

ДЕФРАГМЕНТАЦІЯ ОБРАЗУ В АРТТЕРАПЕВТИЧНІЙ РОБОТІ З ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ ТРАВМІВНИХ ПОДІЙ

Луценко Олена,

ORCID: 0000-0002-9685-198X

*арттерапевтка, методистка Київського міського будинку учителя,
практична психологиня Спеціалізованої школи №114 м. Києва,
членкиня правління ВГО «Арттерапевтична асоціація» (Київ),
дійсна членкиня ГС «Національна психологічна асоціація»*

DEFRAGMENTATION OF THE IMAGE IN ART THERAPEUTIC WORK ON OVERCOMING THE CONSEQUENCES OF TRAUMATIC EVENTS

Lutsenko Olena,

ORCID: 0000-0002-9685-198X

*Art therapist, Methodist of the Kyiv City Teacher's House,
Practical psychologist of the Specialized School No. 114 of Kyiv,
Member of the board of the «Art Therapy Association» (Kyiv),
Current member of the «National Psychological Association»*

В статті підкреслено, що війна є причиною серйозних травм, які порушують фізичну цілісність тіла людини, функціонування психічних процесів та цілісність образу Я, що проявляється в дисоціативних симптомах, порушеннях самоідентичності та сприйняття світу. Одним із підходів до зцілення особистості є процес дефрагментації психічного образу, що передбачає відновлення цілісності психіки шляхом з'єднання розрізнених частин переживань, спогадів та емоцій, які були пошкоджені травмівними подіями. Арттерапія в цьому контексті є потужним інструментом, оскільки творчість дає можливість виразити емоції та переживання через метафори та символи, а творчий продукт є посередником у взаємодії між клієнтом і його досвідом. В статті коротко описано арттерапевтичні техніки для відновлення цілісності особистості, зокрема колажування, відновлення розірваних зображень, робота з глиною, а також малювання «портрету Я». Представлено комплексну методику «Прогулянка фантастичної істоти», яка допомагає клієнтам знову відчувати себе цілими та інтегрованими у навколишній світ, через створення фантастичних образів, що є символами внутрішніх ресурсів та можливостей для відновлення. Для роботи за методикою обґрунтовано і рекомендовано використання пластиліну, який за рахунок фізичних властивостей дозволяє клієнту на тілесному рівні відчувати можливість трансформації. Послідовно окреслено етапи творчої роботи клієнта, кожен з яких є діагностичним та водночас розкриває можливості для подальшої терапевтичної роботи. Наголошено на необхідності створення безпечних умов,



а також безоціночного, дбайливого та поважного ставлення терапевта до презентації нового образу Я клієнта. Представлено результати апробації методики, здійсненої в індивідуальній та груповій роботі з жінками, які мають статус вимушено переміщених осіб, і показано позитивні результати в покращенні емоційного стану, зниженні тривожності та відчутті більшої цілісності. Зроблено висновки, що арт-терапія є важливим інструментом у роботі з травмами, оскільки творчий процес дозволяє безпечно та поступово інтегрувати травмуючі переживання, допомагаючи клієнтам відновити внутрішню гармонію та знайти нові стратегії самопідтримки.

Ключові слова: образ Я, образ світу, травма, проєктивна методика, дефрагментація, інтеграція, трансформація, цілісність, арттерапія.

