

## ЖИВОТНИТЕ МАПИ-ТЕХНИКА НА ИНТЕРВЕНЦИЈА ВО КЛИНИЧКАТА СОЦИЈАЛНА РАБОТА

### *Кратка содржина*

*Животните мапи претставуваат терапевтска техника во клиничката социјална работа која ги насочува индивидуите или групите да го разгледаат својот живот во поглед на минатото, сегашноста и иднината, притоа да се фокусираат на погледот што го имаат кон себе си, кон другите, кон своите проблеми и способностите на снаоѓање. Со помош на ова техника клиентот одговара на следниве прашања: Кој сум јас?; Од каде доаѓам јас?; Каде одам јас?; Како јас ќе стигнам таму?; Каков вид на помош ми е потребна?.*

*За жал, употребата на животните мапи во клиничката социјална работа останува сеуште неистражено поле, што е сериозен проблем, земајќи ги во предвид вредностите што ги има како терапевтски инструмент.*

### **ВОВЕД**

Доколку се истражува во било која академска база на податоци за *животните мапи*, тоа нема да вроди никаков позитивен резултат. Главната причина за тоа е што животните мапи се вид на техника позната и под други имиња, па во западната литература животните мапи најчесто се среќаваат под името *техника на животна историја* (life history technique), а како синоним се користи и називот *техника на животна приказна* (life-story technique). Хербст (2002), која што го направи првото истражување со употребата на животните мапи врз социјални групи составени од млади луѓе со ХИВ/СИДА, објаснува дека техниката на животните мапи е многу малку позната во практиката на социјалната работа. Таа објаснува дека основната позадина на оваа техника не е ниту нова ниту непозната и смета дека тие се ефективни во помагањето на луѓето да се осознаат себе си и суштината на своите проблеми. Таа сепак открива дека како техника тие никогаш не биле ниту се соодветно опишани и истражени.

## ШТО Е ЖИВОТНА МАПА?

Животните мапи Хоџ ги објаснува како описна нарација создадена од клиентот (2005). Значи тие се всушност еден вид на изрази и состав на човековиот живот во форма на слики и дијаграми. Со други зборови, животната мапа е мапа на животот на еден човек, која го покажува начинот на кој тој патувал од почетната точка, низ сегашноста и кон иднината. Хербст (2002) објаснува дека животната мапа може да го опише животот од пред раѓањето па сè до смртта, потенцирајќи различни настани, личности, ставови, проблеми, тешкотии и биолошки процеси.

Хербст (2002) ги дефинира животните мапи како терапевтска техника која ги насочува индивидуите или групите да го разгледаат својот живот во поглед на минатото, сегашноста и иднината, притоа фокусирајќи се на погледот што го имаат кон себе си, кон другите, кон своите проблеми и способностите на снаоѓање. Овој поглед има смисла, земајќи ги во предвид сфаќањата дека човекот е продукт на своето минато, се наоѓа во процес на постоење во сегашноста и на настанување на нешто во иднината. Животните мапи се инструменти кои служат да ја водат индивидуата да изврши проценка на својот живот со цел да прерасне во посреќно човечко суштество.

Друг опис на животните мапи се состои во тоа што тие се опишани како техники кои можат да се користат од страна на советникот, преку адаптирање на наративната терапија и изразувачката уметност, на начин кој ќе му помогне на човекот да создаде целосен поглед кон животот.

Абел (2007) укажува на тоа дека преку животните мапи може:

- да се зголеми осознувањето на самиот себе кое ти дава правец во животот;
- да кажеш што сакаш и што си подготвен да дадеш на оние околу тебе;
- да го постигнеш она што вистински го посакуваш со тоа што ќе живееш живот со зацртани цели.

Хербст (2002) предложува прашања по кои треба да се води патот низ животот на една индивидуа:

- **Кој сум јас?**
- **Од каде доаѓам јас?**

- **Каде одам јас?**
- **Што ме спречува мене?**
- **Како јас ќе стигнам таму?**
- **Каков вид на помош ми е потребна?**

**КОЈ СУМ ЈАС?** - Ова се однесува на идентитетот на личноста и може да се разгледува на различни начини во зависност од тоа како личноста го разбира ова прашање. Хербст прави разлика помеѓу надворешните извори на идентитет и внатрешните извори на идентитет. Во надворешните спаѓаат: името на личноста, нациоиналната припадност, социјалната позиција, работата и постигнувањата во животот. Под внатрешни спаѓаат: верувањата, вредностите, интересите, грижите или амбициите во животот, сликата за самите себе, само свеста, желбите и потребите. Личноста може да им приоѓа на прашањата од различни аспекти или од различни улоги кои тоа ги остварува во животот.

