

Aportes del campo de lo lúdico a la salud mental



Por Pablo Inguibert

En épocas de turbulencia social e incertidumbre económica, rescatamos la importancia del juego como dispositivo de subjetivación, ampliando nuestras capacidades de simbolización y creando un espacio potencial dentro del cual será posible desarrollar habilidades, aprender y recuperar el bienestar perdido

Es un placer esconderse y un desastre no ser encontrado (D. W. Winnicott)

El juego en la historia y en la cultura

El filósofo neerlandés Johan Huizinga (1954) describió en su obra clásica *Homo Ludens* la importancia del juego durante la edad media y cómo a través de la tecnificación del mundo durante los siglos XIX y XX, la sociedad ha perdido esa característica tan peculiar.

Para Huizinga el juego es una acción libre ejecutada “como si” y situada fuera de la vida corriente, realizada en cierto espacio y durante un tiempo definido, que puede absorber al jugador sin que obtenga ningún provecho o ganancia. Este autor eleva el juego a un estatus fun-

dacional respecto de la cultura, llegando a sostener que la cultura emerge del juego. En tiempos signados por la búsqueda de ganancia material, en donde lo cultural es forzado a competir en las arenas de la oferta y la demanda, se rescata el carácter profundamente anti utilitario del juego en la obra de Huizinga, carácter que podemos hacer extensivo a todo el campo cultural.

Posteriormente, el sociólogo francés Roger Caillois (1967) continuó el trabajo de elaboración de Huizinga, y en su obra *Los juegos y los hombres* brindó una clasificación sobre las distintas modalidades en las que el juego puede acontecer (competencia, suerte, máscara y vértigo).

No obstante, hay que tener en cuenta que el incremento de dispositivos de pan-

*Pablo Inguibert es coordinador de la Licenciatura en Psicología de la Universidad ISALUD, Profesor titular de Desarrollo Biopsicosocial y Clínica Psicológica con niños y adolescentes.



tallas en nuestras vidas ha colaborado a la proliferación de nuevas mecánicas lúdicas. El incremento del juego en la vida posmoderna (aunque quizás deberíamos llamar vida algorítmica) ha llevado a fundar campos de conocimiento específicos como los Game Studies. Este incremento también puede ubicarse en la tendencia a gamificar o ludificar procesos en los ámbitos laborales, educativos y terapéuticos, entre otros.

La subjetividad en juego

El psicoanalista inglés Donald Winnicott (1971) en su obra *Realidad y Juego*, conceptualizó una serie de fenómenos en los cuales puede ubicarse el inicio del juego, la creatividad humana y la salud.

Su formación pediátrica y su amplia experiencia en la observación de bebés le otorgaron los indicios necesarios para construir una teoría del espacio intermedio entre el bebe y los adultos a cargo de su cuidado. Winnicott describió la existencia de un espacio psicológico ubicable entre la realidad interna del individuo y el

mundo exterior. Este espacio intermedio, conceptualizado en su obra como espacio transicional tiene varias dimensiones y significados importantes.

En primer lugar, se identifica la primera posesión externa, el primer objeto que no pertenece al yo. Un objeto, que en los tiempos de la constitución psíquica, el niño siente que puede crear pero que a su vez, se corresponde con un objeto del mundo exterior.

Luego, surge una zona intermedia, un espacio transicional entre la realidad interna y la realidad objetiva. Un espacio mental donde las experiencias y fantasías del individuo se entrelazan con el mundo real. Este espacio es importante porque permite la creatividad, la imaginación y la experimentación. Los objetos transicionales proporcionan consuelo y seguridad. Su hallazgo representa un paso importante en el desarrollo de la independencia emocional.

Este espacio transicional es esencial para el juego y la creatividad. Cuando los niños juegan, están en este espacio

“Hay que tener en cuenta que el incremento de dispositivos de pantallas en nuestras vidas ha colaborado a la proliferación de nuevas mecánicas lúdicas”

intermedio donde pueden explorar libremente su imaginación y sus deseos. El juego es una actividad que tiene lugar en el espacio transicional, habilitando a los niños comprender y procesar sus emociones y experiencias.

Por su parte, Sigmund Freud (1920) realizó dos referencias muy fuertes en relación al juego. En *El creador literario y el fantaseo*, el autor rescató el valor de las fantasías durante la vida adulta y su conexión con el juego infantil llegando a sostener que “todo niño que juega se comporta como un poeta, pues se crea un mundo propio o, mejor dicho, inserta las cosas de su mundo en un nuevo orden que le agrada”. En este texto se ubica la dimensión seria del juego, considerando que lo contrapuesto al juego no es lo serio sino la realidad efectiva.