The article emphasises that war causes serious trauma that disrupts the physical integrity of the body, the functioning of mental processes and the integrity of the self-image, which manifests itself in dissociative symptoms, disturbances in self-identity and perception of the world. One of the approaches to personal healing is the process of defragmentation of the mental image, which involves restoring the integrity of the psyche by connecting the disparate parts of experiences, memories and emotions that have been damaged by traumatic events. Art therapy in this context is a powerful tool, as creativity allows for the expression of emotions and experiences through metaphors and symbols, and the creative product mediates the interaction between the client and his or her experience. The article briefly describes art therapy techniques for restoring the integrity of the personality, including collage, restoring torn images, working with clay, and drawing a «portrait of the self». The article presents a comprehensive methodology «Walking the Fantastic Creature», which helps clients to feel whole and integrated into the world around them again by creating fantastic images that are symbols of internal resources and opportunities for recovery. The use of plasticine, which, due to its physical properties, allows the client to feel the possibility of transformation at the bodily level, is substantiated and recommended for the methodology. The stages of the client's creative work are consistently described, each of which is diagnostic and at the same time opens up opportunities for further therapeutic work. The necessity of creating safe conditions, as well as a non-judgemental, caring and respectful attitude of the therapist to the presentation of the client's new self-image is emphasised. The methodology was applied in individual and group work with women with the status of internally displaced persons and showed positive results in improving their emotional state, reducing anxiety and feeling of greater integrity. It is concluded that art therapy is an important tool in dealing with trauma, as the creative process allows for the safe and gradual integration of traumatic experiences, helping clients to restore inner harmony and find new strategies for self-support.



Key words: self-image, world image, trauma, projective technique, defragmentation, integration, transformation, integrity, art therapy.

Проблема. В житті людини війна є однією з найважчих подій, яка не лише безпосередньо загрожує фізичному здоров'ю та самому існуванню, але й завдає глибоких емоційних і психологічних травм. Військові дії, насильство, чисельні втрати рідних та близьких, масштабні руйнування і зміна звичного способу життя призводять до серйозних ушкоджень, як фізичного, так і психоемоційного характеру. В результаті фізичної (механічної) травми завжди в тій чи іншій мірі порушується цілісність тканин тіла або функціонування організму людини. Психічна травма, на відміну від фізичної, супроводжується порушенням нормального функціонування психіки – емоційної регуляції, мислення, сприйняття, поведінкових реакцій. Наслідком психологічної травми може стати розлад цілісності образу Я та індивідуального образу світу, що проявляється у втраті відчуття стабільності, довіри до себе та навколишньої реальності, фрагментації ідентичності.

Мета статті – презентація комплексної методики, яка може сприяти дефрагментації образу «Я» в арттерапевтичній роботі з подолання наслідків травматичних подій.

Виклад основного матеріалу статті. Поняття «дефрагментація» походить із комп'ютерної термінології, де означає упорядкування розрізнених фрагментів інформації на диску. У психотерапії цей термін позначає процес відновлення цілісності психічного образу, коли фрагментовані через травматичний досвід спогади, емоції або частини Я знову поєднуються в єдину, зв'язну картину.

Застосування терміна «дефрагментація» в арттерапевтичному контексті – замість «інтеграція» чи «відновлення» – виникло з ініціативи самих клієнтів: молодих жінок, які асоціювали його з поверненням порядку в системі. Для них дефрагментація стала зрозумілою метафорою внутрішнього впорядкування – збирання «розкиданих файлів» переживань, частин себе, спогадів і сенсів у цілісну структуру.

У своїй практичній роботі ми намагалися відшукати варіанти опрацювання теми дефрагментації в арттерапевтичному підході, оскільки арттерапія спирається на творчість, що дозволяє висловити різні думки, емоції та почуття шляхом метафоричного перенесення внутрішніх процесів у зовнішній світ. Творчий продукт, наповнений образами і метафорами, є переносним об'єктом, на який клієнт може поглянути зі сторони і знайти власні шляхи розв'язання проблем [5, с. 248].



Розщеплення цілісності психічного образу, що призводить до порушення самовідчуття, втрати внутрішньої гармонії та дезорієнтації, можуть проявлятися в:

- дисоціативних симптомах (деперсоналізація, відчуження від себе та інших);
- порушеннях самоідентифікації (почуття «розірваності», втрата єдності образу Я);
- розладах сприйняття світу (світ сприймається як небезпечний, хаотичний або фрагментарний).

Арттерапія має в своєму арсеналі інструменти, спрямовані на створення цілісних композицій з фрагментів, що сприяють відновленню єдності образу Я.

