

Rainy Day: Jogadores e identificação com o tema da depressão e ansiedade

Ivelise Fortim^{1*}Victor Sancassani²Daniela Naomi Camparis³Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, Curso de Tecnologia em Jogos Digitais e Curso de Psicologia, Brasil ¹Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, Programa de Pós-Graduação em Comunicação e Semiótica, Brasil ²Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, Curso de Psicologia, Brasil ³

RESUMO

A presente pesquisa se insere neste cenário ao focar essa identificação do usuário especificamente com o tema da depressão, em que fora utilizado o jogo *indie Rainy Day*. Por sua vez, o objetivo deste trabalho é verificar quais foram as emoções despertadas através dessa identificação dos jogadores com a personagem ou com as situações apresentadas pelo jogo, validando a importância que a narrativa ou personagem de um jogo pode ter com os seus usuários.

Palavras-chave: jogos indies, emotional games, depressão, identificação.

1 INTRODUÇÃO

Uma série de jogos *indies* tem ganhado visibilidade por trazerem um design diferenciado, por conseguirem envolver a emoção e a subjetividade do jogador, através de uma narrativa inovadora e incluindo novas ferramentas que auxiliam nessa sensação de uma imersão mais profunda. Os chamados “Emotional Games” são jogos com narrativas (de diversos níveis de complexidade), proporcionando ao jogador situações e dilemas envolventes, cuja jogabilidade se baseia principalmente na tomada de decisões de cunho moral e emocional. Yannakakis e Paiva [1] destacam em seu trabalho as emoções presentes nos jogos digitais. Essas emoções podem evocar um espectro de sentimentos nos jogadores que, conseqüentemente, começam a criar laços e vínculos afetivos com a personagem ativa, a ambientação, os cenários e com outros personagens que não são jogáveis. Diante dessa relação, as escolhas que os jogadores assumem no jogo passam a ser definidas por meio desses sentimentos que são vivenciados nesse mundo virtual que lhes é oferecido.

Além de esse gênero narrativo propor um diálogo com o jogador, é possível notar também que todo design é construído levando-se em consideração tais emoções a serem exploradas, a fim de evocar uma experiência com maior impacto subjetivo nos seus usuários, seja por meio da ambientação, iluminação, trilha e efeitos sonoros, interação com personagens, diálogos ou sistema de recompensas.

A identificação do jogador com o seu personagem também é uma característica marcante nesse gênero de jogo. É através dela que ambos se conectam e começam a partilhar a mesma trajetória, seus desafios e conseqüentes experiências. Uma pesquisa realizada por Hoffner e Buchanan [2] apresenta dados em que jovens adultos se identificam com personagens televisivos de características físicas ou personalidade similares aos seus, como por exemplo: o gênero, a raça ou algum tipo de comportamento parecido. Comprovando a importância que um personagem fictício tem sobre os seus espectadores, que se vinculam e se

inspiram nesses modelos.

Essa ligação entre espectador-personagem ocorre pelo processo de identificação. Identificação, em seu sentido mais amplo, é entendida como o terreno em comum mantido por pessoas em um processo de comunicação. Estreitamente ligada à ideia de identificação, temos a identificação parassocial. A primeira ideia forneceu uma explicação prévia para a maneira na qual a mídia e seus intérpretes criam a ilusão de relações interpessoais com sua audiência.

Tais relações são vistas como uma relação interpessoal unilateral que os espectadores estabelecem com os personagens presentes na mídia. Na relação parassocial, os personagens são vistos como amigos reais, e os espectadores acreditam, ou pelo menos sentem que acreditam, que realmente conhecem os personagens [3]. Quando o espectador assiste a série, ele se identifica com os personagens por suas características pessoais, que remetem a aspectos físicos (como gênero, orientação sexual, raça, idade) ou a características psicológicas como coragem, inteligência, tipo de personalidade etc. [2]. Essa identificação ocorre porque o espectador se sente parecido e semelhante ao personagem por vivências em comum. Processo semelhante ocorre no uso de videogames.

Streck [4] diz que se nota a relação com personagens jogáveis ou não, na experiência do jogador e suas emoções. Tal trabalho fora realizado com o jogo *Portal* (Valve Corp, 2007), com pessoas que já haviam jogado o jogo pelo menos uma vez. Mostrando que a maior parte da emoção dos jogadores aparecia na presença da personagem GLADOS, uma voz que serve como guia para a personagem principal. Provocando emoções como raiva e desconfiança, logo no começo do jogo, quando o vínculo com essa inteligência artificial é estabelecido.

