



## **Wykorzystanie gier narracyjno-fabularnych w formie psychoterapii**

Usage of role-playing games in form of psychotherapy

**Maciej Fiałkowski**

ORCID: 0000-0002-8770-075X

e-mail: maciej.fialkowski.mm@gmail.com

---

The article deals with the therapeutic possibilities of narrative-fiction games and the previously known cases of their use in practice. The author strives to present arguments for the use of these games in the form of treatment, and will also look at their positive therapeutic aspects, but also possible risks associated with the incorrect use of this form in psychotherapy. The data on the therapeutic value of these games presented in the article will be represented by the previous experiences of scientists in this area of research, as well as the author's personal experiences while working on creating this form of a game.

**Key words:** RPG (role-playing games), psychotherapy, motivation, gamification.

## Wstęp

Gry narracyjno-fabularne są popularną formą spędzania czasu wśród wielu grup społecznych na całym świecie. Zazwyczaj postrzega się je wyłącznie w kategoriach rozrywki. Jednak okazuje się, że można je wykorzystać również do innych celów. Od wielu lat odkrywamy ich wcześniej niezauważone aspekty terapeutyczne. Wśród naukowców coraz częściej rośnie zainteresowanie wykorzystywaniem RPG (role-playing games) w wyższym celu. Czy to działa? Jakie są efekty? Czy powinniśmy szerzej przyjrzeć się temu zjawisku?

### Czym są gry RPG (narracyjne gry fabularne)?

Warto zacząć od samego pojęcia gry fabularnej. Jedną z najbardziej przejrzystych form opisowych tych gier jest jej definicja sformułowana przez Olę Smoleńską:

„Gra fabularna to gra, w której gracze (od jednego do kilku) wcielają się w role fikcyjnych postaci. Cała rozgrywka toczy się w fikcyjnym świecie, istniejącym tylko w wyobraźni grających, rzadko więc odbywają się w terenie, częściej przy stoliku. Jej celem na ogół jest rozegranie gry według zaplanowanego scenariusza i osiągnięcie umownie określonych lub indywidualnych celów, przy zachowaniu wybranego zestawu reguł, zwanego mechaniką gry. Decydujące znaczenie ma Mistrz Gry” (Smoleńska, 2009).

### Skąd to się wzięło?

Gry towarzyszyły nam od początku ludzkości. Archeolog St. John Simpson (Finkel, 2007) powstanie pierwszej gry planszowej datuje na okres ok. 6000 lat p.n.e. Forma zabaw na przestrzeni ludzkości ulegała ciągłym zmianom. Nowe pomysły na urozmaicenie czasu wolnego, same sposoby oraz koncept zabawy, przekształcały się wraz z potrzebami danej cywilizacji.

Rewolucja form zabawy zawsze nam towarzyszyła i towarzyszyć będzie. Wynika to z teorii motywacji STD (Deci, Ryan, 2000), która mówi nam, że ludzie grają aby spełnić swoje trzy potrzeby: autonomii, kompetencji i relacyjności. Te potrzeby są integralną częścią rozwoju człowieka, a spełnianie ich pomaga nam w lepszym zrozumieniu samego siebie, m.in. swoich słabych i mocnych stron.

Gry narracyjno-fabularne stały się świetnym odzwierciedleniem założeń teorii

motywacji. Sam gatunek RPG, powstał stosunkowo niedawno, w latach 70. XX w. Prekursorem gatunku było „*Dungeons & Dragons*” - gra zaprojektowana przez Gary’ego Gygaxa i Dave’a Arnesona, która została opublikowana w 1974 r. Świat gry oparty jest o epokę średniowiecza, mechanizmy walki, a jego głównym założeniem jest oddziaływanie na wyobraźnię gracza. Gra ta stanowiła narodziny nowego nurtu rozwoju narracyjnych gier fabularnych, których wpływ i możliwości zostanie opisany w tym artykule.

