

ПРОЕКТИВНЕ МАЛЮВАННЯ ЯК ПРОСТІР РЕПРЕЗЕНТАЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО ДОСВІДУ ОСОБИСТОСТІ

Іваненко Богдана Борисівна,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної психології
Київського національного університету імені Тараса Шевченка
ORCID ID: 0000-0001-9211-6948

Абрамов Володимир Володимирович,

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри загальної психології
Київського національного університету імені Тараса Шевченка
ORCID ID: 0000-0003-1186-5272

У статті здійснено теоретичний огляд проективного малювання як різновиду арт-терапевтичних практик і простору репрезентації емоційного досвіду особистості. Узагальнено підходи, що пояснюють, яким чином образотворча активність запускає механізми спонтанної символізації, емоційного вивільнення та саморегуляції. Проективне малювання розглядається як засіб об'єктивізації психологічного досвіду через механізми символізації, емоційного вивільнення, саморегуляції, когнітивної переоцінки та нейропсихологічної активації мереж внутрішньої образності. Показано, що в американській школі арт-терапії (М. Наумбург) ключовою умовою терапевтичної дії є спонтанність: створення образів виступає "динамічним діалогом" між свідомим і несвідомим та виявляє конфлікти, які складно вербалізувати. У європейській традиції (Е. Крамер) акцент перенесено на лікувальну цінність процесу: "вплив на матеріал" і створення форми з хаосу відновлюють відчуття контролю та забезпечують "емоційне скидання" почуттів у символічний простір. Окреслено внесок психодинамічного підходу у розуміння символізації: проекція як захисний процес (З. та А. Фрейд) розглядається як винесення внутрішніх імпульсів у зовнішній образ; у К. Юнга підкреслено роль образів несвідомого та інтеграційний потенціал творчого акту; у Д. Віннікотта малювання віднесено до перехідних феноменів і "перехідного простору", де можливе безпечне експериментування з переживаннями; у В. Біона символізація пов'язується з α -функцією, що перетворює "сирі" афекти на символи, придатні для осмислення. Додатково згадано культурно-історичний ракурс Л. Виготського та уявлення С. Лангер про мистецтво як символічну форму афекту. Подано нейропсихологічні дані, які демонструють, що під час малювання активується мережа внутрішньої образності (default mode network), знижується тривожна реактивність і посилюється роль префронтальної кори в когнітивному контролі. Показано зв'язок малювання з інтероцепцією та з сенсомоторною інтеграцією, що підтримує "заземлення" у станах тривоги, перевантаження й ПТСР. У межах теорії подвійного кодування А. Паївіо обґрунтовано, що малювання активує невербальну систему обробки, завдяки чому переживання можуть бути виражені точніше, ніж у слові. Окремо представлено когнітивно-поведінковий погляд: проективний малюнок розглядається як інструмент об'єктивізації автоматичних думок, візуалізації дезадаптивних схем, розвитку когнітивної гнучкості та переоцінки (J. Gross), а також як ресурс у реконструкції травматичного досвіду. У підсумку підкреслюється універсальність проективного малювання для роботи з емоціями, травмою, стресом і труднощами символізації завдяки поєднанню психодинамічних, когнітивних і нейропсихологічних механізмів.

Ключові слова: проективне малювання, арт-терапія, психологічний досвід, символізація, проекція, емоційна регуляція, когнітивна переоцінка, мережа внутрішньої образності (DMN), інтероцепція, сенсомоторна інтеграція, психічна травма, саморегуляція, невербальна обробка.

