

היש צוהלת ושמחה כמוני, מסכה?

מאת: דין שרון צ'אפלין - 8/2021

פתיחה: החיוך שמאחורי המסכה

"כולנו עוטים מסכות", כתב ויליאם שייקספיר במחזה כטוב בעיניכם. ואכן, השאלה הפילוסופית על אודות זהות, פרסונה ואותנטיות מלווה את האדם מימי קדם ועד עידן המסכות הרפואיות של ימינו. האם המסכה מסתירה אותנו או שמא דווקא מגלה? האם היא חומת מגן — או סורגים?

המסכה שנועדה לייצג אותנו באופן מיטבי הפכה למחסום בין-אישי. חוויה זו מציבה אתגר פסיכולוגי עמוק — מה אנו מגלים באמת כאשר אנו עוטים מסכה?

המסכה: בין הסתר לגילוי — מסע לשוני ותרבותי

בעברית המודרנית, "מסכה" נגזרת מהמילה "מסך", אשר תפקידה לכסות ולהסתיר. לעומת זאת, בלטינית persona (פרסונה) — שילוב המילים per ("דרך") ו-sona ("צליל" או "הדהוד") — שימשה בתיאטרון הרומי לתיאור מסכות דרכן השחקנים השמיעו את קולות הדמויות (Hergenhahn & Henley, 2014).

ההיסטוריה של המילה באנגלית ובשפות אירופאיות אחרות (mask, masque, maschera) מתחקה אחר המילה הערבית מסח'רה, שמשמעותה הכפולה — צחוק ולעג מחד, וזהות מדומה מאידך — מוסיפה ממד של ביקורת כלפי משחקי זהות וחזות כוזבת (Crystal, 2003).

שאלה למחשבה: האם כאשר אנו בוחרים מסכה אנו מסתירים את עצמנו — או שמא אנו בוחרים אילו פנים לחשוף?

הגישות הפסיכולוגיות: עצמי אחד או ריבוי עצמיים?

א. העצמי הכוזב והעצמי האמיתי – יונג וויניקוט

קרל יונג (1953) טבע את מושג הפרסונה כמנגנון פסיכולוגי המאפשר לאדם לתפקד בחברה על ידי הסתרת רגשות ותכונות שאינן מתאימות לנורמות החברתיות (Jung, Two Essays on Analytical Psychology, 1966). דונלד וויניקוט (1971), ממשיכו של פרויד, הרחיב זאת בתיאור תהליך היווצרות העצמי הכוזב, הנבנה כאשר הסביבה אינה מאפשרת ביטוי אותנטי של רגשות וצרכים. הילד מאמץ "מסכה" של התנהגות מרצה ומסתגלת כדי לזכות באהבה וקבלה (Winnicott, Playing and Reality, 1971).

ב. העצמי המרובה – גישת הפוסט-מודרניזם

לעומת התפיסה של עצמי אחד נסתר, חוקרים מודרניים כגון הרמיוני ניווסון (Hermione Newson) וקנת' ג'רגן (Kenneth Gergen) מציעים את גישת העצמי המרובה. לטענתם, הזהות אינה ישות יציבה ואחידה, אלא אוסף של ייצוגים משתנים הנבנים דרך יחסים חברתיים, הקשרים תרבותיים ומצבי חיים (Gergen, The Saturated Self, 1991).

שאלה למחשבה: אם אין עצמי אחד אלא ריבוי עצמיים, איזו מסכה נחשבת "אמיתית"?

תפקידה המסתגל של המסכה בחיינו

הפסיכולוגיה המודרנית מכירה בכך שהמסכות הן חלק בלתי נפרד ממנגנוני ההסתגלות שלנו:

- הן מאפשרות תפקוד חברתי יעיל.
- הן מגנות על רגשות פגיעים.
- הן עוזרות ליצור גבולות בין העצמי הפנימי לעולם החיצוני (McAdams & McLean, 2013).

עם זאת, כאשר המסכה הופכת לנוקשה ובלתי ניתנת להסרה — עלולה להיווצר תחושת ניתוק, כפי שמדווחים מטופלים הסובלים ממה שמכונה "חיים על אוטומט". מצב זה מוביל לתחושות בדידות, עייפות רגשית ולעיתים אף לדיכאון (Linehan, 1993).

המסכה בימי פורים ובעידן הפוסט-קורונה

המסכה המסורתית של פורים — זכר ל"הסתר פנים" — מהווה סמל להיבטים הכפולים של הזהות: ההסתרה כחלק מהגילוי. התחפושת כחלק מהאמת. בשנתיים האחרונות, המסכה הרפואית הפכה מסממן רפואי בלבד לפריט אופנה ותקשורת לא מילולית: צבעה, צורתה וחומרה משדרים מסרים חברתיים ורגשיים. אנו עדים לשיח תרבותי חדש שבו מסכות חומריות משקפות גם זהויות רגשיות וחברתיות.

שאלה למחשבה: האם המסכה הפיזית שאנו עוטים בעידן המודרני היא סמל להסתרה — או דווקא לתקווה, לבריאות ולאחווה חברתית?

סיכום: לבחור את המסכה — לבחור את הזהות

המסכה, ככלי תרבותי ופסיכולוגי, אינה רק חפץ חיצוני אלא משקפת בחירות זהות מודעות או בלתי מודעות. כפי שהסביר וויניקוט, הבריאות הנפשית טמונה ביכולת לשחק עם המסכות ולבחור מתי להסירן (Winnicott, 1971). הפילוסוף ז'אן-פול סארטר (1943) טען כי "החירות היא מה שאנו עושים עם מה שעשו לנו". החירות שלנו כבוגרים היא לבחור את המסכות שנשרת ואת אלו שנאמצו.

ביבליוגרפיה

- Crystal, D. (2003). The Cambridge Encyclopedia of the English Language. Cambridge University Press

- Gergen, K. (1991). The Saturated Self: Dilemmas of Identity in Contemporary Life. Basic Books
 - Hergenhahn, B. R., & Henley, T. B. (2014). An Introduction to the History of Psychology. Cengage Learning
 - Jung, C. G. (1966). Two Essays on Analytical Psychology. Princeton University Press
 - Linehan, M. (1993). Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder. Guilford Press
 - McAdams, D. P., & McLean, K. C. (2013). "Narrative Identity." Current Directions in Psychological Science, 22(3), 233–238
 - Winnicott, D. W. (1971). Playing and Reality. Tavistock Publications
-

לקריאה נוספת:

- Brown, B. (2012). Daring Greatly. Gotham Books
- Sartre, J.-P. (1943). Being and Nothingness. Washington Square Press