### Zmiana podejścia do gier

Od lat zaczynamy patrzeć na gry w inny sposób. Wielu producentów gier, korporacji i psychologów na całym świecie zaczyna dostrzegać potencjał gier jako narzędzia do zwiększenia zaangażowania gracza, konsumenta czy pacjenta w wykonywanie danej czynności. O tej zmianie świadczą tworzące się nowe określenia związane z edukacją i grami. Są nimi między innymi „game-based learning” czy pojęcie „serious games”. Odnoszą się one do wdrażania wartości kształcenia za pomocą grywalizacji – wprowadzania mechanizmów zaczerpniętych z gier do zwiększania motywacji oraz aktywności użytkownika. Celem wprowadzenia grywalizacji jest stymulowanie wysiłku w wykonywaną czynność, a nie sam efekt końcowy. Wiele instytucji korzysta z tej metody, a jest ona skuteczna ze względu na sam powód grania w gry. Tym powodem jest motywacja wewnętrzna.

Motywacja napędza nas do działania w życiu codziennym. Dzięki niej podejmujemy jakiegokolwiek działania w naszym życiu. Łączeniem pracy, edukacji i terapii z motywacją wewnętrzną zajmuje się grywalizacja (Tkaczyk, 2012) – czyli wykorzystanie elementów gier w kontekście niezwiązanym z grami.

Efektem grywalizacji jest m.in. zwiększenie motywacji do działania, nauka rozwiązywania problemów oraz zmiana podejścia użytkownika do wykonywania danych czynności. Grywalizacja stosowana jest na całym świecie, w tym wykorzystywana jest również w edukacji. Przykładem zastosowania grywalizacji w praktyce jest aplikacja „*Duolingo*”, wykorzystująca grywalizację do nauki języków obcych. Osiągnęła ogromny sukces na arenie światowej, a w 2013 stała się najczęściej pobieraną aplikacją na system Android oraz znalazła zastosowanie bezpośrednio w szkołach- poprzez program „*Duolingo for schools*”.

Jednak prace nad rodzajami przyswajalności wiedzy, trwały o wiele wcześniej, zanim pojawił się termin grywalizacji. Zapoczątkowała ją teoria X i Y McGrego-

ra (Kopelman i in., 2008), w której opisuje organizacje edukacyjne pod względem oczekiwań i rezultatów dawanych przez tę jednostkę. Jest ona rozwinięciem teorii hierarchii potrzeb Masłowa (Maslow, 1943). Według McGregora większość placówek edukacyjnych opiera się o działanie teorii X, która zakłada, że podopieczny:

- nie lubi pracować/ nie lubi swojej pracy,
- próbuje unikać odpowiedzialności,
- woli być kierowany,
- ma małe ambicje,
- poszukuje bezpieczeństwa.

Równocześnie uważa to za błąd systemu edukacji, ponieważ według niego ludzie z natury są twórczy. Z tego względu powinni odnosić się do przeciwstawnej teorii - Y, w której człowiek:

- jest kreatywny,
- bierze na siebie odpowiedzialność,
- a wysiłek fizyczny i psychiczny nie jest wymuszony.

McGregor zaznacza, że siła motywacji wewnętrznej jest kluczowym elementem w przyswajaniu wiedzy. Uważa, że tylko poprzez próbę aktywizacji, zwrócenia uwagi na uczniów, angażowanie ich oraz przybliżenie edukacji w stronę ludzkiej natury, osiągniemy rodzaj motywacji opisany w teorii Y (Kopelman i in., 2008).

Kolejną próbą rozwinięcia teorii Masłowa była praca Gordona Allporta. Wskazuje on w niej uczestnictwo jako element istotny do wytworzenia motywacji wewnętrznej. Te zasady sformułowane przez Allporta to:

- koncentracja uwagi,
- zaangażowanie aktywnie w zadanie,
- zaangażowanie ego w zadanie (Allport, 1961).

