

## PRÓLOGO

Recuerdo que en su momento compramos una consola de videojuegos. Mi primer hijo iba creciendo y yo recordaba haberme divertido mucho jugando a videojuegos con mi hermano cuando era un niño, así que escogimos una consola orientada a la familia, con juegos de todas las edades. Mi esposa nunca había tenido afición a los videojuegos, ni siquiera había jugado siendo adolescente al famoso tetris, el videojuego en el que hay que colocar piezas que caen para formar líneas al ritmo de una melodía rusa. Así que yo jugaba con mi hijo juegos sencillos para niños y comencé a pensar qué videojuego podría ser atractivo para mi pareja. Entre tanto, un amigo me habló de un videojuego que jugaba con su novia, uno que consistía en sobrevivir en un lugar lleno de zombis a los que disparabas en la pantalla apuntando con una pistola de plástico donde ponías el mando. Me garantizó que era muy divertido, así que me animé a hacerme con el juego y proponérselo a mi mujer para el rato nocturno diario entre el momento de acostar al niño y el de irnos nosotros a la cama. Ella se mostró curiosa y así me hice con el juego y con las aparatosas pistolas de plástico blanco que encontré de segunda mano.

La primera partida fue un desastre. Mientras yo iba disparando zombis, veía el punto de mira de mi pareja pasar a toda velocidad por la pantalla errático y sin conseguir alcanzar a ningún objetivo. Intenté varias veces explicarle cómo se jugaba, pero no me daba cuenta de que ella no tenía ninguna experiencia con videojuegos en absoluto y no estaba en absoluto familiarizada con las mecánicas del juego. Así que los zombis nos alcanzaban continuamente y no parábamos de perder. Al cabo de un rato, cuando comenzaba a aburrirme, paso algo curioso. De repente, me di cuenta de que los zombis de la pantalla comenzaban a desplomarse uno tras otro, de forma rápida y eficiente, pero no era cosa mía... así que tenía que ser mi pareja. La miré y la vi muy seria, apuntando y disparando con una precisión letal. Paré un momento el juego y le dije —¡Parece que le

has cogido el truco! —Sí, me he dado cuenta de la clave... hay que ser fría. Me dijo con mirada firme. No pude evitar reírme, porque mi esposa es amable, empática y agradable, todo lo contrario de una persona fría y letal. Ella también se rió y me explicó que había decidido observar el juego como un juego y buscar la forma de centrar el punto de mira, una estrategia para seleccionar los blancos, así como otras buenas ideas que habían multiplicado su eficacia. Con lo de fría se refería a que había sido capaz de pensar cómo jugar cuando se había permitido tomar un poco de distancia, recordando que simplemente era un juego, en lugar de preocuparse continuamente por si le pillaba un zombi o no. Acabó siendo mucho mejor que yo en el juego y he de decir orgulloso que limpiamos juntos de zombis toda la ciudad a lo largo de los siguientes meses y nos divertimos mucho. Desde entonces sé con seguridad que con ella podría ir hasta el fin del mundo (zombi).

Así que al prologar este libro no he podido evitar recordar esta anécdota, porque es justo de esto de lo que nos habla Luis. Cuando te detienes a recordar que la vida tiene sus mecánicas y sus normas, que nuestro cerebro tiene sus formas de funcionar con su propia lógica (aunque no lo parezca), es cuando empiezas a descubrir cómo jugar mejor. Luis nos ofrece un manual del jugador con explicaciones y metáforas para hacer el juego más digerible. También nos propone diferentes niveles de implicación en el proceso de cambiarnos a nosotros mismos para que practiquemos progresivamente. Así podemos ir jugando de esa forma en la que vamos aumentando el nivel y mejorando a base de desafíos. El manual que nos ofrece contiene explicaciones, ejercicios prácticos, ejemplos, metáforas aclaradoras y distintos niveles de juego, para que tú elijas tu implicación. ¡Acepta el desafío y permítete encontrar las claves para jugar mejor... y disfrutar jugando!

DAVID ANTÓN MENÉNDEZ

Psicólogo clínico de adultos en la Unidad de Intervención  
Psicosocial de la Universidad Pontificia de Comillas en Madrid.  
Máster en Psicoterapia Constructivista.