Ivanenko Bohdana, Abramov Volodymyr. Projective drawing as a space for representing the individual's emotional experience

The article provides a theoretical review of projective drawing as a modality of art-therapeutic practice and a space for representing the individual's emotional experience. It synthesizes approaches that explain how pictorial activity initiates mechanisms of spontaneous symbolization, emotional release, and self-regulation. Projective drawing is conceptualized as a means of objectifying psychological experience through the mechanisms of symbolization, emotional release, self-regulation, cognitive reappraisal, and the neuropsychological activation of the internal imagery network. It is demonstrated that in the American school of art therapy (M. Naumburg), spontaneity constitutes the key condition of therapeutic efficacy: the creation of images functions as a "dynamic dialogue" between the conscious and the unconscious, revealing conflicts that are difficult to verbalize. In the European tradition (E. Kramer), the emphasis shifts to the therapeutic value of the process itself: "working on the material" and creating form out of chaos restore a sense of control and provide an "emotional discharge" of feelings within a symbolic space.

The contribution of the psychodynamic approach to the understanding of symbolization is outlined: projection as a defensive process (S. and A. Freud) is interpreted as the externalization of internal impulses into an external image; C. Jung underscores the role of unconscious imagery and the integrative potential of the creative act; D. Winnicott situates drawing within transitional phenomena and the "transitional space," where safe experimentation with experiences becomes possible; W. Bion relates symbolization to the α -func-



Стаття поширюється на умовах
ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

tion, which transforms “raw” affects into symbols suitable for mental elaboration. The cultural-historical perspective of L. Vygotsky and S. Langer’s conception of art as a symbolic form of affect are additionally considered.

Neuropsychological evidence is presented indicating that drawing activates the internal imagery network (default mode network), reduces anxiety reactivity, and enhances the role of the prefrontal cortex in cognitive control. The relationship of drawing with interoception and sensorimotor integration is shown to support grounding in states of anxiety, overload, and PTSD. Within A. Paivio’s dual coding theory, drawing is argued to activate the nonverbal processing system, thereby enabling experiences to be expressed more precisely than through verbal means. A cognitive-behavioral perspective is also articulated: projective drawing is regarded as a tool for objectifying automatic thoughts, visualizing maladaptive schemas, fostering cognitive flexibility and reappraisal (J. Gross), and serving as a resource in the reconstruction of traumatic experience. In conclusion, the universality of projective drawing is emphasized for working with emotions, trauma, stress, and difficulties in symbolization, owing to the integration of psychodynamic, cognitive, and neuropsychological mechanisms.

Key words: projective drawing, art therapy, psychological experience, symbolization, projection, emotion regulation, cognitive reappraisal, default mode network (DMN), interoception, sensorimotor integration, psychological trauma, self-regulation, nonverbal processing.

Виклад основного матеріалу. Арт-терапія, яка як окрема галузь психологічної практики почала формуватися у середині ХХ століття, сьогодні має кілька теоретичних напрямів, кожен з яких певним чином пояснює роль малювання в наданні психологічної допомоги особистості. Загальноновизнаною є позиція про те, що художня діяльність є способом організації й трансформації емоційного досвіду. Проективне малювання посідає унікальне місце всередині арт-терапії, оскільки поєднує спонтанність образотворчого процесу з глибинною психічною символізацією.

Американська школа арт-терапії, що бере початок у роботах Маргарет Наумбург [10], підкреслює роль спонтанних образів як вираження несвідомого. Дослідниця вважала, що малювання є формою “динамічного діалогу” між свідомістю й несвідомим: коли людина малює без контролю та без намагання “створити щось красиве”, то на поверхню виходять внутрішні конфлікти. Її концепція базувалася на ідеї, що образотворча діяльність – це рівнозначний вербальній мові спосіб висловлення психічного змісту. Саме тому у проективному малюванні важлива спонтанність: чим менше контролю, тим точніше проявляються приховані емоційні структури.

