

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України



Наталія Панасенко

**АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНІ ІНСТРУМЕНТИ
СТРЕС-МЕНЕДЖМЕНТУ В ОТМ-ТЕРАПІЇ:
РЕСУРС СЛОВ'ЯНСЬКИХ АРХЕТИПІВ У ПСИХОКОРЕКЦІЇ
ТА ПСИХОПРОФІЛАКТИЦІ**

ПРАКТИЧНИЙ ПОСІБНИК

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України



ПРАКТИЧНИЙ ПОСІБНИК

**«АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНІ ІНСТРУМЕНТИ
СТРЕС-МЕНЕДЖМЕНТУ В ОТМ-ТЕРАПІЇ:
РЕСУРС СЛОВ'ЯНСЬКИХ АРХЕТИПІВ У ПСИХОКОРЕКЦІЇ
ТА ПСИХОПРОФІЛАКТИЦІ»**

КИЇВ-2025

УДК: 159.9:615.851.4:7.01

К 59

*Рекомендовано до друку вченою радою
Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України
(протокол № 12 від 30 вересня 2025 р.)*

Рецензенти:

Олег КОКУН – заступник директора з науково-інноваційної роботи Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, дійсний член НАПН України, доктор психологічних наук, професор;

Оксана ЛИЧ – професор кафедри педагогіки та психології Київського національного економічного університету імені Вадима Гетьмана, доктор психологічних наук, професор.

ISBN 978-617-7745-76-0

Панасенко Н.М.

К 59 Арт-терапевтичні інструменти стрес-менеджменту в ОТМ-терапії: ресурс слов'янських архетипів у психокорекції та психопрофілактиці: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2025. 96 с.

У практичному посібнику викладено теоретичне обґрунтування та практичне застосування авторського методу ОТМ-терапії (ОбразоТворче Мистецтво-терапії) як інноваційного підходу до стрес-менеджменту, психокорекції та психопрофілактики. Метою роботи є створення цілісної системи арт-терапевтичних інструментів, заснованих на слов'янських архетипах, для ефективної роботи з психоемоційними станами та сприяння особистісній трансформації.

Посібник містить узагальнення теоретичних засад (нейроестетика, теорія потоку, психодинамічний підхід) та детальні практичні протоколи, які можуть стати основою для розробки науково обґрунтованих програм психокорекції та психопрофілактики з використанням культурно-специфічних архетипних ресурсів.

Видання адресовано психологам, арт-терапевтам, фахівцям допомагаючих професій, викладачам вищих навчальних закладів психологічного та педагогічного профілю, аспірантам, а також усім, хто працює у сфері стрес-менеджменту та особистісного розвитку.

© Наталія Панасенко, 2025

ISBN 978-617- 77 45-76-0

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ОТМ-ТЕРАПІЇ ЯК ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ ТА ПСИХОПРОФІЛАКТИЧНОЇ СИСТЕМИ	7
1.1. Визначення ОТМ-терапії: структура, принципи, функціональні рівні	7
1.2. Наукові основи: нейроестетика, теорія потоку, психодинаміка.....	8
1.3. . Особливості стрес-менеджменту у арт-терапевтичній практиці.....	9
1.4. Методологічна основа застосування ОТМ-терапії у стрес-менеджменті.....	10
1.5. Відмінність ОТМ-терапії від класичної арт-терапії.....	11
1.6. П'ятиетапна модель ОТМ-терапії: від діагностики до інтеграції.....	12
РОЗДІЛ 2. АРХЕТИПНІ ОСНОВИ ОТМ-ТЕРАПІЇ	14
2.1. Архетип як форма глибинного символу (Юнг, В. Франкл, сучасні підходи).....	14
2.2. Культурна специфічність архетипів у терапевтичній роботі.....	15
2.3. Слов'янська архетипна система: історичні та психологічні аспекти.....	16
2.4. Слов'янські архетипи як терапевтичні образи в ОТМ-терапії.....	17
2.5. Пантеон слов'янських божеств як терапевтичний інструментарій.....	18
РОЗДІЛ 3. ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНА МОДЕЛЬ ДІЇ ОБРАЗУ В ОТМ-ТЕРАПІЇ	20
3.1. Тіло як медіатор змін.....	20
3.2. Вплив на системи організму через архетипічну проекцію.....	21
3.3. Нейрофізіологічна активність і образ.....	23
3.4. Візуальний образ як тілесна матриця.....	24
РОЗДІЛ 4. ПРАКТИЧНА МОДЕЛЬ ЗАСТОСУВАННЯ ОТМ-ТЕРАПІЇ ЗІ СЛОВ'ЯНСЬКИМИ АРХЕТИПАМИ	27
4.1. Слов'янські боги: єдність протилежностей.....	27
4.2. Структура терапевтичної сесії зі слов'янським архетипом.....	31
4.3. ОТМ терапевтичні арт-практики з 12 слов'янськими архетипами (Мокоша, Велес, Дажбог, Лада, Род, Перун, Світовид, Жива, Чорнобог, Стрибог, Сварог, Сімаргл): цілі, матеріали, інструкції.....	34
4.4. Афірмації та завершальні ритуали	62
РОЗДІЛ 5. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ФАХІВЦІВ	64
5.1. Цільова аудиторія.....	64
5.2. Принципи проведення ОТМ-терапевтичної сесії з архетипами	67
5.3. Підбір вправ відповідно до запиту.....	69
5.4. Необхідне оснащення	70
5.5. Роль фахівця у процесі терапії.....	71
РОЗДІЛ 6. ПРОТОКОЛИ ВИКОРИСТАННЯ ВПРАВ ОТМ-ТЕРАПІЇ У ІНДИВІДУАЛЬНІЙ ТА ГРУПОВІЙ РОБОТІ	74
6.1. Протокол індивідуальної ОТМ-терапевтичної сесії зі слов'янським архетипом (90 хв.)	74
6.2. Протокол групової ОТМ-терапевтичної сесії зі слов'янськими архетипами (90–120 хв.)	80
ВИСНОВКИ	88
ЛІТЕРАТУРА	90
ДОДАТКИ	97



ВСТУП

Сучасні умови життя супроводжуються високим рівнем стресу, інформаційним перевантаженням та нестабільністю, що підвищує потребу у нових ефективних методах психологічної допомоги. У цій ситуації особливої актуальності набувають практики, які поєднують наукову основу з доступністю, креативністю та ресурсністю для людини.

