

CAPÍTULO UM

O que exatamente é um jogo?

Hoje em dia, quase todos têm uma visão tendenciosa em relação os jogos — até mesmo os jogadores. É impossível evitar. Esse comportamento é parte de nossa cultura, parte de nossa linguagem, e está até mesmo embutido na forma como usamos as palavras “jogo” e “jogador” nas conversas cotidianas.

Consideremos a expressão popular “jogando com o sistema”. Se eu digo que você está jogando com o sistema, quero dizer que está explorando-o para seu próprio benefício. Claro que, tecnicamente, você está seguindo as regras, mas está jogando de uma forma pela qual não deveria jogar. Falando genericamente, não admiramos esse tipo de comportamento. Ainda assim, de forma um tanto paradoxal, quase sempre damos este conselho às pessoas: “É melhor você começar a jogar com o sistema.” O que queremos dizer é para fazer o que for preciso para continuar em frente. Quando falamos sobre “jogar o jogo” nesse sentido, estamos realmente falando em abandonar a moral e a ética em prol de regras que não são as nossas.

Ao mesmo tempo, utilizamos com frequência o termo “jogador” ao descrever alguém que manipula os outros para conseguir o que quer. Na verdade, não confiamos muito em jogadores. Temos de nos manter alertas quando estamos perto deles e é por isso que podemos alertar alguém: “Não faça esses joguinhos comigo.” Não gostamos de perceber que uma pessoa está usando estratégias contra nós ou nos manipulando para seu próprio divertimento. Não gostamos quando jogam conosco. E quando falamos: “Isso não é um jogo!”, o que queremos dizer é que alguém está se comportando com descaso ou que não está levando a situação a sério. Essa advertência significa que os jogos encorajam e treinam as pessoas para agir de um modo que não é apropriado na vida real.

Quando começamos a prestar atenção, percebemos o quanto suspeitamos dos jogos. Basta observar a linguagem utilizada para constatar o quanto desconfiamos da maneira pela qual os jogos nos encorajam a agir e no que provavelmente nos tornaremos se dedicarmos nosso tempo a eles.

Mas essas metáforas não refletem com precisão o que realmente significa participar de um jogo bem desenvolvido. Elas são apenas o reflexo de nossos piores temores a respeito deles. E, no fim, aquilo que realmente tememos não são os jogos — temos medo de perder a noção de onde o jogo termina e onde a realidade começa.

Se pretendermos corrigir a realidade por meio de videogames, temos de superar esse medo. Precisamos focar em como os jogos reais funcionam e em como podemos agir e interagir quando jogamos a mesma coisa *juntos*.

Vamos começar com uma definição realmente boa de *jogo*.

As quatro características que definem um jogo

Atualmente, os jogos aparecem em mais formas, plataformas e gêneros do que em qualquer outro momento da história da humanidade.

Temos jogos single-player, multiplayer e jogos on-line para multidões. Temos jogos que podem ser rodados em seu computador pessoal, em seu console, em dispositivos portáteis e em seu telefone celular — isso sem mencionar os jogos que continuamos jogando em campos ou quadras, com cartas ou em tabuleiros.

Podemos escolher entre minijogos de cinco segundos, jogos casuais de dez minutos, jogos de ação de oito horas e jogos de RPG que ocupam 24 horas por dia, 365 dias por ano. Podemos nos dedicar a jogos que se baseiam em uma história ou jogos sem história nenhuma. Podemos marcar (ou não) um placar. Podemos entrar em jogos que desafiem prioritariamente nossos cérebros ou nossos corpos — e, indefinidamente, várias combinações dos dois.

E, ainda assim, de alguma forma, mesmo com todas essas variantes, simplesmente sabemos quando estamos jogando. Há algo essencialmente único sobre a maneira pela qual os jogos estruturam a experiência.

Quando as diferenças de gênero e as complexidades tecnológicas são colocadas à parte, todos os jogos compartilham quatro características que os definem: *meta*, *regras*, *sistema de feedback* e *participação voluntária*.

A *meta* é o resultado específico que os jogadores vão trabalhar para conseguir. Ela foca a atenção e orienta continuamente a participação deles ao longo do jogo. A meta propicia um *senso de objetivo*.

As regras impõem limitações em como os jogadores podem atingir a meta. Removendo ou limitando as maneiras óbvias, as regras estimulam os jogadores a explorar possibilidades anteriormente desconhecidas para atingir o objetivo final. Elas *liberam a criatividade e estimulam o pensamento estratégico*.

O sistema de *feedback* diz aos jogadores o quão perto eles estão de atingir a meta. O sistema pode assumir a forma de pontos, níveis, placar ou barra de progresso. Ou, em sua forma mais básica, pode ser tão simples quanto tomar conhecimento de um resultado objetivo: “O jogo estará concluído quando...” O *feedback* em tempo real serve como uma *promessa* para os jogadores de que a meta é definitivamente alcançável, além de fornecer *motivação* para continuar jogando.

