

Kõrgem Kunstikool Pallas

Maaliosakond

Teadlik mehelikkus

Lõputöö

Ingmar Roomets

Juhendajad: Margus Punab, PhD

Jüri Ojaver

Tartu 2024

SISUKORD

SISSEJUHATUS.....	3
1. TEADLIK MEHELIKKUS.....	5
1.1 Vari.....	5
1.1.1 Sisemine laps.....	7
1.2 Poiss ja maskuliinsus.....	10
1.3 Isatus ühiskonnas.....	12
1.4 Üleminekuriitused.....	15
1.5 Mehelikkuse ideaal.....	20
1.6 Teadlik mees.....	22
2. LÕPUTÖÖ PRAKTILISE OSA KIRJELDUS.....	24
2.1 Tehniline kirjeldus.....	25
3. ENESEANALÜÜS.....	27
KOKKUVÕTE.....	29
SUMMARY.....	31
KASUTATUD KIRJANDUS.....	33
LISAD.....	34
Lisa 1. „JUMAL SINUS: TEADVUSTUS”.....	34
Lisa 2. Tööprotsessi videodokumentatsioon.....	35

SISSEJUHATUS

Minu lõputööks valmis 200 x 150 cm suurune abstraktne maal pealkirjaga „JUMAL SINUS: TEADVUSTUS“ ja teose tööprotsessi dokumenteeriv videoklipp. Maal koosneb kolmest erinevast fragmendist, mis kokku loovad ühtse tervikliku kontseptsiooni. Teose alumises osas viitan alateadvusele ja inimese psühholoogilisele varjule. Keskmises pööran tähelepanu isiksuse kujunemisele ja sisekaemusele, mida annan edasi maalimisprotsessis toimunud mitmete värvikihtide maha kraapimisega. See sümboliseerib minu jaoks ühiskonna mõjutustest ja ootustest vabanemist ning jõudmist enese päris essentsini. Kõige ülemine osa peegeldab meis kõigis olevat jumalikku poolt.

Kirjaliku töö eesmärgiks on teada saada, millised tegurid mõjutavad teadliku mehelikkuse kujunemist. Uurin erinevaid kirjandusallikaid ja toetun iseenda kogemustele. Lõputöö teoreetilise osaga toetan praktilises osas valminud maali kontseptsiooni. Oma töös otsin vastuseid küsimustele:

- Millised omadused takistavad terve mehelikkuse kujunemist?
- Mis teeb keeruliseks poisilikkusest loobumise?
- Kuidas on kujunenud mehelikkuse ideaal?
- Kuidas isatus mõjutab mehelikkuse arengut?
- Missugune osatähtsus on ülemineku rituaalidel poisist meheks saamisel?
- Millised on küpset mehelikkust toetavad väärtused?
- Millises suunas liigub ühiskond teadliku mehe kujunemisel?

Lõputöös esitatud küsimuste kaudu soovin rohkem teadvustada iseenda kujunemist teadlikuks meheks. Proovin aru saada, miks minu mehelikkuse kuvand on olnud seotud pigem negatiivsete omadustega ning, mida teha selleks, et seda kuvandit muuta. Lõputöö teema valisin põhjusel, et ta on mulle huvipakkuv ja isiklikult aktuaalne. Olles noor meesterahvas, soovin enda jaoks mõtestada meheks kasvamist, maskuliinsuse kujunemist ning teisi mehelikkusega seotud aspekte. Minu arvates on teema oluline ka ühiskondlikus

plaanis. Loodan inspireerida teisi mehi teadliku mehelikkuse teemasse süüvima ja oma teadlikkust suurendama.

Arvan, et mehelikkusest kirjutamine võib osutuda sooliselt tundlikuks teemaks, kuid soovin rõhutada, et see ei ole kuidagi suunatud kellegi vastu, vaid teadvustab üldinimlikkust mehelike külgede omaksvõtmisel. Ma ei soovi kellelegi öelda, kuidas peaks mees elama, tundma või end defineerima. Ma ei pretendeeri "valele" ja õigele" arvamusele. Lõputööd kirjutan lähtuvalt oma kogemustest, isiklikust mehelikkuse mõtestamisest ja soovist leida kontakti oma mehelikkusega.

Täna juhendajaid Margus Punabit, kes oli abiks teoreetilise osa kirjutamisel ning Jüri Ojaveri, kes juhendas praktilise osa elluviimist. Samuti tänan Deivi Roometsa, Luisa Greta Vilo, Raido Randoja ja Margus Meinarti, kes olid suureks toeks lõputöö valmimisel.

1. TEADLIK MEHELIKKUS

Järgnevates peatükkides käsitlen varju ja sisemise lapse mõistet. Uurin, kuidas lapsepõlv on poistes mõjutanud mehelikkuse ja maskuliinsuse kujunemisest. Mõtestan poisi küpsesse mehelikkusesse kasvamise teekonda, mille käigus annan ülevaate sellel teel ettetulevatest takistustest. Kirjutan näilistest üleminekuriitustest, positiivsete meeseeskujude puudumisest ja isatusest ühiskonnas. Vaatlen, missugused tegurid on mõjutanud maskuliinse identiteedi ja ideaali kujunemist. Kaardistan, kuidas ühiskond mõjutab mehelikkusega seonduvat ja kuidas positsioneerub teadliku mehelikkuse väärtus.

1.1 Vari

Psühhoanalüütik Carl Gustav Jung on defineerinud varju mõistet kui isiksuse poolt hüljatud või identiteedi alla surutud aspektide kogumit. Tüüpiliselt on tegemist negatiivseks peetud ja laastavate isiksuse osadega nagu näiteks kadedus või agressiivsus. (Stein, 2023: 273) Vastupidiselt negatiivsele aspektile võib tegemist olla ka oma haavatava, armastava ja tundlikuma külje eitamisega. Eva Lepik on öelnud: „Vari ei ole hea ega halb, ta on neutraalne ja ta äratatakse üles elus toimuvate sündmustega. Teatud inimesed ja suhted võivad vajutada meie varju päästikule.” (Lepik, 2020) Seejärel käivitub ja hakkab juhtima meid osa, millest me ei pruukinud varem teadlikud olla. Enamasti juhtub nii, et eitame avanenud tundmatut külge endas ja teeskleme, et seda pole olemas.

Robert Augustus Masters selgitab oma raamatus „Mina olen mees“ varjuga seonduvat järgmiselt: „Meie vari on tavaliselt otsekui prügikast kõige selle jaoks, mis meile enda juures ei meeldi, ning selle prügikasti põhjas on tavaliselt meie tervendamata haavad.” Tervendamata haavad on peamiselt rahuldamata jäänud baasvajadused – eelkõige turvatunde puudus nii oma kehalises kui vaimses dimensioonis (Punab, 2024). Vägivaldsed kalduvused, häbi, haavatavus, pornosõltuvus – need on paljude meeste varjuks. See hoomab endas kõike, mida üritatakse peita ja varjata nii enda kui ka teiste eest. Ükskõik

kui tugevalt varju endast eemale tõukame, juhib ta endiselt suurt osa meie käitumisest. Sellepärast on oluline varju teadvustada ja sellega tegeleda. Vastasel juhul oleme vanade käitumismustrite küüsis ja killustatud. Varju integratsiooniks on oluline enese täielik aktsepteerimine. (Masters, 2017: 80)

Leian, et oma varju tundma õppimine ja aktsepteerimine nõuab teatavat sisevaatlusprotsessi, mis ei ole alati kergete killast ettevõtmine. See on künklik, mudane, oma tõusude ja mõõnadega teekond, kus kerkib üles palju valu. Lisaks annab autor oma raamatus ka soovitusi hakata oma mineviku ja oleviku vahel nii vaimseid kui ka emotsionaalseid seoseid looma. See hõlbustab vanade käitumismustrite lõhkumist. Robert Augustus Mastersi väitel on enamasti üle reageerimise põhjuseks vanade haavade ilmnemine. (Masters, 2017: 58)

Vanade käitumismustrite ületamiseks võib vaja minna kindlaid psühholoogilisi tööriistu, mille peale me ise ei pruugi alati tulla. Seistes silmitsi alla surutud ja teadvustamata jäänud osadega, võib esialgu tunduda kõike korraga liiga palju, et sellega toime tulla. Sel hetkel tuleb abiks taipamine, et me ei pea olema selles protsessis üksi. Oma kogemusest lähtudes olen näinud, kui oluline on õppida õigel hetkel küsima abi ja tuge. Enam kui normaalne on rasketes olukordades helistada sõbrale, pereliikmetele või pöörduda murega terapeudi või arsti poole. Samas mõistan ka seda, kuidas mõni protsess võib olla vägagi isoleeriv, kuna kergitab esile palju ebamugavaid tundeid nagu häbi-, süü-, vihatunne. Võib tekkida hirm oma äsja avastatud varjupoolt kellegagi jagada, kuna võime osutada hukkamõistetuks. See on protsess, kus peame tahes-tahtmata ennast haavatavaks tegema. Oma kogemusele tuginedes väidan, et varjuga tegelemise teekond nõuab ka rohkemat sisetunde kuulamist. Kogemustepagasi kasvades ja seda täiustades oskame sarnaste väljakutsete korral edasises elus üha paremini toime tulla ettetulevate probleemide ja takistustega. Aga selles saab kindel olla, et valu allasurumine ja vältimine tekitavad pikas plaanis ainult valu ja ebamugavust juurde.

Lõpetaksin selle peatüki ühe Robert Augustus Mastersi luuletusega raamatust „Mina olen mees“:

*„Seemned tärkavad pimedas – nagu meiegi.
Ärme pea valgust enam mingiks ülevaks vooruseks,
vaid pöördume selle poole, mis ootab varjudes,
ning hingame seda sisse, hingame seda endasse
ja kohtume sellega näost-näku,
kuni mõistame
millegi enama kui mõistusega,
et näeme midagi sellist,
mis pole midagi muud
kui meie ise, hämaras maskeeringus.