В європейській традиції центральною фігурою стала Едит Крамер [6], яка акцентувала увагу на терапевтичній цінності самого процесу творчості та окреслювала мистецтво як природний механізм саморегуляції, здатний послаблювати напругу, підтримувати відчуття цілісності та сприяти інтеграції особистості. На відміну від Наумбург, Крамер наголошувала не на інтерпретації символів, а на тому, що сам акт малювання є лікувальним – він дозволяє особистості відчувати контроль над матеріалом, відновити контакт із тілом, пережити емоційне звільнення. Вона вважала, що терапевтична дія мистецтва полягає у відчутті “впливу на матеріал”: коли людина малює, вона бере участь у процесі створення форми з хаосу, і цей процес є метафорою внутрішньої психічної організації. Малювання дає змогу перейти від розмитого емоційного стану до більш чіткого структурування внутрішніх переживань. Навіть просте проведення лінії може бути досвідом відновлення контролю, що має велике значення для людей, які переживають тривожні або депресивні симптоми. Згідно з теорією Крамер [6], терапевтичний ефект виникає також за

рахунок “емоційного скидання” через творчий акт. Образотворча діяльність забезпечує безпечний спосіб вираження сильних почуттів без ризику завдати шкоди собі чи іншим. Це особливо актуально для людей, які мають труднощі з регуляцією гніву, сорому чи страху. Малюнок дозволяє перенести ці емоції у символічний простір, де вони перестають бути загрозливими й стають об’єктом, з яким можна працювати.

Одне з найбільш інтригуючих відкриттів останніх десятиліть стосується того, що малювання не лише дозволяє виразити емоції, а й буквально змінює спосіб, у який мозок їх кодує. Дослідження з нейровізуалізації (fMRI та EEG) показують, що під час малювання активується мережа *default mode network* (DMN) – система мозку, яка відповідає за внутрішні образи, автобіографічну пам’ять, менталізацію та обробку минулого досвіду. Особливо цікаво, що ця мережа активується так само, як при візуалізації особистих спогадів чи емоцій, але при малюванні вона працює в безпечнішому режимі: активність центрів тривоги знижується. Це означає, що малювання допомагає психіці торкатися чутливих спогадів, не входячи в стан переактивації, що дуже важливо в роботі з травмою чи хронічним стресом.

Ще одна важлива наукова знахідка – роль інтероцепції (відчуття внутрішніх станів тіла). Дослідження невроматеріального підходу (Craig, Critchley) показують, що емоції виникають як тілесні сигнали, які мозок інтерпретує. Малювання, особливо коли воно включає плавні рухи, ритм, тиск олівця чи пензля, впливає на інтероцептивну кору (*insula*). Це означає, що малювання не лише описує емоції, а й переналаштовує тілесні сигнали, які ці емоції створюють. Тому люди після виконання проективних малюнків часто відчувають фізичне полегшення – зниження напруги в плечах, диханні, щелепі. Це фізіологічно пояснюваний ефект, а не просто суб’єктивна реакція. Адаже наукові дані свідчать, що творчі види діяльності – включно з малюванням – зменшують активність мигдалеподібного тіла, ключової структури лімбічної системи, яка відповідає за реакції загрози та емоційної напруги. Паралельно посилюється активність у префронтальній корі, яка керує когнітивним контролем та емоційною переоцінкою. Ця динаміка – “заспокоєння” лімбічних центрів і “включення” контролюючих структур – є основою психологічного ефекту малювання як способу саморегуляції.

Крім того, моторна активність руки, пов'язана з координацією рухів під час малювання, стимулює зони мозку, які беруть участь у підтримці уваги та сенсомоторної інтеграції. Це сприяє заземленню (grounding), тобто відновленню відчуття "цілісності з тілом", що особливо важливо у випадках тривоги або дисоціативних реакцій. Завдяки цьому проєктивне малювання виявляється корисним не лише в психологічній підтримці, але й у роботі з пост-травматичним стресовим розладом (ПТСР), емоційною нестабільністю та станами перевантаження. Це означає, що малювання допомагає людині перейти від автоматичного емоційного реагування до більш усвідомленого, контрольованого стану. Тому проєктивне малювання часто використовується у програмах постстресової реабілітації.