Finalmente, a *participação voluntária* exige que cada um dos jogadores aceite, consciente e voluntariamente, a meta, as regras e o *feedback*. Isso *estabelece uma base comum* para múltiplas pessoas jogarem ao mesmo tempo. E a liberdade para entrar ou sair de um jogo por vontade própria assegura que um trabalho intencionalmente estressante e desafiador é vivenciado como uma atividade *segura e prazerosa*.

Essa definição pode surpreendê-lo exatamente pelo que ela não tem: interatividade, gráficos, narrativa, recompensas, competitividade, ambientes virtuais ou a ideia de “ganhar” — características nas quais geralmente pensamos quando se trata dos jogos da atualidade. É verdade, essas são características comuns a muitos jogos, mas não são características *que os definem*. O que define um jogo são as metas, as regras, o sistema de *feedback* e a participação voluntária. Todo o resto é um esforço para consolidar e fortalecer esses quatro elementos principais. Uma história envolvente torna a meta mais sedutora. Uma complexa métrica de pontuação torna o sistema de *feedback* mais motivador. Conquistas e níveis multiplicam as oportunidades de vivenciar o sucesso. Jogos multiplayer e para multidões podem tornar a experiência de jogar mais imprevisível e prazerosa. Gráficos imersivos, sons convincentes e ambientes em 3D aumentam nossa atenção ao trabalho que estamos fazendo no jogo. E algoritmos que aumentam as dificuldades à medida que jogamos são apenas formas de redefinir a meta e introduzir regras mais desafiadoras.

Bernard Suits, grande filósofo já falecido, resumiu tudo isso no que considero ser a mais convincente e útil definição já formulada a respeito de um jogo:

Dedicar-se a um jogo é a tentativa voluntária de superar obstáculos desnecessários.¹

Em poucas palavras, essa definição dá conta de tudo que é motivador, recompensador e divertido em relação aos jogos. E nos leva à primeira correção da realidade:

CORREÇÃO #1: OBSTÁCULOS DESNECESSÁRIOS

Em comparação aos jogos, a realidade é muito fácil. Os jogos nos desafiam com obstáculos voluntários e nos ajudam a empregar nossas forças pessoais da melhor forma possível.

Para constatar como essas quatro características são essenciais para qualquer jogo, vamos submetê-las a um teste rápido. Esses quatro critérios poderiam efetivamente descrever o que há de tão irresistível em jogos tão diferentes quanto, digamos, o golfe, o Scrabble e o *Tetris*?

Vamos começar com o golfe. O golfista tem uma meta clara: colocar a bola em uma série de buracos pequenos, com um número de tentativas menor do que seus oponentes. Se você não estivesse em um jogo, atingiria essa meta da maneira mais eficiente possível: andaria até cada um dos buracos e colocaria a bola lá dentro com a mão. O que faz do golfe um jogo é que é preciso concordar voluntariamente em ficar longe de cada um dos buracos e lançar a bola com um taco. O golfe é envolvente exatamente porque você, ao lado de outros jogadores, concordou em tornar a tarefa mais desafiadora do que ela racionalmente deveria ser.

Acrescente-se a esse desafio um sistema de *feedback* confiável — existe tanto a medida objetiva de se a bola entrou ou não no buraco, quanto o somatório do número de tentativas que foram feitas nesse processo —, e você terá um sistema que não apenas permite saber se a meta foi atingida e quando, mas que ainda mantém acesa a expectativa de atingi-la potencialmente de forma cada vez mais satisfatória: em menos tacadas ou contra mais jogadores.

Para Bernard Suits, o golfe é, na verdade, o exemplo favorito, a quintessência dos jogos — é, realmente, uma demonstração elegante de exatamente como e por que ficamos tão completamente envolvidos quando jogamos. Mas e quanto a um jogo no qual os obstáculos desnecessários são mais sutis?

No Scrabble, a meta é soletrar palavras longas e interessantes com pecinhas nas quais se encontram as letras. Há muita liberdade: pode-se soletrar qualquer palavra encontrada no dicionário. Na vida real, existe um nome para esse tipo

de atividade: ela é chamada de digitação. O Scrabble transforma a digitação em um jogo pela restrição de nossa liberdade, sob várias formas importantes. Para começar, só podemos trabalhar com sete letras de cada vez. Não é possível escolher quais peças ou quais letras usar. Também é preciso basear suas palavras nos termos que os outros jogadores já criaram. E há um número finito de vezes que uma letra pode ser utilizada. Sem essas limitações arbitrárias, penso que todos nós concordaríamos que soletrar palavras com pecinhas pintadas com letras não seria exatamente um jogo. A liberdade de trabalhar da maneira mais lógica e eficaz é justamente o *oposto* do ato de jogar. Mas acrescentar um conjunto de obstáculos e um sistema de *feedback* — nesse caso, pontos — que mostrem exatamente o quanto você está progredindo no ato de soletrar palavras longas e complicadas diante de obstáculos? Aí, nesse caso, formamos um sistema de tarefas completamente desnecessárias que já cativou mais de 150 milhões de pessoas em 121 países nos últimos setenta anos.