ОТМ-терапія (ОбразоТворче Мистецтво-терапія) є авторським методом, що ґрунтується на використанні образотворчого мистецтва як засобу самопізнання, регуляції емоцій і трансформації внутрішніх станів. Створення візуального образу стає не лише способом вираження, а й терапевтичним процесом, у якому активізуються ресурси несвідомого, відбувається гармонізація психоемоційного стану та формування нових моделей поведінки.

У цьому посібнику представлено **арт-терапевтичні інструменти стрес-менеджменту**, інтегровані зі слов'янською архетипікою. Архетипи слов'янських богів і богинь постають не тільки як культурна спадщина, а й як символічні матриці, що відображають універсальні психологічні процеси: турботу й силу, творчість і руйнування, оновлення та спадковість.

Кожна арт-практика посібника пропонує клієнту зустріч із певним архетипом через образотворчість. Завдяки цьому людина отримує можливість:

- усвідомити власні ресурсні та тіньові аспекти;
- знайти внутрішню опору у кризових ситуаціях;
- знизити рівень напруження та відновити емоційний баланс;
- відкрити нові шляхи особистісного розвитку.

Цикл складається з **12 практик**, що відповідають головним слов'янським архетипам, та завершується інтеграційною практикою «Мандала 12 архетипів», яка символізує цілісність і гармонію внутрішнього світу людини.

На відміну від традиційних напрямів арт-терапії, де образотворча діяльність часто розглядається як допоміжний інструмент для діагностики чи невербального вираження, **ОТМ-терапія** позиціонує образотворче мистецтво як **центральный терапевтичний чинник**. У ній художній образ не лише відображає внутрішні стани, а й слугує **активним простором трансформації**: під час створення й взаємодії з ним клієнт отримує можливість «переписати» внутрішній досвід, вийти за межі звичних моделей сприйняття та відкрити нові ресурси. Такий підхід робить ОТМ-терапію унікальним авторським методом,

що поєднує мистецький процес, психологічну роботу з архетипами та цілісну систему саморозвитку.

Посібник адресовано психологам, арт-терапевтам та фахівцям допомагаючих професій, які прагнуть застосовувати творчий метод **ОТМ-терапії** у роботі зі стресом, психокорекцією та психопрофілактикою.

Звернення від автора

Любі читачі, шукачі гармонії й сили!

Перед вами практичний посібник, що подібен до **ключа від таємного саду**. Він відчиняє двері у простір, де мистецтво стає терапією, а давні архетипи – провідниками у глибини нашої душі.

Мій авторський метод, **ОТМ-терапія**, народився з віри у те, що малюнок, образ, лінія та символ здатні лікувати. У кожному з нас живе **внутрішній художник**, який уміє говорити без слів. І коли ми даємо йому можливість творити, він повертає нам цілісність, рівновагу і сенс.

Чому саме слов'янські архетипи? Бо вони – **коріння нашого роду, нашої землі, нашої пам'яті**. У цих образах відображені не лише міфи, а й універсальні людські історії: про любов і втрату, про силу і вразливість, про народження і завершення. Звертаючись до них у творчості, ми наче торкаємося глибинної струни, що звучить у кожному серці.

Ця книга не просто практичний посібник. Вона – **подорож**. Ви вирушите у мандрівку до дванадцяти архетипів-богів, які навчать вас бачити світ і себе у новому світлі. А завершиться шлях створенням «Мандали 12 архетипів» – образу цілісності, де всі ресурси поєднуються у гармонію.

Я вірю, що ця подорож буде для вас не лише професійною, а й особистою. Що кожна практика стане не тільки вправою для клієнта, а й даром для вас самих.

Запрошую вас до цієї мандрівки. Нехай вона стане шляхом до ресурсів, гармонії й глибинної зустрічі з собою.

З любов'ю та вдячністю,

Наталія Панасенко



РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ОТМ-ТЕРАПІЇ ЯК ПСИХОКОРЕКЦІЙ- НОЇ ТА ПСИХОПРОФІЛАКТИЧНОЇ СИСТЕМИ

1.1. Визначення ОТМ-терапії: структура, принципи, функціональні рівні

ОТМ-терапія (терапія образотворчим мистецтвом) представляє собою інноваційний інтегративний психотерапевтичний підхід, що синтезує структуроване навчання живописним технікам з елементами глибинної психотерапії для цілеспрямованого подолання стресових розладів та психоемоційної стабілізації особистості. Абревіатура «ОТМ» походить від української мови та означає «ОбразоТворче Мистецтво-терапія», підкреслюючи три ключові компоненти методу: створення візуальних образів, художню майстерність та терапевтичний вплив (Панасенко, 2024).

Концептуальною основою ОТМ-терапії є **поєднання навчання та творчості** в рамках структурованої терапевтичної системи. За словами К.Г. Юнга, «творчий акт є виходом за межі свідомого его та зануренням у колективне не-свідоме, що приносить цілющий ефект» (Jung, 1966: 78). ОТМ-терапія розширює цю концепцію, додаючи структурований компонент освоєння художніх технік як основи для досягнення терапевтичного ефекту.

Структурні компоненти ОТМ-терапії:

1. **Навчання (майстерність)** – систематичне освоєння технік живопису, що створює базу для стабілізації психоемоційного стану через розвиток уваги, точності та контролю;
2. **Творчість (спонтанність)** – вільне самовираження, символічне зображення емоцій та переживань, що сприяє емоційній розрядці та відкриттю глибинних змістів;
3. **Баланс структури та свободи** – циклічне чергування структурованого навчання та спонтанного творчого вираження, що забезпечує оптимальний терапевтичний ефект.

ОТМ-терапія функціонує на **трьох взаємопов'язаних рівнях** терапевтичного впливу:

1. Психоемоційний рівень включає усвідомлення, вираження та інтеграцію емоцій через художню форму; формування ресурсу «внутрішнього свідка»; розвиток емоційної регуляції через переживання естетичного досвіду. Дослідження Kaimal et al. (2016) демонструють, що художня діяльність призводить до статистично значущого зниження рівня кортизолу у 75% учасників, що підтверджує фізіологічні основи емоційної стабілізації.