Seemned tärkavad pimedas – nagu meiegi.
Ärme lase end pimestada valgusel,
mõistatame lahti öö saladused,
rajame veendumuse, mis on sõnade jaoks liiga sügav,
uskumuse, mis on murdumiseks liiga keskne,
kuni isegi kõige pimedam päev
võib meile teel valgust anda.”*

(Masters, 2017: 88)

1.1.1 Sisemine laps

Leian, et teadlikuks meheks kasvamine nõuab meilt ka tutvumist oma isiku osaga, mida nimetatakse sisemiseks lapseks. Stefanie Stahl on oma raamatus „Sinu sisemine laps“ põhjalikult seda teemat käsitlenud. Psühholoogias nimetatakse sisemiseks lapseks isiksuse osa, mis on kujunenud lapsepõlvemõjude ja geneetilise pärandi kooslusena. Need

lapsepõlvkogemused võivad olla nii head kui halvad, enamikku neist me ise teadlikult ei mäleta. Küll aga on need juurdunud meie alateadvusesse, mistõttu võib öelda, et sisemine laps on oluline osa psüühikast. (Stahl, 2021: 12)

Kui oleme lapsepõlves mõistetud, hoitud ja vastuvõetud sellisena nagu me oleme, siis tekib meil täiskasvanuna sisemine turvatunne, usaldus elu ja teiste inimeste vastu. Seda kutsutakse ürgusalduseks – see on justkui kodutunne, mis annab meile elus toimetulekuks toetus- ja kaitsepinna. (Stahl, 2021: 11) Inimestel, kellel ei ole tekkinud noorukieas ürgusaldust, kannatavad hilisemas elus madal enesehinnangu ja endas pideva kahtlemise all. Neil on suur vajadus olla teistele inimestele meeltemööda ja heaks kiidetud. Nad otsivad turvatunnet endast väljastpoolt, näiteks elu- või töökaaslaselt, sõpradelt või isegi mõnest objektist. (Stahl, 2021: 11-12) Minu meelest tuleb see kõige nähtavamalt esile meeste puhul, kellel on alateadlikult tavaks täita sisemisi puudusi väliste asjadega. Ollakse pidevalt rahulolematud olemasolevaga ning jääb mulje, et vajatakse uuemat ja uhkemat autot, suuremat maja või rikkalikumaid finantsilisi võimalusi. Isegi kui tegelikult reaalsuses on kõik päris hästi, elatakse pidevas puuduse tundes, kus tahetakse alati enamat. Leian, et kohati püüavad mehed korvata sellega lapsepõlves puudu jäänud kodu-, armastuse- ja turvatunnet. Kui suunata turvatunde vajadus endast väljapoole peab aga teistes inimestes ja asjades korduvalt pettuma, sest nende poolt pakutud turvatunne ei ole kunagi piisav ja püsiv (Stahl, 2021: 11-12).

Stefanie Stahl väidab, et ka õnneliku lapsepõlvega inimeste sisemised lapsed on saanud haavu, mida oleks oluline hilisemas elus teadvustada. Isegi kui nad on lapsepõlves saavutanud ürgusalduse ja lapsevanemad on neid hästi kasvatanud, siis on ka neil tulnud ette olukordi, mis on lapse psüühikat raskemini mõjutanud. (Stahl, 2021: 14) Meie sisemine laps üritab kõigest väest vältida olukordi, mis tooks esile vanu haavu ja valusaid kogemusi, samal ajal otsides lapsena puudu jäänud turvatunnet ja tunnustust.

Kuigi teadlikus igapäevaelus oleme justkui sõltumatud täiskasvanud, kes oma elu elavad, siis samal ajal toimub meie sees ka alateadlik protsess, kus sisemise lapsega seonduv meid tugevalt mõjutab. On väidetud, et isegi suuremal määral, kui teadvuses toimuv. On teaduslikult tõestatud, kuidas alateadvusel on ligikaudu 80-90 protsendiline mõju meie

kogemuste ja käitumise üle. (Stahl, 2021: 12) Kui me ei ole teadlikud oma sisemise lapse olemasolust, võivad sellega kaasneda rahulolematuse ja lahkkelid (Stahl, 2021: 13). Suurimat abi saavad sisemise lapsega tegeledes inimesed, keda valdavad probleemid, mida on võimalik ise muuta, mille üle omame kontrolli. Näiteks suhteprobleemid, depressioon, stress, hirm tuleviku osas, elurõõmu puudus, paanikahood, sundkäitumine jne. Selliseid probleeme seostatakse suuresti ka madala enesehinnanguga, mida mõjutab meis pesitsev sisemise lapse osa – varjulaps. (Stahl, 2021: 17) Osa, mida raamatu „Sinu sisemine laps“ autor nimetab varjulapseks on seotud meie negatiivsete sisendustega ja neist tulenevate raskete tunnetega, nagu näiteks hirm, viha, kurbus või abitus. Omandame nende tunnete mitte tundmiseks või nendega toimetulekuks teatud kaitsestrateegiad nagu näiteks endasse tõmbumine, perfektsionism, harmoonia ihalus, agressiivsus või võimu- ja kontrollivajadus. Varjulaps on seotud meie enesehinnangu osaga, mis on saanud haavata ja on seetõttu ebakindel. (Stahl, 2021: 18)

Päikeselapseks nimetab autor alateadliku osa, mis on ühenduses positiivsete tunnetega. Teda võib seostada rõõmsameelse, seiklusjanulise, spontaanse, vitalse, tegusa ja uudishimuliku poolega sisemisest lapsest. Päikeselaps vastab meie rikkumata enesehinnangu osale. Isegi kõige raskema lapsepõlvega inimestel on see terve isiksuse pool nende sees olemas. Ka neil on hetki, mil nad ei reageeri üle ning võivad olla mängulised, rõõmsad ja uudishimulikud aga neid on oluliselt vähem, kuna päikeselaps tuleb üsna harva nähtavale. (Stahl, 2021: 19) Saades oma sisemise lapsega sõbraks, näeme, missuguseid igatsusi ja haavu endas hoiame. See annab meile võimaluse oma hinge haavatud osa aktsepteerida ning mingil määral isegi tervendada. Seeläbi saame enesekindlamaks indiviidiks ja laps meie sees saab tänu sellele end turvaliselt tunda. Selle protsessi tagajärjel muutuvad meie suhted inimestega rahulikumaks, südamlikumaks ja õnneküllasemaks. Leiame ka julguse ära öelda inimestele, kes mõjuvad meile halvasti. (Stahl, 2021: 14)

Nii meestel kui naistel on võimalus õppida ise looma tasakaalukat, rahumeelset, turvalist, armastusega täidetud stabiilset keskkonda, kus on lubatud väljendada kõiki enda tundeid ja vajadusi, kartmata, et tehakse midagi valesti. Meil on võimalus enda sisemisele lapsele igapäevaselt sisendada, et ta on turvaliselt hoitud ja kutsuda ta justkui välja mängima, et ta

rikastaks meie elu kvaliteeti ja tooks ellu rohkem rõõmu ja heaolu tunnet. Tuleks teadvustada, et meil on võimalik iseenda sisemist last tunnustada ja kiita, täita endas seda, mis vajab täitmist, ilma, et me liigselt välisesse klammerduksime. Seeläbi loome ka enda ja maailmaga sügavamat ühendust.

1.2 Poiss ja maskuliinsus

Miks on oluline vaadata poisi, maskuliinsuse ja mehelikkuse vahelisi seoseid? Vaadates poisipõlve seoseid mehelikkuse ja maskuliinsusega, saame parema ülevaate meestest. Näeme seoseid, miks mehed on sellised nagu nad on, kuidas poisipõli on mõjutanud nende mehelikkuse arengut ja kuidas see jääb neid hilisemas elus saatma. Nende seoste loomine aitab paremini mõista, miks mehed käituvad erinevates olukordades teatud viisil. Kui vaadelda lähemalt toksilisist maskuliinsust kehastavate meeste tüüpilist käitumist ja ihasid, on võimalik pisut meelevaldselt paralleele tõmmata meeste ja väikeste poiste vahel. Kuna meeste paljud lapsepõlve vajadused on jäänud täitmata, siis osa eluajast võidakse tegutseda alateadlikult mittetervenenud ehk mitteterviklikul poisilikul tasandil.

Mõeldes tagasi üles kasvamisele võib see periood tunduda paljude jaoks nagu üks hägune hall mass. Varases eas oleme olnud nagu autopiloodil käsnad, kes koguvad endasse keskkonnast tulevat filtreerimata informatsiooni. Noore inimesena on keskkonnal meie üle äärmiselt suur mõju. Õpime vastavalt oma vanematelt ja eakaaslastelt, kuidas erinevates olukordades käituda või reageerida, mis on “õige” ja “vale”. Kui elus on olnud negatiivselt käituvaid meeseeskujusid või mehi on peres liigselt taunitud, on poisil oht kujunema arusaam, et mehelikkus on kuidagi väär või, et ta on maskuliinsust kehastava inimesena halb ja vale.

Mõiste toksiline maskuliinsus on seotud stereotüüpilise mehelikkusega, mille all mõeldakse mehelikke norme, hoiakuid, tavasid ja käitumisviise, millelel on sageli negatiivne mõju nii meestele, naistele kui ka ühiskonnale üldiselt. Toksiline maskuliinsus ei tähenda seda, et mehed või mehelikkus on oma olemuselt halvad, vaid mõiste abil proovitakse pöörata tähelepanu sellele, et meeste seas on levinud teatud iganenud

käitumisviisid ja mõttemallid, näiteks seksism ja homofoobia, mis avaldavad maailmale negatiivset ja laastavat mõju. Mõiste tekkis 20. sajandi lõpul meeste liikumiste ajal, et edasi anda ebaküpseid ja kitsaid ideid mehelikkusest, mis pidurdavad maailmas küpse mehelikkuse arengut. (Vallie, 2022)

Stereotüüpiline toksiline mehelikkus ei luba poistel tunda emotsioone ja pärsib tugevalt võimalust emotsionaalseks arenguks. Vastupidiselt tüdrukutele saavad juba väikesest peale poisid aru, et ei tohi oma tundeid näidata ja õpivad neid osavalt alla suruma. Seetõttu lähevad paljud poisid ellu puudulike teadmistega, kuidas ennast tulevikus emotsionaalselt väljendada. (Niiberg, 2022: 51) Tihtilugu ei julgeta välja näidata oma haavatavat külge, mistõttu tekib tunnete endasse hoidmine ja mitte väljendamine. Selle tagajärel jääb edasi andmata hellus, lähedus ja armastus. Konfliktsetes olukordades võib tekkida neutraalseks jäämise asemel endasse tõmbumine, hakatakse karjuma või laamendama.

