

Mask töös eneseteadlikkusega

Delfi Oraakli kuulus maksim: tunne iseennast - mida see tähendab ja kuidas see käib? Küsimusele, kes ma olen, võib olla väga raske vastata. Appi tulevad rollid (*rulato*), mille kaudu end kirjeldada. Rollid on kui maskid (*persona*), mis aitavad igapäevaelus toimida, varjates seda, me me ei taha, et nähtaks ja näidates seda, mida tahame avaldada.



Milleks ennast tunda? **Eneseteadlikkus** teavitab inimest tema sisemistest seisunditest, mis suunavad käitumist, uskumusi, väärtusi, motivatsiooni ja arusaama nende mõjust teistele toetades teda seeläbi professionaalses ja isiklikus arengus ning psüühiliste vaevuste leevendamises (Carden et al., 2022; Sutton, 2016). Maskitööd nähakse eneseteadlikkust edendava sekkumisena (Shapiro, et al. 2018; Stephens, et al., 2020).

Mask on olnud rituaalses kasutuses kiviajast saadik eeskätt püha artefaktina, mis



transformeerib selle kandja kellekski teiseks, millel on sügavalt tähenduslik nii individile kui kogukonnale (Elliott & Conneller, 2020). Võib öelda, et mask on näokate, mis võib varjata või avalikustada identiteeti ja seda ilmselt just seetõttu, et mask kujutab nägu, mis on tihedalt seotud identiteediga (Elliott & Conneller, 2020). Mossolova uurimus Alaskal yupidest näitab, et traditsioonilise maski tegemise tervendav jõud seisneb ennekõike visuaalses lugude jutustamises ja mütopoeetilises mõtlemises, mis parandab toimetulekut ja annab kontrolli oma identiteedi üle (Mossolova, 2020). Mask – nii nagu ka müüt – taotleb luua kaosest korda ja maski loo jagamine aitab kinnistada loodud korda.

Loovteraapias sisaldab **maskitöö** maski loomist ja/või ettepanemist oma loo edasi andmiseks (Wadeson, 2000:). Mask võimaldab kohtumist iseendaga, aidates kliendil paremini mõista nii end kui oma suhteid (Dunn-Snow & Joy-Smellie, 2000) ning edasi anda nii seda, mida inimene lubab välja paista kui seda, mida ta varjab (Guzman, 2020). Sisemaailma eksternaliseerimine maskile toetab eneseteadlikkust, refleksiooni, kommunikatsiooni, transformatsiooni, integratsiooni ja liikumist tõelise mina suunas (Shapiro et al, 2018). Minu juhtumiuuringus tõstis maskitöö osaleja eneseteadlikkust, aitas kaasa muutumisele ja viis ta kokku oma autentse minaga. Autentsuse väärtustamine on humanistliku lähenemise alustala ja eneseteaostuse nurgakivi (Rogers, 2016).

**Ettekande-töötoa eesmärk:**

tutvuda maskitöö tausta ja võimalustega.

Ettekande-töötoa sisu:

ülevaade maski kasutusest ja oma maski loomine.

Lühike enesekirjeldus.

Ethel Kings lõpetas visuaalkunstiteraapia magistratuuri jaanuaris 2023, olles eelnevalt õppinud teoloogiat, religiooniantropoloogiat ja hingehoidu. Magistritöö kirjutas Ethel maskitööst töötu tippspetsialisti eneseteadlikkusega. Paralleelselt kunstiteraapia õpingutega täiendas Ethel end psühhodraama rakendaja, couchi ja superviisori väljaõppes. Loominguga on Ethel tegelenud lapsest saadik, aga tõsisemalt kolmnekümnendates toimetades nii loovkirjutamise, fotograafia kui maalikunstiga. Hetkel on Ethel harrastuskunstnik, kes on tegev nii loovterapeudi kui superviisorina.