

ما انسان‌ها به ماسک پوشیدن عادت داریم. صرف نظر از ماسک‌های فیزیکی که این روزها روی صورت همه مان هست و باید باشد، ما همیشه ماسک‌هایی نامرئی به چهره می‌زنیم که بیشتر اوقات خودمان بیشتر و بهتر از همه از وجودشان آگاه بوده‌ایم.

این ماسک‌های نامرئی ابزاری هستند که ما انسان‌ها بیشتر برای سازگار شدن با شرایط استفاده می‌کنیم، برای آن‌ها ساختن خودمان و حرکت به جلو. این ماسک‌ها به ما این امکان را می‌دهند که وانمود کنیم قابلیت انجام هر کاری را داریم و به ما کمک می‌کنند در برابر آنچه باور داریم می‌تواند به ما آسیب بزند، از خود محافظت کنیم. به عبارت دیگر، ماسک زدن به چهره (در این مفهوم) نوعی سازوکار دفاعی ناخودآگاه است که وقتی فرد احساس خطر می‌کند، خودبه‌خود در او فعال می‌شود. سازوکاری که به فرد کمک می‌کند زنده بماند و دوام بیاورد. بنابراین، داشتن ماسکی بر چهره همیشه هم چیز بدی نیست. با این حال، گاهی ماسکی که فرد بر چهره دارد، کارآمدی خود را برای سازگاری او با شرایط از دست می‌دهد و گاهی حتی بر ضد رسالت اصلی خود عمل می‌کند. این گونه ماسک‌ها، یعنی ماسک‌هایی که به نظر می‌رسد حتی اگر بخواهید هم قادر به برداشتن آن‌ها نخواهید بود، موضوع پژوهش‌های بسیاری در حوزه آسیب‌شناسی روانی (سایکوپاتولوژی) بوده‌اند.

صحنه زندگی و ماسک‌های رنگارنگ ما

اروینگ گافمن (Erving Goffman)، نظریه پرداز و خالق نظریه «برهم کنش نمادین»، معتقد است زندگی یک صحنه نمایش است. استدلال او این است که ما در تعاملات اجتماعی مان به‌طور خودآگاه یا ناخودآگاه تلاش می‌کنیم تصویری عینی و ملموس از خود ارائه دهیم. به عبارت دیگر، ما تلاش می‌کنیم دریافت دیگران از خود را به‌نوعی دست کاری یا مدیریت کنیم. گافمن شخصیت انسان را یک پدیده درونی در نظر نمی‌گیرد. او معتقد است شخصیت هر انسان حاصل جمع همه «ماسک‌های متفاوتی است

که او در طول زندگی اش بر چهره می‌گذارد و به آن عنوان «نمایش پردازشی اجتماعی» می‌دهد. بدین ترتیب، همه ما بازیگران اجتماعی در صحنه زندگی هستیم. بازیگران اجتماعی هم مانند بازیگران تئاتر، برای اینکه نمایش موفقی داشته باشند، به داشتن مهارت‌های نمایشی (اجتماعی) و لباس و ابزار متناسب با نقششان نیاز دارند. نمایش اجتماعی هم مانند یک نمایش واقعی، ۲ بخش بسیار مهم دارد: صحنه و پشت صحنه. صحنه متشکل از همه لحظاتی است که ما در آن‌ها تصویری از خود برای دیگران ترسیم می‌کنیم و پشت صحنه زندگی خصوصی ماست که البته آن هم می‌تواند خود ماسک دیگری باشد که ما برای خود به چهره نهاده‌ایم. در نظریه گافمن، نمایش پردازشی اجتماعی یعنی اینکه بدانیم چگونه در بین صحنه و پشت صحنه رفت‌وآمد داشته باشیم. به علاوه، داشتن مهارت تغییر و تبدیل، از یک صحنه یا موقعیت به صحنه یا موقعیت دیگر و همواره در لباس مناسب یک صحنه و نقش قرار گرفتن، از ملزومات اصلی موفقیت در عرصه اجتماع هستند.