**ОДКАДЕ ДОАЃАМ ЈАС?** - Ова прашање се однесува на минатото на личноста, на историскиот аспект, на неговото постоење и на сè што се случило до сегашниот момент. Хербст (2002) предлага да се направат мапи само на позначајните настани, достигнувања, избори и влијанија од животот на индивидуата и на тој начин да и се укаже на личноста како прераснала во таа уникатна единка.

**КАДЕ ОДАМ ЈАС?** - Ова прашање ќе ја наведе личноста да го гледа својот сегашен живот и да го разгледа правецот по кој се движи неговиот живот или по кој планира да се движи (Хербст, 2002). Ова ќе го соочи човекот со изборите во неговиот живот и со агонијата коа често е пропратна при донесувањето на одлуки и избор.

**ШТО МЕ СПРЕЧУВА МЕНЕ?** - Како што беше предложено и претходно, ова прашање треба да се промени со она што ги опфаќа предизвиците со кои се соочува една личност. Во тој поглед, Комптон и Гелавеј (1999) веруваат дека централниот проблем на секоја индивидуа е во нејзината внатрешна борба за подобрување и поголема контрола врз сопствениот живот. Неспокојството и болките се во најголем случај предизвикани од:

- нивниот страв од неуспех во оваа битка;
- начинот на кој го доживуваат неуспехот и како тој штети на самодовербата;
- нивната лутина кога откриваат дека животната ситуација во која се наоѓаат постјано им оневозможува да имаат ресурси и моќ да си го променат животот;
- незнаењето дали неуспехот е поради нив самите или поради околината;
- нивното чувство на безнадежност и очај кога ќе дознаат дека нивните дејности немаат никаков удел на тоа што ним им се случува.

Хербст (2002) смета дека при донесувањето на одлуки, луѓето наидуваат на блокади, кои можеби останале од минатото или се индикација на тешкотијата на теренот при патувањето. Овие блокади може да бидат јасни и свесни или нејасни и несвесни. Со тоа што ќе ги разјасни и освести своите блокади, личноста може да избере начин како да се справи со нив.

**КАКО ЈАС ЌЕ СТИГНАМ ТАМУ?** - Ова укажува на одлуки за тоа како ќе се справиме со предизвиците, и се однесува на стратегии и насоки. Откако ќе добиеме јасна слика за тоа како сакаме да изгледа нашата иднина, треба да развиеме цел во животот и стратегии како да ја оствариме (Хербст, 2002). Абел (2007), објаснува дека поставувањето на цели во животот му помага на клиентот да ги разјасни и дефинира целите што сака да ги постигне и воедно да ги осознае чекорите што ќе треба да ги превземе и времето што ќе му биде потребно да го оствари сето тоа. Треба да се биде претпазлив и целите да не бидат насочени кон некоја далечна иднина (Хербст, 2002, Мајли и соработниците, 2004). Целите исто така мора да се реални и остварливи. Веројатноста да ги остварите своите цели самостојно и без помош е многу мала.

**КОЈ ЌЕ ВИ ПОМОГНЕ ?** - Вам ви се потребни други луѓе кои ќе бидат во состојба да ви помогнат во вашите напори да ги остварите своите цели. Ова значи дека ќе треба да сметате и да ја користите вашата мрежа на социјална поддршка.

Мајли и соработниците (2004) прават разлика помеѓу три вида на мрежи: неформални системи, членски системи и професионални системи. Кон овие Хербст (2002) ги додава изворите како библиотеките, книгите и списанијата. Овие три даваат пристап кон информации, знаење и идеи кои можат да бидат корисни при остварувањето на вашите цели. Мрежите за поддршка даваат емотивно охрабрување, помош и совет.

## **ПРОЦЕСОТ НА ПРОМЕНА КОРИСТЕЛЌИ ГИ ЖИВОТНИТЕ МАПИ**

### ***Цртање животни мапи***

Животните мапи се создаваат со користење на уметничко изразување или со техниката на терапија со уметност. Според Хоџ (2005) терапијата со уметност овозможува само-изразување и комуникација, во една сигурна и релаксирана врска што постои помеѓу клиентот и терапевтот. Може да се одвива индивидуално или во групи.