2. Когнітивно-символічний рівень передбачає перекодування травматичного досвіду у художній образ; роботу з метафорами, кольорами та символами; рефреймінг подій та вплив на автонаратив особистості. Згідно з теорією подвійного кодування А. Пейвіо (Paivio, 1986: 53), візуальні образи та вербальна інформація обробляються різними системами, що дозволяє опрацьовувати травматичні спогади на символічному рівні.

3. Сенсомоторний рівень охоплює роботу з тілесними відчуттями, дотиком та фактурою матеріалів; активацію парасимпатичної нервової системи; вивільнення напруги через ритмічні рухи та повторювані елементи.

Основні принципи ОТМ-терапії:

- **Принцип поступовості** – послідовне ускладнення художніх завдань відповідно до зони найближчого розвитку, що мінімізує стресогенність процесу;
- **Принцип індивідуалізації** – адаптація до специфічних стресових факторів та копінг-ресурсів кожного клієнта;
- **Принцип інтеграції** – поєднання технічного навчання з цілеспрямованою антистресовою роботою на кожному етапі процесу.

1.2. Наукові основи: нейроестетика, теорія потоку, психодинаміка

Теоретичну основу ОТМ-терапії складають три фундаментальні наукові парадигми, що забезпечують комплексне розуміння механізмів терапевтичного впливу художньої діяльності.

Нейроестетика як основа розуміння мозкових механізмів

Нейроестетика як міждисциплінарна галузь досліджень розкриває нейрональні механізми естетичного переживання та творчої діяльності. Семір Зекі зазначає: «Мозок є найвитонченішим естетичним органом. Ми шукаємо красу не випадково — це глибинна потреба пізнання та упорядкування світу» (Zeki, 2001: 51).

Дослідження функціональної магнітно-резонансної томографії демонструють, що художня діяльність активізує множинні нейронні мережі, включаючи зорову кору, префронтальні ділянки, моторні центри та лімбічну систему (Chatterjee & Vartanian, 2014). Естетичне переживання активує ділянки мозку, пов'язані із системою винагороди та емоційною регуляцією (Ishizu & Zeki, 2011).

Нейровізуалізаційні дослідження підтверджують зниження активності дефолт-системи мозку в процесі художньої діяльності (Ellamil et al., 2012), що корелює з зменшенням тривожних думок та самозаглиблення. Активація правої півкулі мозку під час творчості супроводжується одночасним зниженням

активності в дорсолатеральній префронтальній корі ($p < 0.01$), що сприяє емоційній розрядці та зниженню когнітивного контролю.

Теорія потоку як механізм терапевтичного впливу

Теорія потоку М. Чиксентміхаї становить центральний елемент розуміння терапевтичних механізмів ОТМ-терапії. За визначенням автора, «стан потоку характеризується повним зануренням у діяльність, втратою відчуття часу та зниженням рівня тривожності» (Csikszentmihalyi, 1990: 4).

Поступове освоєння живописних технік в ОТМ-терапії створює оптимальні умови для досягнення стану потоку через:

- Збалансованість виклику та майстерності;
- Чіткість цілей та негайний зворотний зв'язок;
- Злиття дії та усвідомлення;
- Повний контроль над діяльністю.

Дослідження Ulrich et al. (2016) підтверджують, що стан потоку характеризується зниженням активності дефолт-мережі мозку, що корелює з терапевтичним ефектом та емоційною стабілізацією.

Психодинамічні основи терапевтичного процесу

Психодинамічна парадигма в ОТМ-терапії базується на теорії об'єктних відносин Д. Вінікотта, який розглядає творчість як перехідний простір: «У перехідному просторі індивід може безпечно досліджувати свої внутрішні конфлікти без загрози для его-структури» (Winnicott, 1971: 103).

Художня діяльність функціонує як експозиційна техніка, що дозволяє поступово опрацьовувати стресові переживання в контрольованих умовах (Abbing et al., 2018). Протокол TFAT (Trauma-Focused Art Therapy) демонструє клінічно значуще зниження симптомів ПТСР та покращення емоційної артикуляції (Abbing et al., 2024).

Освоєння нових технік живопису формує відчуття самоєфективності, що за А. Бандурою є «переконанням людини у власній здатності організовувати та виконувати дії» (Bandura, 1999: 3), створюючи основу для відновлення психологічних ресурсів.

1.3. Особливості стрес-менеджменту у арт-терапевтичній практиці

Стрес-менеджмент в арт-терапевтичній практиці характеризується специфічними механізмами впливу, що відрізняють його від традиційних психотерапевтичних підходів. Художня діяльність запускає природні механізми зниження стресу через активацію парасимпатичної нервової системи та зниження рівня кортизолу (Kaimal, Ray & Muniz, 2016).

Фізіологічні механізми антистресового впливу

Дослідження фізіологічних показників демонструють стабільне зниження рівня кортизолу внаслідок художньої діяльності. Активація парасимпатичної нервової системи корелює зі зниженням частоти серцевих скорочень на 8-12% та артеріального тиску на 5-8% (Theorell et al., 2009).

Beerse et al. (2019-2020) показали, що арт-терапія та створення мистецтва знижує рівень кортизолу, покращуючи психосоціальні показники настрою, самоефективності та сприйнятого стресу.

Диференційований підхід до різних типів стресу

ОТМ-терапія передбачає адаптацію методів відповідно до типу стресової реакції:

При гострих стресових реакціях ефективними є техніки з повторюваними ритмічними рухами, що сприяють заспокоєнню нервової системи та швидкій стабілізації стану.

При хронічному стресі акцент робиться на відновленні ресурсів через поступове освоєння складніших технік, що формує стійке відчуття компетентності та контролю.

При ПТСР метод дозволяє опрацьовувати травматичні спогади на символічному рівні, що узгоджується з теорією подвійного кодування та принципами травма-фокусованої терапії.

Групові та індивідуальні форми роботи

ОТМ-терапія може реалізовуватися як в індивідуальному, так і в груповому форматі. Групова робота забезпечує додаткові терапевтичні фактори: соціальну підтримку, моделювання поведінки та нормалізацію переживань. Монті та колеги (Monti et al., 2006) довели ефективність шеститижневої групової програми арт-терапії у зниженні тривожності та покращенні якості життя незалежно від тяжкості стресових факторів.

