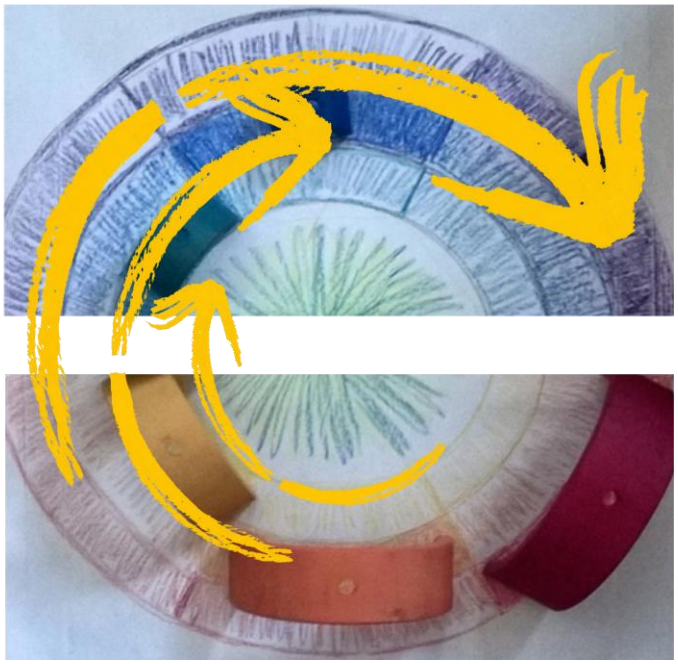


bitàcola de navegació

el VIATGE darrere del joc

Text complementari a les instruccions del joc · Novembre de 2026

Un quadern de companyia per jugar, trobar i perdre, i tant de bo aprenHendre

Una llavor no necessita saber quantes branques tindrà l'arbre.

Una llavor és un bosc en potència.

abans de començar a jugar, o després, o mai...

Les instruccions expliquen què cal fer amb el tauler i les cartes. Aquestes pàgines s'ocupen d'una altra pregunta: què pot significar allò que ens passa mentre juguem? No pretenen dictar què ha de sentir o interpretar cada participant. Són una invitació a observar, conversar i, si ve de gust, deixar empremtes a la bitàcola.

Es pot jugar sense llegir res d'això. També es pot tornar a aquestes pàgines després d'una partida, quan una pèrdua, una sorpresa, una discussió o un gest de cura ens hagi deixat pensant.

1. Tres camins que es recorren plegats

OM, OH i OW no són tres esglaons que calgui superar l'un després de l'altre. Són tres obertures naturals a les nostres vides, sempre que no fem el contrari, entrar en resistència, i es desenvolupen en paral·lel: ment oberta (Open Mind), cor obert (Open Heart) i voluntat oberta (Open Will), que traduïm d'una manera lleugerament diferent: ment oberta, cor càlid i voluntat al servei.



OM · Obrir la ment

Puc aturar-me davant les meves certeses i tornar a mirar? «JO penso» és una invitació a reconèixer quan penso per mi mateix i quan repeteixo allò que el món, el costum o la por pensen per mi. Penso realment jo o soc un ésser pensat? Estic pensant realment jo, o és la mare, l'avi, el cap o la professora qui em va inculcar aquesta manera tan estranya de pensar, qui pensa per mi gairebé automàticament? Obrir la ment no vol dir tenir raó, sinó recuperar la possibilitat de fer-nos preguntes noves, com aquesta: per què, per a què, des d'on i quan penso això o d'aquesta manera?



OH · Obrir el cor

Puc escoltar sense decidir massa aviat qui té raó i qui s'equivoca? Si encara som en aquesta pregunta, no hem entès l'obertura del cor, que no té res a veure amb el cap. La pregunta del cor és ben diferent: no té res a veure amb la raó ni amb tenir raó.

L'empatia, i la seva germana gran, la compassió, no són receptes d'aplicació ràpida, no són mentals. Si estàs pensant qui té raó o com convèncer l'altra persona del teu punt de vista, ets lluny del cor: ets en la raó. El cor demana presència, atenció i un espai on l'altre pugui ser diferent de mi. Em puc preguntar què hi ha en la teva manera d'actuar que no té res a veure amb la teva manera d'actuar. I puc provar d'empatitzar amb allò que sents, o apropar-me a tu en un procés d'indagació per connectar de cor a cor.