Warto skupić się szczególnie na ostatniej zasadzie. „Zaangażowanie ego” oznacza, że osoba utożsamia się z zainteresowaniem. Ta cecha ułatwia podmiotowi uczącemu się, zapamiętanie danej informacji na dłużej. Doświadczenia mające na celu osobiste odniesienie się do tematu, pozytywnie sprzyjają uczeniu się. Tutaj pojawiają się gry RPG, które zawierają w sobie- grywalizację, teorię Y i tak bardzo potrzebne zaangażowanie ego.

Jak wykazały wyniki badania (Bessière i in., 2007) gracze gry World of Warcraft (gra typu MMORPG) tworzą postać w świecie wirtualnym na podstawie własnych cech charakteru. Dodatkowo z badań wynika, że postacie przedstawiają ich odbicie w wirtualnym świecie będące zbliżeniem wizji ideału samego siebie. Nie były one

identyczne z samym wyglądem gracza. Natomiast były one wybierane w sposób najlepiej odzwierciedlający charakterystykę „Wielkiej Piątki” (McCrae, Costa Jr, 1980), która jest pięcioczynnikowym modelem osobowości, obejmującym m.in. neurotyczność, ekstrawersję, otwartość na doświadczenia, ugodowość i sumienność. Gracze podświadomie dobierali elementy postaci do wyidealizowanego obrazu siebie dzięki możliwości personalizacji postaci w świecie wirtualnym. To działanie graczy przenosi się również na standardowe gry narracyjno-fabularne, które dają nawet większą możliwość kreacji postaci ze względu na tworzenie jej w swojej wyobraźni, bez ograniczeń cyfrowych.

### **Korzyści i możliwe zagrożenia wynikające z gier RPG**

Pierwszą głośniejszą pracą na temat potencjalnego terapeutycznego wpływu gier RPG było *An Overview History and Potential Therapeutic Value of Role Playing Gaming*. Autor pracy już w 2004 r. dostrzegł możliwy potencjał tego rodzaju gier. W swojej pracy wymienia pozytywny wpływ gier RPG m.in. na cechy:

- społeczne,
- intelektualne,
- kreatywne.

Pokazuje to również na przykładach praktycznych wyciągniętych z samej rozgrywki. W dodatku, w skrócie opisuje historie oraz gatunki RPG, a także wymienia listę przedmiotów, dziedzin społecznych oraz umiejętności, których uczą te gry. Te umiejętności to m.in.:

- umiejętność kooperacji,
- przywództwa,
- empatii,
- niekonwencjonalnego myślenia,
- taktycznego myślenia
- improwizacji,
- statystyki,
- matematyki,
- ekonomii,
- historii
- architektury
- fizyki,

- aktorstwa,
- zdolności manualnych (Hawkes-Robinson, 2004).

Zwraca również uwagę na pewne mity krążące wokół gier narracyjno-fabularnych oraz zaznacza związane z nimi ryzyko. Można się z nim zgodzić, że istnieje wiele pozytywnych cech RPG, jednak warto zauważyć, że to narzędzie wykorzystane w zły sposób może przynieść również wiele szkód. Hawkes-Robinson porównuje ciemną stronę RPG do innych nawyków związanych z ucieczką od rzeczywistości – eskapizm - przez hazard, sporty ekstremalne, alkohol, oraz nawyki obsesyjne. Mimo to Hawkes-Robinson uważa, że zdecydowana większość osób grających w RPG czerpie głównie korzyści z rozgrywanych sesji.

Trudno nie zgodzić się, że RPG są zajęciem rekreacyjnym, formą przyjemnego spędzenia czasu oraz mogą przynieść wiele korzyści. Warto jednak pamiętać, że tak jak wszelkie nadużycia, mogą prowadzić do nieprzyjemnych konsekwencji. Dotyczy to wielu sfer naszego życia, oraz jest kwestią zdrowego rozsądku i umiaru. Dlatego nie powinien być to powód do skreślenia role-play'u oraz jego zastosowania w formie edukacji. Zwłaszcza, że ilość korzyści jest znacząca, a ich negatywny wpływ wynika, głównie ze złego użycia narzędzia niż samej jego konstrukcji.