Нейропсихологічні дослідження останніх років підтверджують, що візуально-моторні процеси активують ділянки, пов'язані з регуляцією стресу, пам'яттю та емоційною переробкою. Відповідно до теорії подвійного кодування Аллана Паівіо [11], психіка використовує два основні канали обробки інформації: вербальний і невербальний. Малюнки активують саме невербальну систему, яка безпосередньо пов'язана з емоційними й сенсорними процесами. Це пояснює, чому людина інколи швидше малює свої переживання, ніж може їх сформулювати словами. Візуальний образ стає первинною формою вираження, тоді як вербалізація – вторинною. Саме ця властивість робить проєктивне малювання цінним у роботі з травмою, тривогою, хронічним стресом.

Маргарет Наумбург [10] підкреслювала, що творчий процес може виявляти ті аспекти психіки, які не піддаються вербалізації через захисні механізми, сором, когнітивні блоки або брак мови. У терапевтичній ситуації малюнок стає своєрідним "третім учасником" взаємодії між клієнтом і психологом. Психолог працює не лише зі словами клієнта, а й із його образами: позою фігури, розміром персонажів, композицією, кольорами, лініями. Усе це допомагає зрозуміти, які почуття неспівмірні з мовною формою, але доступні через візуальну. З цього погляду проєктивне малювання – це спосіб, яким психіка "обходить" вербальні цензури. У ситуації кризи або сильного стресу мовлення часто блокується – людина не може описати, що з нею відбувається, або опис виходить надто бідним. Образотворчий же канал залишається активним і здатен нести складний емоційний зміст навіть тоді, коли мовна система тимчасово блокується. Саме тому малювання вважається одним з ключових інструментів роботи з дітьми, підлітками, особами після травми та клієнтами з високим рівнем емоційного напруження.

Проєктивне малювання посідає унікальне місце серед психологічних технік, оскільки базується на фундаментальних механізмах психіки: проєкції, символізації, трансформації емоцій та візуальній репрезентації внутрішнього досвіду. Його ефективність пояснюється не лише клінічними спостереженнями, а й теоретичними моделями, що охоплюють психоаналіз, аналітичну психологію, сучасні школи арт-терапії та нейропсихологію.

В межах психоаналітичної концепції Зигмунд Фрейд розглядав проєкцію як один із базових захисних

механізмів. Людина приписує зовнішньому світу власні внутрішні імпульси, переживання чи конфлікти, які не може прийняти. У проєктивному малюванні цей механізм проявляється природно: клієнт створює образи, які є зовнішньою формою його внутрішнього емоційного змісту. Анна Фрейд внесла уточнення, що проєкція використовується не лише для відкидання неприйнятних почуттів, але й для зниження напруги та організації внутрішнього світу. Малюнок, як матеріалізований образ, дає можливість побачити те, що уявляється загрозливим або нечітким, у більш безпечній формі. Таким чином, малювання стає своєрідним "екраном", на який психіка переносить тривоги, страхи, конфлікти або неусвідомлені бажання.

Карл Юнг вважав, що людська психіка мислить не лише словами, а й архетипними образами. Малювання активує доступ до несвідомих шарів, дозволяючи людині виразити те, для чого ще немає вербальної форми. Образи, що з'являються в малюнках, можуть містити елементи особистого та колективного несвідомого, відображати архетипи (тінь, аніма, мати, дитина, герой тощо) та внутрішні конфлікти між свідомим і несвідомим. За Юнгом, процес творення зображення – це акт індивідуації, тобто руху від хаосу внутрішнього досвіду до його інтеграції. Тому проєктивне малювання не лише діагностує, а й запускає перетворювальні процеси, пов'язані з усвідомленням і прийняттям власних переживань.