چه زمانی به ماسک نیاز داریم؟

ما پوشیدن این ماسک‌ها بر روی چهره‌های واقعی خود را از همان دوران کودکی می‌آموزیم؛ از سنین بسیار پایین. شاید اولین باری که یاد می‌گیریم باید ماسکی بر چهره داشته باشیم، زمانی باشد که متوجه می‌شویم در برخی موقعیت‌های خاص، اگر بخواهیم از جانب دیگران پذیرفته شویم، نمی‌توانیم کاری که دلمان می‌خواهد را انجام دهیم. برای مثال، ما یاد می‌گیریم که برای تأیید شدن و تحسین شدن از جانب والدینمان و رضایت آن‌ها، باید احساس استیصال و بی‌قراری مان یا بدخلق‌هایمان را کنترل کنیم یا باید با هم کلاسی‌هایمان صبور و با محبت باشیم تا از جانب آن‌ها پذیرفته شویم.

این ماسک‌ها در واقع حدود روابط ما با دیگران را مشخص می‌کند. آن‌ها نمایانگر نقش‌های متفاوتی هستند که لازم است در زندگی خود ایفا کنیم. این ماسک‌ها هستند که ما را قادر می‌سازند امیال خود را مهار کنیم و توانایی‌های مهمی همچون همدلی و هم‌ذات‌پنداری را کسب کنیم. در واقع، همان‌طور که گفته شد، ما به احتمال در برخی موقعیت‌های خاص

برای خودمان هم ماسک‌های متفاوتی به چهره می‌زنیم. برای مثال، ممکن است به پوشیدن ماسک قدرت برای گذر از مواقع و زمان‌های دشوار نیاز داشته باشیم. باز هم، همان‌طور که گفته شد، داشتن ماسک‌های متفاوت برای موقعیت‌های متفاوت به خودی خود چیز بدی نیست. آنچه اهمیت دارد این است که وقتی نیاز به آن ماسک رفع شد و آن ماسک وظیفه اش را به درستی انجام داد، می‌توانیم آن را از چهره برداریم.

همه ماسک‌های من...

تا اینجا کار می‌دانیم که ماسک‌ها بخشی از زندگی ما هستند. برخی آن‌ها می‌توانند ما را نجات دهند و برخی دیگر می‌توانند به ما آسیب بزنند. گاهی هم ماسک‌های ما از آسیب‌هایی خبر می‌دهند که ما متحمل شده‌ایم. گاهی دلایل ما برای زدن ماسکی ویژه، دلایل ناسالمی هستند یا پافشاری بیش از اندازه و بیمارگونه ما بر آن‌ها از حدود سلامت خارج شدن می‌کند. ما به دلایلی مانند ترس، اضطراب، اینکه می‌خواهیم دوست داشته شویم یا پذیرفته شویم، برای اینکه آسیب‌پذیر به نظر نیاییم، برای پنهان ساختن غم یا افسردگی، برای پوشاندن خوشی مان، برای نشان ندادن خشم، برای تأکید و برجسته ساختن مردانگی یا زنانگی خود و حتی گاهی برای فریب دادن دیگران ماسک‌های متفاوتی به چهره می‌زنیم. چند نمونه از ماسک‌هایی که افراد زیادی به پوشیدن آن‌ها تمایل دارند، عبارت‌اند از:

ماسک فرزند خوب: بعضی بچه‌ها از همان اوایل کودکی متوجه می‌شوند که اگر رفتار «درستی» انجام دهند، دیگران پذیرای آن‌ها خواهند بود. مشکل در این مواقع این است که درستی یا نادرستی رفتار آن‌ها بر اساس آنچه معمول و عرف است سنجیده می‌شود، و نه لزوماً بر مبنای آنچه حقیقتاً درست یا غلط است. برای این دست آدم‌ها سخت است که برای دیگران مرزگذاری کنند یا حتی عقایدشان را بیان کنند، زیرا آن‌ها از پذیرفته نشدن از جانب دیگران هراس دارند. این افراد همیشه تلاش می‌کنند همه را از خود راضی نگه دارند.

ماسک انسان مبارز: بیشتر، افرادی که مجبور می‌شوند برای غلبه بر ناملایمات زندگی دائم در نبردهای دشوار باشند، این ماسک را برای خود برمی‌گزینند. زدن این ماسک به آن‌ها کمک می‌کند ترس‌ها و تردیدهایی را که در هنگام پذیرش مسئولیت در جانشان رخنه می‌کند، کنار بگذارند.