Tanto o golfe quanto o Scrabble têm uma condição de vitória clara, mas a capacidade de ganhar não é uma característica que necessariamente define os jogos. O *Tetris*, geralmente apelidado de “o maior jogo de computador de todos os tempos”, é um perfeito exemplo de um jogo em que não é possível vencer.²

Quando jogamos o *Tetris* tradicional, em 2D, a meta é empilhar peças cadentes de quebra-cabeças, deixando o menor número possível de lacunas entre elas. As peças começam a cair cada vez mais rápido, e o jogo simplesmente fica mais e mais difícil. Ele nunca termina. Ao contrário, ele simplesmente espera até que você erre. Quem joga *Tetris* tem a *garantia* de que vai perder.³

Diante disso, não parece muito divertido. O que há de tão irresistível em trabalhar cada vez mais até perder? Entretanto, o *Tetris* é um dos jogos de computador mais adorados já concebidos — e o termo “viciante” foi provavelmente aplicado com mais propriedade ao *Tetris* do que a qualquer outro jogo single-player criado. O que torna o *Tetris* tão viciante, apesar da impossibilidade de ganhar, é a intensidade do *feedback* que ele proporciona.

À medida que empilhamos com sucesso as peças do *Tetris*, conseguimos três tipos de *feedback*: *visual* — você pode ver, fileira após fileira, as peças desaparecendo, como uma prova concreta; *quantitativo* — um enorme placar aumenta constantemente; e *qualitativo* — você vivencia um aumento regular do potencial desafiador do jogo.

Essa variedade e intensidade do *feedback* é a mais importante diferença entre os jogos digitais e os não digitais. Em computadores e videogames, o circuito

interativo é satisfatoriamente elevado. Parece não haver lacuna entre nossas ações e as respostas do jogo. Podemos, literalmente, observar o impacto causado na realidade do jogo pelas animações e pelo placar. Também é possível perceber como o sistema do jogo está extraordinariamente atento a seu desempenho. Ele só fica mais difícil quando você está jogando bem, criando um perfeito equilíbrio entre o desafio mais complexo e a capacidade de vencê-lo.

Em outras palavras, em um bom jogo de computador ou videogame, você sempre está no limite de seu nível de habilidade, sempre à beira do fracasso. Quando efetivamente perde, você sente a urgente necessidade de voltar ao jogo. Isso porque não há nada mais virtualmente envolvente do que esse estado de trabalhar no exato limite da habilidade — ou o que tanto os criadores de jogos quanto os psicólogos chamam de “fluxo”.⁴ Quando estamos em um estado de fluxo, o desejo é permanecer ali: desistir e ganhar são resultados igualmente insatisfatórios.

A popularidade de um jogo que não se pode vencer, como é o caso do *Tetris*, derruba completamente o estereótipo de que jogadores de videogames são pessoas altamente competitivas que se preocupam mais em ganhar do que com qualquer outra coisa. A competição e a vitória *não* são características que definem os jogos — nem são os interesses que definem as pessoas que adoram jogá-los. Muitos jogadores prefeririam continuar jogando a vencer — e, assim, terminar o jogo. Em jogos de alto *feedback*, o estado de intenso envolvimento pode, em última análise, ser mais prazeroso do que a satisfação da vitória.

O filósofo James P. Carse escreveu que existem dois tipos de jogos: *jogos finitos*, que jogamos para vencer, e *jogos infinitos*, que jogamos para continuar jogando pelo máximo de tempo possível.⁵ No mundo dos jogos de computador e videogames, o *Tetris* é um excelente exemplo de jogo infinito. Dedicamos nosso tempo ao *Tetris* pelo simples propósito de continuar em um bom jogo.

VAMOS TESTAR a definição que propusemos para o jogo com um exemplo final, um videogame significativamente mais complexo: o single-player de ação/puzzle *Portal*.

Quando o *Portal* começa, você se encontra em uma pequena e asséptica sala, sem nenhuma saída óbvia. Há muito pouco nesse ambiente 3D com o que interagir: um rádio, uma mesa e algo que parece ser uma cama. Você pode se movimentar em torno da pequena sala e olhar fixamente pelas janelas de vidro,

mas isso é tudo. Não há nada óbvio para fazer: nenhum inimigo a combater, nenhum tesouro a ser encontrado, nenhum objeto cadente a evitar.

Com tão poucas pistas sobre como proceder, sua meta no começo do jogo é, de fato, descobrir quais são, afinal, as metas. Racionalmente, você pode supor que seu primeiro objetivo é sair da sala lacrada, mas não há como ter certeza absoluta disso. Parece que o principal obstáculo a enfrentar é não ter nenhuma ideia do que deve ser feito. Você terá de aprender por conta própria como ir adiante nesse mundo.