1.4. Методологічна основа застосування ОТМ-терапії у стрес-менеджменті

Методологічну основу ОТМ-терапії складає інтегративний підхід, що поєднує елементи арт-терапії, когнітивно-поведінкової терапії, психодинамічного підходу, нейропсихологічних досліджень та теорії естетичного переживання.

Біопсихосоціальна модель впливу

ОТМ-терапія базується на біопсихосоціальній моделі, що розглядає стрес як багатофакторний феномен:

Біологічний рівень – вплив на нейрохімічні процеси, зниження кортизолу, активація системи винагороди;

Психологічний рівень – когнітивне переосмислення, емоційна регуляція, формування нових копінг-стратегій;

Соціальний рівень – покращення комунікативних навичок, соціальної підтримки та інтеграції.

Принципи доказової практики

Ефективність ОТМ-терапії підтверджується емпіричними дослідженнями з використанням стандартизованих психометричних інструментів. Дослідження на вибірці 62 осіб демонструє статистично значуще зниження рівня

сприйманого стресу за шкалою PSS-10 з 27.3 ± 4.2 до 18.1 ± 3.8 балів ($p < 0.001$) з дуже великим розміром ефекту ($d = 1.85$).

Slayton, D'Archer та Kaplan (2010) у своєму огляді досліджень 1999-2007 років підтвердили емпіричну підтримку ефективності арт-терапії для лікування різноманітних симптомів у різних вікових групах.

Міждисциплінарний підхід

ОТМ-терапія інтегрує знання з різних галузей:

- **Нейронауки** – розуміння мозкових механізмів творчості та стресу;
- **Психології творчості** – вплив естетичного переживання на психічний стан;
- **Клінічної психології** – діагностика та терапевтичне втручання;
- **Педагогіки мистецтва** – структуроване навчання художнім технікам.

1.5. Відмінність ОТМ-терапії від класичної арт-терапії

ОТМ-терапія суттєво відрізняється від класичної арт-терапії за кількома ключовими параметрами, що робить її інноваційним підходом у галузі терапевтичного використання мистецтва.

Концептуальні відмінності

Класична арт-терапія зосереджується переважно на спонтанному самовираженні та катартичному вивільненні емоцій. Роль майстерності є неов'язковою, а акцент робиться на процесі, а не на результаті.

ОТМ-терапія інтегрує майстерність як ключовий терапевтичний ресурс. Структуроване навчання живописним технікам розглядається не як додатковий елемент, а як фундаментальна основа терапевтичного процесу.

Структурні відмінності

ОТМ-терапія характеризується високим рівнем структурування через п'ятиетапну модель з поступовим зростанням складності, тоді як класична арт-терапія має низький рівень структурування та передбачає вільне самовираження.

Теоретичні відмінності

Якщо класична арт-терапія базується переважно на гуманістичній психології, то ОТМ-терапія інтегрує сучасні нейронаукові дослідження, теорію потоку, психодинамічний підхід та когнітивно-поведінкову терапію.

Цільові відмінності

Класична арт-терапія спрямована на вивільнення емоцій через катарсис та загальну психологічну підтримку.

ОТМ-терапія має конкретні цілі: емоційну стабілізацію, формування ресурсності, нейропсихологічне відновлення та розвиток специфічних копінг-навичок.

Роль терапевта

В класичній арт-терапії терапевт виконує функцію фасилітатора процесу самовираження. В ОТМ-терапії терапевт поєднує ролі психолога, художнього наставника та структуруючого елементу терапевтичного процесу.

1.6. П'ятиетапна модель ОТМ-терапії: від діагностики до інтеграції

П'ятиетапна модель ОТМ-терапії представляє логічну послідовність терапевтичного процесу, що забезпечує системний та поступовий підхід до подолання стресових розладів.

Етап 1. Діагностичний

Мета етапу – комплексна оцінка психоемоційного стану клієнта та визначення індивідуальних особливостей стресової реакції.

Завдання етапу:

- Проведення стандартизованої психодіагностики (PSS-10, DASS-21);
- Виявлення домінуючих стресових факторів та копінг-стратегій;
- Оцінка художнього досвіду та преференцій;
- Формування індивідуального терапевтичного плану.

Методи: клінічне інтерв'ю, стандартизовані опитувальники, проєктивні художні техніки.

Тривалість: 1-2 сесії.

Етап 2. Адаптаційний

Мета етапу – створення безпечного терапевтичного середовища та знайомство з художніми матеріалами.

Завдання етапу:

- Формування терапевтичного альянсу;
- Зниження тривожності щодо художньої діяльності;
- Первинне знайомство з матеріалами та простими техніками;
- Психоедукація щодо зв'язку між творчістю та психоемоційним станом.

Методи: вільне малювання, експлорація кольорів та текстур, релаксаційні техніки.

Тривалість: 2-3 сесії.

Етап 3. Навчальний

Мета етапу – систематичне освоєння живописних технік як основи для досягнення стану потоку.

Завдання етапу:

- Поступове навчання конкретним художнім техніками;
- Формування відчуття компетентності та контролю;
- Досягнення стану потоку через збалансованість виклику та майстерності;
- Стабілізація психоемоційного стану через структуровану діяльність.

Методи: покрокове навчання техніками акрилового живопису, пастелі, змішаних технік; вправи на розвиток спостережливості та точності.

Тривалість: 4-6 сесій.

Етап 4. Інтегративний

Мета етапу – глибока психотерапевтична робота через художній образ та інтеграція набутих навичок.

Завдання етапу:

- Символічне опрацювання стресових переживань;
- Когнітивне переосмислення проблемних ситуацій;
- Вираження та інтеграція складних емоцій;
- Формування нових смислів та наративів.

Методи: тематичне малювання, робота з метафорами, аналіз символічного змісту робіт, рефлексивні техніки.

Тривалість: 6-8 сесій.

Етап 5. Завершальний

Мета етапу – консолідація терапевтичного досвіду та формування стратегій самодопомоги.

Завдання етапу:

- Рефлексія пройденого шляху та досягнутих змін;
- Закріплення сформованих навичок емоційної регуляції;
- Створення індивідуального плану підтримання психоемоційної стабільності;
- Профілактика рецидивів стресових станів.