### **Psychoterapia RPG w praktyce**

Na świecie działa wiele organizacji non-profit zajmujących się łączeniem psychoterapii z grami RPG. Jedną z takich organizacji jest „Bodhana Group”. Współpracują w niej ze sobą m.in. profesjonalni terapeuci. Tworząc sesje gry dopasowują styl, rodzaj i indywidualnie przygody do danego przypadku zaburzeń. Grupa aktywnie działa od 2009 r., a w 2019 opublikowała książkę *Wizards, Warriors and Wellness: The Therapeutic application of role playing game*, w której znajdują się m.in. rady dotyczące prowadzenia terapeutycznej sesji gry, wymienione są korzyści płynące z grania w RPG oraz opisane są przypadki, w jakich ich terapia została wykorzystana.

Temat wykorzystywania gier narracyjno-fabularnych został również poruszony w środowisku terapeutycznym w 2015 r. na konferencji Washington State Therapeutic Recreation Association (WSTRA). Hawkes-Robinson przedstawił swoje postępy w badaniach dotyczących terapii w formie RPG, których dokonał przez ostatnie 11 lat. W tym czasie założył on dwie organizacje: *RPG Research* (2004) i *Therapeutics LLC* (2014), które zajmują badaniem tego zjawiska. Organizacja Therapeutics LLC (2014) oprócz sesji terapeutycznych, oferuje również sesje w formie edukacyjnej,

czysto rozrywkowej oraz w formie warsztatów przygotowujących do wykonywania tych sesji. Podczas konferencji WSTRA, przedstawiał wyniki swoich prac, potwierdzające pozytywny wpływ gier RPG oraz obalał mity, z którymi spotkał się w tym czasie (m.in. zjawisko alienacji wśród graczy, korelacja gier z tworzeniem zaburzeń psychicznych czy wzmacnianie przez gry skłonności do agresji).

W 2017 r. powstał projekt *Therapy & Dragons: A look into the Possible Applications of Table Top Role Playing Games in Therapy with Adolescents* (Gutierrez, 2017). Wyniki miały na celu przedstawić pogląd osób pracujących w placówkach związanych ze zdrowiem psychicznym w związku z zastosowaniem gier narracyjno-fabularnych w terapii młodzieży, która doświadczyła zaburzeń traumatycznych. Projekt prowadzony był w formie wywiadu. Próbką badawczą było pięciu uczestników o różnych stopniach wykształcenia. Troje z tytułem magistra z zakresu usług społecznych, pracownika opieki społecznej oraz magistra pedagogiki. Ich średnia wieku wahała się między 28-42 lata. Pytania im zadane dotyczyły m.in. przyszłości terapii związanych z RPG, korzyści i zagrożeń, jakie mogą z niej wynikać oraz grup wiekowych, które mogłyby najbardziej z niej skorzystać. Uczestnicy przyznali, że terapia tego typu, mogłaby pomóc osobom z zaburzeniami traumatycznymi (wymieniali również możliwe zastosowanie w leczeniu lęków oraz depresji) w dostarczeniu pacjentowi komfortu oraz otworzenia się na rozmowę poprzez użycie ich postaci z gry. Zgodzili się również, że terapia przez RPG mogłaby służyć symulacji pewnych wydarzeń, oraz uczyć radzenia sobie z różnymi sytuacjami i związanymi z nimi problemami. Z zagrożeń związanych z tego typu terapią wymienili brak wiedzy medycznej prowadzącego oraz możliwy skutek derealizacji pacjenta. Przy określeniu grupy docelowej bardziej skupiali się na zaangażowaniu pacjenta niż jego wieku. Podkreślili, że ta forma terapii mogłaby funkcjonować bez ograniczeń odbiorców na grupy wiekowe. Zaznaczone zostało również, że forma terapii może odbywać się indywidualnie, jednak w tym przypadku korzystniejsza byłaby forma terapii grupowej.