Дональд Віннікотт [12] наголошував, що творчість є природним способом підтримання психічної цілісності та "утримання" внутрішнього досвіду. Малюнок у його розумінні – прояв справжнього Я, яке намагається знайти безпечний простір для самовираження. Психолог при цьому виступає як того, хто "утримує" (holding environment) клієнта, забезпечуючи емоційну безпеку для появи нових образів. У концепції Віннікотта проєктивне малювання належить до сфери так званих *перехідних феноменів* – досвіду, що міститься між внутрішнім психічним світом і зовнішньою реальністю. Він підкреслював, що для здорового психічного розвитку людині потрібен простір, у якому вона може експериментувати зі своїми переживаннями, не стикаючись із прямою загрозою від навколишнього середовища. Малювання створює саме такий простір: образи не є повністю реальними, але й не є лише фантазіями – вони існують "між". Цей проміжний простір дозволяє людині переносити внутрішні конфлікти на зовнішній матеріал і працювати з ними більш безпечно. Малювання таким чином стає способом регулювання дистанції між "Я" та власними почуттями: клієнт може розмістити переживання на аркуші паперу, наблизити або віддалити їх, змінити форму чи інтенсивність. У терапевтичному контексті це підтримує процес інтеграції – поступового узгодження внутрішніх частин психіки, що раніше могли бути роз'єднаними або протилежними.

Ключовим механізмом, що дозволяє психіці перетворювати "сирі", неперероблені переживання у структуровані й осмислені образи, є *механізм символізації*. Це поняття отримало найбільш ґрунтовне опра-

цювання в психоаналітичній традиції, зокрема в роботах Вільфреда Біона [1] та Дональда Віннікотта [12]. Дослідники виявили, що діти виражають свої несвідомі фантазії та внутрішні об'єкти через символічну гру та малювання: у графічні образи проєктуються страхи, бажання, агресивні та любовні імпульси, які дитина не здатна усвідомити вербально. Біон доповнив цю концепцію, описавши "α-функцію" – психічний процес, що перетворює хаотичні емоційні враження (β-елементи) у символи, якими свідомість може оперувати. Якщо цей процес порушений, людина переживає афекти як надто інтенсивні, "неперетравлені", а символізація в розмові або малюванні стає способом надати їм форму.

Вагомий внесок у розуміння символізації зробив Лев Виготський, який розглядав символ як культурний інструмент, що організує пізнання та вищі психічні функції. Згідно з його поглядами, перехід від безпосереднього переживання до осмислення відбувається через засвоєння знаково-символічних систем – мови, письма, малюнку. У дії малювання образ стає "знаряддям" усвідомлення: він не лише виражає внутрішній стан, а й дозволяє на нього подивитися, аналізувати, змінювати. Філософ Сюзан Лангер доповнила це розуміння, підкреслюючи, що мистецтво є специфічною формою вираження афектів, у якій символ не є копією реальності, а структурованим аналогом емоційного досвіду. З цієї точки зору проєктивне малювання виступає як процес створення візуальної моделі внутрішнього життя: у лініях, формах та композиції проявляються не лише переживання, а й спосіб їх організації. Таким чином, символізація у малюванні не просто робить емоції видимими – вона трансформує їх, дозволяючи людині дистанціюватися, переосмислювати та інтегрувати складні почуття. Це й забезпечує терапевтичний ефект проєктивного малювання, роблячи його унікальним інструментом психологічної підтримки.

Розуміння проєктивного малювання значно поглибилось завдяки нейропсихологічним дослідженням, які показують: коли людина малює, активується складна мережа мозкових структур, що відповідають за емоції, пам'ять, сенсорну інтеграцію та саморегуляцію. Малювання не є лише творчим актом; це спосіб нейронної обробки досвіду, у якому візуально-моторні процеси відіграють роль у зниженні стресу, стабілізації афектів і формуванні нових когнітивних зв'язків. Роботи в галузі когнітивної нейронауки показують, що виконання графічних завдань стимулює зони, пов'язані з плануванням, увагою та модифікацією емоційних реакцій – насамперед префронтальну кору, тім'яні ділянки та сенсомоторні області. Це створює умови для того, що психологи називають інтегративною емоційною переробкою.