Bem, não exatamente por conta própria. Se bisbilhotar bastante a sala, talvez possa pensar em pegar a prancheta que está em cima da mesa. Esse movimento desperta um sistema de inteligência artificial que começa a falar com você. A IA o informa que você está prestes a passar por uma série de testes laboratoriais. Porém, ela não lhe diz em que sentido você está sendo testado. Novamente, depende do jogador descobrir.

À medida que continua jogando, o que você descobre, por fim, é que o objetivo do *Portal* é escapar de salas que operam segundo regras que você desconhece. Você percebe que cada sala é um quebra-cabeça, cada vez mais semelhante a uma armadilha, e que o jogo exige que entenda a física gradativamente mais complexa para sair dali. Se você não compreender a física de cada nova sala — isto é, se não aprender as regras do jogo —, ficará preso para sempre, ouvindo o sistema de IA repetindo a mesma coisa.

Hoje em dia, muitos (se não a maioria) dos jogos de computador e videogames são estruturados dessa forma. Os jogadores começam cada fase enfrentando o obstáculo de *não saber o que fazer e não saber como jogar*. Esse tipo de jogo ambíguo é notavelmente distinto dos jogos históricos, pré-digitais. Tradicionalmente, precisamos de instruções para jogar. Porém, agora, somos frequentemente convidados a aprender conforme avançamos. Exploramos o espaço do jogo, e o código do computador nos limita e orienta. Aprendemos a jogar observando cuidadosamente o que o jogo nos permite fazer e como ele responde a nossos estímulos. Como resultado, a maior parte dos jogadores nunca lê os manuais de instruções. De fato, esse é um sinal para a indústria: um jogo bem elaborado deve ser passível de ser jogado imediatamente, sem nenhum tipo de instrução.

O *Portal* faz com que nossa definição de jogo vire de cabeça para baixo, mas não a anula completamente. Os quatro elementos principais (metas, regras, *feedback* e participação voluntária) continuam os mesmos — eles apenas se manifestam em ordem distinta. Em geral, costumávamos receber espontaneamente a meta e as regras e, então, procuraríamos pelo *feedback* ao avançar. Entretanto,

cada vez mais, aprendemos primeiro os sistemas de *feedback*. Eles nos guiam até a meta e nos ajudam a decodificar as regras. E essa é uma motivação tão poderosa quanto qualquer outra: descobrir exatamente o que é possível nesse recente mundo virtual.

PENSO que seria justo dizer que a definição de Suits, e, indo além, a *nossa* definição, dá conta razoavelmente bem desses diversos exemplos. Qualquer jogo bem concebido — digital ou não — é um convite para enfrentar um obstáculo desnecessário.

Quando compreendemos os jogos sob essa ótica, as sombrias metáforas que utilizamos para descrevê-los revelam-se como medos irracionais. Os jogadores não querem trapacear o sistema. Eles querem jogar o jogo. Querem explorar, aprender e aprimorar-se. Eles estão se voluntariando para um trabalho árduo e desnecessário — e se preocupam genuinamente com o resultado de seus esforços.

Se a meta for de fato atraente, e se o *feedback* for suficientemente motivador, continuaremos lutando contra as limitações do jogo — de forma criativa, sincera e entusiasmada —, por um período bastante longo. Jogaremos até extinguir completamente nossas próprias habilidades ou até que o desafio seja vencido. E levaremos o jogo a sério, porque não há nada de trivial em jogar um bom jogo. O jogo *importa*.

É isso que significa agir como um jogador ou ser uma pessoa que realmente adora jogar. É nisso que nos transformamos quando jogamos um bom jogo.

Mas essa definição nos leva a uma questão desconcertante. Por que diabos há tantas pessoas se voluntariando para enfrentar obstáculos completamente desnecessários? Por que estamos todos gastando 3 bilhões de horas semanais, trabalhando no limite de nossas habilidades, em troca de nenhuma recompensa externa óbvia? Em outras palavras: *por que os obstáculos desnecessários nos tornam felizes?*

Quando se trata de entender como os jogos realmente funcionam, a resposta para essa pergunta torna-se tão crucial quanto as quatro características definidoras.

Como os jogos despertam emoções positivas

Os jogos nos deixam felizes porque são um trabalho árduo que escolhemos para nós mesmos, e, no fim das contas, quase nada nos dá mais felicidade do que o bom e velho trabalho árduo.

Normalmente, não pensamos em jogos como trabalho árduo. Afinal, nós jogamos, e fomos ensinados a pensar em videogames como algo oposto ao trabalho. No entanto, nada pode estar mais distante da realidade. Na verdade, como certa vez Brian Sutton-Smith, psicólogo especialista em jogos, disse: “O oposto de um jogo não é o trabalho. É a depressão.”⁶

Quando estamos deprimidos, de acordo com a definição clínica, sofremos de duas coisas: uma *sensação pessimista de inadequação* e uma *desanimadora falta de atividade*. Se revertêssemos essas duas características, teríamos algo como: *uma sensação otimista de nossa própria potencialidade* e *uma descarga revigorante de atividade*. Não há nenhum termo clínico da psicologia para descrever essa condição positiva. Mas trata-se de uma perfeita descrição do estado emocional que sentimos quando estamos jogando. Um jogo é a oportunidade de focar nossa energia, com um otimismo incansável, em algo no qual somos bons (ou no qual nos tornamos melhores) e apreciamos. Em outras palavras, *o jogo é o oposto emocional direto da depressão*.