### **Własne doświadczenia w projektowaniu terapeutycznego RPG**

Zetknięcie z grami RPG zawsze wywołuje pewne emocje. Doświadczenie tych emocji podczas rozgrywki jest zauważalne na każdej sesji. Role-play powoduje, że pod przykrywką postaci, potrafimy lepiej wyrażać samego siebie bez obawy przed oceną naszych zachowań przez grupę. Daje to wielki komfort graczowi przy wyrażaniu swoich emocji, przedstawianiu swojej punktu widzenia czy zrozumieniu

pewnej postawy w danej sytuacji.

W 2019 r. zacząłem zagłębiać się w temat terapeutycznego wpływu tych gier. Tego samego roku stworzyłem własny prototyp takiej gry oraz nawiązałem współpracę z prof. dr hab. P. K. Izdebskim, dr A. Szymanik-Kostrzewską oraz dr M. Dekowską. Prototyp szybko uległ zmianie, a wizja gry, którą przedstawiłem okazała się daleka od końcowej wersji. Współpraca z profesjonalistami zajmującymi się na co dzień pomocą osobom dotkniętym przez zaburzenia psychiczne, potwierdziła jak ważna w tworzeniu tej gry jest wiedza medyczna. Pracę nad grą nadal trwają, a postępy są konsultowane. W grze zrezygnowaliśmy z motywu fantasy, pracujemy wspólnie nad wykorzystanie role-play'u, dramy oraz opracowujemy system dający większą decyzyjność przy wyniku po rzucie kością. Jest to ważne ze względu na będący częścią gier RPG element losowości, który chcielibyśmy ograniczyć lub zmienić ostateczność dotyczącą jego wyniku. Gra miałaby pełnić funkcje alternatywną lub wspomagającą terapię tradycyjną w szpitalach psychiatrycznych dla osób z m.in. zaburzeniami lękowymi.

Proces tworzenia takiej gry jest skomplikowany i rozległy. Jednak uważam, że warto kontynuować pracę, ze względu na możliwe korzyści wynikające z takiej gry. Jest to próba, pomocy osobom, które bardzo jej potrzebują. W dodatku może być początkiem eksploracji tego rodzaju terapii przez innych badaczy w przyszłości.

### **Podsumowanie i wyniki**

Istnieje wyraźne powiązanie role-play'u z psychoterapią. Prace nad tym tematem, badania oraz opinia specjalistów również są przychylne temu rodzajowi terapii. Mimo to wciąż mało uwagi poświęca się na rozwijanie tej formy terapii. Według mnie jest to spowodowane niewielkim zainteresowaniem służb zdrowia, oraz ich sceptycznym nastawieniem do prób eksplorowania alternatywnych form terapii.

Wykorzystanie RPG w zakresie psychoterapii wymaga głębokiego zrozumienia istoty gry. Wymaga również wnikliwego przygotowania prowadzącego, jak i jasnego przedstawienia zasad terapii pacjentowi. Doświadczenie immersji silnie oddziałuje na gracza, co potrafi przynieść wiele korzyści w terapii, jednak z tego samego powodu potrafi również zaszkodzić.

Poprawne korzystanie z narzędzi, jakie oferują gry, może naprawdę pomóc osobom z wieloma zaburzeniami, pod warunkiem, że gra taka zostanie dobrze zaprojektowana – a to wymaga szczególnej precyzji. Gry RPG mogą i są już wykorzystywane



na świecie w formie terapii. Do tej pory używają ich w większości organizacje non-profit. Wynika to ze wciąż sporego sceptycyzmu instytucji zajmujących się dziedziną pomocy psychologicznej do uznania gier jako wartościową metodę terapeutyczną czy edukacyjną, co przyczynia się do braku głębszej eksploracji tej dziedziny.