El cor és lent. Imagina un infinit que connecta el teu cor amb el meu. Fes el gest, una vegada, dues, tres; dibuixa tres infinits a l'aire, respira'ls. Si ets capaç de fer-ho, estàs entrant en l'exercici.



OW · Obrir la voluntat

Puc fer un pas sense controlar del tot el resultat?

Puc fer un pas sense controlar gens ni mica el resultat?

Puc fer un pas en el buit malgrat la incertesa absoluta i obrir-me a l'experiència?

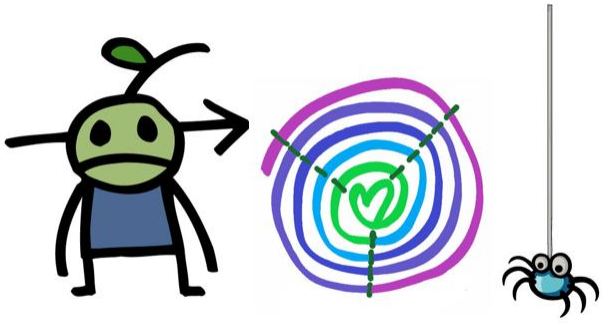
Actuar, agrair, col·laborar, celebrar i compartir allò que hem après són maneres de fer lloc al que vol néixer, amb la meva co-laboració voluntària, també amb la teva, i no tan sols d'executar allò que ja havia planejat.

Cada obertura té una càrrega energètica superior a l'anterior, i es troben en nivells de consciència diferents. No cal que ho entenguis, ni tampoc que ho expliquem o desenvolupem aquí, però aquí queda escrit.

2. Tres reptes, tres maneres de ser al món

L'infant, la mare i l'ésser adult sa —també simbolitzat en alguns materials com a pare— no indiquen edats, sexes ni obligacions familiars. Són tres maneres de ser al món, a les quals associem capacitats intrínseques que són presents en qualsevol persona i que totes podem desenvolupar i potenciar.

- La nena natural juga, explora, pregunta, s'equivoca i descobreix un món meravellós; es meravella, tot és sorprenent, màgic, per a ella, i dibuixa camins sense forma.
- La mare nodridora acull, escolta, cuida, posa atenció al vincle i sosté els no-sabers, sense precipitar solucions, respostes ni, encara menys, receptes fetes.
- L'ésser adult sa integra, assumeix responsabilitats, comparteix descobertes i TRANSforma allò viscut en una acció més conscient.



El repte no consisteix a ser sempre un d'ells, sinó a poder integrar millor tots tres, que, contràriament al que ens han explicat, no competeixen entre si. Podem preguntar sense envair, sense molestar, sense ficar el dit a l'ull de ningú; cuidar sense apropiar-nos de l'altra persona, sense necessitat de salvar-la —cadascú se salva sol—, i compartir la nostra experiència, troballes i camins sense imposar-los a ningú: aquí comença el bon tracte.

3. L'arc de Sant Martí com a base per comprendre l'energia que ens habita

Els colors del tauler remeten a un mapa de set emocions: por, tristesa, ràbia, amor, orgull humil, comprensió i alegria. Aquestes 7 emocions no es divideixen en bones i dolentes. Totes són bones quan les comprenem i les apliquem d'acord amb la seva funció en el nostre desenvolupament.

Energèticament hi ha una distinció. Les 3 emocions de menor energia s'associen a la terra, al món material, a la paleta dels colors càlids i a l'energia del sol. Tan fort és el sol, tan forta és l'ombra.





Les 3 emocions de major energia s'associen a l'aire, al món eteri, intangible, a la paleta dels colors freds i a l'energia de la foscor, reinterpretada com a llum difusa de l'infinit.

En la dansa dels colors càlids i freds, com a l'arc de Sant Martí, apareix el verd.

Les emocions, encara que tinguin un nivell energètic, no són etiquetes per jutjar les persones com a bones o dolentes, ni indiquen nivells de superioritat moral. Totes transitem per totes, i totes són necessàries. Són territoris d'experiència. Cap emoció no necessita ser expulsada perquè n'aparegui una altra.