При цртањето на животните мапи, настаните се бележат хронолишки, од раѓањето продолжувајќи кон смртта и кон транзицијата за животот после смртта. Коментирајќи за спиритуалните животни мапи, Хоџ објаснува дека во многу случаи, тие се еден обичен пат, патека или обична линија. Еден начин на цртање е на бела хартија да се нацрта една линија која го означува животот и потоа на неа да се означат годините или декадите, и во нив да се внесат настаните. Овој метод овозможува подеднакво место за сите точки од животот. Други пак можеби преферираат послободен начин на изразување каде што животниот пат и настаните се нацртани заедно.

### ***Предностите на животните мапи***

Цитирајќи неколку познати автори, Хоџ ги набројува предностите на сликовитиот начин на презентирање на животните мапи:

- Со тоа што клиентот е центарот на задачата, тој е вклучен во терапевтскиот процес уште од самиот почеток на терапијата. Преку создавањето на животната мапа, се пренесува порака дека клиентот е активен, насочен кон себе си и е активен учесник во терапевтскиот процес;

- Отпорноста и неспокојот можат да бидат намалени преку употреба на невербални, сликовити медиуми;
- Сливовитиот инструмент им овозможува на терапевтите можност да се фокусираат на градење на терапевтска поддршка преку создавање на атмосфера која е прифатлива, неосудувачка и поддржлива за време на првичната сесија;
- Индивидуите пак кои не се вербално ориентирани може да го користат сликовитиот начин да се изразуваат;
- Потрошувачите ќе гледаат со помалку страв кон тоа дека имаат конкретен предмет кој функционира како фокус на разговорот наместо тие самите;
- Физичкото насликување може да им помогне на потрошувачите да ги конкретизираат своите сили. (Хоџ, 2005)

### ***Материјал потребен за животните мапи***

Хоџ (2005) предлага дека е од голема важност да се има добар извор на медиуми кои ќе им помогнат на потрошувачите да ги нацртаат своите животни мапи. Во ова може да бидат вклучени моливи, гуми, боички, маркери и креони. Хартија на која што се црта треба да биде соодветна како и да се има на располагање ножици, лепак, линијари и голем избор на различни списанија и весници.

Бидејќи животните мапи содржат огромен број на информации, најдобро е да се користи голем лист хартија на кој ќе се нацрта мапата. Некои клиенти, кога ќе се соочат со големиот бел лист хартија може да се исплашат и да наидат на потешкотии при самиот почеток, или пак за време на процесот да се почувствуваат неадекватни да изразат одреден настан или концепт. Во таков случај, треба да се охрабрат со тоа што ќе им се објасни дека всушност не постои правилен начин на кој се цртаат животните мапи. Исто така може да помогне фактот дека животните мапи ја имаат функцијата да ја искажуваат спиритуалната реалност, а не да ја истакнуваат уметничката способност.

### *Проценување преку животниот мапи*

Откако животната мапа ќе биде комплетирана, терапевтот треба да побара од клиентот да ги објасни цртежите, бидејќи реалноста на клиентот е непозната за терапевтот или за социјалниот работник. Додека клиентот ја раскажува својата приказна, терапевтот треба да покаже интерес, љубопитност и фасцинираност кон неговата приказна. Овие техники на поддршка му помагаат на социјалниот работник да го истражува светот на клиентот.

Проценувањето се смета за почеток на деконструктивната фаза. Хоџ (2005) укажува на важноста да не се почне со деконструкцијата премногу рано. Проценувањето мора да заврши со ислушување на приказната на клиентот (неговото објаснување на животната мапа) односно, откако клиентот ќе го дефинира својот проблем и начинот на кој тој го доживува тоа. Какво значење клиентот му придава на проблемот и какво влијание имал тој врз настаните низ животот? Кој се е вклучен во проблемот и кои настани во минатото допринеле за неговиот развој? Како проблемот се развил низ времето и што се е превземено за да се справи со ефектите од тој проблем? Како тој проблем им влијаел на другите аспекти од животот на клиентот? За сите овие прашања може да не се најде одговор во животната мапа, но сепак може да се најде некое објаснување.

Во секоја терапевтска врска клиент-терапевт, потребно е сочувство за да се развие доверба кога се работи со овие животни мапи, и да му помогне на терапевтот да ја сфати реалноста на клиентот. Хоџ (2005) ги потсетува своите читатели дека многу луѓе се двоумат во тоа дали да им веруваат на социјалните работници бидејќи сметаат дека тие нема да го ценат доволно она што за нив е нешто свето.