Теорія подвійного кодування Паівіо [11] є однією з найважливіших для пояснення того, чому проєктивне малювання працює як канал глибинного висловлення переживань. Паівіо показав, що інформація обробляється у двох взаємодоповнюючих системах: вербальній – що оперує мовними символами, невербальній – що оперує образами, сенсорними схемами та просторо-

вими відношеннями. Коли людина малює, центральну роль відіграє саме невербальна система, тісно пов'язана з емоціями та ранніми формами досвіду, які виникають ще до розвитку мовлення. Тому в малюнку можуть проявитися ті елементи, які людина не може сформулювати словами або які уникає усвідомлювати. Малюнок стає "обхідним шляхом" до змістів, що зберігаються в образній пам'яті. З погляду нейропсихології, це активує праву півкулю, відповідальну за образне мислення, і дозволяє об'єднувати емоційний і когнітивний досвід у доступній для опрацювання формі.

Сучасні психодинамічні теорії розглядають малюнок як матеріалізовану форму внутрішнього життя особистості – тих процесів, які зазвичай залишаються прихованими від свідомого контролю. На відміну від класичного психоаналізу, що робив акцент на інтерпретації символів, сучасні підходи враховують значення стосунків між клієнтом і терапевтом, контекст малювання та афективний стан особи під час творчого процесу. Малюнок є не просто "діагностичним продуктом", а динамічною частиною психотерапевтичного процесу, в якій проявляються взаємодія, перенос, опір та інтеграція внутрішніх об'єктів. Велике значення надається тому, як формуються внутрішні образи значущих стосунків. Малюнок виступає засобом репрезентації цих образів і дозволяє психологу побачити, як особа переживає близькість, дистанцію, підтримку або критику. У дитячому віці малюнок служить одним із провідних способів побудови "первинних моделей світу": діти часто передають через графічні форми ті емоційні стани, які вони ще не можуть описати словесно. У дорослих проєктивні малюнки часто містять фрагменти внутрішніх об'єктів, що впливають на теперішню поведінку. Саме тому аналіз малюнка у психотерапії дозволяє виявити несвідомі схеми стосунків – наприклад, страх бути покинутим, тенденцію до самознецінення, надмірну самокритику чи приховану залежність від значущих інших. Малюнок виконує роль екрану, на який проєктуються ці внутрішні структури, роблячи їх доступними для опрацювання та зміни.

Хоча проєктивні техніки історично пов'язані з психодинамікою, у когнітивно-поведінковій традиції також є ґрунтовне пояснення того, чому малювання може бути ефективним методом психологічної підтримки. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) розглядає емоційні стани як результат взаємодії думок, переконань і поведінкових реакцій. Малювання у цьому контексті працює як інструмент зовнішньої репрезентації автоматичних думок, допомагаючи клієнту зробити їх більш усвідомленими й керованими. Образ, створений у малюнку, може виконувати роль наочної моделі когнітивної схеми. Те, що було нечітким або автоматичним, стає видимим і може бути проаналізоване. Крім того, сам акт творчості сприяє когнітивній гнучкості – здатності переходити між різними точками зору, що є ключовим компонентом у зміні дезадаптивних переконань. У КПТ-контексті проєктивне малювання також може використовуватися як спосіб переоцінки (reappraisal) – коли клієнт змінює образ відповідно до

нового, більш адаптивного розуміння ситуації. Когнітивні схеми – це глибинні ментальні структури, які організують досвід і визначають, як людина інтерпретує події. Малюнок дозволяє візуалізувати ці схеми, часто у більш точній і виразній формі, ніж словесний опис. Наприклад, особа із депресивними тенденціями може намалювати замкнений простір, затемнені контури, ізольовану фігуру; клієнт із тривогою може створювати зображення зі спотвореними пропорціями, гіперболізованими загрозами або надмірною кількістю деталей. Це не є універсальними значеннями, але вони відображають спосіб організації внутрішньої реальності конкретної людини.

