

A vida como jogo: regras espirituais, liberdade humana e responsabilidade na construção de uma existência com sentido.

Life as a game: spiritual rules, human freedom, and responsibility in constructing a meaningful existence.

Ernesto António Cossa¹

RESUMO

Este artigo analisa a metáfora da vida como jogo e defende que viver de modo consciente exige compreender as regras éticas, espirituais e existenciais que orientam as escolhas humanas. A reflexão parte de Florence Scovel Shinn, para quem a vida é um jogo cuja dinâmica envolve palavra, fé, expectativa, amor e acção, e dialoga com a teoria do jogo de Johan Huizinga e Bernard Suits, a busca de sentido em Viktor Frankl, a agência humana em Albert Bandura e os estudos de Kenneth Pargament sobre espiritualidade e enfrentamento. Adota-se uma abordagem qualitativa, de natureza conceptual e hermenêutica, baseada na análise crítica e integrativa da literatura. Argumenta-se que a metáfora do jogo é fecunda quando reconhece cinco elementos:

¹ Universidade Íris, Pemba, Cabo Delgado, Moçambique | Doutorando, Florida Christian University, EUA. Professor universitário, investigador, consultor académico, gestor estratégico, escritor e doutorando em Filosofia da Administração de Empresas pela Flórida Christian University, nos Estados Unidos da América. Diretor-Fundador da **NETTA**, uma instituição moçambicana dedicada à formação em línguas e em diferentes áreas técnico-profissionais, com destaque para Administração e Gestão. Por meio desta iniciativa, tem contribuído para o desenvolvimento de competências, a qualificação profissional e a criação de oportunidades para jovens e adultos. Fundador de diversas iniciativas educacionais em Moçambique, desenvolve a sua atuação unindo fé, educação e transformação social. É especialista em Gestão de Projectos pela Cambridge Academy of Professionals e pelo Institute of World Academy for Research and Development, ambos do Reino Unido. A sua formação e experiência reforçam a sua capacidade de liderança em contextos multiculturais e de elevada complexidade. Presidente do Conselho de Administração da **HOPE-Moçambique**, dedica-se à formação de líderes responsáveis e à promoção da justiça restaurativa. A sua trajectória é orientada pela missão de contribuir para a paz, a dignidade humana e o desenvolvimento integral das comunidades, princípios que considera fundamentais para uma gestão ética e transformadora.

existência de regras, liberdade situada, finalidade, consequências e possibilidade de aprendizagem. Contudo, ela se torna moralmente perigosa quando reduz sofrimento, pobreza, doença ou injustiça a uma suposta incapacidade individual de “jogar bem”. Conclui-se que as regras espirituais não devem ser entendidas como fórmulas mágicas para controlar os acontecimentos, mas como princípios de discernimento e conduta que permitem responder às circunstâncias com verdade, responsabilidade, esperança, disciplina, reciprocidade e sentido. Vencer o jogo da vida não é dominar todas as condições, mas permanecer íntegro, aprender, servir e transformar responsavelmente a realidade possível.

Palavras-chave: vida; jogo; espiritualidade; regras; sentido; responsabilidade.

ABSTRACT

This article analyzes the metaphor of life as a game and argues that living consciously requires understanding the ethical, spiritual, and existential rules that guide human choices. The reflection builds upon Florence Scovel Shinn, for whom life is a game whose dynamics involve the spoken word, faith, expectation, love, and action, and engages in a dialogue with game theory in Johan Huizinga and Bernard Suits, the pursuit of meaning in Viktor Frankl, human agency in Albert Bandura, and Kenneth Pargament's studies on spirituality and coping. A qualitative, conceptual, and hermeneutic approach is adopted, based on a critical and integrative review of the literature. It is argued that the game metaphor is fruitful when it acknowledges five elements: the existence of rules, situated freedom, purpose, consequences, and the possibility of learning. However, it becomes morally dangerous when it reduces suffering, poverty, illness, or injustice to an alleged individual inability to "play well." It concludes that spiritual rules should not be understood as magical formulas to control events, but as principles of discernment and conduct that allow one to respond to circumstances with truth, responsibility, hope, discipline, reciprocity, and meaning. Winning the game of life is not about mastering all conditions, but about remaining whole, learning, serving, and responsibly transforming attainable reality.

Keywords: life; game; spirituality; rules; meaning; responsibility.