- Колажування: використання розірваних або окремих елементів зображення, які потім об'єднуються в єдину композицію. Це допомагає клієнту на символічному рівні зібрати розрізнені частини свого досвіду.

- Відновлення розірваних зображень: клієнт створює малюнок, який потім рветься на частини і знову збирається. Ця вправа символізує відновлення цілісності особистості після травматичного досвіду.

- Робота з глиною або пластиліном: створення образу, який символізує внутрішню фрагментацію, а потім об'єднання його в єдину скульптуру. Цей процес може бути дуже ефективним для роботи з тілесними переживаннями, пов'язаними з травмою.

- Малювання «портрету Я»: спочатку клієнт малює окремі елементи, що символізують різні аспекти себе (емоції, частини тіла, переживання), а потім поєднує їх в цілісний образ.

Для арттерапевтичної роботи з дефрагментації образу ми вирішили обрати звичайний пластилін, спираючись на його фізичні властивості. Пластичність дає можливість з'єднання окремих деталей, формування з них об'ємного цілісного образу та його трансформації. Крім того, різноманітні кольори «включають» емоційні переживання, сприяючи відчуженню, вираженню та усвідомленню внутрішніх станів. Щоб символічно і максимально безпечно доторкнутися до травматичного досвіду, ми вирішили пропонувати клієнтам для роботи не новий матеріал, а залишки (невеликі шматки) пластиліну. Цей вибір підкреслює метафору розірваного, фрагментованого досвіду та дає можливість через процес ліплення «зібрати» свій образ заново, інтегруючи втрачені або роз'єднані частини особистісного досвіду.



За основу ми взяли проєктивну методику «Малюнок неіснуючої тварини» (Друкаревич М. З.) [6, с. 126], керуючись метою отримати відображення актуального внутрішнього стану клієнта. Крім того, ми керувалися тим, що пропозиція виконати завдання, відоме як вправа для дітей, сприятиме зниженню напруги та створенню атмосфери безпеки в процесі роботи.

Ми модифікували основну інструкцію методики і додали кілька етапів роботи. Наразі, для індивідуальної роботи ми пропонуємо назву **«Прогулянка фантастичної істоти»**, що підкреслює особистий характер дослідження своїх ресурсів та можливість встановлення зв'язку зі створеним образом. Для групової роботи ми обрали назву **«Подорож у світ ресурсів»**, оскільки в цьому форматі важливо не лише дослідити власний внутрішній світ, а й взаємодіяти з просторами інших учасників, отримуючи новий досвід і підтримку. Обидві назви акцентують увагу на русі, зміні та відкритті нових можливостей, що є символами розвитку, життєвої динаміки та продовження життя навіть після складних переживань.

Основна інструкція: **зліпити фантастичну Істоту** (підкреслюємо факт існування) або фантастичне Створіння (підкреслюємо факт власної творчості і контролю), використовуючи шматочки пластиліну довільних кольорів і форм. Використання пластиліну в цьому контексті дозволяє не лише зобразити, а й фізично відчувати створюваний образ (його розмір, об'єм, температуру, пропорційність, баланс, стійкість), що підсилює ефект занурення та самовираження. Цей етап дозволяє усвідомити власні внутрішні ресурси, дослідити загальний емоційний фон та виразити своє актуальне переживання у формі окремих елементів.

Звертаємо увагу клієнта, що образ має вийти єдиним, що символізує процес інтеграції і цілісності. В процесі роботи спонукаємо клієнта перевірити місця з'єднання окремих частин, за необхідності укріпити їх. Додатково ми пропонуємо клієнту можливість змінювати створену фігуру: додавати або прибирати деталі, змінювати форму та структуру. Це допомагає не лише усвідомити власну гнучкість і здатність до змін, а й отримати терапевтичний досвід контролю та активної участі у власному відновленні.

