

W poszukiwaniu metod pracy terapeutycznej z młodzieżą używającą substancji psychoaktywnych Gra decyzyjna

W poradni profilaktyki i terapii uzależnień dla młodzieży pracuję od dwóch lat. Trafiają tutaj zarówno osoby, które „dopiero” eksperymentują, poszukując nowych doznań, zdecydowaną większość stanowią jednak młodzi ludzie, którzy doświadczyli już tego, że wybrane substancje umożliwiają im uzyskanie - w szybkim czasie – oczekiwanego efektu: luzu, zmiany nastroju, rozładowania napięcia, ucieczki od problemów, zwrócenia uwagi na siebie itd. Wśród osób zgłaszających się do poradni są też młodzi ludzie, w przypadku których można już zdiagnozować uzależnienie od substancji lub zachowań (typu hazard, gry komputerowe itp.).

Praca z młodzieżą ma szczególny charakter ze względu na bardzo niską odporność nastolatków na nudę oraz wynikające z tego zapotrzebowanie na atrakcyjną formę przekazu informacji. Dotyczy to szczególnie zajęć grupowych, gdzie znacznie trudniej jest skoncentrować uwagę uczestników przez dłuższy czas na treściach, w stosunku do których zwykle naturalnie rodzi się w ich umysłach wewnętrzny opór, przekora, chęć zakwestionowania. Mam poczucie, że jedynie przekaz atrakcyjny w formie, angażujący przy tym uczestników do aktywnego włączenia się, przywołujący osobiste doświadczenia jest w stanie utrwalić się na dłużej w umysłach młodych ludzi. Innym „kluczem” skuteczności przekazu (mierzonej aktywnością i zaangażowaniem uczestników w wysiłek umysłowy) jest praca terapeutyczna oparta o element działania, „dziania się” czegoś na oczach wszystkich, w czym w dodatku mogą uczestniczyć. W praktyce nie tak łatwo spełnić te warunki; wybór metod pracy znajdujących pozytywny oddźwięk w grupie młodzieżowej stanowi niejednokrotnie rodzaj wyzwania dla terapeuty.

Poszukując konkretnych technik pracy terapeutycznej z młodzieżą, korzystam z różnych form aktywizacji grupy, jakie można znaleźć w literaturze przedmiotu¹. Nie zawsze jednak można znaleźć coś gotowego, co odpowiadałoby konkretnemu zapotrzebowaniu młodzieży, z którą pracuję. W tej sytuacji rozwiązaniem jest opracowanie czegoś nowego,

¹ Np. opracowanie MEN „*Jak żyć z ludźmi*” (*umiejętności interpersonalne*) Program profilaktyczny dla młodzieży. Ćwiczenia grupowe. Warszawa 2002.

dostosowanego czy to do konkretnej problematyki zajęć grupowych, czy też do specyfiki jej uczestników. W ten sposób (z myślą o mającym trwać 6 godzin maratonie terapeutycznym dla młodzieży podsumowującym pół roku pracy grupy) opracowałam grę decyzyjną, którą zamierzam tutaj zaprezentować. Jest to przykład techniki pracy spełniającej zarówno założenia aktywizacji młodzieży, jak i dającej możliwość pogłębionej analizy myślenia i przeżyć młodego człowieka doświadczającego dylematu w sytuacji dokonywania wyboru (podejmowania decyzji).

Punktem wyjścia (przed rozpoczęciem samej gry) była dyskusja dotycząca zagrożeń, jakich uczestnicy obawiają się w czasie wakacji, jeżeli chodzi o możliwość utrzymania abstynencji od substancji psychoaktywnych (maraton terapeutyczny odbywał się tuż przed końcem roku szkolnego). Młodzież wymieniała przykłady konkretnych sytuacji, które mogły być potem wykorzystane w grze decyzyjnej.

Następnie poprosiłam uczestników, by przypomnieli sobie sytuacje, w których przeżywali jakiś dylemat i wyjaśniliśmy sobie, kiedy mówimy o doświadczaniu dylematu wewnętrznego (sytuacja trudna, w której osoba musi dokonać wyboru między – zwykle dwiema – konkurencyjnymi racjami, w przypadku których dostrzega zarówno korzyści, jak i straty z opowiedzenia się po jednej ze stron).