1 Introdução

A expressão “a vida é um jogo” aparece com frequência na linguagem cotidiana, na literatura de desenvolvimento pessoal e nas tradições espirituais. À primeira vista, a frase pode

parecer leve demais para representar a complexidade da existência humana. A vida contém escolhas, metas, alianças, perdas, aprendizagem e recomeços, mas também comporta doença, violência, desigualdade e acontecimentos que ninguém escolhe. Por isso, comparar a vida a um jogo exige rigor: a metáfora pode iluminar a responsabilidade humana, mas também pode trivializar a dor quando utilizada sem limites.

Florence Scovel Shinn tornou essa metáfora conhecida em *The Game of Life and How to Play It*, publicado originalmente em 1925. Na sua visão, a vida não é uma batalha a ser vencida pela força, mas um campo espiritual no qual palavra, crença, intuição, amor e ação produzem efeitos na experiência humana (Shinn, 1925/2024). A contribuição da autora é relevante porque desloca a pessoa da passividade para uma postura consciente. Todavia, algumas das suas proposições metafísicas não constituem leis científicas demonstradas. Para aproveitá-las num artigo acadêmico, é necessário interpretá-las como linguagem espiritual e ética, submetendo-as ao diálogo crítico com teorias filosóficas e psicológicas.

A pergunta orientadora deste estudo é: em que medida a metáfora da vida como jogo pode explicar a relação entre espiritualidade, liberdade, regras e responsabilidade sem culpabilizar o indivíduo pelas circunstâncias que não controla? O objectivo geral consiste em analisar criticamente essa metáfora e propor uma compreensão das regras espirituais como princípios de orientação da conduta e de construção de sentido. Especificamente, pretende-se: compreender os elementos que tornam uma atividade um jogo; examinar a contribuição de Shinn; relacionar espiritualidade, agência e sentido; identificar os limites éticos da metáfora; e sistematizar princípios aplicáveis à vida pessoal e colectiva.

Metodologicamente, trata-se de um ensaio teórico de abordagem qualitativa, conceptual e hermenêutica. O texto realiza uma leitura integrativa de autores da filosofia do jogo, da psicologia existencial, da teoria social cognitiva e da psicologia da religião. Não se procura testar relações causais nem provar a existência de mecanismos sobrenaturais. Procura-se construir uma interpretação coerente e criticamente delimitada da metáfora, preservando a espiritualidade como dimensão legítima de sentido sem confundi-la com explicação empírica universal.

2 Fundamentos teóricos

2.1 O jogo como estrutura de regras, fins e liberdade

O jogo não é simples desordem. Para Huizinga (1949), o acto de jogar constitui uma actividade livre, delimitada no tempo e no espaço e organizada por regras que criam uma ordem própria. A regra não elimina a liberdade; torna a ação inteligível dentro de um campo partilhado. Sem regras, não existe jogo, apenas movimento disperso. Essa ideia ajuda a compreender a vida social: embora a existência não seja literalmente um tabuleiro, as pessoas agem dentro de limites biológicos, culturais, históricos, jurídicos e morais.

Suits (1978) acrescenta que jogar envolve perseguir um estado de coisas específico por meios permitidos pelas regras e aceitar essas limitações porque tornam possível a própria atividade. Aplicada à vida, essa formulação revela um paradoxo: nem tudo o que conduz rapidamente a um resultado é um meio legítimo. Enganar, explorar ou violentar pode produzir uma vantagem imediata, mas destrói as condições éticas do jogo comum. A verdadeira competência não reside apenas em alcançar metas, mas em alcançá-las por meios compatíveis com a dignidade humana.

A vida, entretanto, difere de um jogo formal. Ninguém escolhe nascer, as regras sociais não são igualmente justas e os participantes não começam com os mesmos recursos. Há estruturas de poder que favorecem determinados jogadores e limitam outros. Assim, a metáfora só é defensável quando reconhece a liberdade situada: existe capacidade de escolha, mas essa capacidade opera dentro de condições que podem ampliá-la ou restringi-la.

2.2 Florence Scovel Shinn e a dimensão espiritual do jogo

Shinn (1925/2024) interpreta a vida como um jogo de dar e receber, no qual a palavra, a expectativa, o perdão, o amor e a confiança em Deus ocupam lugar central. A autora atribui à linguagem uma força formadora: aquilo que a pessoa declara repetidamente influencia a sua imaginação, orientação e disposição para agir. Embora a afirmação de que palavras determinam diretamente acontecimentos externos ultrapasse a evidência científica disponível, é plausível sustentar que a linguagem molda percepções, relações, decisões e comportamentos.