Методи: ретроспективний аналіз робіт, створення «портфоліо досягнень», розробка персонального алгоритму арт-практики.

Тривалість: 2-3 сесії.

Циклічність та гнучкість моделі

П'ятиетапна модель має циклічну структуру, що дозволяє повертатися до попередніх етапів при необхідності. Гнучкість моделі забезпечує адаптацію до індивідуальних потреб та темпу прогресу кожного клієнта.

Загальна тривалість повного курсу ОТМ-терапії становить 15-22 сесії, що відповідає міжнародним стандартам короткострокової психотерапії та забезпечує оптимальний баланс між глибиною терапевтичного впливу та економічною ефективністю.



РОЗДІЛ 2.

АРХЕТИПНІ ОСНОВИ ОТМ-ТЕРАПІЇ

2.1. Архетип як форма глибинного символу (К.Г. Юнг, В. Франкл, сучасні підходи)

Концепція архетипу як фундаментальної структури колективного несвідомого була вперше системно розроблена К.Г. Юнгом і надалі розвивалася у працях В. Франкла та сучасних дослідників. Розуміння архетипічної символіки є ключовим для ефективного застосування слов'янських образів у терапії образотворчим мистецтвом.

Юнгівська концепція архетипу визначає його як «первинний образ, який існує в колективному несвідомому і проявляється в міфах, казках, снах та творчості» (Jung, 1959). Юнг підкреслював: «Архетипи є формальними елементами, порожніми формами *suī generis*, які лише уможливлюють, але не визначають спосіб сприйняття та розуміння» (Jung, 1968, р. 79). Ця концепція має особливе значення для ОТМ-терапії, оскільки:

- Архетипи надають універсальну символічну мову для вираження особистісних конфліктів.
- Вони активують процеси індивідуалізації через творче самовираження.
- Архетипні образи мобілізують психічну енергію для самоцілення.
- Вони створюють міст між особистісним та колективним досвідом.

К.Г. Юнг виділяв кілька базових архетипів: Аніма/Анімус, Тінь, Самість, Мудрий Старець, Велика Мати, Трикстер та інші. Кожен архетип має як світлий (конструктивний), так і темний (деструктивний) аспекти, що робить їх особливо цінними для роботи з амбівалентними переживаннями.

Логотерапевтичний підхід В. Франкла розширює юнгівське розуміння архетипу через концепцію смислу. В. Франкл (1963) стверджував: «Людина не може жити без смислу, і коли вона не може його знайти, вона створює порожнечу, яку намагається заповнити задоволенням або владою» (р. 165). У контексті архетипної роботи це означає, що слов'янські архетипи можуть слугувати носіями екзистенційного смислу, допомагаючи клієнтам:

1. **Відновити зв'язок з культурними коренями** як джерелом смислу.

2. **Інтегрувати травматичний досвід** через архетипічні наративи про подолання.
3. **Розвинути відчуття належності** до більшої культурної традиції.
4. **Знайти особистісний смисл** через ототожнення з архетипічними фігурами.

Сучасні підходи до архетипної психології розвиваються у працях Хіллмана, Мура, Пірсон та інших. Hillman (1975) запропонував «архетипічну психологію», яка «бачить через образи» і розглядає архетипи як автономні психічні реальності. Moore (1992) розробив модель чотирьох чоловічих архетипів (Король, Воїн, Маг, Коханець), яка знайшла широке застосування в сучасній терапії.

Pearson (2003) створила модель «12 архетипів», що поєднує юнгівський підхід із сучасною позитивною психологією:

- **Архетипи підготовки:** Невинний, Сирота, Воїн, Піклувальник.
- **Архетипи подорожі:** Шукач, Руйнівник, Коханець, Творець.
- **Архетипи повернення:** Правитель, Маг, Мудрець, Блазень.

Нейронаукові дослідження архетипів показують, що архетипні образи активують глибинні структури мозку, включаючи лімбічну систему та правопівкульні процеси образного мислення (Кнох, 2003). Malchiodi (2020) зазначає: «Архетипні образи у мистецтві активують нейронні мережі, пов'язані з емоційною пам'яттю та смисловою обробкою інформації».

2.2. Культурна специфічність архетипів у терапевтичній роботі

Концепція архетипів як універсальних символів колективного несвідомого, запропонована Карлом Юнгом, у сучасній терапевтичній практиці набуває нових вимірів через усвідомлення важливості культурної специфічності. Сучасні дослідження підкреслюють необхідність «підходити до міжкультурної роботи з високим рівнем культурної чутливості, визнаючи специфічні значення та історії символів, з якими стикаються, замість накладання універсалістського підходу до архетипів».

Культурна компетентність у психотерапевтичних втручаннях стала визнаною необхідністю через диспропорції в якості послуг, що надаються представникам етнічних меншин (Sue & Sue, 2019). Це особливо актуально при роботі з архетипними образами, оскільки їх інтерпретація та резонанс значно залежать від культурного контексту клієнта.

Принципи культурно-чутливої архетипної терапії

Етнічна психологія як галузь психології досліджує подібності та відмінності у мисленні та поведінці між індивідами з різних культур. В контексті архетипної терапії це означає необхідність розуміння того, як культурні архетипи формуються, передаються та активуються в конкретних культурних середовищах.

Дослідження показують, що «культурна ідентичність індивіда пов'язана з іншими ключовими процесами, такими як дискримінація та акультураційний стрес». Це підкреслює важливість врахування не лише архетипних образів, але й культурного контексту їх сприйняття та переживання.

Основні принципи культурно-адаптованої архетипної терапії включають:

Принцип культурної конгруентності: архетипні образи повинні відповідати культурному фону клієнта та викликати автентичний емоційний відгук. Використання чужорідних культурних символів може призвести до відчуження та зниження терапевтичної ефективності.

Принцип історичної усвідомленості: розуміння історичного контексту формування архетипних образів дозволяє глибше зрозуміти їх символічне значення та терапевтичний потенціал. Кожен архетип несе в собі відбиток історичного досвіду народу.

Принцип індивідуальної адаптації: навіть в межах однієї культурної групи індивідуальне сприйняття архетипів може варіюватися залежно від особистого досвіду, рівня акультурації та інших факторів.