Quando participamos de um bom jogo — ou estamos enfrentando obstáculos desnecessários —, nos movemos em direção à extremidade positiva do espectro emocional. Ficamos intensamente envolvidos, e isso nos deixa com a disposição mental e a condição física adequadas para gerar todos os tipos de emoções e experiências positivas. Todos os sistemas neurológicos e fisiológicos que estão na base da felicidade — nossos sistemas de atenção, nosso centro de recompensas, nossos sistemas de motivação, nossos centros de emoção e memória — são inteiramente ativados com os jogos.

Essa ativação emocional extrema é a principal razão pela qual os atuais jogos de computador e videogames de maior sucesso são tão viciantes e suscetíveis a mudar nosso humor. Quando estamos em um estado concentrado de envolvimento otimista, temos, subitamente, mais probabilidades biológicas para pensar positivamente, estabelecer conexões sociais e desenvolver forças pessoais. Estamos condicionando nossas mentes e nossos corpos para sermos mais felizes.

Quem dera o trabalho árduo no mundo real tivesse o mesmo efeito. Em nossas vidas verdadeiras, o trabalho duro é, muito frequentemente, algo que fazemos porque *temos* de fazer — ganhar a vida, seguir adiante, atender às expectativas de outras pessoas ou, simplesmente, cumprir a tarefa que alguém nos deu. Nós nos ressentimos desse tipo de trabalho. Ele nos estressa. Ele nos rouba tempo que, de outra forma, passaríamos com amigos e familiares. Ele traz consigo muitas críticas. Temos medo de fracassar. Geralmente, não conseguimos

ver o impacto direto de nossos esforços, e, portanto, raramente nos sentimos satisfeitos.

Ou, pior, nosso trabalho no mundo real não é suficientemente árduo. Ficamos aborrecidos. Sentimos que somos completamente subutilizados, desvalorizados. Estamos desperdiçando nossas vidas.

Quando não conseguimos escolher o trabalho árduo por nós mesmos, de um modo geral trata-se do trabalho errado, na hora errada, para a pessoa errada. Não é perfeitamente adequado às nossas forças, não estamos no controle do fluxo de trabalho, não temos um panorama claro para o que estamos contribuindo e nunca vemos como será a recompensa no fim. O trabalho árduo que alguém nos pede para fazer simplesmente não ativa nossa felicidade da mesma maneira. Quase sempre, ele não nos absorve, não nos torna otimistas e não nos revigora.

Que grande estímulo teria a felicidade mundial se pudéssemos ativar positivamente as mentes e os corpos de centenas de milhões de pessoas, oferecendo-lhes um trabalho árduo melhor. Poderíamos oferecer-lhes missões e tarefas desafiadoras e customizadas, para serem cumpridas sozinhas ou com amigos e familiares, onde e quando elas bem entendessem. Nós lhes ofereceríamos relatórios claros e em tempo real sobre o progresso que estão fazendo e uma visão nítida sobre o impacto que estão provocando no mundo à sua volta.

Isso é *exatamente* o que a indústria dos jogos está fazendo atualmente. Ela está preenchendo a necessidade de um trabalho árduo melhor — e nos ajudando a escolher o trabalho certo na hora certa para nós mesmos. Então, você pode esquecer aquele velho aforismo: “Muito trabalho e pouca diversão faz de Jack um bobão.” Todo bom jogo é trabalho árduo, mas trabalho árduo que apreciamos e escolhemos para nós mesmos. E quando realizamos um trabalho árduo com o qual nos importamos, estamos programando nossas mentes para a felicidade.

O trabalho árduo certo assume formas diferentes em épocas diferentes para pessoas diferentes. Para atender a essas necessidades individuais, há décadas os jogos têm oferecido um número cada vez maior de diferentes tipos de trabalho.

Há o **trabalho de grandes desafios** — exatamente o que muitas pessoas pensam quando se trata de videogames. É rápido e orientado para a ação, e nos empolga não apenas com a possibilidade de sucesso, mas também de um fracasso espetacular. Seja ao fazermos uma curva fechada em alta velocidade em um videogame de corrida, como na série *Gran Turismo*, ou combatendo zumbis em um jogo de primeira pessoa, como o *Left 4 Dead*, o que nos faz sentir mais vivos é o risco de colidir, incendiar ou ter nossos cérebros comidos.

Porém, há também o **trabalho de distração**, que é completamente previsível e monótono. O trabalho de distração, em geral, tem má reputação em nossas vidas reais, mas quando o escolhemos por nós mesmos, ele nos deixa razoavelmente contentes e produtivos. Quando estamos trocando joias multicoloridas em um jogo casual como o *Bejeweled* ou cultivando produtos agrícolas virtuais em um jogo social como o *Farm Ville*, ficamos felizes apenas por manter nossas mãos e mentes ocupadas em uma atividade focada que produz um resultado claro.