A importância de Shinn está menos na promessa de controlar o universo e mais no convite para vigiar a qualidade da consciência e da palavra. Quem alimenta continuamente

medo, hostilidade e derrota tende a organizar a experiência por essas categorias; quem cultiva esperança realista pode perceber possibilidades, pedir ajuda e perseverar. A espiritualidade, nesse sentido, não substitui a ação. Ela fornece horizonte de sentido, critérios de discernimento e energia moral para agir.

Uma leitura responsável de Shinn deve, contudo, rejeitar o automatismo espiritual. A fé não transforma Deus numa técnica, e a palavra não é uma alavanca infalível de prosperidade. Pessoas íntegras também sofrem; pessoas prudentes também enfrentam perdas; comunidades religiosas também vivem guerras e catástrofes. A espiritualidade madura não promete imunidade, mas capacidade de atravessar a realidade sem abandonar o sentido, a compaixão e a responsabilidade.

2.3 Sentido, agência e enfrentamento espiritual

Frankl (2006) sustenta que o ser humano nem sempre escolhe as circunstâncias, mas pode procurar uma atitude e uma resposta diante delas. Essa liberdade interior não deve ser romantizada: condições extremas podem reduzir profundamente as opções. Ainda assim, a busca de sentido permite transformar sofrimento inevitável em testemunho de dignidade, sem considerar todo sofrimento necessário ou desejável. Quando a dor pode ser combatida, a responsabilidade exige combatê-la; quando não pode ser removida, permanece a tarefa de lhe responder humanamente.

A teoria social cognitiva de Bandura (2001) descreve a agência humana por meio da intencionalidade, antecipação, autorregulação e autorreflexão. O sujeito não é mero produto do ambiente, nem soberano absoluto sobre ele. Pessoa, comportamento e contexto influenciam-se reciprocamente. Essa formulação oferece uma base mais equilibrada para a metáfora do jogo: o jogador interpreta condições, formula objetivos, avalia consequências, aprende com os resultados e modifica estratégias, mas não controla sozinho o campo.

Pargament (1997) demonstra que a religião e a espiritualidade podem participar do enfrentamento de crises, oferecendo significado, comunidade e práticas de regulação emocional. Porém, o enfrentamento espiritual pode assumir formas construtivas ou destrutivas. Confiança, colaboração, perdão e apoio comunitário podem fortalecer a pessoa; culpa religiosa excessiva, abandono passivo da responsabilidade ou interpretação de toda adversidade como punição

podem agravá-la. Portanto, conhecer as “regras espirituais” implica também discernir usos saudáveis e abusivos da religião.

3 Desenvolvimento e análise

3.1 As regras fundamentais do jogo da vida

A regra da realidade e da verdade. Nenhum jogador toma boas decisões ignorando o estado do campo. Espiritualmente, a verdade exige reconhecer limites, erros, recursos e riscos. Fé não é negação dos factos; é a capacidade de enfrentá-los sem lhes conceder a última palavra. A pessoa que chama irresponsabilidade de confiança espiritual perde a capacidade de aprender.

A regra da responsabilidade. Responsabilidade significa responder pelo que se escolhe e pelo impacto das próprias ações. Não significa assumir culpa por tudo o que acontece. Essa distinção é decisiva: culpa total paralisa, enquanto responsabilidade delimitada identifica a parcela de realidade sobre a qual ainda se pode agir.

A regra da palavra coerente. A palavra cria compromissos, reputações e ambientes relacionais. Falar com esperança não consiste em repetir frases sem fundamento, mas em alinhar linguagem, valores e ação. Promessa sem prática enfraquece a confiança; palavra responsável orienta comportamentos e mobiliza cooperação.

A regra da reciprocidade e do cuidado. A vida não é um jogo solitário. A tradição africana condensada na noção de ubuntu recorda que a pessoa se realiza por meio das relações. Ganhar destruindo o outro é uma vitória aparente, pois empobrece o campo humano comum. Cooperação, justiça e solidariedade não são ornamentos; são condições de sustentabilidade da convivência.

A regra da disciplina. Objectivos não se alcançam apenas por desejo. A espiritualidade precisa de práticas: reflexão, oração, trabalho, estudo, autocontrolo, prestação de contas e correcção de percurso. A disciplina converte a intenção em hábito e reduz a distância entre aquilo que se professa e aquilo que se vive.

