



# O QUE É SANGRAMENTO?

## Lidando com situações de grande carga emocional em RPG de mesa

► POR LETÍCIA WEXELL

**Que os RPGs são entretenimentos de grande envolvimento emocional a gente já sabe. Tem gente que rola de rir, tem quem passe semanas bolando aquele plano infalível para roubar um trem, e quem tenha se debulhado de chorar com a morte de um personagem (ou o seu próprio) durante a cena ou nos dias seguintes. Somos humanos e, portanto, sentimos as coisas. Mesmo quando essas coisas decorrem de mundos imaginários.**

E, apesar de existirem diferentes tipos e graus de imersão e conexão com as experiências vividas em sessões de RPG de mesa, existe um fenômeno que pode acontecer com mestres e jogadores de todos os tipos. O Sangramento.

Do inglês "Bleed", o Sangramento é um termo cunhado pela game designer estadunidense **Emily Care Boss**, que descreve aquele momento onde há um sangrar — você pode



pensar em uma espécie de corte! — entre personagem e jogador. É quando emoções decorrentes de situações imaginárias do jogo, e muitas vezes traumáticas, que o personagem experimenta vazam para o jogador que o controla. Talvez você já tenha falhado em uma missão, sido capturado pelo inimigo, perdido um aliado em uma importante batalha e ficado realmente triste por isso. Tudo aconteceu no universo do RPG. De maneira prática, não é real. Mas há quem fique triste, por muito tempo, mesmo assim.

A pesquisadora **Sarah Lynne Bowman**, especialista em RPGs de mesa, define o Sangramento como os "*momentos em que seus sentimentos, pensamentos, relacionamentos e estados físicos da vida real se espalham para os personagens e vice-versa*". Bowman, que tem mais de vinte anos de pesquisas nos mais diversos tipos e grupos de RPGs, também define que o Sangramento não é necessariamente positivo ou negativo. É apenas um fenômeno. Algo que acontece. Ela indica, inclusive, que também podemos chamar de Sangramento aquela euforia catártica que acontece depois de uma situação positiva

em uma mesa de RPG: a vitória contra um inimigo, a conquista de um grande objetivo, o reencontro com um personagem familiar ou aquele beijo de cinema!

Parte do processo que muitos chamam de "imersão" em um RPG também pode se dar, portanto, da mesma forma que um Sangramento. A questão é que, pela falta de discussão sobre o tema, acabamos demonizando uma faceta da sua apresentação. O que é óbvio, já que sentimentos como tristeza, raiva, luto, inveja, ciúmes e outros são geralmente os mais difíceis de se lidar. Até por isso é importante aprender a identificá-los e apaziguá-los quando nos deparamos com situações negativas.

Tratando-se de um fenômeno, e não de uma escolha, é mais difícil que tenhamos controle sobre sua decorrência. Inclusive percebe-se nas comunidades, e também segundo pesquisas como a de Bowman, uma aversão à reconhecer a existência de um Sangramento em um grupo de RPG, seja em autorreconhecimento ou ao lidar com outros.



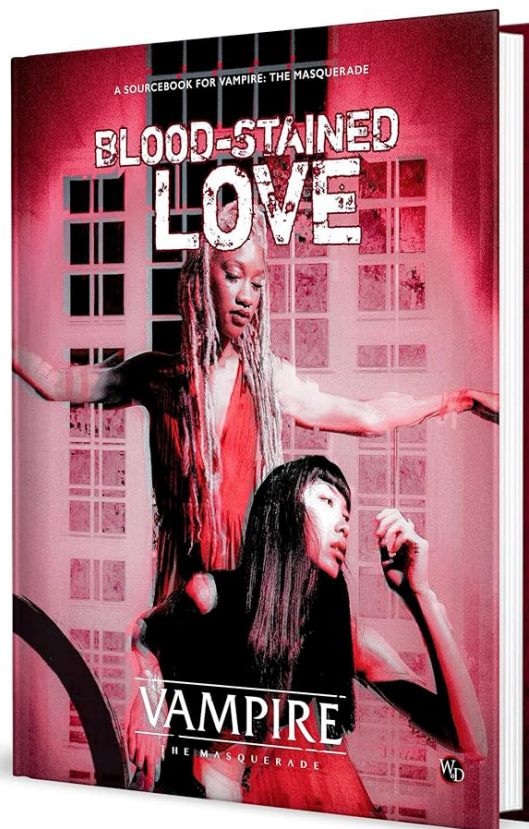
Sarah Lynne Bowman



Mas isso não previne que outros Sangramentos aconteçam em um grupo, muito menos ajudam o jogador que está passando por essa situação a se autorregular ou lidar com essas emoções. O livro *Blood Stained Love* (2024), do universo de *Vampiro: A Máscara* quinta edição, traz uma passagem interessante a esse respeito: "*Entender o Sangramento é útil para descobrir porque algumas experiências nos atingem com a profundidade que nos atingem*". Apesar de ser um fenômeno muitas vezes externo à decisão dos mestres e jogadores, há sim formas de diminuir a possibilidade de um Sangramento ou seus efeitos.

Bowman identifica que a ferramenta de controle mais importante é o acolhimento. É importante que o resto do grupo se mostre preocupado e interessado em entender o jogador que passa pelo Sangramento. O diálogo é essencial para definir limites e trazer de volta os papéis de realidade ao grupo, seja simplesmente descomprimindo após uma sessão tensa, dividindo uma pizza, seja através de um áudio de whatsapp esclarecendo os acontecimento e ressignificando as sensações. Aqui estamos falando de demonstrações de afeto humano que desenham de volta os limites da realidade: mesmo que algo terrível tenha acontecido em uma mesa entre dois personagens, isso não significa ódio entre dois jogadores.

Se você está em um grupo que não conhece muito bem ainda, ou está buscando ativamente se afastar da possibilidade do Sangramento, opte por criar personagens bem diferentes de você. Se você tem filhos, por exemplo, jogar com um personagem que tem que proteger sua família pode acabar alimentando um Sangramento. Uma boa sessão zero e diálogos periódicos com



todos os participantes de uma mesa também são importantes para regular os temas e limites das narrativas. Se você tem medo de alguma coisa a ponto de não achar que saberia lidar com isso, avise o mestre e os outros jogadores antes mesmo da campanha começar. Grupos podem definir palavras ou sinais para indicar a necessidade de uma pausa abrupta no meio da sessão para afastar um sentimento ruim, mesmo que ela dure apenas alguns minutos.

Existem muitas formas de prevenir e entender o Sangramento, e técnicas que podem ser usadas por jogadores e mestres para manter um grupo de RPG saudável. Seja você a pessoa em Sangramento ou um colega de mesa, precisamos entender que esse é um fenômeno existente e não necessariamente consciente. Assim, com diálogo e estudo, podemos tornar nossas mesas de RPG mais seguras e nossa comunidade mais acolhedora. ■