При постепеното дискусирање во врска за приказната за проблемот, терапевтот добива целосна слика за проблемот. Животната мапа добива ново значење и настаните кои довеле до проблемот стануваат јасни. Сфаќањата, верувањата и социјалната интеракција околу настаните се разгледуваат од аспект на минатото, сегашноста и можната иднина. Од клиентите се бара да размислат за тоа како други луѓе би гледале на нивниот проблем или пак како тие би гледале на таков проблем доколку не би биле директно инволвирани во него.

### ***Планирање на интервенции***

Помошта на терапевтскиот процес сега влегува во фаза каде што се активираат сите ресурси за планирање на промените што треба да се остварат. Тука е вклучена идентификација на јачината на приказната на клиентот, активирање на одредени ресурси и планирање на решенија (Мајли и соработниците, 2004). Тоа значи да се најдат јаките страни на клиентот и тие да се активираат за понатамошни идни пречки во животот. Нив клиентот може да ги пронајде сам, или во група (Мајли и соработниците, 2004). Создавање на атмосфера за решавање на проблемот преку употреба на дијалог фокусиран на решението му дава на клиентот надеж која што е многу потребна во такви моменти. Техниките предложени од Дубоа и соработниците (2004) да се постигне ова се: внимателна употреба на јазикот, покажување на емотивна поддршка, употреба на гестови кои укажуваат на поддршка, говорење со тон кој укажува на надеж и возбудливост.

Хоџ (2005) предложува терапевтите да знаат кои прашања да ги постават и да го соочат клиентот со нив додека тој ја објаснува својата животна мапа. Овие прашања треба да бидат адаптирани, да поттикнуваат во истражувањето на клучните настани и теми, а животната мапа да служи како помошно средство при комуникацијата од каде ќе се црпат идеите.

### ***Интервенции кои се имплементираат***

Интервенција, кога се користат животните мапи, значи реконструирање на погледите што клиентот ги има за својата реалност. Хоџ (2005), смета дека реконструкцијата треба да ги прошири сфаќањата, а не да ги измени. Ова значи повторно разговарање за животната мапа која клиентот ја има нацртано и од неа да се извлечат разни настани кои би му помогнале на клиентот да го смени значенето што тој го има за својот живот. Голем број на техники се на располагање на терапевтот со кои тој може да ја постигне оваа цел.

Промената на перцепцијата кон реалноста кај една личност значи дека треба да се променат неговите перспективи, и во тој поглед Мајли и соработниците (2004) предлага употреба на *фидбек*, создавање на нови концепти користејќи наративни стратегии и нов начин на однесување.



Понудата на *фидбек* му помага на клиентот да го согледа и промени своето однесување. При дискусијата за животната мапа на клиентот, социјалниот работник ќе нуди постојано позитивен *фидбек* и ќе ја забележува перцепцијата на клиентот. Причината поради која клиентот доживува предизвици е поради неговата перцепција на реалноста, која има деструктивни последици за него и оние околу него. Конструктивен *фидбек* се прави со тоа што терапевтот:

- ќе покаже повеќе описно отколку проценувачко однесување;
- ќе споделува перцепции отколку да нуди совети;
- ќе идентификува одредени сегашни однесувања отколку да споменува некои случки и инциденти од минатото;
- ќе укажува на позитивното однесување како и на нештата што имаат потреба од подобрување;
- ќе биде во чекор со подготвеноста на клиентот. (Мајли и соработниците, 2004)

Повторното склопување на нештата е техника која се користи со животните мапи со цел да се смени перспективата на клиентот. Тоа значи дека клиентот се води постепени низ сознанието дека сепак прават нешто добро. Се добива нов поглед на ситуацијата која до пред малку била негативна, со тоа што на неа се гледа како позитивна, функционална и корисна. Хоџ (2005) го нарекува ова когнитивно уредување, бидејќи во овој пристап се идентификуваат негативните верувања. Тој објаснува дека со промената на значењата кои потрошувачите им ги придаваат на одредени настани, значајноста на тие настани може да се промени. Една ситуација, која претходно била неподнослива, со промена на атрибутите, може да стане поднослива и објаснета, и да прерасне во корисно искуство.

Во поглед на мобилизирањето на социјална поддршка Хоџ (2005) ги потсетува своите читатели дека терапевтите можат да им помогнат на потрошувачите да ги истражуваат можностите кои постојат во таа област. Како додаток на тоа што ги истражуваат сегашните извори на ресурси, животните мапи може да откријат вредности до кои дотогаш немале пристап поради тешката ситуација во која се наоѓале.

Реконструирањето на перцепцијата на клиентот за реалноста ја вклучува и неговата перцепција за околината. Неговата животна мапа може да му помогне на клиентот да стане свесен за мрежите кои нудат поддршка,

кои можат да му помогнат во остварување на неговата животна дестинација - среќен живот.