Tres relacions travessen aquest mapa: la por i l'orgull humil, en el mapa de 7 emo, s'apropen al sentir; la tristesa i la comprensió, al pensar; la ràbia i l'alegria, al fer. En una lectura simbòlica del joc, sentim a la terra i en el desenvolupament espiritual —entès com a desenvolupament personal i co-laboratiu—, pensem a la terra i en el desenvolupament espiritual, i fem a la terra i en el desenvolupament espiritual.

El verd, al centre, correspon a l'amor. No equival a estar sempre contents ni a evitar el conflicte. Pot aparèixer precisament quan —o després que— som capaços de reconèixer la por, la tristesa o la ràbia sense fer mal amb aquestes emocions. El verd és un color que sorgeix de la integració.

Si vols conèixer millor aquest enfocament, 7 emo – 3retos4us és un bé comú que pots descarregar.7 emo – 3retos4us

4. Les posades: descansar també té conseqüències

Les posades són llocs singulars: interrompen la marxa i propicien el descans necessari, com a la vida mateixa, per continuar el camí l'endemà. No només hi passen coses amb les cartes, sinó també amb el nostre cansament i la nostra atenció. A la nit deixem necessàriament de vigilar les nostres pertinences, i la nostra ment, lliure, viatja.

I les regles volen jugar amb les nits plàcides i amb les que són plenes de malsons i desgràcies. Ens despertem i no som on ens vam adormir. Un grup de bandolers ens ha robat les pertinences i les muntures. O les companyes de camí se n'han anat, i alguna s'ha endut la meva cartera, el mocador, l'anorac o el telèfon mòbil: era tan mòbil que se'l va poder endur.

En el recorregut de la terra tenim 3 posades, associades als colors càlids de la paleta, a la por, la tristesa i la ràbia, relacionades simbòlicament amb tres personatges coneguts de l'anàlisi transaccional: víctima, salvadora i perseguidor. Ho repetim: món terrenal; tan fort és el sol, tan forta és

l'ombra. Aquestes tres maneres de ser representen l'ésser humà a l'ombra. No defineixen qui som; descriuen papers en què podem entrar i dels quals podem sortir. Són maneres de ser molt volàtils, que l'anàlisi transaccional explica força bé. En aquest territori, a les tres posades de terra, les regles teatralitzen el malestar i el mal rotllo del món i permeten perdre fins i tot —segons l'acord inicial— totes les capacitats acumulades: tornar a començar de zero és una possibilitat real. Aquest és el nostre pitjor malson.

A les posades del cel, també tres, el viatge i el descans són simbòlicament diferents, més semblants al descans etern, si és que existeix: les conquestes ja incorporades es conserven, i l'únic que es pot perdre és la capacitat pendent de consolidar, independentment de l'acord adoptat.

Durant el joc es convida a fer un inventari de pèrdues: què he perdut en el primer furt, en el segon, en el tercer? Les cartes de moviment estan dissenyades perquè altres persones puguin jugar amb la teva fitxa, i segur que ho faran. La pregunta interessant no és només «què m'han pres?», sinó també «què em passa quan ja no ho tinc?». Protesto, culpo, em resigno, demano ajuda, torno a intentar-ho, pago amb la mateixa moneda, contraataco, ric? Cap d'aquestes respostes no exigeix una confessió pública. N'hi ha prou de tenir l'oportunitat d'observar-les. Deixa't sentir. No tot és mental.

5. La capacitat i la carta no són el mateix

En el joc podem rebre, conservar o perdre cartes de capacitats segons les regles de la partida. En acabar el viatge, si tot va bé, tindrem 6 capacitats que ens acompanyen en el nostre viatge, projecte o pregunta.

3 reptes 4 us és un projecte concebut per potenciar 3 maneres de ser al món mitjançant 27 capacitats: 9 de l'infant, 9 de la mare nodridora i 9 de l'ésser adult sa.



A la vida, una capacitat no sempre desapareix perquè deixem de tenir-ne la representació material. I tampoc no queda adquirida per sempre —és obvi, però ho remarquem— pel fet d'haver obtingut una carta. Les capacitats s'entrenen, com els músculs, com la memòria, com qualsevol habilitat manual o intel·lectual. Jugant a escacs aprenem a jugar millor a escacs. La pràctica ajuda a desenvolupar el mestratge.