Há o **trabalho mental**, que potencializa nossas faculdades cognitivas. Ele pode ser rápido e condensado, como os problemas de matemática de trinta segundos nos jogos *Brain Age*, da Nintendo. Ou pode ser longo e complexo, como as campanhas de conquistas de 10 mil anos simulados no jogo de estratégia *Age of Empires*. Em qualquer uma das formas, sentimos um entusiasmo de realização quando colocamos nossos cérebros para funcionar.

E há o **trabalho físico**, que faz com que nosso coração bata mais rápido, nosso pulmão trabalhe mais intensamente e nossas glândulas funcionem desesperadamente. Se o trabalho for suficientemente árduo, alimentaremos nosso cérebro de endorfinas, a substância química do bem-estar. Porém, mais importante do que isso, se estivermos dando socos no *Wii Boxing* ou pulando no *Dance Dance Revolution*, simplesmente apreciamos o fato de ficar completamente esgotados.

Há o **trabalho de descoberta**, que trata do prazer de investigar de forma ativa objetos e espaços não familiares. O trabalho de descoberta ajuda a nos sentirmos confiantes, poderosos e motivados. Quando exploramos misteriosos ambientes em 3D, como uma enorme cidade escondida no mar, no jogo de RPG de tiro em primeira pessoa *BioShock*, ou quando estamos interagindo com estranhas personagens, como os adolescentes *fashions* mortos-vivos que povoam Tóquio no jogo de combate portátil *The World Ends with You*, apreciamos a chance de podermos ficar curiosos sobre qualquer coisa.

Nos jogos atuais de computador e videogames, há, cada vez mais, o **trabalho em equipe**, que enfatiza a colaboração, a cooperação e as contribuições para um grupo maior. Quando buscamos tarefas especiais em uma missão complexa como as raids de 25 jogadores no *World of Warcraft* ou quando estamos defendendo a vida de nossos amigos em um jogo cooperativo para quatro jogadores na aventura cômica *Castle Crashers*, ficamos bastante satisfeitos em saber que temos um papel único e importante a desempenhar em um esforço muito maior.

Finalmente, há o **trabalho criativo**. Quando realizamos um trabalho criativo, somos levados a tomar decisões significativas e a nos sentirmos orgulhosos de

algo que fizemos. O trabalho criativo pode assumir a forma de conceber casas e famílias na série *The Sims*, ou fazer o upload de vídeos de nossos próprios desempenhos em karaokês na rede *SingStar*, ou criar e gerenciar uma franquia virtual nos jogos *Madden NFL*. Em cada esforço criativo que fazemos, nos sentimos mais capazes em comparação ao momento em que começamos a jogar.

TRABALHO DE GRANDES DESAFIOS, trabalho de distração, trabalho mental, trabalho físico, trabalho de descoberta, trabalho em equipe e trabalho criativo — com todo esse trabalho árduo acontecendo em nossos jogos favoritos, lembro-me de algo que o dramaturgo Noël Coward afirmou certa vez: “O trabalho é mais divertido do que a diversão.”

É claro que isso parece ligeiramente absurdo. O trabalho é mais divertido do que a diversão? Mas, quando se trata de jogos, esse é um fato mensurável e verdadeiro, graças a um método de pesquisa psicológica conhecido como “simulador da experiência”.

Os psicólogos utilizam esse método de simulação da experiência, ou MSE, para descobrir como realmente nos sentimos em diferentes partes de nosso dia. Voluntários são interrompidos em intervalos randômicos com um *pager* ou com uma mensagem de texto e solicitados a relatar duas informações: o que estão fazendo e como se sentem.⁷ Uma das descobertas mais comuns da pesquisa com o MSE é que o que julgamos “divertido” é, na verdade, ligeiramente deprimente.

Virtualmente, todas as atividades que descreveríamos como um tipo de diversão “relaxante” — ver televisão, comer chocolate, observar vitrines ou apenas sair para espalhar — não faz com que fiquemos felizes. Na verdade, frequentemente relatamos que nos sentimos piores depois dessas atividades do que quando as começamos: menos motivados, menos confiantes e menos envolvidos de forma geral.⁸ Mas como tantos de nós podem estar enganados sobre o que é divertido? Não deveríamos ter uma sensação intuitiva mais apurada sobre o que realmente nos faz sentir melhores?

É claro que temos uma forte sensação intuitiva do que piora nosso humor, e estresse negativo e ansiedade estão, geralmente, no topo da lista. Os pesquisadores que utilizam o MSE acreditam que, quando procuramos conscientemente uma diversão relaxante, em geral estamos tentando reverter tais sentimentos negativos. Quando procuramos um entretenimento passivo ou atividades que não requerem um alto envolvimento, utilizamos esses passatempos como uma compensação para nosso nível de estimulação e estado emocional.