## Bibliografia

- Allport, G. W. (1961). *Pattern and growth in personality*.
- Bessière, K. Seay, A. Kiesler, S. (2007). The Ideal Elf: Identity Exploration in World of Warcraft. *Cyberpsychology & behavior: the impact of the Internet, multimedia and virtual reality on behavior and society*, nr 10, ss. 530-535. DOI:10.1089/cpb.2007.9994.
- Bodhana Group. (2009). About us. Pobrane z: <https://www.thebodhanagroup.org/about-us>. [dostęp: 10.11.2020].
- Deci, E. L. Ryan, R. M. (2000). *Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being*.
- Duolingo for schools. (2012). Program grywalizacji w szkołach. Pobrano z: <https://schools.duolingo.com>. [dostęp: 10.11.2020].
- Finkel, I. L. (red.). (2007). *Ancient Board Games in perspective: Papers from the 1990 British Museum colloquium, with additional contributions*.
- Gutierrez, R. (2017). Therapy & Dragons: A look into the Possible Applications of Table Top Role Playing Games in Therapy with Adolescents. *Electronic Theses, Projects, and Dissertations*. 527. Pobrano z: <https://scholarworks.lib.csusb.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1609&context=etd>. [dostęp: 09.11.2020].
- Kopelman, R. E. Prottas, D. J. Davis, A. L. (2008). Douglas McGregor's Theory X and Y (1960): Toward a Construct-Valid Measure. *Journal of Managerial Issues*, 20(2):2008, ss. 255-271.
- Maslow, A. (1943). A theory of Human Motivation. *Psychological Review*.
- McCrae, R. R. Costa Jr, P. T. (1996). *Toward a new generation of personality theories: Theoretical contexts for the five-factor model*.
- Merlin wszech(10:50, 18 luty 2018). *Dungeons and Dragons*. Pobrane z: [https://sfery.fandom.com/wiki/Dungeons\\_%26\\_Dragons](https://sfery.fandom.com/wiki/Dungeons_%26_Dragons). [dostęp: 10.11.2020].
- Hawkes-Robinson, W. A. (2004). *An Overview History and Potential Therapeutic Value of Role Playing*. Pobrane z: [https://www.academia.edu/3668918/An\\_Overview\\_History\\_and\\_Potential\\_Therapeutic\\_Value\\_of\\_Role\\_Playing\\_Gaming](https://www.academia.edu/3668918/An_Overview_History_and_Potential_Therapeutic_Value_of_Role_Playing_Gaming). [dostęp: 10.11.2020].
- Hawkes-Robinson, W. A. (2004). *RPG research*. Pobrane z: <https://www2.rpgresearch.com>. [dostęp: 10.11.2020].
- Hawkes-Robinson, W. A. (2014). *RPG Therapy*. Pobrane z: <https://www.rpgtherapy.com>. [dostęp: 10.11.2020].

- Hawkes-Robinson, W. A. (2015). *WSTRA, presentation*. Pobrane z: [https://www.researchgate.net/publication/275044977\\_The\\_Therapeutic\\_and\\_Educational\\_Uses\\_of\\_RolePlaying\\_Games\\_RPG\\_as\\_Intervention\\_Modalities\\_for\\_Individuals\\_and\\_Groups\\_from\\_the\\_Therapeutic\\_Recreation\\_Perspective\\_at\\_WSTRA\\_Conference\\_XVI\\_2015\\_by\\_WA\\_Hawk](https://www.researchgate.net/publication/275044977_The_Therapeutic_and_Educational_Uses_of_RolePlaying_Games_RPG_as_Intervention_Modalities_for_Individuals_and_Groups_from_the_Therapeutic_Recreation_Perspective_at_WSTRA_Conference_XVI_2015_by_WA_Hawk). [dostęp: 10.11.2020].
- Smoleńska, O. (2009). *Najnowsze trendy w turystyce eventowej. Gry fabularne i wydarzenia związane z fantastyką i technologią XXI wieku*.
- Tkaczyk, P. (2012). *Grywalizacja*. Pobrano z: <https://paweltkaczyk.com/grywalizacja/>. [dostęp: 10.11.2020].