Наступним кроком є **презентація фантастичної істоти**. Клієнт має можливість дати ім'я створеній істоті та розповісти її історію: де і з ким живе, чим харчується, чим зазвичай займається, чого боїться, чи має друзів та ворогів, які її особливості, який характер, які в неї сильні сторони. Цей етап сприяє глибшому осмисленню



отриманого досвіду та може стати важливим кроком у подальшій інтеграції власного образу.

Ми не рекомендуємо інтерпретувати та оцінювати фантастичну істоту за протоколом проєктивної методики «Малюнок неіснуючої тварини». Для нас важливо створити умови для природного виникнення, формування та розкриття нового образу Я клієнта. Усі елементи та деталі, які клієнт вкладає у свій новий образ на першому етапі, мають бути прийняті з повагою, розумінням і безумовним прийняттям з боку арттерапевта. Створення нового образу є процесом, що потребує внутрішніх ресурсів, а його презентація – це акт сміливості з боку клієнта. Тому арттерапевт у цій взаємодії виступає уособленням безпечного, підтримуючого середовища, яке приймає образ без оцінки чи критики. Як світ зустрічає новонароджену дитину, так і новий образ клієнта має бути прийнятий із відкритістю та шанобливим ставленням. Звісно, характеристики нового образу Я можуть стати цінним матеріалом для подальшої терапевтичної роботи, розкриваючи особливості самоідентичності, переживань та внутрішніх конфліктів клієнта. Однак перша зустріч із образом має залишатися безоціночною, щоб забезпечити відчуття безпеки, довіри та можливості подальшої глибшої інтеграції досвіду.

Після знайомства з істотою ми пропонуємо клієнту **намалювати фантастичне місце, куди може прийти** фантастична істота для відновлення ресурсів або відчування радості. Це може бути казковий ліс, магічний сад, морські глибини або космічний простір – будь-яке місце, яке викликає відчуття безпеки, затишку та наповненості. Малювання цього простору допомагає клієнту не лише візуалізувати власні ресурсні місця, а й символічно знайти способи самовідновлення та емоційного наповнення. Таке завдання також сприяє розвитку уяви, що є важливим аспектом психологічної гнучкості та внутрішньої гармонії.

Враховуючи, що одним з наслідків травмівних подій є зміна або навіть руйнація звичного образу світу особистості, зображення фантастичного місця для відновлення ресурсів дозволяє зробити **крок до відновлення або побудови нового образу світу**, що є надзвичайно важливим у процесі арттерапевтичної роботи з травмою. Клієнт отримує можливість візуалізувати свій внутрішній світ та уявити простір, в якому він може відчути себе в безпеці, спокої та емоційному відновленні. Це не лише про символічне відображення ресурсного місця, а й про створення можливості для переосмислення свого ставлення до світу в цілому, що може бути важливим кроком



у терапевтичному процесі. Цей образ фантастичного місця стає потужним символом внутрішнього ресурсу, до якого клієнт може звертатися в моменти труднощів або стресу, та створює підґрунтя для відновлення гармонії між внутрішнім світом та зовнішнім оточенням.

Важливим етапом є спільна прогулянка: ми пропонуємо клієнту **провести фантастичну істоту у власноруч створене ресурсне місце**. Уявна подорож допомагає встановити емоційний зв'язок із образом, зануритися в його світ і відчутти, як змінюється сприйняття власних внутрішніх ресурсів. Цей етап сприяє подальшому зміцненню позитивних змін і формуванню нових шляхів до самопізнання та гармонії.

В груповій роботі ми вважаємо обов'язковим «сходити в гості»: **відвідати ресурсні місця інших учасників**, познайомитися з їхніми фантастичними істотами та дослідити різні способи емоційного відновлення. Це дає можливість побачити додаткові варіанти роботи з ресурсними станами, отримати новий досвід та розширити власне уявлення про безпечні способи самопідтримки. Така взаємодія сприяє не лише розвитку емпатії та підтримки в групі, а й допомагає кожному учаснику відкрити для себе нові стратегії саморегуляції в комфортній і творчій атмосфері.