Otro aporte freudiano a la teoría del juego lo encontramos en un texto posterior, titulado *Más allá del principio de placer*. Además de introducir el concepto de thanatos en la teoría psicoanalítica y la segunda tópica, en esta obra se brinda una explicación a la insistencia de ciertos juegos infantiles, insistencia que resulta especialmente llamativa en aquellas mecánicas lúdicas en las que observamos la insistencia de algún elemento de orden displacentero.

Su pequeño nieto de 18 meses frecuentemente arrojaba lejos de sí un carretel para luego volverlo a traer gracias a un fragmento de hilo que quedaba a su lado. Así, Freud propuso que mediante este juego, al cual llamó Fort-Da, el niño elaboraba los movimientos de presencia y ausencia de su madre a la par de retomar una forma de dominio. Lo cual convierte al juego en un importante hito en sus posibilidades de simbolización. De esta manera, el niño, mediante el Fort-da, puede dominar

“Tanto en las situaciones que pueden ser registradas como estrés positivo o como estrés negativo, se registra producción de adrenalina, además del circuito sanguíneo en los centros cerebrales del control de la atención”

lo displacentero, en tanto ante los movimientos de ausencia y presencia de su madre se encuentra sometido a estos.

Desde otro esquema conceptual, Jane McGonnigal (2011), en su obra *Reality is Broken* contrapuso estrés negativo y estrés positivo. De este modo, se ubicó el estrés positivo o eustrés, como aquella conexión altamente demandante en la que el sujeto no experimenta depresión o abatimiento, sino satisfacción. Tanto en las situaciones que pueden ser registradas como estrés positivo como estrés negativo, se registra producción de adrenalina, activación del circuito de recompensa y un elevado incremento sanguíneo en los centros cerebrales del control de la atención. La diferencia entre los dos tipos de estrés a los que hace referencia está en que en el estrés positivo o eustrés, el sujeto no atraviesa sentimientos de peligro o de fracaso.

McGonnigal ubica al juego como una experiencia de compenetración y trabajo duro, en la cual se produce un desarrollo de estrés positivo. Los desarrollos de estrés positivo son los que podemos encontrar en todas aquellas experiencias que podemos definir como vitales para el sujeto.

Siguiendo la línea argumentativa de esta autora, lo opuesto al juego no queda del lado del trabajo. Para McGonnigal lo opuesto al trabajo es la depresión.

Pensar el juego en la salud mental

La importancia del juego como fenómeno transicional, zona intermedia ubicada entre nuestro mundo interno y el mundo externo, nos indica un camino para la salud mental.

En el esquema conceptual que propone Winnicott, la completa adaptación

del sujeto a la realidad externa, conlleva el peligro de un falso sentimiento de sí mismo, falso self en los términos de este autor. Por otro lado, el desconocimiento del mundo externo y sus requerimientos, deja al sujeto inmerso en sus fantasías. Esta zona intermedia, propone un camino en el cual ensayar posibilidades, desarrollar fantasías, proyectos, construir castillos en el aire tanto como simbolizar situaciones dolorosas.

El juego opuesto a la realidad efectiva en Freud y el juego opuesto a la depresión en McGonigall son dos posturas que proponen dos caminos muy distin-

tos en las posibilidades y lugares del juego para nuestra salud mental.

En tiempos de alta conflictividad social y económica, las potencialidades que otorga el juego para la salud mental deben ser valoradas. Frente a episodios trágicos, estructuras institucionales rígidas y situaciones que demandan la adaptación irrestricta del sujeto (con el correlativo aplastamiento de su creatividad), el juego puede convertirse no solo en un refugio subjetivo, sino en un espacio para construir y ensayar posibles soluciones, para luego quizás, cambiar la realidad efectiva. 

“En tiempos de alta conflictividad social y económica, la potencialidad que otorga el juego para la salud mental, deben ser valoradas”

Bibliografía

- Caillois, R. (1967) El hombre y los juegos. México: Fondo de Cultura Económica
- Freud, S. (1920) Más allá del principio de placer. En Obras Completas. Tomo XVIII. Buenos Aires: Amorrortu
- Freud, S. (1908). El creador literario y el fantaseo. En Obras completas, Vol. IX. Buenos Aires: Amorrortu.
- Huizinga, J. (1954) Homoludens. Buenos Aires: Alianza
- McGonigall, J. (2011) Reality is broken. New York: The Penguin Press
- Winnicott, D. W. (1971) Realidad y juego. España: Gedisa



Vamos a estar a tu lado



medihome.com.ar



0810 666 4663