Po takim wprowadzeniu przystąpiliśmy do samej gry. Spośród uczestników wyłoniliśmy jednego **gracza** i dwie **drużyny**. Przygotowaliśmy też niezbędne **materiały**:

- białe kartki B5 – po 2 do każdego etapu gry (do przedstawienia alternatyw)
- kartki w 2 kolorach do opisywania konsekwencji
- 3 kolory flamastrów: niebieski do pisania na kartkach białych, czerwony i zielony do karetek kolorowych – do spisywania konsekwencji wyborów
- kartki z opisem sytuacji wyjściowych
- ewentualnie baloniki – do określania symbolicznie poziomu przeżywanego napięcia w poszczególnych sytuacjach

Przebieg gry

1. Drużyny siadają naprzeciw siebie, gracz siada pośrodku. Prowadzący odczytuje instrukcję – rodzaj wprowadzenia:

Wyobraź sobie, że w twoim umyśle znajdują się 2 części, 2 strony JA. Jedna z nich za każdym razem, w każdej sytuacji w jakiej się znajdujesz, dąży do zaspokojenia twoich potrzeb, głównie doświadczenia przyjemności. Ta część ciebie nie zwraca uwagi na koszty, jakie się wiążą z tym, do czego dąży. Jej celem jest przyjemność. Nie potrafi czekać na jej zaspokojenie. Nazwijmy ją(*nazwę generują uczestnicy*).

Druga część twojego JA działa w oparciu o zasady zdrowego rozsądku: zastanawia się, co jest dla ciebie dobre, jakie konsekwencje poniesiesz, jeżeli podejmiesz jakąś decyzję. Ta część kieruje się zasadami rozumu, jest w stanie poczekać i odroczyć zaspokojenie potrzeb i doznanie przyjemności, potrafi też zrezygnować z przyjemności, kiedy ta może być okupiona zbyt dużymi kosztami. Nazwijmy ją

Obie te części tworzą JA, w każdej chwili mają prawo głosu. Uświadamiasz sobie ich istnienie, kiedy stajesz w sytuacji wyboru i musisz podjąć decyzję.

Teraz właśnie będziesz w takich sytuacjach. Za chwilę wylosujesz kartkę z opisem sytuacji, w jakiej się znalazłeś i podejmiesz dialog wewnętrzny. Pomagać ci będą 2 drużyny: i(*nazwy drużyn odpowiadają nazwom części JA, jakie zaproponowali uczestnicy*). Za każdym razem możesz zwrócić się do nich, żeby usłyszeć, czego możesz się spodziewać, jeżeli wybierzesz rozwiązanie zgodne z ich argumentami. Wsłuchaj się uważnie w to, co ci podpowiadają i podejmij decyzję, co zrobić w sytuacji, w jakiej się znalazłeś.

2. Następnie gracz losuje pierwszą karteczkę z opisem sytuacji decyzyjnej. Mogą to być wcześniej przygotowane opisy sytuacji, czy też przykłady z dyskusji poprzedzającej grę². Ja w dalszej części gry zastosowałam też wariant przygotowania przez uczestników grupy opisów kilku sytuacji dopasowanych do konkretnego gracza – uczestnicy grupy znali się na tyle dobrze, żeby wiedzieć, w jakiej sytuacji konkretna osoba może przeżywać trudności.

² **Przykładowe sytuacje wyjściowe (na karteczkach):**

1. Nudzisz się cały dzień. Spotykasz znajomego, który zaczyna z tobą rozmawiać, zapala skręta i częstuje cię.
2. Wychodzisz do kolegów. Oni – rozważając możliwość zajęcia czasu – dochodzą do wniosku, że pójdą pograć na maszynach.
3. Znajomi zapraszają cię na imprezę w klubie. Znasz tylko kilka osób, wiesz, że będzie alkohol, skręty.

3. Analiza decyzyjna:

- Gracz prosi o pomoc obie drużyny – ich zadaniem jest pomoc w przeanalizowaniu argumentów przemawiających za wyborem każdego z rozwiązań. Na białych kartkach są zapisywane poszczególne alternatywy, na kolorowych – konsekwencje ich wyboru. Drużyna dążąca do uzyskania przyjemności wypisuje kolorem czerwonym konsekwencje pójścia za impulsem natychmiastowego zaspokojenia potrzeby, zaś drużyna posługująca się racjonalną oceną – zielonym kolorem konsekwencje wyboru zdroworozsądkowego. Kartki uczestnicy gry układają na podłodze/przypinają na tablicy, poczynając od sytuacji wyjściowej, pod nią równoległe do siebie alternatywy, pod każdą z nich konsekwencje jej wyboru.

- W tym samym czasie kiedy pracują drużyny, gracz samodzielnie generuje możliwe rozwiązania (zdarza się, że żadna z drużyn nie uwzględniła argumentów, które dla niego były kluczowe).

- Gracz analizuje głośno racje przedstawione przez obie drużyny i dokonuje wyboru (co zrobiłby w danej sytuacji i dlaczego – odwołując się do argumentów, jakie ostatecznie przemówiły za jego wyborem).