A regra do discernimento. Nem toda oportunidade deve ser seguida e nem toda perda representa derrota. Discernir é avaliar meios, fins, tempo, consequências e coerência moral. Em termos de jogo, uma jogada aparentemente vantajosa pode comprometer toda a partida; na vida,

um ganho que destrói integridade, família ou comunidade pode ser uma forma profunda de fracasso.

A regra da aprendizagem e do recomeço. Perder uma jogada não equivale a perder a vida. O erro pode produzir informação, humildade e mudança. O recomeço espiritual não apaga consequências, mas impede que o passado se converta numa sentença absoluta. Aprender é rever interpretações, procurar reparação e escolher novamente.

A regra do propósito. Sem um fim que dê direção, o movimento transforma-se em agitação. O propósito organiza prioridades e permite distinguir sucesso de mera acumulação. Uma existência com sentido mede a vitória não apenas pelo que possui, mas pelo que se torna, pelo bem que realiza e pela vida que ajuda a florescer.

3.2 O que significa perder o jogo

Se as regras forem entendidas de modo superficial, perder significa não obter dinheiro, estatuto, saúde ou reconhecimento. Essa definição é insuficiente porque transforma circunstâncias externas em medida total do valor humano. Há pessoas socialmente bem-sucedidas que perderam a integridade e pessoas materialmente vulneráveis que preservaram coragem, generosidade e sentido. Resultado e vitória moral não são categorias idênticas.

Perde-se o jogo existencial quando se abdica persistentemente da verdade, quando se transforma o outro em instrumento, quando se recusa aprender ou quando o êxito é construído pela destruição do campo comum. Também se perde quando a espiritualidade é usada para fugir da realidade, silenciar vítimas ou legitimar privilégios. Por outro lado, fracasso, luto e atraso não representam necessariamente derrota; podem constituir momentos de reorganização, resistência e maturidade.

Compreender as regras significa saber que cada escolha produz consequências, embora nem toda consequência seja previsível ou merecida. Essa visão evita dois extremos: o fatalismo, que retira à pessoa qualquer poder, e a fantasia de controle total, que a responsabiliza por tudo. Entre ambos encontra-se a agência responsável: agir com os recursos existentes, procurar aliados, rever estratégias e reconhecer aquilo que exige transformação colectiva.

3.3 Espiritualidade como inteligência do jogo

A espiritualidade pode ser compreendida como capacidade de relacionar decisões concretas com valores últimos. Ela pergunta não somente “o que funciona?”, mas também “o que é justo?”, “quem será afetado?”, “que pessoa me torno ao escolher isto?” e “que sentido esta ação serve?”. Nesse plano, conhecer a lei espiritual é perceber que meios e fins não podem ser separados sem custos humanos.

As tradições religiosas expressam essa inteligência por narrativas, mandamentos, práticas, símbolos e comunidades. No cristianismo, amor a Deus e ao próximo, verdade, perdão, serviço e justiça formam um núcleo normativo. Esses princípios não devem ser tratados como mecanismos comerciais, dou para receber, oro para controlar, creio para evitar toda perda, mas como orientação de uma vida fiel. A maturidade espiritual aparece quando a pessoa continua a fazer o bem mesmo sem garantia de recompensa imediata.

Assim, o melhor jogador não é o que manipula todas as peças, mas o que lê o campo com lucidez, respeita a dignidade dos participantes, controla os próprios impulsos, aceita correção e mantém o propósito. A espiritualidade amplia o horizonte temporal: uma jogada pode ser avaliada não apenas pelo ganho presente, mas pelas consequências futuras e pelo legado deixado à comunidade.

4 Discussão

A análise permite afirmar que a metáfora da vida como jogo possui valor explicativo, desde que utilizada como analogia e não como descrição literal. Huizinga e Suits mostram que regras, limites e fins tornam o jogo possível; Shinn acrescenta uma interpretação espiritual centrada na palavra, expectativa e reciprocidade; Frankl demonstra a relevância do sentido diante de circunstâncias não escolhidas; Bandura explica uma agência que interage com o ambiente; e Pargament evidencia que a espiritualidade pode apoiar ou prejudicar o enfrentamento, dependendo da forma como é mobilizada.