O objetivo deste artigo é verificar quais foram as emoções despertadas pela identificação com a personagem e/ ou situações propostas pelo jogo, por meio dos e-mails enviados ao Núcleo de Pesquisas de Psicologia de Informática (NPPI) da Clínica Psicológica Ana Maria Poppovic da PUC-SP.

2 JOGOS DIGITAIS E DEPRESSÃO

Existem duas categorias de jogos que se propõem a trabalhar com a questão da depressão: os *serious games*, jogos feitos para tratamento e prevenção de depressão, e os *emotional games*, que apenas relatam experiências pessoais que procuram sensibilizar o jogador para a questão. Pirro [5] verificou em sua revisão sobre o uso de jogos digitais no tratamento de doenças ligadas à saúde mental, entre o ano de 2012 e 2016, que os trabalhos nessa área ainda são muito recentes, tendo um crescimento apenas no ano de 2014, o que é positivo, visto o contexto atual de diagnósticos para depressão e ansiedade. Entre os levantamentos de pesquisas, três dos jogos tratam sobre depressão [6] [7] [8].

*e-mail: ifcampos@pucsp.br

Diferente do estilo de jogos feitos por profissionais, há jogos que se propõem a falar da depressão através da experiência pessoal. *Depression Quest* (2013), de Zoë Quinn é um jogo indie que tem como protagonista um homem que sofre de depressão. O jogador deve fazer escolhas conforme lhe são apresentadas diversas situações a respeito do cotidiano do personagem principal. Outro jogo de caráter de experiência pessoal é o *Actual Sunlight* (2013), desenvolvido por Will O'Neill.

3 ESTUDO DE CASO: RAINY DAY

*Rainy Day*¹ é uma narrativa interativa em formato de texto – apesar de haver algumas ilustrações – por Thais Weiller (2016) e baseado em suas experiências pessoais, e se encontra disponível online e gratuitamente. A narrativa do game trata da experiência diária de uma personagem anônima que sofre de depressão e ansiedade, em que, a partir de escolhas, o jogador tem o objetivo de impulsioná-la a ir ao trabalho, mesmo contra sua disposição e vontade. No entanto, inúmeros obstáculos e eventuais complicações, externos e internos, se opõem à personagem de modo a tentar mantê-la em casa, como uma derrota num jogo que tentava animá-la; a frustração constante com as roupas que veste; um ônibus para o trabalho que se quebra; até uma chuva repentina somada a falta de um guarda-chuva, por exemplo.

O design do game desempenha um papel significativo na identificação com a questão da depressão. Ao passo que as opções a serem escolhidas sempre se encontram embaçadas, como uma representação da incerteza, o contraste entre as opções e o fundo se reduz no decorrer do game, “transmitindo a sensação de sufocamento e incapacidade vivida pela personagem”.² As ilustrações, realizadas por Amora B., do estúdio *Miniboss*, que acompanham o jogo, se somam nas relações de identificação do jogador com a personagem. O rosto da protagonista nunca é revelado, permanecendo cabisbaixa grande parte do tempo; seu corpo denota ao mesmo tempo exaustão e tédio; e o estilo do traçado, em uma espécie de hachura, complementa a ideia de incerteza das decisões a serem tomadas.

Semelhante ao jogo *Depression Quest*, a narrativa de *Rainy Day* também permite uma maior identificação com a questão da depressão devido a estrutura de seu roteiro ser não-linear, com quatro finais diferentes. Toda a recursividade do roteiro, por meio de alternativas que tentam, insistentemente, arrastar o jogador para uma situação na qual a personagem já se encontrava anteriormente, mesmo quando tudo parece estar caminhando para a direção almejada — ou seja, ir para o trabalho — é capaz de transmitir uma ideia da sensação e vivência de uma pessoa em estado depressivo. Qualquer ação no jogo se torna um esforço a ser conquistado pela e contra essa insistência. Por exemplo, ao escolher tomar um café para tentar levantar da cama, a personagem insiste em permanecer no local e cabe ao jogador tentar persistir na escolha inicial, procurar uma motivação em outra atividade ou se render à situação.