Rahvusvahelised uuringud kinnitavad, et poisid püüavad leida oma identiteeti, rõhutades maskuliinset käitumist. Näiteks demonstreerivad poisid erinevaid eakohaseid mängu mängides mehe rolli vahetumalt ja tõsimeelsemalt kui tüdrukud naise rolli. Ka poiste mänguasjade valik ja mängud on stereotüüpsemad kui tüdrukutel, ning ei ole vahet, kas tegemist on ühe- või viieaastaste poisiga. Poiste lemmikuteks kujunevad relvad, kangelased, autod, jalgpall ja tööriistad. Poisid kipuvad oma maskuliinsust üle rõhutama ka seetõttu, et keerulisem on olla tüdruku moodi poiss kui poisilik tüdruk. (Junkkari, Junkkari, 1998: 57) Nüüdisajal on mitmed uurijad jõudnud seisukohale ja peavad vajalikuks, et poisi arenguetappi kuuluksid relvad ja teised maskuliinsust esile toovad esemed. Läbiviidud uuringutes leiti, et kui poisslaps on kasvades kogenud ja kinnitust saanud oma kasvavale mehelikkusele ja minapildile, siis muutub ta julgemaks eksperimenteerima ka soorollidest väljaspool olevaid tegevusi. (Junkkari, Junkkari, 1998: 58) Uuringud näitavad, et nii poisid kui ka tüdrukud, kes jäävad varases eas liigselt kinni soorollide täitmisele, omavad madalamat loomingulist ja intellektuaalset võimekust. Kasvav laps, kellel lastakse enda olemusel mitmekülgsemalt väljenduda, omab seeläbi tulevikus suuremat läbilöögi võimet. (Poolamets *jt*, 2000: 31)

1.3 Isatus ühiskonnas

Spekuleerin, et ühiskonnas kasvava isatuse tõttu domineerib paljude inimeste sees suur turva- ja usaldustunde puudus, sest teadlikult või alateadlikult igatseme enda ellu seda sooja ja hoidvat meesenergiat. Seda sooja ja turvalist meesenergiat võiks ideaalis kehastada isafiguur. Keegi teine ei saa asendada isarolli positiivset mõju lapse arengule. Need lapsed kellel on olnud kasvades isa kohalolu, suudavad paremini välja arendada eeldused oma potentsiaali kasutamiseks. Isal on oluline roll eluks vajaminevate oskuste õpetamisel ning elutervete ja toetavate väärtushinnangute edastamisel. Isa saab olla heaks eeskujuks läbi oma tegevuste, olemasolu ja suhtumise, näidates, kuidas pere eest hoolt kanda ja läbi töö ühiskonnas väärtust juurde luua. Isaks olemine kujundab ka meest isetumaks. Mehed, kes on liigselt keskendunud iseendale, õpivad läbi lapse kasvatamise teistega paremini arvestama. See muudab neid empaatilisemaks. Sellistel meestel on vähem soolisi stereotüüpeid hoiakuid. Avardunud maailmavaated tagavad neile edukama eneseteostusvõime. (Poolamets *jt*, 2000: 72-73)

Raamatus „Ürgmees“ kirjutab Robert Bly, et enne tööstuslikku revolutsiooni osalesid isad poegade kasvatamises rohkem tänu sellele, et võtsid oma pojad tööle kaasa ja õpetasid neile oma ametit, näiteks puusepa-, rätsepa-, sepatööd või põlluharimist. See andis poistele võimaluse isadelt õppida, nendega ühenduda ja aimu saada neid eesootavatest kohustustes kogukonna ees. Küll ei saa seda aega liigselt romantiseerida. (Bly, 2002: 27)

Tunnen, et viimaste generatsioonide vältel on isade ja poegade vahelised suhted järjest nõrgenenud, kuna laste kasvatamise vastutus on tugevalt jäänud emade kanda. Paljud mehed on suuresti tööga hõivatud ja lastega tegelemine ei pruugi kuuluda nende prioriteetide hulka. Nende peamiseks eesmärgiks on pere materiaalse kindlustatuse eest hoolitsemine. Minu kogemuse põhjal hiilivad mehed mugavuse ja muude faktorite tõttu laste kasvatamisest kõrvale. Spekuleerin, et nendel isadel, kellel on puudunud positiivne isa eeskuju, on kohati väga keeruline asuda isarolli täitma. Nad võivad tunda, et ei ole justkui võimelised õpetusi edasi andma, kuna ei ole seda ka ise saanud. Muidugi on mehi, kes on suurepäraseks isad ja tulevad isadusega hästi toime ning võtavad oma laste eest vastutust, aga selles peatükis keskendun isa puudumisele.

Teatud arenguetapis vajavad poisid meesfiguuri suuremat kohalolu, kuid lahutuste, isa emotsionaalse või füüsilise eemaloleku tõttu on pidanud paljud meestest ilma selleta üles kasvama. Isegi kui isa on olnud füüsiliselt kohal, ei pruugi see tähendada, et emotsionaalsed vajadused oleksid saanud täidetud. See on nende sisse jätnud tühimiku, mille all on peidus palju valu, mida üldjuhul kiputakse alla suruma. Halvimal juhul täidetakse tühimikku uute kiirete naudingute tagaajamisega (näiteks alkohol, uimastid, arvutimängud, seks, pornograafia), mis tekitavad sõltuvushäireid ning pärsivad hilisemas elus toimetulekut või tervete funktsionaalsete paarisuhte loomist. Valu osatakse osavalt ka peita n-ö ühiskonnas aktsepteeritud sõltuvuslike vormide taha nagu näiteks ületöötamine ja -treenimine. Juha Kemppinen, sõltuvusprobleemidega tegelev arst on kirjutanud, et ta ei ole kohanud ühtegi sõltuvushäiretega meest, kellel oleks oma isaga terved suhted. Ta väidab, et just isata kasvanud poistest võivad suurema tõenäosusega välja kujuneda uimastite ja alkoholi kuritarvitajad. (Mylläriemi, 2010: 139)

Isa puudumise korral oleks väga hea kui poisi elus leiab olulise koha mõni meessoost õpetaja või treener. Selleks autoriteetseks meheks võib kujuneda ka näiteks vanaisa või onu. (Poolamets *jt*, 2000: 33) Ilma nendeta võimendub meeseeskujude otsimine, kes võivad olla üle idealiseeritud, ebainimlikult perfektsed, mistõttu poiss võib endalt hakata sama nõudma. Kohalolev isafiguur aitab koos oma nõrkuste ja tugevustega poisi ideaale ja ootusi muuta realistlikumaks ning inimlikumaks. (Myllärniemi, 2010: 140) Isa või mõne teise meeseeskuju puudumise korral võib poiss pöörduda ka näiteks sotsiaalmeedia suunamudijate poole, kus aga leidub palju kaheldava väärtusega infot ja mõjutajaid. Populaarsust kogunud suure jälgijaskonnaga meesfiguurid kipuvad olema Andrew Tate'i sarnaste väärtushinnangutega toksilise maskuliinsuse esindajad. Andrew Tate on kroonitud toksililise maskuliinsuses kuningaks, kes ülistab meeste võimupositsiooni ära kasutamist ja naiste alandamist. Samas on interneti avarustes ka tervema mehelikkuse edasiandjaid, keda poisid ja noormehed võivad sattuda jälgima. Tihtipeale ei ole nende poolt edasi antavad väärtused aga noortele poistele nii atraktiivsed, kuna ei reklaami elustiili, mis tooks endaga kaasa suuri muskleid, uhkeid luksusautosid, jahte, villasid ja erinevaid noori naisi.

Laste kasvatamise vastutus on suuresti langenud ühiskonna poolt ülal peetavate asutuste – koolide ja lasteaedade – kohustuseks. Vanemate osakaal laste kasvatamisel on selle võrra

vähenenud. Enamik koolide õpetajaid ja lasteaedade kasvatajaid on naised. Seega vastutus on nende õlgadel. Kas seda võib pidada ühiskondlikuks isatuseks? (Myllärniemi, 2010: 33)

Usun, et emade ja naiste sooviks ei ole võtta ainuvastutust poiste kasvatamise eest. Arvan, et emade ülesandeks ei ole arendada poistes välja mehelikkust. Küll aga saavad nad oma poegade mehelikkust teadvustada ja toetada. Samas kui naised on jäetud laste kasvatamises üksi, võib oodata ees palju erinevaid emotsionaalseid ohte. Ema võib hakata poega alateadlikult asetama mehe kohale, mille tagajärel poeg vastutab liigselt ema heaolu ja tunnete eest, jättes seetõttu enda vajadused tagaplaanile. Olukordades kui emal on raske, siis mehe rolli kompenseerides võib hakata poeg ema n-ö päästma või säästma. See omakorda võib poisis ema või naiste osas tekitada allasurutud ja väljendamatat jäänud tunnetest tingitud agressiooni, raevu või vihahoogusid. Poja eesmärgiks võib osutuda ema haardest välja rabelemine. See protsess võib osutuda kohmakaks iseseisvuse püüdeks. Ema omakorda, püüdes pojale isa kompenseerida, võib hakata süütunde baasil klammerduma ja üle hoolitsema. Poiss võib jääda liiga kauaks isekasse mugavasse ja kohustusi vältivasse maailma, mis muudab teda järjest enam laisemaks ja sõltuvamaks. Võib tekkida tunne, et ise ei peagi palju tegema, sest ema liigselt hoolitseb tema eest. Ema ja poja vaheline üleseotus võib mõlemal osapoolel raskendada enda partnerlussuhete tervet funktsioneerimist. Pojal võib keeruliseks muutuda kodust välja kolimine, sest tunneb, et on ema hoole all kaitstud. Ema on loonud talle turvalise keskkonna, kus tundub, et tal on ohutu olla. Emalik instinkt on suunatud poja oletatavate raskuste ja kannatuste ennetamisele. Ema püüab teha kõik selleks, et poeg ei saaks haiget ega tunneks valu. Olen kuulnud teatud tüüpi fenomenist nagu emapojad, kes ka täiskasvanu eas elavad endiselt oma emade juures. Isegi emast eraldumisel võib neil jääda emaga üleseotus, mis võib neid mõjutada. Elukaaslasel võivad nad otsima hakata n-ö uut ema. Teadlikumad neist proovivad endast aru saada ja otsida oma olukorrale lahendusi. Emapojad on sageli olnud meesliikumise eestvedajateks, otsides aktiivselt meessoost eeskujusid (Junkkari, Junkkari 1998: 115). Kui ei ole kogetud positiivset maskuliinsust, siis on vaja see enda jaoks leiutada. Siit tulebki välja uue maskuliinsuse otsimise kõige suurem nõrkus – leiutatu on enamasti eluvõõras konstrukt, kuna neil ei ole olnud positiivse maskuliinsuse kogemust. (Punab, 2024)

Antropoloogilistes uurimustes on välja tulnud huvitav seos isatuse ja kultuuri vahel – vägivaldsem kultuur ilmub keskkonnas, kus isal ei ole olnud aktiivset rolli koduses kasvatuses (Junkkari, Junkkari 1998: 88). Arvan, et isatusest tekkiv tühimik mõjutab kõikide inimeste elusid ja ühiskonda. Positiivsete väärtushinnangute, fookuse ja missiooni tunde puudumine tekitab, kas siis alateadlikku või teadlikku frustratsiooni. Samuti ei võeta ka positiivseid autoriteete eriti omaks. Ennast välja elades läheb liigne energiakulu hoopis sisemiseks või välimiseks mässuks autoriteedi vastu, mis omakorda pärsib individuaalset arengut ja õõnestab ümbritsevat keskkonda.