Таким чином, малювання стає інструментом дослідження когнітивних структур, що управляють емоціями. Візуальне представлення дозволяє людині дистанціюватися й подивитися на свою схему ніби ззовні, що є важливим мотиваційним і терапевтичним кроком. Багато дослідників КПТ підкреслюють, що метафоричні та образні техніки підсилюють ефективність словесних інтервенцій, оскільки образна система мозку реагує швидше й емоційніше, ніж мовна. Адже автоматичні думки часто залишаються не проявленими, поки не стають надто нав'язливими або не викликають сильний стрес. Малювання дає можливість винести їх на папір у буквальному сенсі. Коли людина малює свою тривогу, страх чи проблему у вигляді образу, вона входить у процес *об'єктивації* – перетворення внутрішнього переживання на зовнішній об'єкт, з яким можна працювати. Це особливо корисно у випадках, коли клієнт не може чітко сформулювати свої думки або боїться говорити про них. Малюнок знижує інтенсивність емоційної реакції, оскільки переводить проблему з внутрішнього простору в зовнішній, де її можна змінити: підкоригувати, розфарбувати, посунути або перетворити. Такий підхід активує процес когнітивної переоцінки – центральний механізм емоційної регуляції відповідно до моделі Джеймса Гросса [4]. Візуальні образи можуть бути не лише описом теперішнього стану, але й основою для зміни життєвого наративу. У наративній експозиційній терапії (Schauer, Neuner, Elbert) образотворча діяльність використовується для реконструкції історії травматичного досвіду. Створення малюнків допомагає клієнтові впорядкувати події, розмежувати минуле та теперішнє, а також зменшити інтенсивність травматичних спогадів.

У сучасній когнітивній науці вважається, що *малювання є способом модифікації пам'яті*. Пам'ять не є “архівом”, а постійно реконструюється. Феномен *memory reconsolidation* (Nader [9], LeDoux [8]) показує: коли ми повертаємося до спогаду й уносимо зміни – цей спогад оновлюється. Малювання створює потужний канал для такого оновлення. Коли людина відтворює образ складного переживання на папері, а потім змінює його (наприклад, додає ресурсні елементи, перемальовує, трансформує простір), відбувається нейробіологічна зміна сліду пам'яті. Це один із найпереконливіших механізмів терапевтичного ефекту арт-методів: малю-

вання буквально змінює те, як в мозку зберігається емоційний досвід.

Дослідження взаємодії мозок-мозок (Hyperscanning, Montague, Hasson) показують, що коли двоє людей спільно обговорюють символи або образи, їхні нейронні мережі синхронізуються. Це явище називають *interpersonal neural coupling*. У контексті проективного малювання це означає, що обговорення малюнка з психологом – не просто діалог, а нейронно синхронізована взаємодія, у якій клієнт отримує емоційне віддзеркалення, підтримку та нові способи інтерпретації досвіду. Малюнок тут виступає мостом, який підсилює терапевтичну взаємодію і робить її менш загрозливою, бо робота йде не з людиною напряму, а через третій об'єкт – зображення.

На відміну від вербальних методів, які інколи надто швидко активують травматичні спогади, проективне малювання дозволяє змінювати інтенсивність контакту з досвідом через: вибір кольору, ступеня деталізації, темпу роботи, масштабу зображень, можливості стирати, закривати, додавати шари. Це створює унікальну гнучку дистанцію, якої не дає майже жоден інший метод. Саме здатність регулювати дистанцію між “Я” та емоційним матеріалом робить малювання придатним для роботи з ПТСР, горем, тривожністю, хронічним стресом, і навіть з тими клієнтами, які уникають прямої розмови про почуття.

Висновки. Сучасні дослідники в арт-терапії наголошують, що образи у малюванні діють як метафори – вони дозволяють не лише виразити емоційний досвід, але й трансформувати його. Метафора є інструментом, який пов'язує різні рівні психіки: тілесний, емоційний, когнітивний. Коли клієнт створює малюнок, він фактично “перепаковує” переживання в іншу форму, що сама по собі змінює ставлення до нього. У роботі з травмою це має особливе значення. Травматичні переживання часто зберігаються у фрагментарному, несформованому вигляді – як тілесні відчуття, уривки образів, емоційні спалахи. Малювання допомагає структурувати ці фрагменти у послідовні образи, що дозволяє людині відновити внутрішню послідовність подій та зменшити інтенсивність асоційованих афектів. Саме зовнішня репрезентація досвіду – включно з малюванням – сприяє його інтеграції в наратив особистості.