O jogo não especifica um diagnóstico ao usuário, dizendo ao final do jogo, apenas que “*Ser ansioso é algo bem sério. Este jogo existe para ilustrar como a ansiedade pode impedir alguém de ter uma vida feliz.*” A designer sugere que aqueles que se identificaram com o jogo procurem ajuda, oferecendo uma lista de terapeutas que atendem a preços acessíveis e remetendo também a NPPI.

¹ Disponível em: <<https://thaisa.itch.io/rainy-day>>. Acesso em: 18 jul. 2017.

² Disponível em: <<http://overloadr.com.br/especiais/2016/07/rainy-day-da-thais-weiller-e-um-jogo-curtinho-sobre-ansiedade-e-depressao-que-voce-deveria-jogar-agora/>>. Acesso em: 20 jun. 2017.

Apesar de o texto final do jogo dizer que se trata de uma experiência de alguém passando por ansiedade, do ponto de vista da classificação diagnóstica psiquiátrica, a situação mostrada no jogo assemelha-se mais a um quadro depressivo. Os pesquisadores contactaram a designer do jogo, que explicitou que isso se deve ao fato de ter sido diagnosticada como ansiosa durante a construção do jogo. O diagnóstico de depressão veio após o jogo estar concluído.

O NPPI, hoje chamado de Janus (Laboratório de Estudos de Psicologia e TIC's) oferece um serviço de orientação psicológica por e-mail há mais de 15 anos, e desde o lançamento do jogo na internet tem recebido e-mails de pessoas que referem tê-lo jogado e se identificado com ele. O objetivo deste trabalho é verificar quais as emoções despertadas pela identificação dos jogadores com a personagem ou situações apresentadas pelo jogo, por meio de e-mails enviados ao serviço de orientação psicológica.

4 MÉTODO

Os participantes componentes da amostra são usuários que enviaram e-mails ao serviço de orientação psicológica do NPPI/Janus que fizeram referência a escrever por terem jogado *Rainy Day*. Os participantes são de ambos os sexos. Foram selecionadas as mensagens que representam o relato espontâneo da situação vivenciada, sem nenhuma intervenção da equipe. Este relato com frequência é realizado logo na primeira mensagem. Foram selecionadas as mensagens coletadas no período de 3/08/2016 até 17/4/2017, de participantes que mencionaram que tinham chegado ao serviço após jogar *Rainy Day*. A amostra foi composta por 13 sujeitos. O local de realização de pesquisa foi nos arquivos do núcleo, que faz parte da Clínica Psicológica da PUC-SP.

Os e-mails recebidos têm uma forte característica de preservação do anonimato do sujeito, e desta forma a equipe não pede quaisquer dados de identificação. Entretanto, alguns dados são relatados espontaneamente, especialmente no primeiro e no segundo e-mails. Portanto, a categorização da amostra só leva em conta os dados fornecidos de forma espontânea. Assim, para categorização dos sujeitos foram levados em conta os seguintes itens, quando informados: sexo, idade e estado civil. Os participantes do são informados de que, pelo fato de estarem participando de um serviço vinculado a uma Clínica- Escola de Psicologia, podem ter seus dados utilizados para fins de pesquisa, desde que preservada a identidade dos sujeitos.

Na amostra, apenas dois sujeitos são do sexo masculino. Apenas 5 sujeitos informam a idade (sendo a menor 18 e a maior 27 anos). Com relação ao estado civil, apenas 6 informam, sendo que destes quatro mulheres são solteiras, uma casada e um homem separado.

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram levantados 1) os principais sentimentos apontados pelos usuários 2) a identificação com a personagem e 3) a identificação com a situação vivenciada.

5.1 Principais sentimentos

Todos os usuários, em suas mensagens, referem sentimentos com relação à situação psicológica que estão vivenciando. Alguns usuários relatam sentimentos e situações sobre como estão se sentindo; outros, dizem que sofrem de depressão, depressão ansiosa ou ansiedade.

Os usuários relatam sentirem sintomas psicológicos como muita tristeza, ansiedade, prostração, baixa autoestima, cansaço, procrastinação de tarefas, falta de motivação, frustração, dificuldade de decidir coisas, incapacidade de fazer as coisas, falta de concentração, medo, preguiça, dificuldade de raciocinar, dificuldade de sair de casa, nervosismo, diminuição de libido.