Aquesta separació permet dues converses diferents: què tinc ara a la mà, quines cartes i quines capacitats?, i què estic aprenent a desenvolupar en mi, amb els altres i al món? La primera pertany a la mecànica del joc, ara; la segona, al viatge personal més enllà del joc.

> *En l'ideal de 3 reptes 4 us, el joc, una carta pot abandonar les meves mans sense esborrar l'experiència d'haver-la trobat.*

6. La bitàcola de navegació: memòria d'allò que canvia

La bitàcola no és un examen ni una fitxa d'avaluació. Proposa sis espais oberts: dos per a OM, dos per a OH i dos per a OW. Hi caben les capacitats presents, les que ens van passar per les mans i vam perdre mentre dormíem quan ens van assaltar en una posada, un dibuix, una paraula, una discussió, una pregunta, un número recordatori o absolutament res.

No cal escriure «bé», omplir totes les caselles ni seguir un ordre fix. Una ratllada pot explicar tant com una frase. Una casella buida també forma part de la història.



què he pensat? _____

què he sentit? _____

què m'emporto? _____

Al peu hi apareixen tres preguntes que poden acompanyar el tancament: «Què he sentit?», «Què he pensat?» i «Què m'emporto?». Es poden respondre en solitud, en veu alta, amb una imatge o senzillament deixar-les ressonar. Compartir no hauria de convertir-se mai en una obligació.

7. Jugar amb altres persones: competir, col·laborar, cuidar

A 3 reptes 4 us el joc comptem fonamentalment amb 7 colors i 3 figures repetides. L'infant, el cor i l'aranya representen l'infant natural, la mare nodridora i l'ésser adult sa, en els camins del joc i el desfruT, en el camí del cor i en el camí d'evolució de la consciència.

La víctima és un infant negat; el cor negat és la manera de ser a la vida de la salvadora. L'ésser adult sa negat és allò que coneixem com el perseguidor.



3 reptes 4 us proposa un itinerari en què visitem les caselles d'aquests 6 personatges. Tres són ficticis i pertanyen al món egoic, material, íntimament relacionats amb l'aferrament, la resistència i, en conseqüència, el mal tracte.

Tres són reals, i els relacionem amb 3 processos d'obertura i des-aferrament, amb el desenvolupament personal i de comunitats sanes, creatives i conscients. Aquests T3s dibuixos representen la realitat que ets / TOTES SOM.

T'animem a descobrir de què parlem mitjançant el joc.

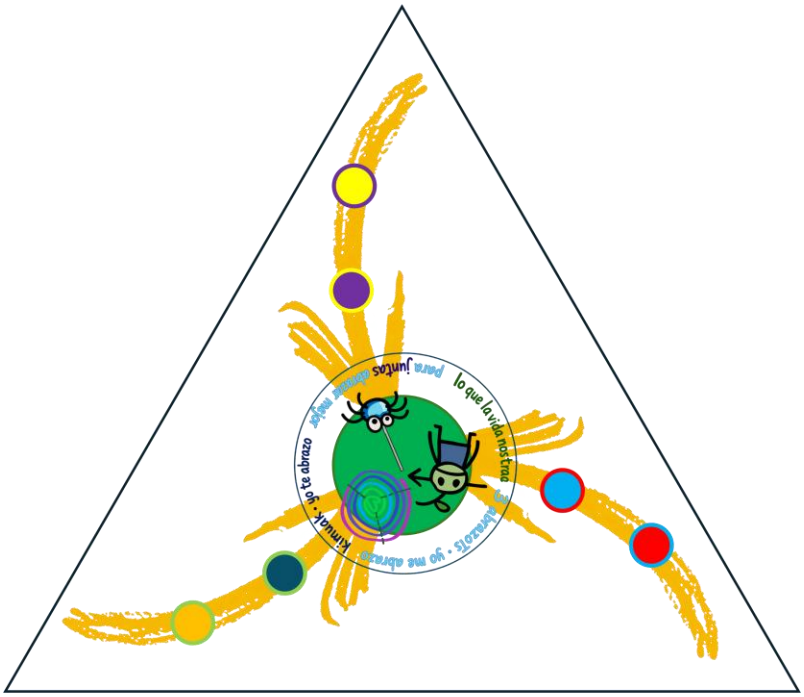
8. Sis petites invitacions, no sis obligacions