1.4 Üleminekuriitused

Läbi ajaloo on üleminekuriituseid peetud ühest olemise seisundist teise siirdumise pühalikuks rituaaliks. Antud kontekstis võib sissepühitsemisriitustest mõelda kui poisist meheks saamise teekonnal toetava elemendina loodud üleminekuetapist. Initsiatsiooniprotsessis eristatakse kolme etappi: sümbolistlik surm ehk vanast eluetapist eraldumine; ülemineku periood, sümbolistlik sünd ehk uuega ühinemine. Riitused on igas kultuuriruumis erinevad, kuid traditsioonilistes kultuurides ühendab neid tihti ekstreemsus – vaimse ja füüsilise tugevuse proovile panek. (Lees, 2018) Füüsilisteks väljakutseteks võib olla poisile kehaliselt haiget tegemine nagu näiteks rusikaga hamba välja löömine, merekarbiga naha kriimustamine või valurohke tätoveeringu tegemine. Need katsumused on mõeldud sümboliseerima juba noorukis peituvaid hingehaavu. (Bly, 2002: 37)

Paljudes kultuurides on selle initsiatsiooni esmaseks ja üheks oluliseimaks sammuks eraldumine emast, mille tulemusena alustab poiss oma iseseisvumise teekonda (Bly, 2002: 99). Kui varasemalt on ta olnud valdavalt ema liigse hoolet ja mõjuvälja all, siis järgnevas etapis peab ta maha jätma osa endast, mis on ülemäärase mugavuse ja hoolitsemisega harjunud. Tal on oluline hakata märkama, kuidas ta on emaga liigselt üleseotud ja tema külge klammerdunud. (Bly, 2002: 93). See ei ole niivõrd emast täielik lahtiütlemine ja tema juurest ära jooksmine, vaid oma maailma ja minapildi laiendamine, mis annab mõista, et elul võib olla ka teisi dimensioone, mis sisaldavad endas suuremat ohtu, valu ja riskide võtmist. See on vajalik selleks, et pois saaks toimuda üleminek meeste ja

kogukonna maailma, mis aitab tal juurde tekitada vastutustunnet oma kaaslaste ees. Üleminekuriituse käigus õpetavad vanemad teadjamehed poisile nii maiseid kui ka vaimseid väärtusi, tema kultuuriga seotud müüte, laule, lugusid, tavasid ja kombeid. Näiteks, kui varasemalt ei ole poiss mõelnud sellest, kuidas tema tegudel on tagajärjed, siis mehed annavad talle mõista, kuidas poisi teod mõjutavad teda ümbritsevat keskkonda ja teisi inimesi. Mehed annavad poisile edasi elu jooksul kogutud teadmisi, et poiss ei peaks läbi katse-eksituse meetodite hakkama saama ja, et tal oleks võimalik toetuda elukogenud meeste teadmistepagasile. Robert Bly on öelnud: „Sisepühitsemisriituse mõte on, et poisid vajavad teistkordset ilmaletoomist – seekord meeste poolt.“ (Bly, 2002: 24) Meie kultuuri probleemiks on see, et liiga vähe on mehi, kes poistele vajalikke teadmisi ja kogemusi edasi annaksid. Küpsemad mehed, kes on otsustanud olla pereinimesed ja võtavad võrdväärselt vastutust laste kasvatamise eest on heaks mehelikuks eeskujuks oma poegadele. Samas on palju poisse, kes kasvavad isata. Isa asemel kasvavad nad üles üksikemaga, kes ei saa asendada mehe eeskujut. See mõjutab poisse tugevamalt kui tüdrukuid, sest puuduva mehe eeskujuta on poisil keerulisem meheks kasvada (Junkkari, Junkkari 1998: 115).

Kristlikus kogukonnas ilmnevad initsiatsiooniriitused ristimise, leeri ja laulatuse kujul. Kultuuriruumis, milles mina olen üles kasvanud võib öelda, et üleminekuriitused praktiliselt puuduvad. Saab välja tuua mõningaid näilisi initsiatsiooniriitusi nagu näiteks kaitsevække astumine, koolide lõpetamine, kodust välja kolimine, välismaale seljakotiga rändama minemine, esimene seksuaalvahekord, esimene töökoht või paarisuhe. Kuigi need ei pruugi olla kõige paremini toimivad viisid, kätkevad nad endas sümboolset üleminekut ühest eluetapist teise. Raamatus „Ürgmees“ kõneleb Robert Bly palju sellest, kuidas poisi sisse pühitsemiseks meheks läheb vaja vanemate meeste teadmisi ja kohalolu, kes noort inimest sellel teekonnal toetaksid. Kui mõelda meie kultuurile loomumaste, võiks ka öelda näiliste initsiatsiooniriituste peale, puudub neis tihtipeale vanema teadjamehe eeskujut. Poisid proovivad meheks saada läbi katse-eksituse meetodite, tehes selleks enamasti igasuguseid vägitegusi, mis tunduvad nende ja neid ümbritseva grupi jaoks mehised. Kui satutakse seltskonda jagama endast vanemate poistega, üritatakse neile muljet avaldada, et pälvida nende austust, heakskiitu ja tähelepanu. Oleneb grupist, aga võidakse võrrelda omavahel näiteks, kes on kõige kõvem löömamees, mitut tüdrukut on

keegi juba magatanud või kes suudab endale sisse manustada kõige metsikumas koguses „vägijooki“ ja uimasteid. See kõik kõlab päris primitiivsena. Selgelt on näha, kuidas suunaja puudumisel kujunevad poistes kesiselt ühiskonda toetavad väärtushinnangud.

Eestis peetakse üheks poisist meheks saamise initsiatsiooniks kaitseväge, mis pealtnäha peaks olema noorele mehele heaks kasvukohaks. Minu enda kogemusele toetudes ootavad seal ees meeseeskujud, kes ei ole enda ja maailmaga heas ühenduses ja on ebateadlikud selle sügavamast, vaimsemast poolest. Minu arvates, ei ole paljud neist sõduritest kuigi pädevad noorte meheks kujundamisel. Jääb mulje, et pigem elavad ülemad ennast poiste peale karjudes välja ja kehtestavad tihti raskesti mõistetavaid reegleid, et ennast maksma panna, mis omakorda sisendavad noortele pigem toksiliselt maskuliinseid käitumismalle. Noore mehena on raske võtta eeskujuks emotsionaalselt katkiseid mehi. Mõned kaitsevaelased, kes noormehi koolitavad, on ka äsja tulnud sõjatoonist ja vajavad kõrgeenenud tähelepanu ja teraapiat oma vaimse tervisega tegelemisel, mis võib olla nende maailmas teatud häbi- ning tabuteema. Muidugi oleneb palju ka pataljonist ning on ülekohtune kõike ühekülgsest lahterdada. Kindlasti on sõdureid, kes väärivad väga suurt austust ja kiitust, kuid oma kogemusele põhinedes treenitakse pigem kuuletuvaid, käsku täitvad noormehi, kes nädalavahetusel linnaloale saades end raskuste leevendamiseks purju joovad, uskudes, et väarikas sõdur ei nuta ega väljenda oma tundeid. Küll on kaitsevägi jällegi koht, kus noormehed õpivad distsipliini, enda järel koristamist, vastutust võtma ning ajavad end füüsiliselt paremasse vormi, mis tõstab nende enesekindlust. Sümpaatsete jaoks saab omavahel mõtteid vahetada, head nalja visata ja ehk leitakse aega kirjanduse lugemiseks. Mina isiklikult olin teenistuse ajal oma eluga puntras, mis võib ka mõjutada minu perspektiivi kaitseväest. Olin parasjagu faasis, kus põletasin elu, sest olin palju emotsionaalset raskust ja valu endas alla surunud. See tegi minu jaoks kaitseväe teatud moodi katarsislikuks kogemuseks, mis tõi välja minu sees peituvat valu, mis nõudis ausat otsavaatamist iseendale. Ümbritseva maailma süüdistamine ei toiminud ning sain aru, et ka mina ise loon oma reaalsust. Peale kaitseväest vabanemist alustasin joogaga tegelemist ning hakkasin rohkem tähelepanu pöörama enda vaimsele tervisele.

Näilise initsiatsioonina võib rääkida ka vanemate kodust välja kolimisest või kodumaalt eemal olekust. Leian, et mõlemad mõjuvad noorele kasvavale inimesele arendavalt. Kodust

välja kolimine mõjub initsieerivalt, kuna nooruk saab piisaval määral oma vanematest eralduda, mis aitab tal selgemini näha ennast ja perekonnalt kaasa saadud käitumismustreid. Tal tekib suurenenud vabadustunne, sest saab iseseisvalt otsuseid vastu võtta. Läbi reisimise saab nooruk võimaluse panna ennast uutesse ja tundmatutesse situatsioonidesse, mis võivad temas tekitada vabastava tunde. Suure tõenäosusega reisib ta alles esimest või teist korda üksi ja sellega tekib tal ka võimalus oma vanematest eraldi elada. Tänu sellele võib näha võimalust ennast noore inimesena esimest korda elus justkui ümber defineerida, muutes oma riietumisstiili ja olekut. Tekib tunne, et laias maailmas on kõik vabam ja liberaalsem ning noor ei pea ennast nii palju piirama. Uute inimestega tutvumine annab võimaluse avardada maailmapilti. Olles võõras kultuuriruumis saab ta õppida teisi keeli, sealseid tavasid. Võimalik, et leitakse tööots, mis annab eluks vajaminevat kogemust ja tekitab vastutustunnet. Õpitakse näiteks esimest korda ennast ise ära elatama. Kindlasti annab välismaal elamine või mõnda aega seljakotiga ringi reisimine noorele inimesele eluks vajaminevat riskijulgust, elamusi ja teadmisi.