**W trakcie analizy można dołączyć dodatkowy element: gracz dostaje balonik, który może nadmuchać do takiej wielkości, jaki poziom napięcia przeżywa w sytuacji, w jakiej się znalazł, kiedy musi dokonać wyboru. Drugi balonik dmucha już po podjęciu decyzji, oceniając aktualny poziom napięcia.*

Dalsza gra może przebiegać w dwóch wariantach. Pierwszy zakłada zmianę gracza i składu drużyn tak, aby każdy z uczestników mógł być w roli gracza oraz w składzie pierwszej i drugiej drużyny. Drugi wariant jest bardziej zaawansowany i wymaga aktywnego współtworzenia gry w jej trakcie – do sytuacji wyjściowej temu samemu graczowi prowadzący dodaje kolejny element wiążący się z poprzednią sytuacją, otwierający kolejny dylemat i wprowadzający konieczność podjęcia następnej decyzji³. Na podłodze lub dużej tablicy są dokładane kolejne karteczki opisujące sytuacje, alternatywy wyboru oraz ich konsekwencje w taki sposób, by tworzyły swoiste drzewo decyzyjne, obrazujące schemat

³ Np. Sytuacja wyjściowa: *We wtorek po południu masz spotkanie grupy terapeutycznej. Jesteś zmęczony po szkole, zastanawiasz się czy pójść.* Gracz po rozważeniu alternatyw wybrał pójście na spotkanie grupy. Sytuacja następna: *Na spotkaniu grupy pada pytanie o utrzymanie abstynencji. Wiesz, że w ostatnim czasie zламаłeś ją. Zastanawiasz się co powiedzieć.* Wybór dokonany przez gracza – nie przyznawać się. Kolejna sytuacja: *Wracając do domu spotykasz znajomych, którzy piją piwo, częstują cię. Zastanawiasz się, jak się zachować.* Itd.

myślenia gracza i kierunek dokonywanych wyborów, także alternatywy, z których zrezygnował.

Czas prowadzenia gry – dowolny (np. do wypracowania konstruktywnych rozwiązań, do odślonięcia określonego stylu podejmowania decyzji itp.), jednak nie za długi, by uczestnicy byli w stanie pracować bez powielania własnych argumentów.

4. Gra kończy się omówieniem. Przykładowe pytania:

- jakich argumentów używali członkowie obu drużyn?
- do gracza: Jak się czułeś dokonując wyborów? Z czym miałeś trudności?
- które wybory były najbardziej, a które najmniej oczywiste?

Uwagi końcowe:

- Celem gry jest rozwijanie u uczestników przede wszystkim umiejętności zatrzymania się w sytuacji wyboru i dokonania analizy zysków i strat, a więc podejmowania decyzji w sposób świadomy. Przeciwnieństwem tej sytuacji jest dokonywanie wyboru w sposób impulsywny, bezrefleksyjny, wyłącznie w oparciu o dążenie do przyjemności. Realizacji takich założeń służy też ostatni etap ćwiczenia, którym jest omówienie gry z uczestnikami.
- Wariant zaawansowany gry daje możliwość prześledzenia kilku etapów rozwoju sytuacji, w której bierze udział uczestnik: pokazuje m. in. jakie mogą być kolejne sytuacje wiążące się z dokonanym wyborem. W ten sposób uczestnicy mają możliwość powiązania ze sobą pewnych zdarzeń w swoisty proces, zmierzający w określonym kierunku, co pozwala dostrzec związek między pojedynczym wyborem a wytwarzaniem się określonej tendencji w zachowaniu, a przede wszystkim pokazuje obrazowo konsekwencje podejmowanych działań.
- W początkowym etapie gry ważne jest upewnienie się, czy uczestnicy właściwie zrozumieli założenia i czy wiedzą, na czym polega ich rola. Istotne znaczenie ma stworzenie klimatu umożliwiającego szczerą wypowiedź, by uniknąć tendencji „poprawności politycznej” wyborów dokonywanych przez graczy (na nich ciąży największa odpowiedzialność, mogą chcieć udzielać odpowiedzi ich zdaniem oczekiwanych, nie odsłaniających rzeczywistych dylematów). Jak temu zapobiec? Myślę, że duże znaczenie ma wybór pierwszego gracza – w moim przekonaniu powinna to być osoba najmniej konformistyczna, zdolna do wypowiedzania własnych opinii bez oglądania się na przewidywane oczekiwania grupy czy terapeutów.

Podsumowując – prezentowaną przeze mnie technikę pracy polecam szczególnie do pracy z młodymi ludźmi. Sądzę jednak, że sam pomysł może znaleźć zastosowanie w pracy terapeutycznej grup osób dorosłych, szczególnie jeżeli chodzi o przybliżenie procesu dokonywania wyboru w sytuacji trudnej (np. pojawienia się wyzwalacza wewnętrznego czy zewnętrznego).