- Abans de començar a jugar, la invitació a triar una pregunta que ens aporti alguna cosa en el nostre moment actual. No ha de ser de vida o mort; no importa que sigui un tema petit. Ja és un repte en si mateix: tinc un projecte que em mogui?, tinc una il·lusió compartida que vulgui fomentar?
- En arribar a una posada, observar quina emoció apareix, sabent que a les 3 de terra, segons l'acord triat, puc perdre-ho TOT, absolutament TOT.
- Quan perdem una capacitat podem anotar, dibuixar o recordar què va significar tenir-la. Què interpretem que ens aportava en relació amb la nostra pregunta, projecte o propòsit en el joc?
- Quan una altra persona guanya alguna cosa: experimentar què ens passa. Ens n'alegrem o sentim enveja? Ens desafia a competir més fort o a ser més llestes, ràpides, hàbils?
- Davant d'un conflicte, podem distingir què diuen les regles, què necessitem, com ens agradaria que fossin les regles i com ens parlem.
- En acabar, podem donar cabuda al silenci, al riure o a un relat, sense forçar conclusions.

On hem escrit de cop 6, també podrien ser 7, com 7 emo; 8, com l'infinit; 9, com el número del respecte.

9. El viatge complet: les cares i la base del tetraedre

El tetraedre ofereix una imatge suggeridora: tres cares —OM, OH i OW— que es troben, i una base amb una imatge relacionada amb un cor verd. Cada camí desplega nou capacitats; plegades, les 27 capacitats ofereixen oportunitats d'exploració. Però l'amor no es presenta com una carta addicional que calgui conquerir.



Caminem per les tres cares cap a una trobada i, en mirar el conjunt, descobrim que l'amor era a la base. Més que un premi final, és la possibilitat de relacionar-nos des de la qual el viatge pren sentit. És una interpretació poètica i pedagògica, oberta a l'experiència de cada persona que juga.

> *Potser no viatgem per convertir-nos en algú digne d'amor, sinó per reconèixer com cuidar-nos i cuidar mentre viatgem. No ens convertim en amor. Des-cobrim que SOM AMOR.*

notes finals,

3 reptes 4 us el joc, caminant, no hi ha camí

A 3 reptes 4 us es pot jugar en família, entre amistats i amigues o en contextos educatius.

La bitàcola pertany a qui l'escriu.



El tauler explica per on viatgem. Les cartes mostren amb què viatgem. Les posades alteren allò que crèiem segur. I la bitàcola guarda memòria del que ens ha passat, fins i tot d'allò que ja no posseïm.

Potser el millor resultat no és arribar primer ni conservar-ho tot, sinó sortir d'una partida amb una pregunta nova, una mirada més àmplia o una manera diferent d'abraçar les persones que ens acompanyen en el viatge, en el joc i, per què no, allò que la vida ens porta.

jugar – pensar – sentir – fer · compartir, i tornar a jugar.

El joc de 3 reptes troba en un punt del camí 3 abraçades arquetípiques,

l'infant s'abraça,

la mare nodridora abraça l'infant,

i l'ésser adult abraça allò que la vida li porta,

i totes som tot.

Per això el símbol de 3 reptes 4 us el joc està inscrit a l'Anell de les 3 abraçades,

jo m'abraço – jo t'abraço – per abraçar millor, juntes, allò que la vida ens porta.



Kimuak (terme en èuscar) significa brots.

Un brot és un bosc en potència.

Les 27 capacitats que proposa 3 reptes 4 us, agrupades en 3 camins —el camí del joc i el desfruT, el camí de la mare nodridora (ideal femení) i el de l'ésser adult sa (ideal masculí)—, són petites llavors que poden germinar i convertir-se en brots fecunds.

Les pots consultar aquí,

dis-fruT – 3retos4us corazon – 3retos4us conciencia – 3retos4us

Per acabar, sense acabar

Com a prototip viu, cada partida també pot ensenyar alguna cosa sobre el disseny mateix de 3 reptes 4 us el joc: quina regla no s'entén, on neix una discussió fecunda, quin símbol ajuda i quin confon, què provoca rialles, què demana una pausa. Registrar aquestes observacions és una altra manera de cuidar el joc mentre creix.

Si ens vols compartir la teva experiència, propostes o el que vulguis, som a 3onades@kimuak.org