Natuke hilisemas teismeeas võib üks püüdlus eneseinitsiatsiooniks olla ka erinevate psühheedelikumide manustamine. See on osade noorte jaoks justkui vaheetapp enda leidmisel. Psühheedelikumide tarbimine võib kohati tunduda sukeldumisena enda sisemaailma, mis omakorda võib tekitada ka ajutist kontakti tunnet endast kõrgemaga, millest muidu puudust tuntakse. Selle kogemuse sees võib tunda suuremat ühendust maailmaga, saada juskui transtsendentaalseid kogemusi, mis võivad avada usu ja lootuse, millegi uue, kõrgema ja tundmatu osas. Samas saadakse ka “halbu trippe“, mis võivad noored teha rohkem ettevaatlikuks ja alalhoidlikuks. Need on enamasti nii tugevad kogemused, et kaob tahe eksperimenteerida. Igal juhul on psühheedelikumide tarvitamine ohtlik tee, kuna need rännakud ei ole kunagi kestvad ja sõltutakse mingisugusest aimest, et meeliülendavaid kogemusi luua. Võib juhtuda, et kõrgustesse pürgides eraldutakse järjest rohkem ümbritsevast reaalsest pärismaailmast. Reaalsuses toimub enese meelepetlik tuimestamine, põgenemine argielu erinevate probleemide ja kohustuste eest. Ei olda endaga ühenduses, mistõttu võib kaduda eluks vajaminev visioon, maandatus ja tasakaal. Kui psühheedeline rännak ei ole läbiviidud spetsialisti poolt, võib see pikemas perspektiivis tekitada tarvitajale kahju. Spetsialisti ehk juhendaja ülesandeks on ära hoida halbu

kogemusi, suunata inimest psühheedsel rännakul ja aidata vältida tal sellel ajal valede valikute tegemist.

Arvan, et paljudele noortele võib initsieerivalt mõjuda ka paarisuhe. Suhe saab olla otsene peegel mehe varju jäänud osadele. Kui varem ei ole mees märganud, et teatud olukordades käitub passiiv-agressiivselt või kuidas isekas käitumine teistele haiget teeb, siis suhte sees on võimalus sellest aru saada. Minu jaoks on paarisuhe enesearengule suunatud pidev (koos)kasvamine, kus olen õppinud isetust, teise inimesega arvestamist, enese rohkemat aktsepteerimist, oma piiride kehtestamist ja vajaduste väljendamist. Näen, kuidas tänu paarisuhtele proovin liikuda endas suurema sisemise tasakaalu ja stabiilsuse poole. Olen arendanud eneseväljendamist ja sõnaosavust, et ettetulevates konfliktides ja keerukamates olukordades pädevamalt toime tulla. Mehega aus olev, ennast väljendav partner on kindlasti suureks egomaandjaks ja õpetajaks, et näha neid kohti, mida endas arendada. Kui ollakse kinni jäänud mõnesse destruktiivsesse mustrisse, siis tuleb järjest rohkem nähtavale, kuidas see sind, su kaaslast ja ümbritsevat maailma mõjutab. Paarisuhte üheks eesmärgiks võiks pidada üleminekut iseenda mina maailmast, kaaslasega koosolemise ehk meie maailma. Usun, et õnnelik ja püsiv paarisuhe vajab suurt teadlikkuse arengut, mis muudab noormehe küpsemaks meheks.

Julgen oletada, et üheks initsiatsiooniriituseks on tänapäeva maailmas kujunemas meeste korraldatavad väelaagrid, kus on võimalus kogeda või kontakti saada oma mehelikku ürgsuse ja väekusega. Selgelt on näha, kuidas erinevates vanustes mehed otsivad puudu jäänud teadmiste ja kogemuste ülekannet mehelt mehele. Järjest enam populaarsust koguvate meestelaagrite mõte on luua juhendatud keskkond, kus viiakse läbi erinevaid töötubasid ja praktikaid, nagu näiteks sütelkõndimine, higitelk, vabastav hingamine, varjutöö seminar, jooga jms. Need laagrid annavad meeste võimaluse ennast avada, rääkida sügavamatel teemadel, kogeda ühtsustunnet, ning tunde, et nad ei ole oma probleemidega üksinda.

1.5 Mehelikkuse ideaal

Bioloogiliselt määrab meheks olemise Y-kromosoom, kuid tuleb ette ka hormonaalseid ja geneetilisi häireid, mis muudavad teema mitmekesisemaks. Seega on praktilisem kõneleda mehelikkuse ideaalist läbi ühiskondliku vaatenurga. Mehelikkuse ideaali all mõeldakse omaduste kogumit, mis määratakse mehe rollile teatud aja- ja kultuuriruumis. Ideaal võib kujuneda väga erinevaks sõltuvalt nii ajaloost, kui ka kultuurilistest teguritest. Mõnes ühiskonnas ülistatakse meest, kes on kangelaslikult kõigutamatu, kuid seevastu teises kultuuris oodatakse mehelt õrnust, tundlikkust ja rahumeelsust. Ideaalid võivad erineda igapäevasest keskkonnast sõltuvalt, näiteks kodus või tööl esitatakse mehele erinevaid nõudmisi, mis eeldavad talt suuremat paindlikkust (Poolamets *jt*, 2000: 10).

Pika ajaloo jooksul on meestele omistatud eelkõige füüsilist tugevust ja vastupidavust nõudvaid tegevusalasid nagu näiteks küttimine, sõjapidamine ja töövahendite arendamine (Poolamets *jt*, 2000: 10). Oleme minevikus ühiskonnana soosinud eelkõige meeste füüsilist ja intellektuaalselt arengut, tahaplaanile on aga jäänud vaimne ja emotsionaalne pool, mida võib nüüdisajal pidada meeste arengutee kitsaskohtadeks. End ümbritsevast keskkonnast on mehed leidnud pidevalt märke sellest, milline tegumood on mehelik, milline mitte. Mehelikkuse ideaal on reflekteeritud kujutuspilti sellest, kuidas mees talle määratud ülesannetega kõige paremini toime tuleb. Üldjuhul mehed isegi ei mõtle sellest, millest nende mehe identiteet koosneb. Tihti on võrreldud end alateadlikult teiste meestega, mõni mees on muutnud eeskujuks, kelle moodi proovitakse olla, samas mõnda teist meest tema olemuse ja tegemiste pärast hukka mõistes. Mehed on ennast alati võrrelnud ka naistega, paljud neist suruvad endas alla kõike, mida seostatakse naiselikkusega. Mees on endamisi pidanud pidevalt mõtlema sellest, kas tema käitumine ja teod on kooskõlas tema mehelikkusega, eriti olukordades, kus ta satub tüüpiliselt naiselikuks hinnatud keskkonda. (Poolamets *jt*, 2000: 10-11) Minu jaoks muutub arusaadavamaks, kuidas oma mehelikkuse struktuuri hoidmiseks on meestel olnud vajalik emotsionaalsest ja vaimset poolest eraldumine. Lisaks sõjapidamisele ja teistele mehaanilistele tegevustele, kus tunnetel ei ole minevikus ruumi olnud, on sellised inimlikkuse küljed nagu emotsionaalsus ja vaimsus olnud tugevalt seotud naiselikkusega, mida on peetud kollektiivselt meeste seas nõrkuse märgiks.

Mehelikkus on kujunenud läbi kultuurilise ajaloo suuresti tagasisidestuse kaudu, mida on saadud eelkõige naistelt. Naised on toetanud ja tunnustanud just neid omadusi, mida nemad on enda kõrvale vajanud. (Punab, 2024) Mehi on üldjuhul kirjeldatud selliste iseloomuomadustega nagu ambitsioonikas, distsiplineeritud, sõltumatu ja rahulik. Saavutushimu on meeste puhul peetud tunduvalt suuremaks kui naiste oma. Traditsiooniliselt on olnud meeste kohustus teenida raha, tõusta karjääriredelil ning naistel hoida kodu ja lapsi. Levinud mehe ideaal on öelnud, et mehed ei nuta ning mees ei tohiks välja näidata oma hirme, haigusi ja vajadusi, ükskõik kui palju raskust see ka talle ei tekitaks. Mehe liigne kriitika enese puuduste osas võib teha talle raskeks väljaspoolse abi ja toetuse küsimise. Endasse tõmbumisele järgneb uskumus, et mees on oma korduvate raskustega üksinda, samal ajal kui teised saavad näiliselt ise kõigega hakkama. Liialt kangekaelsel ja isepäisel mehel võib ajas kujuneda uskumus, et ta ei tule oma rolliga toime või ta pole vajatud. Sellised jäigid mehe ja naise vastandamisel baseeruvad ideaalid on patriarhaalse ühiskonna jäigid. Õnneks on aga kultuurilised tõekspidamised üksnes kokkulepped, mis võivad ajas muutuda. (Poolamets *jt*, 2000: 10-12)

Näen, kuidas läbi nende alusprobleemide teadvustamise ja tunnistamise olemegi suurte muutuste suunas liikumas. Mehelikkuse ideaal on kaasaegses ühiskonnas paratamatult teisenemas. Usun, et igal noormehel ja mehel on individuaalne kohustus enda ja oma kogukonna jaoks see muutuse suund välja selgitada. Arvan, et seda ei saa keegi teine talle ette dikteerida, missugune mees ta päriselt olla soovib. Et vältida kaldumist äärmustesse võiksime võtta tükikese informatsiooni erinevatest allikatest ja ausalt vaadata, mis tundub meie loomusele ja isiklikule arengule omane. Leian, et seeläbi loome enda sees suuremat mõistmist ja tasakaalu ning ei võta pimesi omaks rolli, mida ühiskond meilt ootab. Õppides ennast tundma, näeme, missugused on meie tugevused ja nõrkused, missugune on meie potentsiaal, missugused mehed me ühiskonnale olla saame, ilma, et me enda individuaalset autentset olemusest hülgaks.