Ми свідомо наголошуємо клієнту, що до фантастичного ресурсного місця можна **прийти**, але воно не є його постійною домівкою чи тимчасовим притулком. Такий підхід дозволяє уникнути прив'язки до реального життєвого простору, який міг бути втрачений через окупацію, активні бойові дії або вимушене переселення. Ми прагнемо мінімізувати ризик повторного травмування, спричиненого нагадуванням про втрату дому, і водночас підкреслюємо ідею, що **ресурс можна знайти будь-де у світі**. Це має допомогти клієнту усвідомити, що відчуття безпеки, спокою та наповненості не обов'язково пов'язані з конкретною географічною точкою чи фізичним простором. Навпаки, ресурсне місце є внутрішнім досвідом, який можна створити та відтворити незалежно від зовнішніх обставин. Це сприяє розвитку гнучкості психіки, адаптації до змін і формуванню впевненості в тому, що **підтримку та відновлення можна знайти навіть у найскладніші моменти життя**.

Варто звернути увагу, що кожний етап роботи є не тільки творчим, а й діагностичним, оскільки поступово розкриває різні аспекти особистості клієнта, а також особливості його взаємодії з собою, з навколишнім світом та іншими людьми. Кожен етап дозволяє зрозуміти внутрішній стан клієнта, його емоційні та когнітивні реакції, страхи, бажання, а також сильні та слабкі сторони. Це дає арт-



терапевту цінну інформацію про поточний стан особистості клієнта та може стати основою для подальшої роботи.

Водночас, кожний етап має значний потенціал для розгортання терапевтичного процесу. Наприклад, на етапі створення фантастичної істоти клієнт може не лише виразити свої внутрішні переживання, а й почати усвідомлювати, як його травматичний досвід впливає на його сприйняття себе та світу. Презентація істоти та її історії може відкривати нові аспекти самопізнання, даючи клієнту можливість зануритися в більш глибокі рівні розуміння своїх переживань. Крім того, кожен з етапів дозволяє клієнту працювати з відновленням цілісності та ресурсами, що може стати важливим кроком до психологічної адаптації та самовідновлення.

Задачі арттерапевта під час роботи з техніками дефрагментації образу:

- Створити безпечне середовище для самовираження – забезпечити умови, в яких клієнт може вільно виявляти свої емоції, переживання та думки. Це середовище сприяє відновленню довіри та підтримує вільний потік творчого самовираження.

- Підтримувати клієнта у пошуку та відтворенні фрагментованих частин, сприяючи інтеграції його досвіду в єдину картину. Процес перетворення фрагментованих переживань на цілісні образи дозволяє клієнту побудувати більш стійкий і гармонійний образ себе та свого світу. Підтримка на цьому етапі є критично важливою, оскільки клієнт може відчувати сумніви чи страх перед відновленням цієї цілісності, новим образом власного Я.

- Допомогти клієнту переосмислити власний травмівний досвід і знайти ресурси та шляхи подолання наслідків травм. Це може включати виявлення внутрішніх ресурсів, зміцнення власних можливостей для адаптації та відновлення.

Арттерапевтичну роботу з дефрагментації образу за модифікованою комплексною методикою «Прогулянка фантастичної істоти» / «Подорож у світ ресурсів» ми проводили як в індивідуальному форматі, так і в груповій взаємодії. Основними учасницями стали дорослі жінки, які мають статус вимушено переміщених осіб. Робота спрямовувалася на підтримку їхнього емоційного стану, відновлення відчуття цілісності власного «Я», пошук внутрішніх ресурсів та формування нових способів адаптації до змінених життєвих обставин. Переважна більшість учасниць, створюючи фантастичне місце для відновлення ресурсів, зображували пейзажі, пов'язані з живою природою (див. *кольор. вкладку 8*,



Рис. 1-4). Це гори, береги річок і морів, квітучі дерева і луки та уявні природні світи з магічними елементами. Такий вибір може свідчити про інтуїтивне прагнення до гармонії, стабільності та заспокоєння, яке дарує природа, а також про символічне відчуття зв'язку з природним середовищем як джерелом внутрішнього ресурсу та сили.