Метод на интервенција чиишто вредности не треба да бидат потценети е самата животна мапа. Таа има одредени вредности како алатка за интервенција, идентификувана од Хоџ (2005):

- Со тоа што од клиентот се бара да создаде, визуелно да ја креира својата животна мапа, се овозможува да се зајакне самодовербата и начинот на кој клиентот се гледа себе си. Со тоа што од него се бара да создаде важен терапевтски модел, терапевтот испраќа порака дека клиентот е способен, важен и игра важна улога. Тоа на некој начин ги зајакнува клиентите со што им се дава шанса да преземат одговорност за личниот раст земајќи активно учество во терапевтскиот процес.
- Создавањето на животната мапа, уште на самиот почеток од терапијата, укажува на успешно извршување на задачите од страна на клиентот. Потенцирањето на одредени настани од животот помага при повторното проценување на некои настани кои порано се сметале за негативни.
- Животните мапи можат да помогнат да се намали вакумот во кој живеат потрошувачите-луѓето. При помошта на клиентот да се сети, да ги пронајде и целосно да стане свесен за минатите настани, ќе му се помогне воедно да го намали чувството на егзистенцијална безначајност.
- Животните мапи претставуваат ефективен начин на откривање на значења кои биле затскриени со тоа што: ја земаат субјективната, мистериозна реалност, реалност која е непристапна за вербалниот начин на комуникација, и ја трансформираат во конкретна слика која може да се набљудува.
- Животните мапи може да им помогнат на луѓето да се ослободат од ограничувањето на нивните избори.
- Последно, треба да се истакне тоа дека социјалните работници можат да ги зајакнат позитивните влијанија на овие мапи, преку специфични, одредени интервенции.

## ЗАКЛУЧОК

Употребата на животните мапи во клиничката социјална работа останува сеуште неистражено поле, што е сериозен проблем, земајќи ги во предвид вредностите што ги има како терапевтски инструмент. Особено помага на клиенти кои имаат тешкотии да ги искажат своите проблеми вербално, проблеми кои воедно и ги спречуваат да водат нормален и среќен живот.

Најголемата вредност што ја имаат животните мапи лежи во нивната прегледност како за клиентот така и за терапевтот, и можноста што му ја даваат на клиентот да се искаже на наративен начин. Како техника на проективност, служи како екран-платно, на кој клиентот ги проектира својот живот и значењата кои му ги придава самиот. Исто така служи како сцена, на која клиентот, заедно со помошта на социјалниот работник, може да го реконструира својот живот, и во тој процес да оствари повеќе среќа и поголемо разбирање за неговите когнитивни и афективни процеси.

(Рецензент: *проф. д-р Верица Стаменкова-Трајкова*)

## ЛИТЕРАТУРА

- Abel, B (2007): Life Maps coaching focuses on empowering clients. [www.bethedenabel.com/4377947\\_36409.htm](http://www.bethedenabel.com/4377947_36409.htm)
- Compton, B. R. & Galaway, B. (1999). Social work processes. 6th ed. Pacific Grove: Brooks/Cole
- Dubois, B. & Miley, K.K. (2005). Social work: an empowering profession. 5th ed. Boston: Pearson Publishers.
- Herbst, A.G. (2002). Life Maps as Technique in a Social Group Work Programme for Young Adults with HIV/AIDS Bo: *International Social Work* (2006) No. 49, pp. 495-505
- Hodge, D.R. (2005). Developing a spiritual assessment toolbox: a discussion of the strengths and limitations of five different assessment methods. *Health and Social Work*, 30(4):314 - 323
- Hodge, D. R. (2005) Spiritual Life Maps: A Client-Centered Pictorial Instrument for Spiritual Assessment, Planning, and Intervention. *Social Work*, Vol. 50 No.1 pp.77
- Miley, K.K., O'Melia, M. & Dubois, B. (2004). Generalist social work practice: an empowering approach. Boston: Allyn and Bacon.

Sofija ARNAUDOVA

### **Summary**

Life maps are therapeutic technique in clinical social work that gives direction to the individuals or groups to focus on their life in the past, present or future with perspective on their own life, others, own problems and abilities. By using this technique, client answers on the following questions: Who am I?; Where do I come from?; Where I go?; How will I get there?; What kind of help do I need?

Unfortunately, the use of the life maps in clinical social work is not researched filed yet, which is a serious problem, considering its values as a therapeutic instrument.