Exploring games to foster empathy

Alice Blot Master Thesis project

Infelizmente, não somos iguais no que diz respeito ao nosso nível de empatia; algumas pessoas são naturalmente mais empáticas do que outras. Como a empatia não é algo natural para muitos, é interessante notar que, como a maioria das habilidades, a empatia é algo que podemos desenvolver e que pode ser aprimorada. Serge Tisseron, psiquiatra, demonstra que a empatia poderia ser melhorada, ou pelo menos mantida, através de jogos (Tisseron, 2015).

O campo da empatia tem sido extensivamente estudado e cada pesquisador tende a acrescentar nuances à definição básica resultando em diversas definições da palavra “empatia”. A definição mais relevante de empatia é a capacidade de compartilhar e compreender o que outra pessoa está pensando e sentindo.

No entanto, a empatia tem vários limites (Bloom, 2017). Em primeiro lugar, a empatia é tendenciosa: somos mais propensos a sentir empatia por pessoas atraentes e por aqueles que se parecem connosco ou que partilham a nossa origem étnica ou nacional (Cikara, Bruneau e Saxe, 2011) e sentimos empatia por uma pessoa específica. e não para um grupo de pessoas. Além disso, sentir empatia é exaustivo e doloroso, pode causar angústia e levar à evitação de situações. Finalmente, a empatia não faz de ninguém uma boa pessoa: os psicopatas têm uma boa empatia cognitiva.

Durante vários anos, houve o surgimento de “jogos para o bem” ou VAP (Values At Play).

Os jogos VAP visam melhorar as boas qualidades dos jogadores, como cooperação, gentileza, equidade, justiça, altruísmo, tolerância e empatia. Ao contrário dos jogos normais, os jogos VAP oferecem histórias complexas que desafiam o pensamento preto e branco e resistem à demonização dos oponentes. Os personagens são mais complexos e não tão fortes. Eles têm fracassos e uma formação rica (Belman e Flanagan, 2010).

Na psicologia e no campo do jogo, a empatia é medida em duas dimensões (Belman e Flanagan, 2010). A primeira dimensão trata da empatia induzida ou situacional e da empatia disposicional e a segunda é o envolvimento. Em primeiro lugar, a empatia situacional ou induzida trata da reação empática numa situação específica, como uma manipulação experimental; e em segundo lugar, a empatia disposicional diz respeito ao traço de caráter estável de uma pessoa. A empatia situacional pode ser avaliada perguntando aos participantes sobre as suas experiências imediatamente após o jogo ou estudando os «índices faciais, gestuais e vocais das respostas relacionadas com a empatia» (Zhou, Valiente e Eisenberg, 2003). A empatia disposicional pode ser medida através da administração de vários questionários associados a escalas específicas de empatia. Existem vários questionários para avaliar a empatia disposicional, mas o Índice de Reatividade Interpessoal de Davis (Davis, 1994) é o único que avalia a empatia cognitiva e afetiva.

Nos jogos empáticos, a história enfatiza pontos de semelhança entre o jogador e as pessoas ou grupos com os quais ele deveria ter empatia. O personagem se torna uma ferramenta que permite que a empatia ocorra no nível de jogador para jogador. No entanto, criar um personagem muito diferente do jogador pode causar evitação defensiva (Belman e Flanagan, 2010).

A imersão é um conceito complicado. Murray a define como “a sensação de estar rodeado por uma realidade completamente diferente […] que toma conta de toda a nossa atenção, de todo o nosso aparato perceptivo”. (Murray, 1997) Um jogo cria presença espacial quando o usuário começa a sentir que está “lá”, no mundo que o jogo está criando. Pessoas que vivenciam a imersão tendem a considerar apenas escolhas que fazem sentido no contexto do mundo imaginário.

Segundo Manney, a narração é a chave para a empatia (Manney, 2008). O ato imaginativo do leitor, traduzindo as palavras da página em pensamentos e sentimentos, permite-lhe ver o mundo através dos olhos dos personagens e sentir seus sentimentos. O leitor olha a situação de um novo ponto de vista.

A imersão pode ser materializada pelo conceito de círculo mágico. O objetivo da imersão é desfocar o círculo mágico e tornar a história real. O conceito de círculo mágico é uma metáfora criada por Johan Huizinga em seu livro Homo Ludens (Huizinga, 1955). No entanto, o círculo mágico não é uma fronteira clara entre o jogo e o mundo real. Na verdade, os jogadores trazem os seus desejos, esperanças e experiências anteriores para o círculo mágico e pensam sobre a experiência à luz destas considerações.

Para criar uma imersão adequada, mesmo que as regras pareçam desaparecer, a história dentro da sala e o mundo real têm que estar próximos. A imersão permite que os jogadores considerem que a história pode ser real e, consequentemente, se sintam envolvidos nela.

O conhecimento emocional profundo é necessário para uma resposta empática. Se as pessoas entenderem por que estão com raiva ou tristes, compreenderão melhor as emoções do outro.

Em “Designing Games to Foster Empathy”, Mary Flanagan e Jonathan Belman argumentam que os jogadores tendem a ter empatia apenas quando fazem um esforço intencional para fazê-lo no início do jogo.

Belman e Flanagan apoiam dando aos jogadores recomendações específicas sobre como suas ações podem resolver os problemas representados no jogo. Sem essas recomendações, os jogadores ficarão frustrados e o jogo será menos divertido.

Jamie Madigan, psicólogo especializado em jogos, explica que os jogos empáticos devem oferecer desafios fáceis para aliviar o cérebro e concentrar os seus recursos em experiências emocionais (Madigan, 2015).

A imersão tem como objetivo ajudar o jogador a se colocar no lugar do personagem e agir e pensar como se fosse o personagem. Assim, o objetivo da imersão é gerar empatia. Com base na definição de Murray, imersão é “a sensação de estar rodeado por uma realidade completamente diferente”. (Murray, 1997).

Nos LARPs, os jogadores podem vivenciar momentos em que seus sentimentos e pensamentos da vida real se espalham para os de seus personagens e vice-versa. Este fenômeno é chamado de sangramento. O coletivo de designers *Vi åker jeep* define o sangramento da seguinte forma: “O sangramento é experimentado por um jogador quando seus pensamentos e sentimentos são influenciados pelos de seu personagem, ou vice-versa. Com o aumento do sangramento, a fronteira entre jogador e personagem se torna cada vez mais transparente.” (Jeepen.org, 2017).

<https://nordiclarp.org/2015/03/02/bleed-the-spillover-between-player-and-character/>

No esquema de Bowman, o círculo mágico separa o jogador do personagem. Sentimentos e pensamentos que cruzam esse círculo mágico fazem parte do sangramento.

Manter o personagem aberto permite ao jogador inventar sua história.

As pessoas são extremamente complexas, com experiências diversas, conseqüentemente, a empatia é sentida de forma diferente de uma pessoa para outra. É uma das razões pelas quais a empatia é tão pessoal. A empatia é subjetiva e não tem resposta certa ou errada.

O aumento da imersão leva à vontade renovada do jogador de se colocar no lugar do personagem, o que por sua vez fortalece a empatia entre o jogador e seu personagem.