Таким чином, малюнок виступає інструментом структурування хаотичного або фрагментованого досвіду. Людина може намалювати свій стан до, під час і після події, що дозволяє побачити динаміку переживань і створити новий, більш цілісний наратив. У КПТ-контексті це сприяє формуванню нових значень та альтернативних інтерпретацій, що полегшує емоційний стан. Проективний малюнок виконує функцію так званого “перехідного простору” – особливої зони між внутрішнім і зовнішнім світом, де виникають творчість, символи та гра. Саме в цьому проміжному просторі малюнок є безпечним середовищем, у якому внутрішні конфлікти можуть бути представлені у вигляді образів, що підлягають психологічному опрацюванню.

Література:

1. Bion W. R. *Learning from Experience*. London : Heinemann Medical Books, 1962. 146 p.
2. Craig A. D. *How Do You Feel? An Interoceptive Moment with Your Neurobiological Self*. Princeton : Princeton University Press, 2014. 344 p.
3. Critchley H. D., Harrison, N. A. Visceral Influences on Brain and Behavior. *Neuron*. 2013. Vol. 77, No. 4. P. 624–638.
4. Gross J. J. *Handbook of Emotion Regulation* (2nd ed.). New York : Guilford Press, 2014. 669 p.
5. Huettel S. A., Song A. W., McCarthy G. *Functional Magnetic Resonance Imaging*. Sunderland, MA : Sinauer Associates, 2008. 515 p.
6. Kramer E. *Art as Therapy with Children*. New York : Schocken Books, 1971. 234 p.
7. Langer S. K. *Philosophy in a New Key: A Study in the Symbolism of Reason, Rite and Art*. Cambridge, MA : Harvard University Press, 1957. 334 p.
8. LeDoux J. E. *The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life*. New York : Simon & Schuster, 1996. 384 p.
9. Nader K., Schafe G. E., LeDoux J. E. Fear memories require protein synthesis in the amygdala for reconsolidation after retrieval. *Nature*. 2000. Vol. 406, No. 6797. P. 722–726.
10. Naumburg M. *Dynamically Oriented Art Therapy: Its Principles and Practices*. New York : Grune & Stratton, 1966. 168 p.
11. Paivio A. *Mental Representations: A Dual Coding Approach*. Oxford : Oxford University Press, 1990. 322 p.
12. Winnicott D. W. *Playing and Reality*. London : Routledge, 1971. 200 p.

References:

1. Bion, W. R. (1962). *Learning from experience*. Heinemann Medical Books.
2. Craig, A. D. (2014). *How do you feel? An interoceptive moment with your neurobiological self*. Princeton University Press.
3. Critchley, H. D., & Harrison, N. A. (2013). Visceral influences on brain and behavior. *Neuron*, 77(4), 624–638.
4. Gross, J. J. (Ed.). (2014). *Handbook of emotion regulation* (2nd ed.). Guilford Press.
5. Huettel, S. A., Song, A. W., & McCarthy, G. (2008). *Functional magnetic resonance imaging*. Sinauer Associates.
6. Kramer, E. (1971). *Art as therapy with children*. Schocken Books.
7. Langer, S. K. (1957). *Philosophy in a new key: A study in the symbolism of reason, rite, and art*. Harvard University Press.
8. LeDoux, J. E. (1996). *The emotional brain: The mysterious underpinnings of emotional life*. Simon & Schuster.
9. Nader, K., Schafe, G. E., & LeDoux, J. E. (2000). Fear memories require protein synthesis in the amygdala for reconsolidation after retrieval. *Nature*, 406(6797), 722–726.
10. Naumburg, M. (1966). *Dynamically oriented art therapy: Its principles and practices*. Grune & Stratton.
11. Paivio, A. (1990). *Mental representations: A dual coding approach*. Oxford University Press.
12. Winnicott, D. W. (1971). *Playing and reality*. Routledge.

Дата першого надходження статті до видання: 26.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 23.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 23.04.2026