1.6 Teadlik mees

Minu jaoks on teadlik mehelikkus meheks olemisele omistatud arvamuste kogumile ehk käitumisviisidele, teatud soorollidele ja suhete raamistikule tähelepanu pööramine, nende teadvustamine, vajadusel ümber mõtestamine ja vastavate muudatuste läbiviimine. Ma arvan, et ei ole mõistlik öelda, kuidas teadlik mehelikkus peab täpselt väljenduma või missugune see kaasaegne teadlik mees peaks olema. Oletan, et mehelikkusele mõtlevad enam just need mehed, kes võivad tunda sellest eneses puudust. Kõik mehed on erinevad ja seetõttu tundub mulle ebavajalik mehelikkust liialt raamidesse suruda või ühtse mõistena piirata. Raamatus „Mees nagu sa oled” on kirjutatud: „Pole olemas ühemõttelist, üldiselt käibivat mehelikkuse mudelit, mis sobiks alati ja kõikjal.” (Junkkari, Junkkari, 1998: 52) Soovin mõtiskleda teadliku mehelikkuse omadustest, et mõtestada, mis suunas soovin isiklikult liikuda ja missugused väärtused seda soodustavad. Usun ja loodan, et see tegevus aitab mul teadlikumalt ja elutervemalt elada, elu nautida ja raskustest lihtsamini läbi minna.

Raamatu „Mina olen mees“ autor Robert Augustus Masters väidab: „Tõelise meheliku väe juured asuvadki nende “pehmete“ ja “kõvade“ omaduste dünaamilises koosluses – väljendudes pea, südame ja sisemuse tugeva koosmõjuna. Kui pea (mõtlemine, ratsionaalsus, analüüs), süda (hoolivus, kaastunne, armastus) ja sisemus (kindlameelsus, vastupidavus, vaprus) kõik üksteist toetavad ja koos töötavad, kerkib sellest paratamatult ka tõeliselt terve mehelikkus.” (Masters, 2017: 19)

Minu meelest teadlik mees täidab või otsib eesmärgistatult oma rolli ning kohta elus. Ta kas on või liigub aktiivselt selles suunas, kus töö on seotud tema missiooniga. Ta teab, millal tööst pausi võtta ja leida ka aega iseendale ning puhata, et jälle uue hooga maailmale pühenduda.

Kaasaegne mees teadvustab, kuidas keskkond on teda vorminud ja millele tal tuleks enda puhul tähelepanu pöörata. Ta on teadlik oma tugevustest ja nõrkustest. Tsiteerides Sokratest: “*Nosce te ipsum*” ehk tunne iseennast. Teadlik mees omab sisemist julgust, sest teab, et tal on eksimise ja vigade tegemise ruumi ning ta on võimeline neist õppima. Ta ei

suru alati oma tõde teistele peale ja ei ole üleolevalt kõrk. Teadlik mees on endaga leebe ja ei pea vajalikuks ennast ega teisi pidevalt kritiseerida ja süüdistada. Ta pigem pöörab tähelepanu oma või teiste tugevuste väljatoomisele ning enese aktsepteerimisele ja armastamisele. Samas ei eemaldu ta sisemisest vastutustundest ja kindlast distsiplineeritusest. Ta julgeb otsida või tugevdada ühendust oma avarama spirituaalsema poolega – läbi tänulikkuse, lahkuse, palve, meditatsiooni, kogukonna teenimise, ühendumise oma missiooni või perega. Läbi selle võib toimuda ühendumine looduse, jumalikkuse, kõiksuse, armastuse, esivanematega, teadmise, et nende jõud kannab. Leian, et oluline on teadvustada inimestest võimsamaid jõude ja samaaegset osaks olemist sellest – see annab mehele eluks vajamineva aukartuse ja väekuse. Väekaks meheks kasvamine ei pruugi osutuda kõige lihtsamaks, mugavamaks või atraktiivsemaks variandiks. Sellest võib kujuneda katsumuste rada, mis on täidetud õppetundide ja väljakutsetega. Kuigi igaüks on tulnud siia individuaalset ja kollektiivset hinge rada läbima, et näha ja teadvustada jumalat meis endis, ei pruugi mitte teadlik mees sellele teele astuda.

Leian, et teadliku mehe ülesandeks on veel läbi igapäevaste tegevuste ja olemise teadvustada kuhu ta oma energiat suunab ja missugust maailma läbi selle loob. Kas tema teod mõjuvad maailmale laastavalt või loovad väärtust ja heaolu juurde. Positiivseid väärtusi endas kandev mees hoolitseb ka enda vaimse ja füüsilise tervise eest ning oskab vajadusel küsida abi ja tuge. Ta on oma tunnetega kontaktis ja seeläbi võimeline tundma ebamugavaid tundeid ning leiab võimaluse tuua end rahukeskmesse ja praegusesse hetke. Enesega keskmis olemine võimaldab tal elada tal täiel rinnal ja kogeda elu mitmekesisust.

Arvan, et ei ole olemas täiuslikku meest ega ideaalset mehelikkust. Kõigil meestel on omad head ja vead. Oluline on tahe liikuda oma potentsiaali suunas (iseendaks saamine). Armastades, avades end maailmale läbi igapäevaste väikeste tegevuste, olles kohal inimestele meie ümber. Teadlikkuse tõustes mees andestab endale mineviku painajad, sest mõistab, et ei pea olema täiuslik.

2. LÕPUTÖÖ PRAKTILISE OSA KIRJELDUS

Maalimisprotsessi dokumentatsioonis (Lisa 2) väljatoodud esimesele kolmele vineertahvlile maalimine iseloomustab minu jaoks ebateadliku protsessi teekonda, milles osalemine võib osutuda saatuslikuks juhul kui me ei võta oma valikute ja reaalsuse loomise eest vastutust. Kolm vineertahvlit said ostetud ilma kindla sihi, eesmärgi ja kavandita. Nendele tekitatud kihte võib võrrelda alateadlike käitumismustrite, isikuomaduste ja harjumustega, mis on kujunenud alates varasest lapsepõlvesest. Oleme ühiskonnalt üle võtnud nii “head“ kui ka “halvad“ omadused, mille kujunemise üle pole meil olnud palju vabadust ja sõnaõigust.

Mõte muuta formaati tuli läbi ühe selgepiirilise unenäo. Nägin tegevusvälgatusi, mille seas oli kujundpilt, et teos peab koosnema kolmest osast. Ülemine peenikesem riba, keskmine kõige suurem ja alumine natuke väiksem. Nägin unenäos, kuidas teipisin neid suursi lõuendile paika, mäletan, et keegi oli seal ka koos minuga, mind juhendamas.

Dokumentatsioonis on näha, kuidas proovisin kompositsiooni ka kolmel vineertahvil, kuid see variant ei tundnud minu jaoks sobilik. Mõne aja möödudes tekkis soov, et maal oleks ühes tükis ehk terviklik. Minu sees hakkasid mõtted selginema ja ideed suunda leidma. Samal ajal teoreetilist osa kirjutades, kus tegelesin varjutemaatika ja teiste teadlikkuse teemadega, mõistsin, et maali kõige alumine osa räägib varjust – meie teadvustamata osadest. Keskmine osa teadvustamisest ja enesele ärkamisest. Kui seda osa maalisin, oli see algselt kaetud mitmekümne ebateadliku värvikihiga. Pahtli ja makroflexiga hakkasin neid kuivanud kihte ükshaaval maha pühkima. Protsessi käigus vaatasin enda sisse, ning tunnetasin, kuidas olen kujunenud ja mis on mind kasvamisel mõjutanud. Sellele protsessile viitavad peatükid poiss ja maskuliinsus (1.2), isatus ühiskonnas (1.3), üleminekuriitused (1.4) ja mehelikkuse ideaal (1.5). Lõuendilt ükshaaval kihtide maha koorimine sümboliseerib läbi eneserefleksiooni enda tundma õppimist. Kes ma siis kõikide nende kihtide all lõpuks olen? Jõudes selle puhta pinnani, kus kunagi justkui *tabula rasa* alustasin, soovisin edasi anda mõtet, kuidas nüüd täiskasvanud inimestena saame hakata teadlikumalt kujundama uusi mõtteid, uskumusi, harjumusi, mis meid siin elus päriselt

kannavad ja toetavad. Küll aga oli jäänud vineertahvlile kraapimisest sisselõikeid ja natuke sogaseid kihte, mis sümboliseerivad käidud rada ja kogemusi. Peale kantud õrnemad akvarellilikud kihid sümboliseerivadki uusi algusi ja teadlikkust – ühendust endaga.

Kõige ülemine, peenike kullatud riba, sümboliseerib kohalolu, armastust, kaastunnet, kõrgemaid väärtusi – seda mis on alati olnud ja jääb – see jumalik osa paikneb kõigi meie sisemuses. Ta on alati saatnud meid sellel inimeseks olemise teel, igas eluetapis – iseasi, kas me oleme seda teadvustanud või mitte. Meil on võimalus seda Jumalikkust endas teadvustada läbi lihtsate kohalolu hetkede, ta võib ka väljenduda näiteks läbi meile loomumase tegevuse igal ajahetkel, ka läbi looduse, taimede, loomade, inimeste. Kõikjal, kus väljume hullunud tormamisest ja kaootilisest mõtlemisest. Kerge kuldne sädelus igal kihil sümboliseerib Jumaliku olemuse olemasolu igas eluetapis. Ükskõik, kus me parasjagu oleme.

2.1 Tehniline kirjeldus

Algselt maalisin kolmele 6 mm paksusele 150 x 150 cm suurustele vineertahvlitele. Kasutasin maalimiseks ehituspoe-, akrüül-, guašš-, akvarell- ja õlivärve. Akrüül- ja ehituspoevärve segasin ka aeg-ajalt peeneteralise pahtliga. Kraapisin maalimispinda erinevates suurustes peitlite ja spaatlitega. Kasutasin protsessi käigus ka erinevaid lakke (juukse-, mööbli-, maalimislakke), mille abil teost ka põlema süütasin. Loopisin, pritsisin, valasin erinevas paksuses värvi nii seina vastas kui ka maha asetatud vineertahvlitele. Vineere pöörasin pidevalt ringi. Kandsin maalile värve erinevas suuruses (6-120 mm) pintslite, käte kui ka ette sattuvate esemete ja riiete abil. Lisaks pahtlile kasutasin reljeefse pinna saavutamiseks makroflexi.

Värvi maha koorimiseks kasutasin selleks spetsiaalset tugevat värvieemaldamisvahendit kuni jõudsin tagasi tagasi algse vineerplaadi kihini. Panin otse tuubist värvi vineerile, maalisin hoogsate pintslitõmmetega ning ujutasin veebaasil õli-, guašš- ja akvarellvärvidega plaadipinda kuni saavutasin soovitud tulemuse. Lõikasin sellest

vineertahvlist ligikaudu 137 x 145 cm suuruse tüki. Teisest varasemalt kasutatud vineerplaadist lõikasin 33 x 145 cm ja 6 x 145 cm suurused ribad, ühte neist ujutasin õlivärvi, tärpentiini ja mööblilaki seguga. Teise kuldasin kuldamispuruga. Kinnitasin need kolm tükki uuele 200 x 150 cm suuruse 24 mm paksuse kõrgkvaliteetse kasevineerile, millele esmalt freesisin sisse õigetes suurustes süvikud ja lõikasin tikksaega ebavajaliku pinna välja.