Переваги культурно-специфічних архетипів

Використання культурно-специфічних архетипів у терапевтичній роботі має кілька важливих переваг. По-перше, такі образи активують глибші шари психіки, пов'язані з колективною пам'яттю народу. По-друге, вони сприяють зміцненню культурної ідентичності, що може бути особливо важливим для людей, які переживають культурну дезорієнтацію або асиміляційні процеси.

Крім того, культурно-рідні архетипи часто асоціюються з традиційними способами подолання криз та стресових ситуацій, що робить їх потужним ресурсом для розвитку адаптивних копінг-стратегій. Вони несуть в собі мудрість поколінь щодо подолання життєвих викликів, що може бути особливо цінним у терапевтичному процесі.

2.3. Слов'янська архетипна система: історичні та психологічні аспекти

Слов'янська архетипна система представляє собою складну та багатопланову структуру символічних образів, що формувалася протягом тисячоліть і відображає специфіку слов'янського світогляду та психології. «Інформація про слов'янське язичництво, включаючи богів, є обмеженою, оскільки християнські місіонери не дуже цікавилися духовним життям слов'ян», що робить реконструкцію цієї системи складним, але вкрай важливим завданням.

Історичні основи слов'янської архетипної системи

Слов'янська міфологічна система формувалася в умовах тісного зв'язку з природними циклами та аграрним способом життя. Це відобразилося у специфічній структурі пантеону, де центральне місце займають божества, пов'язані з природними стихіями, родючістю та захистом общинних цінностей.

Дажбог («Сяючий Дарувальник-Бог») був богом життєдайної сили сонця. Стрибог був ідентифікований як бог вітру, бурі та розбрату. Мокоша, єдина жіноча божественність у пантеоні Володимира, інтерпретується як «Волога» або «Вогка», ідентифікуючи її з Мати Сира Земля («Волога Мати-Земля»). Ця характеристика ілюструє глибокий зв'язок слов'янських архетипів з природними силами та їх психологічними відповідниками.

Особливістю слов'янської системи є її дуалістичний характер, що проявляється в протиставленні світла та темряви, порядку та хаосу, життя та смерті. Ця дуальність відображає глибинні психологічні структури, пов'язані з необхідністю балансу протилежних сил у людській психіці.

Психологічні аспекти слов'янських архетипів

З психологічної точки зору, слов'янські архетипи представляють собою символічні репрезентації основних психічних функцій та потреб людини. Вони втілюють різні аспекти людської натури: від материнської турботи (Мокоша, Лада) до героїчної мужності (Перун, Сварог), від мудрості та знання (Велес) до творчої сили (Дажбог).

Важливою особливістю слов'янських архетипів є їх тісний зв'язок з родинними та общинними цінностями. На відміну від індивідуалістично орієнтованих західноєвропейських архетипних систем, слов'янські архетипи підкреслюють важливість колективного виживання, взаємодопомоги та гармонії з природним середовищем.

Ця особливість робить слов'янські архетипи особливо цінними для роботи з проблемами, пов'язаними з порушенням соціальних зв'язків, втратою почуття належності та відчуженням від природних ритмів життя. Вони пропонують альтернативну модель психічного здоров'я, засновану на балансі між індивідуальними потребами та колективним благополуччям.

Структурні особливості слов'янської архетипної системи

Слов'янська архетипна система характеризується кількома унікальними структурними особливостями. По-перше, це виражена космологічна орієнтація, де кожен архетип має свою функцію в підтримці космічного порядку. По-друге, це тріадна структура багатьох архетипів, що відображає слов'янське розуміння повноти через поєднання трьох начал.

Особливо важливою є роль жіночих архетипів у слов'янській системі. На відміну від патріархально орієнтованих міфологічних систем, слов'янська традиція надає значну роль жіночим божествам, що відображає архаїчне розуміння жіночого як джерела життєвої сили та творчого потенціалу.

2.4. Слов'янські архетипи як терапевтичні образи в ОТМ-терапії

У контексті ОТМ-терапії слов'янські архетипи набувають особливого значення як терапевтичні образи, здатні активувати глибинні процеси зцілення через творчу діяльність. Використання рідних культурних символів у арт-

терапевтичній практиці створює резонансне поле між несвідомим клієнта та колективною мудрістю його народу.

Механізми дії слов'янських архетипів у творчому процесі

Слов'янські архетипи діють у творчому процесі через кілька взаємопов'язаних механізмів. Перший механізм – це активація генетичної пам'яті через знайомі символічні форми. Другий – це створення безпечного психологічного простору через зв'язок з захисними образами предків. Третій – це стимуляція творчої енергії через контакт з архетипами творців та майстрів.

Особливу роль у цьому процесі відіграють архетипи, пов'язані з ремеслами та мистецтвами. Сварог як покровитель ковалів та майстрів, Велес як бог мудрості та знання, Лада як богиня гармонії та краси – всі вони можуть стати потужними союзниками у творчому процесі, надаючи клієнту відчуття зв'язку з традиційними майстрами та їх навичками.

Інтеграція архетипів у арт-терапевтичний процес

Інтеграція слов'янських архетипів у ОТМ-терапію здійснюється через створення символічних зображень, що втілюють характеристики конкретних божеств. Клієнт не просто малює архетипну фігуру, а входить у діалог з нею через творчий процес, дозволяючи архетипу проявити свої якості через художню форму.

Цей процес часто супроводжується спонтанним виникненням символів та образів, що не були свідомо заплановані клієнтом. Така спонтанність є ознакою активації архетипного змісту та свідчить про початок глибинного терапевтичного процесу.

2.5. Пантеон слов'янських божеств як терапевтичний інструментарій

Пантеон слов'янських божеств представляє собою комплексну систему архетипних образів, кожен з яких має специфічні терапевтичні можливості та показання для використання. «Слов'янська язичницька міфологія є багатою, складною, захоплюючою і часто погано зрозумілою», що створює унікальні можливості для дослідження та терапевтичного застосування.