На жаль, ми не маємо офіційних числових показників або стандартизованих протоколів, які б підтверджували ефективність нашої роботи кількісно. Водночас, про позитивний вплив методики ми можемо судити за якісними даними – відгуками учасниць, які відзначали покращення емоційного стану, зниження рівня тривожності, відчуття більшої внутрішньої цілісності та ресурсності після виконання вправ. Багато з них говорили про нові способи переосмислення власного досвіду, зростання почуття контролю над своїм емоційним станом та відкриття нових стратегій самопідтримки.

Висновки:

Процес дефрагментації в психологічній практиці допомагає клієнту: впорядкувати хаотичні емоційні переживання, відновити цілісність образу себе, інтегрувати травматичний досвід, перетворивши його з хаосу на структуровану історію, взяти під контроль внутрішні стани та створити безпечний простір для проживання травм.

Арттерапія робить процес зцілення (буквально – відновлення цілісності) більш природним і безпечним, оскільки використовує творче самовираження як м'який, непрямий спосіб роботи з важкими переживаннями. Завдяки метафорам, символам і художнім образам клієнт може взаємодіяти зі своїм досвідом на психологічно безпечній відстані, поступово інтегруючи розщеплені частини своєї особистості.

Творчий процес дає можливість не лише виразити й переосмислити свій стан, а й віднайти нові способи самопідтримки та емоційного відновлення.

Література:

1. Вознесенська О. Л. Ресурси арт-терапії на допомогу вимушеним переселенцям : практ. посіб. К. : human Rights Foundation, 2015. 50 с.
2. Вознесенська О. Л. Сидоркіна М. Ю. Арт-терапія у подоланні психічної травми : практ. посіб. Київ : Золоті ворота, 2016. 202 с.
3. Вознесенська О., Робело-Тимченко Н., Спейзер В. М., Спейзер Ф., Старовойтов А. Арттерапія в роботі з колективною травмою. *Простір арт-терапії* : [Зб. наук. статей]. Вип. 1 (33). Київ : Золоті ворота, 2022. С. 4-26.
4. Грись А.М. Особливості функціонування «Образу Я» в результаті переживання психологічної травми. *Проблеми загальної та педагогічної психології* : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. К.: Гнозис, 2013. Т. IV. С. 97-111.



5. Енциклопедичний словник з арт-терапії / за ред. О.Л. Вознесенської, О.М. Скнар. К. : Золоті ворота, 2017. 235 с.
6. Махній М. М. Психологічні графічно-малюнкові методики у діагностично-корекційній роботі з дітьми. Чернігів : Десна Поліграф, 2022. 216 с.
7. Романчук О. І. Психотравма та спричинені нею розлади: прояви, наслідки й сучасні підходи до терапії. *«НейроNews: психоневрологія та нейропсихіатрія»*. 2012. № 1 (36). URL: <https://neuronews.com.ua/ua/archive/2012/1%2836%29/article-586/psihotravma-ta-sprichineni-neyu-rozladi-proyavi-naslidki-y-suchasni-pidhodi-do-terapiyi#gsc.tab=0> Дата звернення 29.03.2025.
8. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості : навч. посібник. К.: Каравела, 2013. 372 с.



ВКЛАДКА 8



Рис. 1. Приклад роботи «Прогулянка фантастичної істоти», створена жінкою з групи ВПО в індивідуальній роботі — мандрівка в гори.



Рис. 2. Приклад роботи «Прогулянка фантастичної істоти», створена жінкою ВПО в індивідуальній роботі — перед сплавом на каяці.

ВКЛАДКА 8



Рис. 3. Приклад роботи «Подорож у світ ресурсів», створена жінкою ВПО в груповій роботі - повернення до яблуні, що росла у бабусі в селі.



Рис. 4. Приклад роботи «Подорож у світ ресурсів», створена жінкою ВПО в груповій роботі — фантастичний сад, де «ростуть» різноманітні ресурси та чарівні сили.