3. ENESEANALÜÜS

Loomisprotsess on minu jaoks äärmiselt oluline. Otsustades midagi luua, annan justkui loa end sellesse haarata ja lasen end protsessil juhtida. Tihtilugu ootan ka “märke“ ja “ilmutusi“ unenägudest ning toetun loomise hetkel kohalolu seisundile. Üldjuhul puudub mul tahtmine kõike üksikasjalikult liigselt läbi mõelda, andes võimalikult palju võimalusi juhusele, mis võib osutuda mõnikord piisavalt kaootiliseks tegevuseks. Tunnen, et seekord nõudis loomisprotsess veel rohkem usaldust kui tavaliselt. Panin endale lõputöö käigus varasemast mitu korda suurema pinge peale.

Kui ostsin esimesed kolm suurt 150 x 150 cm vineertahvlit, millest oleks pidanud valmima 150 x 450 cm suurune teos, olin pinge seisundis ja mind valdas tugev stressitunne. Alateadlikult soov minna eriti suure formaadi peale tuli ka sellepärast, et avaldada muljet komisjonile, maaliosakonnale ja juhendajatele. Tunnen, et minus kerkis esile soov ennast tõestada. Varasemate tööde suurima külje pikkus on mul olnud poole väiksem. Seadsin endale esialgu palju ootusi, sest tundsin, et sellest tööst peab tulema midagi väga suurejoonelist, millega viisin ennast täiesti perfektsionismi äärele, kus loominguline jõud jäi tegelikult kinni ega tahtnud mõnda aega kuidagi välja voolata. Teadvustan, et takerdusin liigselt mõtetesse ja tegin otsuseid valedel alustel. Proovisin nendest tunnetest üle olla ja end sellest seisust pidevalt vabastada, lastes lahti ootustest endale ja maalile, aga kuidagi haarasid need jälle pidevalt endasse.

Minu jaoks oli väga stressirohke aeg kuni selle hetkeni, kui hakkasin aru saama, et mul on ruumi ka eksida. Sisekaemuslikult mõtestasin, et võib-olla ei tule sellest maalist midagi välja ja see on samuti aktsepteeritav. See ei määra minu eneseväärtust ega positsiooni kunstnikuna. Meil kõigil on teoseid, mis ebaõnnestuvad. Kui mind saadab ebaõnn, siis räägin oma kogemusest ja protsessist hindamiskomisjoni ees ja lahendus leidub igale tekkinud olukorrale. Hakkasin järjest rohkem rahu tegema sellega, et võin minna kaitsmistele ka täiesti ebatäiusliku teosega ja öelda, et ma proovisin kõigest väest aga mul ei tulnud seekord välja. Minu jaoks ei ole maalimisel kunagi põhirõhk olnud täiuslikult tehnilisel poolel või ideaalsel kompositsioonil. Annan edasi tunnet ja teoset maalides

tunnetan, kas olen jõudnud etappi, kus see ka visuaalselt väljenduks. Muidugi on minu jaoks oluline, et lõpptulemus näeks välja veenev ja terviklik.

Tegeldes paralleelselt teoreetilise ja praktilise osaga, andis mulle loetud kirjandus mõtteid ja tõuget maali valimisel. Vahepeal isegi tundsin end liialt mõjutatud mõnest loetud ideest ja proovisin vältida sellesse takerdumist. Näiteks kui Robert Bly raamatus „Ürgmees“ (2002) räägiti alkeemikute värvidest, milleks on punane, must ja valge, tekkis minus tunne, et maal peaks olema ka nendes samades värvides. Pidasin ligikaudu kahe kuu vältel ka isiklikku päevikut, mis toetas mind hästi lõputöö valmimise ajal.

Varasemalt ei ole olnud mul suurt kokkupuudet vineerile maalimisega. Töö käigus hakkasin saama sellest materjalist paremini aimu ning õppisin tundma, mis võimalusi see pakub. Maali protsessi käigus omandasin oskusi, kuidas kasutada uusi tööriistu, nagu näiteks frees ja tikksaag. See oli minu jaoks inspireeriv ja elevust tekitav. Soovin kindlasti jätkata vineeri kasutamist, kuna selle materjali kasutamine mõjus loometegevusele värskendavalt ja tekitas minu loomingusse “uut hingamist”. Soovin eksperimenteerida ja näha, mida kõike veel on võimalik teha. Ma ei ole varasemalt kunagi ühegi maaliga nii pika perioodi vältel töötanud. Kavatsen ka uutesse projektidesse pikemaajaliselt pühenduda.

KOKKUVÕTE

Lõputöö teoreetilise osa eesmärgiks oli eelkõige teada saada, millised tegurid mõjutavad teadliku mehelikkuse kujunemist. Praktilise töö eesmärk oli tihedalt põimunud teoreetilise osaga, kus põhirõhk oli enese sisevaatluse protsessil ja seeläbi teadlikkuse suurendamisel. Lõputöö tulemusena valmis abstraktne maal „JUMAL SINUS: TEADVUSTUS“ ja teose tööprotsessi dokumenteeriv videoklipp. Maali üheks eesmärgiks on vaatajas tekitada alateadlikku tunnetuslikku sisekõnet, mis võib aidata kaasa enese teadvustamisele. Lõputöö teoreetilise poolega toetan praktilise osa kontseptsiooni.

Kirjalikus osas käsitlesin alateadvuse- ja psühholoogilise varju temaatikat, kuna leidsin, et teadvustamata küljed avaldavad inimeste eludele suurt mõju. Tõin välja, kui oluline on hakata tähelepanu pöörama sellele, missuguseid omadusi oleme endas alla surunud, kuidas need meie elusid mõjutavad ja juhivad. Mõtestasin, kuidas alateadlikud harjumused ja käitumismustrid on tugevalt seotud meie lapsepõlvega, kus kujunevad erinevad uskumused, mis omakorda annavad või võtavad ära pinnase sisemiseks armastuse-, turva- või usaldustundeks elu ja teiste inimeste vastu. Jõudsin järelduseni, kuidas baasvajaduste puuduse tundmisel võidakse hakata neid tühisega täitma ja see omakorda võib põhjustada eludesse erinevaid destruktiivseid käitumismustreid ning häbi- ja süütundega seonduvaid probleeme.

Tõin välja poisipõlve seoseid mehelikkuse ja maskuliinsusega, et seeläbi saada perspektiivsemat ülevaadet meheks kasvamisest. Jõudsin järelduseni, kuidas poisilikkusest loobumine võib osutuda keeruliseks protsessiks, sest puuduvad positiivsed suunavad meeseeskujud. Nende puudumisel on poisid justkui pidetud ning igaüks konstrueerib mehelikkust nii nagu tema kogeb kasvatuses ja ühiskonna normide kaudu.

Avastasin, kuidas traditsioonilistes kultuurides on poistele olnud üleminekurituaalid toetavaks elemendiks meheks saamise teekonnal. Üleminekurituaalid on olnud vajalikud, et poisid saaks toimuda eraldumine emaga liigsest seotusest ja seeläbi üleminek meeste ja kogukonna maailma, mis on traditsiooniliselt aidanud poistes tekitada iseseisvust ja egotust ning vastutustunnet oma kaaslaste ees. Neil on olnud oluline roll mehelt mehele teadmiste

ning kogemuste ülekandumisel. Arutlesin pikalt ka kaasaegse ühiskonna näiliste sissepühitsemisriituste üle.

Leidsin, kuidas ootused ning ideaalid meestele on suuresti seotud kultuurilise kontekstiga ja kuidas mehelikkuse ideaal ning identiteet on paljuski kujunenud läbi naistepoolse tagasisidestuse. Ajalooliselt on mehed alati võrrelnud ennast nii meeste kui ka naistega, ning paljud neist on endas alla surunud kõike, mida seostatakse naiselikkusega. Isa või mõne teise meeseeskujü puudumisel on enamik poisse defineerinud mehelikkuse "mittenaiselikkusena". Arutlesin põhjalikult teemal isatus ühiskonnas ja mis mõju omab poistele see, et nad on jäänud paljuski naiste kasvatada. Selleks, et tugevat identiteeti kujundada on poisile vaja teise mehega samastuda. Mehelikkuse identiteedi puudumise tulemusena võib poisi liigne energiakulu minna hoopis sisemiseks või välimiseks mässuks autoriteedi vastu, mis omakorda pärsib individuaalset arengut ja õõnestab ümbritsevat keskkonda.

Jõudsin järelduseni, et oleme minevikus ühiskonnana soosinud eelkõige meeste füüsilist ja intellektuaalset arengut ning seetõttu on tahaplaanile jäänud vaimne ja emotsionaalne pool, mida võib nüüdisajal pidada meeste arengutee kitsaskohtadeks. Leidsin, kuidas tänapäeva meestel on oluline suunata just kõrgeenenud tähelepanu oma vaimsele ja mentaalsele tervisele ning hoolitseda selle heaolu eest. Teadliku mehena on oluline olla kontaktis nii oma tugeva konkreetse jõulise kui pehme tundliku poolega, mis muudab mehe terviklikumaks inimeseks. Tõin välja, kuidas pean oluliseks kontakti loomist ka oma jumaliku poolega, mis annab tunde, et inimene ei ole kunagi üksik vaid on osa maailma terviklikkusest.

Toetudes kirjandusallikatele ning isiklikule kogemusele püüdsin antud lõputöö raames vastata teadlikku mehelikkust hõlmavatele küsimustele. Järeldan, et ei ole olemas täiuslikku teadlikku meest ega ideaalset mehelikkust. Kõigil meestel on omad positiivsed ja negatiivsed omadused. Esmalt on oluliseks mehel aktsepteerida ennast sellisena nagu ta on ja järjepidevalt areneda oma potentsiaali suunas (iseendaks saamine). Mehe eneseareng saab toimuda läbi ühenduse, armastuse, enda avatuse maailmale ning läbi igapäevaste väikeste tegevuste, olles kohal inimestele tema ümber.