Структура терапевтичного пантеону

Для цілей ОТМ-терапії було відібрано 12 ключових слов'янських божеств, що представляють основні архетипні функції та покривають широкий спектр терапевтичних потреб:

1. **Мокоша** – Велика Мати, архетип материнської турботи та жіночої мудрості. Терапевтично використовується для роботи з материнськими комплексами, порушеннями прив'язаності та потребою у безумовному прийнятті.
2. **Велес** – бог мудрості, магії та потойбічного світу. Ефективний при роботі з екзистенційними кризами, пошуком сенсу життя та інтеграцією несвідомого матеріалу.

3. **Дажбог** – сонячний бог, дарувальник життєвої енергії. Використовується для подолання депресивних станів, активації життєвих сил та відновлення оптимізму.

4. **Лада** – богиня любові, краси та гармонії. Допомагає у роботі з відносинами, самооцінкою та естетичним сприйняттям світу.

5. **Род** – творець всього суцього, архетип батька-захисника. Ефективний для зміцнення відчуття захищеності та стабільності.

6. **Перун** – громовержець, воїн-захисник. Використовується для розвитку асертивності, подолання страхів та активації внутрішньої сили.

7. **Світовид** – чотириликий бог прозорливості. Допомагає у прийнятті рішень, розвитку інтуїції та розширенні перспектив.

8. **Жива** – богиня життя та родючості. Ефективна для роботи з жіночістю, творчістю та життєвою силою.

9. **Чорнобог** – темний аспект божественного. Використовується для інтеграції тіньових аспектів особистості та роботи з деструктивними імпульсами.

10. **Стрибог** – бог вітру та змін. Допомагає у адаптації до змін та розвитку гнучкості.

11. **Сварог** – небесний коваль, творець. Ефективний для розвитку майстерності, подолання перешкод та створення нового.

12. **Сімаргл** – вогняний птах-дракон. Використовується для трансформації, очищення та духовного росту.

Принципи вибору архетипу для терапевтичної роботи

Вибір конкретного архетипу для роботи базується на кількох критеріях. По-перше, це відповідність архетипу актуальній проблемі клієнта. По-друге, це резонанс клієнта з конкретним божеством, що може проявлятися через спонтанний інтерес або емоційну реакцію. По-третє, це терапевтичні цілі сесії та загальні завдання терапевтичного процесу.

Важливо враховувати, що робота з архетипом не обмежується одною сесією. Часто клієнт встановлює тривалий зв'язок з певним божеством, що стає його особистим архетипним провідником у терапевтичному процесі.

Методологічні аспекти роботи з пантеоном

Робота з пантеоном слов'янських божеств у ОТМ-терапії вимагає від терапевта глибокого розуміння символіки та функцій кожного архетипу. Це включає знання міфологічних сюжетів, атрибутів божеств, їх взаємозв'язків та традиційних способів звернення до них.

Особливо важливо розуміти, що архетипи не є статичними образами, а динамічними силами, здатними до трансформації та розвитку. У терапевтичному процесі вони можуть проявлятися у різних формах залежно від потреб клієнта та стадії терапевтичної роботи.

Терапевт має також враховувати можливі негативні або тіньові аспекти архетипів. Наприклад, Перун може проявлятися не лише як захисник, але й як руйнівна сила, Велес – не лише як мудрий наставник, але й як обманщик. Робота з такими аспектами вимагає особливої обережності та професійної компетентності.



РОЗДІЛ 3. ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНА МОДЕЛЬ ДІЇ ОБРАЗУ В ОТМ-ТЕРАПІЇ

3.1. Тіло як медіатор змін

Психофізіологічна модель ОТМ-терапії базується на розумінні тіла як первинного медіатора терапевтичних змін, що відрізняє цей підхід від традиційних когнітивно-орієнтованих психотерапевтичних методів. Тілесні відчуття, сенсомоторні переживання та фізіологічні реакції виступають не просто супутніми проявами емоційних станів, а активними агентами трансформаційного процесу.

Сенсомоторна основа терапевтичного впливу

Дослідження в галузі втіленого пізнання (*embodied cognition*) демонструють, що когнітивні процеси нерозривно пов'язані з тілесними переживаннями (Lakoff & Johnson, 2003). У контексті ОТМ-терапії тактильна взаємодія з художніми матеріалами активує соматосенсорну кору, що призводить до формування нових нейронних зв'язків між сенсорною інформацією та емоційними переживаннями.

Kaimal et al. (2016) продемонстрували, що художня діяльність призводить до об'єктивних фізіологічних змін: зниження рівня кортизолу спостерігалось у 75% учасників після 45 хвилин роботи з художніми матеріалами. Ці зміни корелювали з суб'єктивними звітами про покращення настрою та зниження тривожності.

Активація парасимпатичної нервової системи

Творча діяльність в ОТМ-терапії запускає каскад фізіологічних реакцій, спрямованих на відновлення гомеостазу організму. Theorell et al. (2009) виявили статистично значуще зниження частоти серцевих скорочень на 8-12% та артеріального тиску на 5-8% під час художньої активності.

Ритмічні рухи, характерні для живописної техніки, активують блукаючий нерв, що призводить до домінування парасимпатичної нервової системи та формування стану «відпочинку та відновлення» (*rest-and-digest response*). Цей механізм особливо важливий при роботі з хронічним стресом, коли симпатична активація залишається підвищеною протягом тривалого періоду.

Нейропластичність та сенсомоторна інтеграція

Повторювана сенсомоторна активність в процесі освоєння живописних технік сприяє формуванню нових нейронних мереж через механізми нейропластичності. Vartanian & Skov (2014) у мета-аналізі досліджень функціональної магнітно-резонансної томографії виявили активацію префронтальної кори, скроневих ділянок та підкіркових структур під час візуального сприйняття мистецьких творів.

Процес створення художніх образів активує не лише моторні центри, але й складну мережу асоціативних ділянок мозку, що забезпечує інтеграцію сенсорної, емоційної та когнітивної інформації. Ellamil et al. (2012) показали, що творчий процес характеризується динамічною взаємодією між мережею виконавчого контролю та мережею за замовчуванням, що сприяє гнучкості мислення та емоційній регуляції.

Тілесна пам'ять та травматичний досвід

Van der Kolk (2014) у своїх дослідженнях травми підкреслює, що «тіло веде рахунок» травматичних переживань, зберігаючи їх у вигляді соматичних симптомів та м'язових напружень. ОТМ-терапія забезпечує безпечний простір для вираження та інтеграції тілесно закодованих травматичних спогадів через невербальні засоби.