Dois usuários referem ter tido pensamentos suicidas, mas que não teriam coragem para cometer o ato. Dois usuários relatam sintomas físicos como náuseas, vômitos e diarreias.

Os sentimentos mais frequentemente relatados encontram-se na figura 1.



Figura 1 - Principais sentimentos encontrados

Esses sentimentos são compatíveis com os quadros de Depressão, Depressão Ansiosa, Transtorno de Ansiedade Generalizada, Transtorno bipolar. Aqui cabe lembrar que alguns dos sujeitos que nos escrevem muitas vezes não tem um diagnóstico específico feito por um profissional, e afirmam ter se identificado com as situações do jogo por se sentirem de forma parecida.

5.2 Identificação com a personagem

Alguns jogadores relatam se identificar com a personagem, dizendo que se sentem semelhantes a ela, como por exemplo o sujeito 2:

Suj 2

Resolvi escrever depois que li as orientações no jogo rainy DAY e me identifiquei perfeitamente com a protagonista! Muito perfeitamente! Meus dias pela manhã tem sido daquela forma em tudo, prostrada, jogando - coisa q nunca gostei! Detestando a mim com dificuldade até pra me vestir! Amo meu trabalho e não estou conseguindo trabalhar!

Aqui cabe lembrar que as orientações dadas pelo jogo são as de que se o jogador se sentir como a protagonista, deve pedir ajuda. Para este sujeito, o jogo parece descrever sua rotina. Há identificação entre jogador-protagonista, de forma tão forte que faz com que este siga as instruções do jogo.

É importante salientar que a maioria dos e-mails foram encaminhados por mulheres, que se identificaram com a protagonista do jogo. Ressaltando que a mesma não apresenta nenhum traço ou aspecto físico marcante, nenhum nome, além de que em certo momento do jogo você pode escolher sua roupa para ir ao trabalho, e estas são roupas femininas. O que pode mostrar um aspecto projetivo do que o jogador está sentindo, sua personalidade e os sentimentos que são gerados em situações parecidas com as da personagem, como menciona Streck [4].

Em vários momentos do jogo a protagonista não consegue concluir as suas tarefas, ou chegar ao trabalho dependendo das suas escolhas, mostrando também essa sensação de culpa e de frustração, a todo momento em que falha. Esse aspecto do jogo de sempre entrar em um *looping* de tentativas e não conseguir sair do lugar, pode mobilizar nos jogadores esse sentimento de não

conclusão, falhas em sua rotina e nas tarefas do seu cotidiano. Para estes jogadores, o jogo parece proporcionar uma identificação emocional importante [9].

Em alguns depoimentos notamos que alguns jogadores não querem decepcionar amigos ou familiares, além de se sentirem culpados:

Suj 10

Porém o pior é ter que ouvir críticas de meus familiares, que me consideram preguiçosa. Acho que uma pessoa preguiçosa não passa horas chorando, quando deveria estar cumprindo seus trabalhos acadêmicos.

Suj 7

É simplesmente horrível, eu perdi tantos momentos com meus melhores amigos por não querer estragar tudo, e às vezes momentos em família também.

Como apontam Yannakakis e Paiva [1], os jogadores conseguem criar laços afetivos com a personagem e com os cenários apresentados pelo jogo, vivenciando os mesmos sentimentos que o personagem.

5.3 Identificação com a situação vivenciada

A maioria dos jogadores da amostra relata identificar-se com a situação vivenciada, como seguem os exemplos abaixo:

Suj 4

Eu me sinto cansada e culpada por isso. As pessoas me cansam e me irritam e eu me sinto hipócrita e egoísta por isso. Eu me sinto incapaz de fazer algo e me concentrar agora, e conseqüentemente me sinto incapaz de alcançar as coisas que quero no futuro. O tempo se arrasta pra mim. E cada dia é interminável. A minha mente me tortura e eu estou cansada disso e de tudo. Eu conheci o site por meio de um game chamado Rainy Day, eu me identifiquei muito com todas as situações do jogo, acho que foi onde fiz meu diagnóstico.

Suj 5

Olá! Vi circulando pela internet uma matéria sobre esse jogo e resolvi jogá-lo. Bom, me surpreendi o quanto ele se parece com as minhas manhãs. Vi ao final do jogo que vocês tem esse meio de ajuda e pensei, porque não mandar não é mesmo? Isso que acontece comigo, que acontece no jogo, de estar tão desanimada e não conseguir sair de casa acontece todo início de semestre.