SUMMARY

For the practical part, I created a 200 x 150 cm abstract painting along with video documentation of the work process. The painting consists of three different fragments, which together create a single complete concept. In the lower part of the painting, I refer to the subconscious and the psychological shadow of a person. In the middle part, I draw attention to personality development and introspection, which I convey by scraping off several layers of paint from the plywood. For me, it is like an alchemical process that symbolizes gaining freedom from the influences and expectations created by society and reaching the very essence of oneself. Process can be seen in the documentation video. Upper part of the painting reflects the divine side in all of us. With the theoretical part of the thesis, I support the concept of the completed painting.

In the written part of the thesis, I posed several questions about the contemporary man's self-image. Which characteristics prevent the development of healthy masculinity? What makes it difficult to give up boyhood? How has the ideal of masculinity developed? How does fatherhood affect the development of masculinity? What is the role in rites of passage turning from a boy to a man? What are the values that support mature masculinity? Through the questions presented in the thesis, I try to become aware of my own development into a conscious man.

I explored the development of masculinity in the boy through societal influences. My aim was to conceptualize the journey to mature masculinity, providing an overview of the obstacles encountered along the way. I also positioned the values and mission of the conscious man in society.

I thought about how unconscious habits and behavioral patterns are strongly related to our childhood, where different beliefs are formed, which in turn give or take away the base for an inner feeling of love, security or trust towards life and other people. I came to the conclusion that when basic needs are felt to be lacking, one can begin filling them with external things and this in turn can lead to various destructive behavior patterns and problems related to shame and guilt in one's life.

I found out how the expectations and ideals for men are largely related to the cultural context and how the ideal of masculinity and identity have been shaped in many ways through feedback from women. I also discovered how throughout history the rites of passages have been necessary so that the boy can separate from excessive attachment to his mother and thereby transition to the world of men and the community. This has traditionally helped boys develop independence, altruism and a sense of responsibility towards their peers. I came to the conclusion that letting go of boyhood can be a difficult process when there aren't many positive male role models around. In their absence, boys are lost, and each one tries to construct his own view of masculinity as he experiences it through upbringing and societal norms.

I came to the conclusion that there is no such thing as a perfect conscious man or ideal masculinity. All men have their positive and negative qualities. First of all, it is important for a man to accept himself as he is and continuously expand towards his full potential. A man's self-growth can take place through conscious connection, love, opening himself to the world and through daily small actions, being present to the people around him.

KASUTATUD KIRJANDUS

Bly, R. (2002). Ürgmees: Raamat meestest. Kloogaranna: Huma.

Junkkari, L., Junkkari, K. M. (1998). Mees, nagu sa oled. Tallinn: Valgus.

Lees, T. (11.04.2018). Kas julge hundi rind on rasvane? Kampade initsiatsiooniriitused [WWW]https://www.raamatukratt.ee/sites/default/files/ettekanded/2018.Kas_julge_hundi_rind_on_rasvane.Kampade_initsiatsiooniriitused.Triin_Lees.pdf (29.04.2024)

Lepik, E. (2020). Saa tuttavaks oma varjuga ja Sa hakkad nägema oma Valgust [WWW]<https://eftmaailm.ee/wp-content/uploads/2020/06/Saa-tuttavaks-oma-Varjuga.pdf> (11.05.2024).

Masters, R. A. (2017). Mina olen mees: Teejuht tõelise mehelikkuse väeni. Tallinn: Pilgrim.

Myllärniemi, J. (2010). Meheks saamine: ilma isata. Tallinn: Cum Grano.

Niiberg, T. (2022). Poisist meheks: Meheks sirgumise okkaline tee. Tartu: Atlex.

Poolamets, O., Uljas, J., Raun, M., Punab, M. (2000). Mees muutub maailmas. Tallinn: Mr Piller.

Punab, Margus (2024). Vestlus. 16.aprill

Stahl, S. (2021). Sinu sisemine laps: Võti (peaaegu) kõigi probleemide lahendamiseks. Tallinn: Helios.

Stein, M. (2013). Jungi hingeatlas. Tallinn: Eesti Transpersonaalne Assotsiatsioon.

Vallie, S. (2022). What is toxic masculinity? [WWW]<https://www.webmd.com/sex-relationships/what-is-toxic-masculinity> (21.05.2024).

LISAD

Lisa 1. „JUMAL SINUS: TEADVUSTUS”

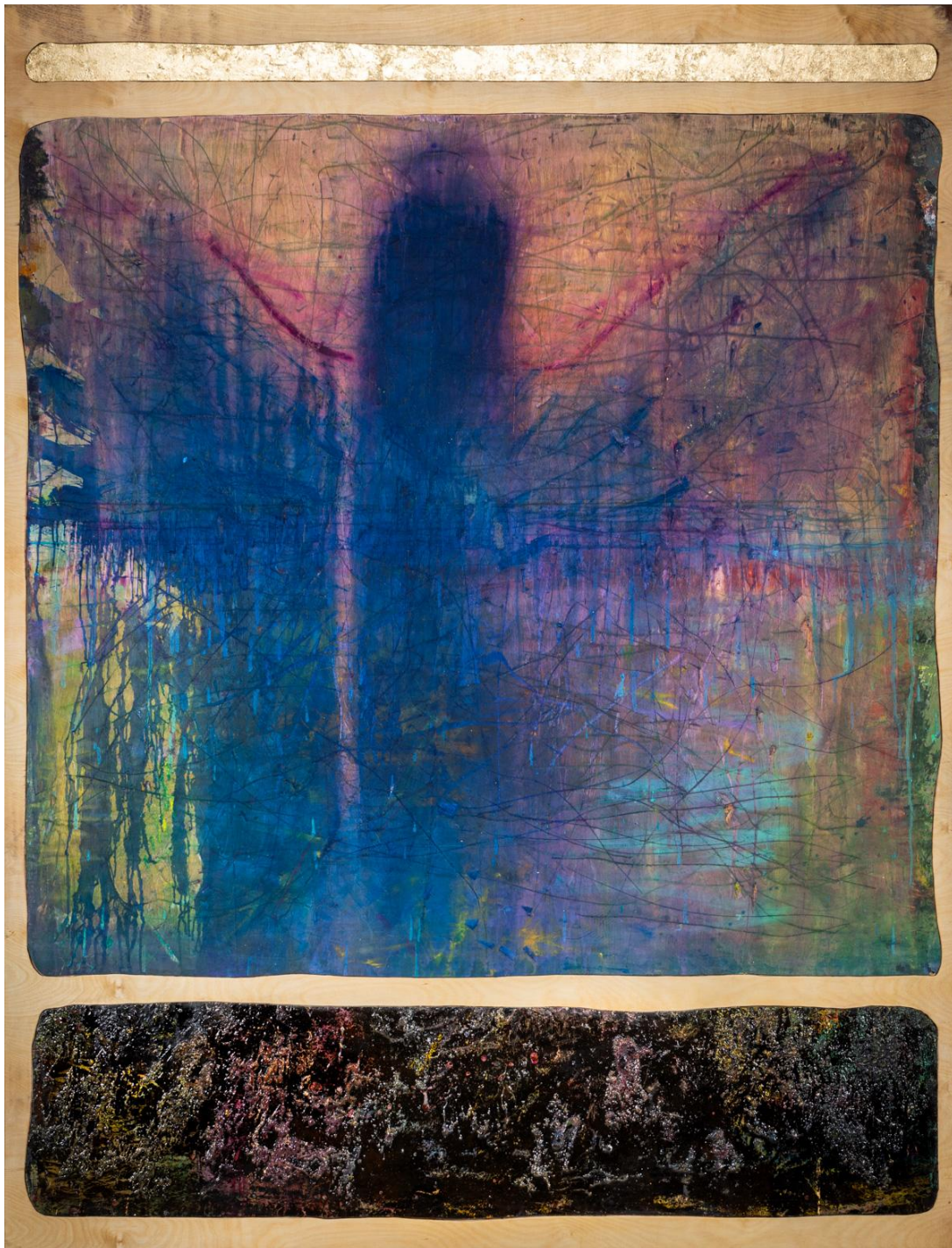
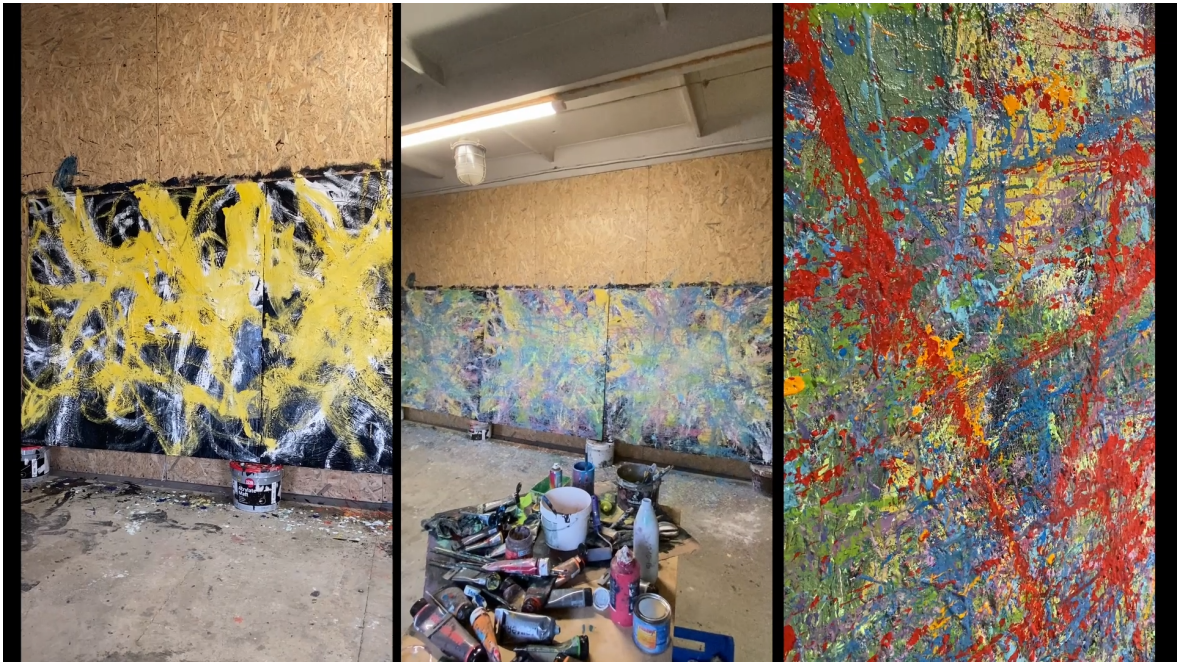


Foto: Katariina Torm

Lisa 2. Tööprotsessi videodokumentatsioon



<https://www.youtube.com/watch?v=LMDOFIH28iw>