Todavia, ao tentarmos obter uma diversão fácil, terminamos quase sempre nos movendo para bem longe disso, na direção oposta. Saímos do estresse e da ansiedade diretamente para o tédio e a depressão. Fariamos muito bem a nós mesmos se evitássemos a diversão fácil e procurássemos a *diversão difícil* ou o trabalho árduo que apreciamos fazer.

A diversão difícil é o que acontece quando vivenciamos um estresse positivo ou *eustresse* (a combinação da palavra grega *eu*, “bem-estar”, e *estresse*). Do ponto de vista fisiológico e neurológico, o *eustresse* é virtualmente idêntico ao estresse negativo: produzimos adrenalina, nosso circuito de recompensas é ativado e o fluxo sanguíneo aumenta nos centros de controle de atenção do cérebro. O que é fundamentalmente distinto é nosso estado de espírito.

Quando estamos com medo do fracasso ou do perigo, ou quando a pressão vem de uma fonte externa, a elevação neuroquímica extrema não nos deixa felizes. Ela nos deixa nervosos e agressivos, ou nos faz querer fugir ou nos fechar emocionalmente. Ela também pode despertar comportamentos que seria bom evitar, como comer em excesso, fumar ou consumir drogas.⁹

Mas durante o *eustresse*, não vivenciamos medo nem pessimismo. Geramos intencionalmente a situação estressante, e, portanto, nos sentimos confiantes e otimistas. Quando escolhemos nosso trabalho árduo, apreciamos a estimulação e a ativação. Isso nos faz querer mergulhar, participar e realizar tarefas. E esse revigoramento de otimismo reforça muito mais nosso humor do que simplesmente relaxar. Se nos sentirmos capazes de corresponder ao desafio, estaremos altamente motivados, extremamente interessados e positivamente envolvidos em situações estressantes. E esses são os estados emocionais decisivos que equivalem ao bem-estar geral e à satisfação na vida.

Com a diversão difícil nos sentimos mensuravelmente melhores do que quando começamos. Portanto, não é nenhuma surpresa que uma das atividades que os voluntários do MSE relatam como um dos maiores níveis de interesse e de humor positivo, tanto durante *quanto* depois, é quando estão jogando — incluindo esportes, jogos de cartas, jogos de tabuleiro e jogos de computador e videogames.¹⁰ A pesquisa prova o que os jogadores já sabiam: dentro dos limites de nossa própria resistência, preferimos trabalhar arduamente a sermos entretidos. Talvez seja por isso que os jogadores passem menos tempo vendo televisão do que qualquer outra pessoa do planeta.¹¹

Como Tal Ben-Shahar, professor de Harvard e especialista em felicidade, diz: “Somos muito mais felizes *vivendo* o tempo do que *matando* o tempo.”¹²

HÁ MAIS UM importante benefício emocional da diversão difícil: ele é conhecido como “*fiero*”, e é, possivelmente, o estímulo emocional mais primitivo que podemos vivenciar.

Fiero é a palavra italiana para “orgulho”, e tem sido adotada por criadores de jogos para descrever um estágio emocional para o qual não temos uma boa palavra em outras línguas.¹³ *Fiero* é o que sentimos depois de triunfarmos sobre a adversidade. Só o conhecemos quando o sentimos — e quando o vemos. Isso porque quase todos nós expressamos o *fiero* exatamente da mesma forma: jogando os braços por sobre a cabeça e gritando.

O fato de que virtualmente todos os seres humanos expressam o *fiero* da mesma forma física é um sinal claro de que ele está relacionado às nossas emoções mais primitivas. Nossos cérebros e corpos devem ter evoluído muito cedo na linha do tempo da humanidade para vivenciar o *fiero* — e, efetivamente, os neurocientistas o consideram como um indício de nossa “ligação com o homem das cavernas”. O *fiero*, de acordo com os pesquisadores do Center for Interdisciplinary Brain Sciences Research, em Stanford, é a emoção responsável pelo desejo de sair da caverna e conquistar o mundo.¹⁴ É um desejo por desafios que possamos superar, batalhas que possamos vencer e perigos que possamos exterminar.

Os cientistas revelaram recentemente que o *fiero* é um dos estágios neuroquímicos mais poderosos que podemos experimentar. Ele envolve três estruturas diferentes do circuito de recompensas do cérebro, incluindo o centro mesocorticolímbico, tipicamente associado a recompensas e hábitos. O *fiero* é um estímulo diferente de todos os outros, e quanto mais desafiadores são os obstáculos que superamos, mais intenso ele é.

UM BOM JOGO é uma oportunidade única de estruturar a experiência e provocar uma emoção positiva. É uma ferramenta extremamente poderosa para inspirar a participação e motivar o trabalho árduo. E quando essa ferramenta é colocada no nível mais alto de uma rede, ela pode inspirar e motivar dezenas, centenas, milhares ou milhões de pessoas de uma só vez.