Vemos que a situação do jogo, as vivências e sentimentos elaborados pela personagem se mostraram mobilizadoras para os sujeitos, que se identificaram com tal personalidade e acontecimentos do cotidiano, os fazendo pedir ajuda ou algum tipo de encaminhamento.

É importante dizer que o jogo não possui nenhum propósito de diagnosticar os jogadores, e sim mostrar à eles a rotina de uma pessoa com sintomas depressivos, a dificuldade de realizar suas tarefas, com o intuito de causar uma empatia com quem está jogando. Mas pode-se notar como essa característica de ser um Emotional game (proporcionar ao jogador dilemas e situações envolventes) mobiliza os sujeitos em diversos níveis, com maior e menor profundidade. O jogador se identifica tanto com os personagens quanto com suas características psicológicas, situações vivenciadas e cenários envolvidos [2].

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante dos e-mails coletados através do serviço do NPPI/ Janus, da premissa do jogo que é baseada e moldada através das escolhas dos jogadores. Nota-se, que a partir da identificação com a rotina

da personagem do jogo *Rainy Day*, os sujeitos relatam de forma detalhada, as similaridades com as suas próprias vivências e sensações. Promovendo na sua maioria um pedido de orientação ou discurso de como o game o ajudou com o entendimento do seu próprio diagnóstico.

Dessa forma, esse processo de identificação que o jogador passa parece ser um facilitador para que o mesmo consiga discutir e entender melhor a condição que está passando no momento, validando a importância que a narrativa ou personagem de um jogo pode ter com os seus usuários. Além disso, o jogo é considerado como tema mobilizador e mola propulsora para o pedido de ajuda, que talvez antes não estivesse tão claro para o jogador. Ressalta-se que na construção deste tipo de jogo é importante que haja finalização com a indicação de pedido de ajuda, e que não apresenta o jogador como uma possibilidade de descobrir diagnósticos, que só devem ser feitos por um profissional.

REFERÊNCIAS

- [1] G. N. Yannakakis; A. Paiva. "Emotion in games." Handbook on affective computing (2014): 459-471.
- [2] C. Hoffner; M. Buchanan. "Young adults' wishful identification with television characters: The role of perceived similarity and character attributes." Media psychology 7.4 (2005): 325-351.
- [3] R.R. Peckham. Interpersonal Identification with the Television Series Friends as it is Reflected in Avid Viewers within the Twixter Life Stage. Presented to the Faculty Liberty University School of Communication In Partial Fulfillment of the Requirements for the Master of Arts In Communication. Disponível em: <http://digitalcommons.liberty.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1107&context=masters>. Acesso em: 5 de junho de 2016.
- [4] M. Streck. Análise da influência dos personagens sobre a experiência de games narrativos: um estudo de caso de vínculos emocionais com o jogo portal. (2014).
- [5] R. A. Pirro. O uso de videogames na saúde mental: Uma revisão sistemática da literatura. Trabalho de conclusão de Curso – Curso de Psicologia – PUC-SP (2017).
- [6] J. Li; Y. Theng; S. Foo. Exergames for Older Adults with Subthreshold Depression: Does Higher Playfulness Lead to Better Improvement in Depression?, Games for Health Journal, v.5, n.3, 2016.
- [7] S. N. Merry; K Stasiak; M. Shepherd et al. The effectiveness of SPARX, a computerized self help intervention for adolescents seeking help for depression: randomized controlled non-inferiority trial, BMJ, 2012.
- [8] A. M. Roeple; S. Jaffee; O. Riffle et al. Randomized Controlled Trial of SuperBetter, a Smartphone-Based/Internet-Based Self-Help Tool to Reduce Depressive Symptoms, Games For Health Journal, v.4, n.3, 2015.
- [9] L. Tonetto; F. Da Costa. Design Emocional: conceitos, abordagens e perspectivas de pesquisa. Rio de Janeiro: 2011.

AGRADECIMENTOS

A designer Thais Weiler, que nos ajudou enviando informações sobre a construção do game e compartilhou sua importante experiência pessoal em formato de jogo, possibilitando que pessoas diferentes e desconhecidas peçam ajuda.