ماسک آدم بی تفاوت: ماسک بی تفاوتی به فرد کمک می‌کند در برابر هر آنچه در اطرافش اتفاق می‌افتد، نفوذناپذیر و تأثیرناپذیر به نظر رسد. او با زدن این ماسک خود را در مقابل خطرات و تهدیدهای بیرونی محافظت می‌کند، زیرا از این طریق قادر خواهد بود رنجش را پنهان کند.

ماسک آدم رنج کشیده: این افراد این‌طور آموخته‌اند که زندگی محنت‌بار و سیاه است و یگانه راه دریافت عشق این است که نقش قربانی را بازی کنند.

ماسک آدم قوی: ماسکی بسیار رایج که البته، بیشتر افراد خیلی حساس به چهره می‌زنند. این افراد از اینکه آسیب ببینند یا آسیب‌پذیر به نظر برسند هراس دارند. همین ترس است که سبب می‌شود احساساتشان را پنهان کنند و فقط همه ما جمله «مرد که گریه نمی‌کند» را شنیده‌ایم. جملاتی از این دست و باورهایی که موجب پدید آمدن آن‌ها می‌شود هم از جمله مواردی است که به این امر دامن می‌زند.

ماسک آدم شاد: ماسکی که این روزها خیلی‌ها با افتخار به چهره دارند. توجه داشته باشید که همه افراد شاد لزوماً در این دسته قرار نمی‌گیرند، منظور از کسی که «ماسک آدم شاد» دارد، کسی است که شادی او واقعی نیست و فقط ترجیح می‌دهد شاد به نظر برسد. پذیرفتن احساساتی مانند غم، خشم یا فقدان برای برخی افراد دشوار است. به همین دلیل، این افراد با نشان دادن لبخندی بر چهره‌شان وانمود می‌کنند همه چیز خوب است. در واقع، این افراد از احساسات خود گریزان هستند.

ماسک دلچسب: دلچسب‌ها از شوخ‌طبعی و طنز پردازشی برای پنهان کردن احساساتشان استفاده می‌کنند. این ماسک هم به ماسک قبلی شباهت دارد. افرادی که شوخ‌طبعی را مانند ماسکی بر چهره دارند، بیشتر تصور می‌کنند اگر روزی دست از شوخی کردن بردارند و احساسات واقعی‌شان را صادقانه بروز دهند، از جانب دیگران پذیرفته نخواهند شد. آن‌ها ترجیح می‌دهند رنج خود را پنهان کنند.

وقتی نمی‌توانیم ماسکمان را برداریم...

همه ماسک‌هایی که به آن‌ها اشاره شد، به‌طور معمول به فرد کمک می‌کنند خود حقیقی‌اش را از خطرات احتمالی حفظ کند. با این حال، گاهی برخی افراد آن قدر ماسکی را به چهره می‌گذارند که برداشتنش دیگر برایشان غیرممکن می‌شود. آن‌ها خود ماسک می‌شوند و اینجاست که فرد دیگر نمی‌داند کیست. اما آیا این ماسک بخشی از ذات و ماهیت وجودی او شده است؟ آیا دیگر نخواهند توانست خود را در پس ماسک بیابند؟

در موارد حاد که گاهی حتی به بروز اختلال‌های چند شخصیتی هم می‌انجامد، بیشتر نیاز به دریافت کمک از افراد متخصص است. اما در موارد ساده‌تر و ابتدایی‌تر و حتی گاهی برای پیشگیری از افتادن در دام‌های این چنینی، می‌توان با دقت شدن در خود و موشکافی در آنچه بر خود حقیقی ما سایه افکنده است، راهی برای برداشتن همه این ماسک‌های گاه غیر ضرور برداشت. یکی از کارهایی که می‌توان انجام داد این است که فهرستی برای خود داشته باشیم که خود اصیل و حقیقی ما را برایمان تعریف می‌کند. از خود پرسیم برای نشان دادن این خود حقیقی و اصیل باید چه رفتاری داشته باشیم؟ چه چیزهایی هست که دیگران درباره من نمی‌دانند؟ چه ارزش‌ها و ویژگی‌هایی در من هست که بدون آن‌ها نمی‌توانم تعریفی درست از خود ارائه دهم؟ دیگران من را چگونه می‌بینند و توصیف می‌کنند؟ پاسخ‌هایی که برای این سؤال‌ها می‌یابیم می‌توانند برای ما بسیار روشنگر باشند.

با ماسک‌های بدنام زندگی

