrica de televisores, confesó lo siguiente en una investigación pionera sobre el playfulness (de la que hablaré en el capítulo 8):

Este trabajo es mejor que cualquier otra cosa. Desde luego mucho mejor que ver televisión.

Rico llevaba en ese momento cinco años repitiendo la misma operación mecánica, de lunes a viernes, unas seiscientas veces al día. La mayoría de sus compañeros en la cadena de montaje vivían la experiencia como una tarea alienante, un aburrido trámite para ganarse el sueldo. Como Chaplin en *Tiempos modernos*, se sentían meras piezas de la maquinaria. Pero el caso de Rico era distinto. Rico lo disfrutaba.

¿Cómo lo consiguió? Acabando con la rutina. Encontrando la chispa creativa donde parecía imposible. Este excepcional operario había convertido la simple secuencia de movimientos que le tocaba realizar en un desafiante juego. Como un tenista —de los que disfrutaban de verdad—, iba perfeccionando su técnica con atención, esfuerzo e ilusión, intentando batir día día su propio récord: 43 segundos, 40 segundos, 37, 34... ¡28!

Soy consciente de que el caso de Rico representa el sueño erótico de todo director de fábrica, CEO y político neoliberal: el empleado cien por cien comprometido que encuentra la felicidad optimizando al máximo el proceso

productivo. Pero no es realista esperar que su asombrosa hazaña pueda difundirse demasiado. Para obtener una entrega tan genuina no basta con añadir diversión a la lista de valores corporativos, ni ofrecer bonus o premios al empleado del mes. Tampoco creo que la posibilidad de disfrutar de la cadena de montaje pueda justificar las condiciones laborales —a menudo inhumanas— de las fábricas del siglo xxi.

La actitud del *playfulness*, como veremos, debe escogerse libremente. De hecho, en cierto sentido, el juego representa la libertad misma. Así lo entendió el filósofo Jean-Paul Sartre cuando escribió:

En cuanto el ser humano se da cuenta de que es libre y quiere usar su libertad, entonces su actividad se convierte en juego.

Por eso resulta tan transformador. Por eso se teme tanto. Por eso es tan difícil de entender y poner en práctica.

3. La dimensión trascendente

Esto nos lleva al tercer motivo para escoger la palabra *playfulness*. Como seguramente te habrás dado cuenta, se asemeja mucho a otro anglicismo de moda en el siglo xxi, tan *fashion* como los *afterwork* o los *personal trainers*, y para colmo avalada por la ciencia en universidades como Harvard y Oxford: el MINDFULNESS.

No se trata solo de un juego de palabras. Aunque parezcan austeras a primera vista, las prácticas meditativas como el yoga o el zen comparten algo con lo que hace la chavalería cuando la sueltas en el parque: su total y absoluta inutilidad. ¿En qué consiste la meditación, al fin y al cabo? Te

sientas y observas la respiración (o algún otro foco atencional). Sigues observándola. Y sigues observándola. Hasta que suene la campana final.

¿Puede haber inventado el ser humano, a lo largo de toda su larga historia, alguna actividad MÁS INÚTIL que esta? El baloncesto parecerá un juego trivial, pero al menos fortaleces el cuerpo y quemas calorías. La pintura no será muy práctica, pero con tus lienzos puedes decorarte la casa. En el caso de la meditación, ¿qué te llevas? La gente suele pensar que te relaja, como una versión más sana de la cervecita *afterwork*. Pero ni siquiera eso está garantizado. De hecho, meditar suele ponerte en contacto precisamente con las emociones desagradables que se ahogan en los bares mediante las cañas bien tiradas.

El asunto es aún más paradójico. Llevo treinta años meditando, participo en retiros de silencio y dirijo la escuela de mindfulness ModoSer. Podría decirse que me he convertido con los años en una especie de monje a tiempo parcial. Y, sin embargo, cuanto más practico, más cuenta me doy de que el objetivo de la meditación es olvidarse de cualquier objetivo. La verdadera liberación llega desde ahí: ¡ah! ¡Por fin! ¡No tengo que conseguir NADA DE NADA!

Por lo tanto se ajusta perfectamente a esa definición de la actividad lúdica como algo que se emprende como fin en sí mismo. De hecho, considero que se trata del juego más puro que existe. Un juego diseñado para jugadores de alto nivel (alto nivel de *masoquismo*, algunos dirán). Curiosamente, los beneficios que se le atribuyen —reducir el estrés, aumentar el bienestar, potenciar el aprendizaje y la creatividad, tratar las adicciones, superar el dolor físico— son sospechosamente similares a los beneficios de jugar documentados en la literatura científica.

En ambos casos, la aplicación práctica de esta peculiar actitud —apasionada y a la vez desinteresada— resulta que

se parece mucho. Consiste en prestar atención en el momento presente, estimulando la curiosidad, implicándote emocionalmente, aceptando y adaptándote a lo que viene con creatividad, dejando de lado los deseos y temores del ego. ¿No se tratará de lo mismo?

Sospecho que sí. De hecho, estoy tan convencido de ello que he decidido fundar una nueva tradición contemplativa totalmente seria pero libre de toda solemnidad: el playfulness. Este método, cuyos arcanos secretos iré desvelando a partir de ahora, consiste en tomarnos la meditación no como una disciplina austera, un entrenamiento duro o un trabajo sacrificado, sino como una aventura libre, apasionante y divertida. Como un JUEGO, que puede practicarse sobre el tradicional cojín, pero también sobre una tabla de surf o la pista de una discoteca.

Puede que a los gurús más solemnes, los guardianes de la ortodoxia mística, no les haga demasiada gracia la ocurrencia. Aunque, como veremos, algunas de las figuras espirituales más admiradas han sido extraordinariamente juguetonas. Además, no soy el único en seguir su ejemplo, ni mucho menos. Hay incontables peregrinos y peregrinas que me acompañan en este camino del espíritu lúdico, silbando, bailando, bromeando y riendo. La revolución es ya imparable.

¡SHHHH!

Eso sí, mantengámosla en secreto, te lo ruego. Que nadie se entere de lo que estamos tramando. Si has llegado hasta aquí podemos incluirte en la pandilla, pero solo si te unes a nuestro pacto de silencio. Playfulness será nuestra palabra clave. Así despistamos un poco a toda esa tropa que se deja llevar por el *serious business*, o incluso por los vaqueros *super destroyed*.

En el fondo sabremos, tú y yo, que nos referimos a... ESO. A la bendita libertad de los veranos infinitos. A la semilla mágica con la que hacíamos crecer apasionantes aventuras entre sirenas, dragones y naves intergalácticas. A la deliciosa energía que a los tres años brotaba de tus dedos, de tu cuerpo, de tu voz, como una fuerza divina tan poderosa que espantaba a los mayores, y sigue espantándoles.

Lo empiezas a recordar, ¿verdad? Ahora sí.

Finalmente entiendes que esto no es ningún virus. Esta es la pura vida que debería circular por tus venas calientes desde siempre. La verdadera pandemia, la terrible enfermedad que nos aflige, es la que arrastramos los seres humanos desde hace diez mil años...