Esqueça por um momento tudo o que você pensa saber sobre jogos. Todo o bem que pode ser obtido por meio deles — cada maneira única pela qual eles podem nos tornar mais felizes no dia a dia e nos ajudar a mudar o mundo

— provém de sua habilidade para fazer com que nos organizemos em torno de um obstáculo voluntário.

Compreender que é assim que os jogos realmente funcionam pode nos ajudar a acabar com a preocupação de como as pessoas são capazes de trapacear com nossos sistemas e nos inspirar a lhes oferecer jogos reais e bem elaborados. Se nos cercarmos ativamente de pessoas dispostas a jogar o mesmo jogo que nós, então poderemos parar de nos preocupar tanto com os “jogadores” que jogam seu próprio jogo. Quando soubermos no que realmente consiste em jogar um bom jogo, poderemos parar de lembrar um ao outro: *isso não é um jogo*. Ao contrário, poderemos começar a encorajar energicamente as pessoas: *isso pode ser um jogo*.

Notas

CAPÍTULO 1

1. Suits, *The Grasshopper*, 38. Katie Salen e Eric Zimmerman estavam entre os primeiros pesquisadores de jogos a delinear essas três características como essenciais aos jogos, com base no trabalho de Bernard Suits. Assim como muitos outros *designers* de jogos e pesquisadores, devo-lhes um agradecimento por haver chamado a atenção para a definição de Suits. Salen, Katie e Eric Zimmerman. *Rules of Play: Game Design Fundamentals* (Cambridge: MIT Press, 2004).
2. O *Tetris* foi considerado “o maior jogo de todos os tempos” pela *Electronic Gaming Monthly*, edição 100, dentre outras. “The Best Videogames in the History of Humanity”, uma extraordinária compilação das listas dos maiores jogos, elaborada por J. J. McCullough, pode ser encontrada em <http://www.filibustercartoons.com/games.htm>.
3. Uma dissertação de mestrado provando que o *Tetris* é literalmente invencível: Brzustowski, John. “Can You Win at *Tetris*?”. University of British Columbia, Mestrado em Ciências, Matemática, 1992. <http://www.iam.ubc.ca/theses/Brzustowski/brzustowski.html>.
4. Csíkszentmihályi, *Beyond Boredom and Anxiety*, 36.
5. Carse, James P. *Finite and Infinite Games: A Vision of Life as Play and Possibility* (Nova Iorque: Free Press, 1986), 3.
6. Sutton-Smith, Brian. *Ambiguity of Play* (Cambridge: Harvard University Press, 2001), 198.
7. Esse tipo de coleta de informações em tempo real permite aos pesquisadores reunir dados muito melhores do que as pesquisas ou questionários tradicionais. É muito mais fácil relatar suas atividades e seus estados de espírito no momento da ação do que tentar se lembrar, horas ou dias depois, o que estavam fazendo e como estavam se sentindo.
8. Csíkszentmihályi, Mihály. *Flow: The Psychology of Optimal Experience* (Nova Iorque: Harper Perennial, 1991). Veja também: Csíkszentmihályi, M. “Optimal Experience in Work and Leisure”. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989, 56(5): 815—22; Csíkszentmihályi, M. e R. Kubey. “Television and the Rest of Life: A Systematic Comparison of Subjective Experience”. *Public Opinion Quarterly*, 1981, 45: 317—28; e Kubey, R., R. Larson e M. Csíkszentmihályi. “Experience Sampling Method Applications to Communication Research Questions”. *Journal of Communication*, 1996, 46(2): 99—120.
9. Kash, Thomas et al. “Dopamine Enhances Fast Excitatory Synaptic Transmission in the Extended Amygdala by a CRF-R1-Dependent Process”. *Journal of Neuroscience*, 17 de dezembro de 2008, 28(51): 13856—65. DOI: 10.1523/JNEUROSCI.4715-08.2008.
10. Gregory, Erik M. “Understanding Video Gaming’s Engagement: Flow and Its Application to Interactive Media”. *Media Psychology Review*, edição 1, 2008. http://www.mprcenter.org/mpr/index.php?option=com_content&view=article&id=207&Itemid=163.
11. Yee, Nick. “MMORPG Hours vs. TV Hours”. The Daedalus Project: The Psychology of MMORPGS, 9 de março de 2009, vol. 7—1. <http://www.nickyee.com/daedalus/archives/000891.php>.
12. Ben-Shahar, Tal. *Happier: Learn the Secrets to Daily Joy and Lasting Fulfillment* (Nova Iorque: McGraw-Hill, 2007), 77.
13. Nicole Lazzaro merece o crédito por introduzir esse termo na indústria dos jogos, por meio de suas apresentações na Conferência de Criadores de Jogos anual.
14. Hoeft, Fumiko et al. “Gender Differences in the Mesocorticolimbic System During Computer Game-Play”. *Journal of Psychiatric Research*, março de 2008, 42(4): 253—8. http://snp1.stanford.edu/publications/pdfs/Hoeft_2008JPsychiatrRes.pdf.