Dessa integração resulta uma tese principal: as regras do jogo da vida são simultaneamente interiores, relacionais e estruturais. São interiores porque incluem atenção, interpretação, autocontrole e sentido; relacionais porque a existência depende de confiança, reconhecimento e cooperação; estruturais porque leis, instituições, desigualdades e culturas distribuem oportunidades e riscos. Qualquer abordagem que considere apenas a mente individual

é incompleta. Dizer a uma pessoa pobre, doente ou oprimida que ela perdeu por não conhecer a regra espiritual pode converter a fé em violência simbólica.

A concepção aqui proposta diverge, portanto, de versões rígidas da chamada lei da atração. Pensamentos e palavras podem afetar emoções, escolhas e relações, mas não há fundamento para concluir que cada acontecimento externo tenha sido atraído pela vítima. Uma interpretação ética preserva o poder formador da esperança sem negar acaso, vulnerabilidade, injustiça e interdependência. Espiritualidade responsável não culpa quem sofre; aproxima-se, cuida, denuncia o mal evitável e participa da transformação das condições.

Há também uma implicação para a liderança e a governação. Instituições funcionam como campos de jogo: possuem regras formais e informais, distribuem recursos e definem incentivos. Quando dirigentes mudam as regras em benefício próprio ou exigem obediência sem reciprocidade, o problema não é incompetência dos demais jogadores, mas corrupção do próprio jogo. Uma espiritualidade pública coerente requer transparência, equidade, prestação de contas e cuidado com os mais vulneráveis.

A metáfora revela, por fim, que a vitória precisa de redefinição. Vencer não é evitar toda dor nem superar todos os concorrentes. É agir com integridade dentro da liberdade disponível, ampliar a liberdade dos outros, aprender com as quedas e orientar capacidades para um propósito que transcenda o ego. Essa compreensão substitui a obsessão pelo controle por fidelidade responsável e transforma a competição absoluta em participação consciente numa realidade partilhada.

Por se tratar de ensaio conceitual, este estudo possui limitações. As proposições apresentadas não foram testadas empiricamente e a seleção de autores não esgota as tradições filosóficas, africanas ou religiosas relevantes. Estudos futuros podem investigar como diferentes grupos compreendem a metáfora, quais práticas espirituais favorecem resiliência sem culpabilização e como o conceito se aplica à liderança, educação e desenvolvimento comunitário em contextos moçambicanos.

5 Conclusão

A vida pode ser compreendida como um jogo porque envolve regras, escolhas, objectivos, consequências, relações e aprendizagem. Contudo, ela não é um jogo justo por

definição, nem oferece a todos as mesmas condições. Conhecer as regras não garante o resultado desejado; permite responder com maior lucidez e responsabilidade ao campo real em que se vive.

A contribuição de Florence Scovel Shinn permanece provocadora ao chamar atenção para o papel da palavra, da expectativa, do amor e da fé. Lida criticamente, a sua obra recorda que a pessoa participa ativamente da construção da experiência. Essa participação, porém, não equivale a controle absoluto. A espiritualidade não elimina a vulnerabilidade humana e não autoriza culpar quem sofre.

As regras espirituais sistematizadas neste artigo — verdade, responsabilidade, coerência da palavra, reciprocidade, disciplina, discernimento, aprendizagem e propósito — não são fórmulas mágicas. São princípios para orientar escolhas, avaliar meios, sustentar esperança e proteger a dignidade. Quem não compreende tais princípios pode obter vantagens momentâneas e, ainda assim, perder aquilo que dá sentido à existência.

Em síntese, vencer o jogo da vida não significa controlar todas as peças. Significa reconhecer o campo, jogar com integridade, aceitar a responsabilidade possível, procurar justiça quando as regras são desiguais, levantar-se depois da queda e contribuir para que outros também possam viver com dignidade. A maior vitória não é chegar sozinho ao fim; é transformar a própria caminhada numa fonte de sentido, serviço e vida para a comunidade.

Referências

- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52, 1–26. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.1>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Frankl, V. E. (2006). *Man’s search for meaning*. Beacon Press. (Obra original publicada em 1946)
- Huizinga, J. (1949). *Homo ludens: A study of the play-element in culture*. Routledge & Kegan Paul. (Obra original publicada em 1938)
- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. Guilford Press.

Shinn, F. S. (2024). The game of life and how to play it. Project Gutenberg.

<https://www.gutenberg.org/ebooks/74878> (Obra original publicada em 1925)

Suits, B. (1978). The grasshopper: Games, life and utopia. University of Toronto Press.