Художні матеріали різної текстури та консистенції дозволяють клієнтам досліджувати тактильні відчуття в контрольованому середовищі. Це особливо важливо для осіб з травматичним досвідом, у яких може спостерігатися дисоціація від тіла або гіперчутливість до фізичних відчуттів.

Біохімічні механізми релаксації

Створення художніх образів стимулює вивільнення ендорфінів та серотоніну – нейротрансмітерів, відповідальних за відчуття задоволення та благополуччя. Stuckey & Nobel (2010) у систематичному огляді літератури виявили постійні докази зв'язку між художньою діяльністю та покращенням психічного здоров'я через нейрохімічні механізми.

Дофамінергічна система винагороди активується в процесі досягнення художніх цілей та освоєння нових навичок, що формує позитивну зворотну петлю мотивації та самоєфективності (Ishizu & Zeki, 2011).

3.2. Вплив на системи організму через архетипічну проекцію

Архетипна проекція в ОТМ-терапії розглядається як психофізіологічний механізм, що дозволяє трансформувати глибинні емоційні конфлікти через символічне вираження в художньому образі. Цей процес активує не лише психологічні, але й соматичні системи організму, створюючи цілісний терапевтичний ефект.

Юнгіанська концепція архетипів та їх соматичні кореляти

К.Г. Юнг розглядав архетипи як універсальні патерни психіки, що мають як психічну, так і соматичну складові. За його словами, «архетип є не лише

психічною, але й психоїдною реальністю, яка впливає на фізичну матерію» (Jung, 1968: 213).

Сучасні нейронаукові дослідження підтверджують існування універсальних паттернів активації мозку у відповідь на архетипічні символи. Zaidel (2010) виявила, що сприйняття архетипічних образів активує древні структури лімбічної системи, включаючи гіпокамп та мигдалину, що відповідають за емоційну пам'ять та інстинктивні реакції.

Проективні механізми та соматична регуляція

Процес створення художнього образу в ОТМ-терапії включає проекцію внутрішніх конфліктів та архетипічних змістів на зовнішній об'єкт – художній твір. Цей механізм дозволяє клієнту дистанціюватися від травматичного досвіду та опрацьовувати його в символічній формі.

Malchiodi (2020) підкреслює, що проективні техніки в арт-терапії активують правопівкульні процеси, що характеризуються холістичним, інтуїтивним способом обробки інформації. Це призводить до зниження активності лівої префронтальної кори, відповідальної за раціональний контроль та вербальний аналіз.

Архетипні символи та ендокринна система

Різні архетипні символи можуть мати специфічний вплив на ендокринну систему організму. Дослідження показують, що образи, пов'язані з архетипом Матері, активують систему окситоцин-вазопресин, що сприяє формуванню почуття безпеки та прив'язаності (Heinrichs et al., 2003).

Символи трансформації (наприклад, метелик, фенікс, лабіринт) корелюють з активацією гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникової осі, але в адаптивному, а не стресовому режимі, що сприяє позитивній реструктуризації психіки.

Кольорова архетипіка та автономна нервова система

Колірна символіка має глибокі архетипні корені та специфічний вплив на автономну нервову систему. Червоний колір, архетипно пов'язаний з життєвою силою та агресією, активує симпатичну нервову систему та підвищує частоту серцевих скорочень (Elliot & Maier, 2014).

Синій колір, символ спокою та трансцендентності, стимулює парасимпатичну активність та знижує артеріальний тиск. Зелений, архетипно пов'язаний з природою та відновленням, має збалансований вплив на обидві гілки автономної нервової системи (Küller et al., 2009).

Творча регресія та соматична інтеграція

Процес архетипної проекції часто супроводжується явищем творчої регресії - тимчасовим поверненням до більш примітивних способів функціонування психіки. Це дозволяє доступ до довербальних та досимволічних рівнів досвіду, що зберігаються в соматичній пам'яті.

Kris (1952) описував це як «регресію на службі його» - адаптивний механізм, що дозволяє інтегрувати архаїчні змісти в сучасну структуру особистості. В ОТМ-терапії цей процес відбувається через тілесну взаємодію з художніми матеріалами та символічне вираження архетипічних образів.

3.3. Нейрофізіологічна активність і образ

Створення та сприйняття візуальних образів в ОТМ-терапії активує складну мережу нейронних систем, що забезпечує інтеграцію сенсорної, емоційної, когнітивної та моторної інформації. Розуміння цих нейрофізіологічних механізмів є критично важливим для оптимізації терапевтичного процесу.

Візуальна система та образотворчий процес

Процес створення художнього образу активує не лише первинну зорову кору, але й складну мережу асоціативних зорових ділянок. Chatterjee & Vartanian (2014) у своєму огляді нейроестетичних досліджень виділяють *три основні компоненти візуального сприйняття мистецтва*:

1. *Сенсорно-моторний компонент* – обробка базових візуальних характеристик (колір, форма, рух);
2. *Емоційно-оціночний компонент* – активація лімбічної системи та оцінка естетичної цінності;
3. *Когнітивно-інтерпретативний компонент* – залучення префронтальних ділянок для смислової інтерпретації.

Дефолт-мережа мозку та творчий процес

Дефолт-мережа мозку (default mode network), що включає медіальну префронтальну кору, задню поясну кору та кутову звивину, відіграє ключову роль у творчому процесі. Beaty et al. (2016) виявили, що творча діяльність характеризується динамічною взаємодією між дефолт-мережею, мережею виконавчого контролю та мережею значимості.

Під час створення художнього образу спостерігається тимчасове зниження активності дефолт-мережі, що корелює з зменшенням самокритичних думок та тривожних переживань (Ulrich et al., 2016). Цей механізм пояснює терапевтичний ефект "відключення від проблем" під час художньої діяльності.

Міжпівкульна взаємодія та інтеграція

Художня діяльність стимулює інтенсивну міжпівкульну взаємодію через мозолисте тіло. Права півкуля, традиційно асоційована з холістичним, образним мисленням, активізується під час візуального творчості, тоді як ліва півкуля залучається до планування та структурування процесу (Mihov et al., 2010).

Ця біхемісферна активація сприяє інтеграції емоційної та раціональної інформації, що є критично важливим для терапевтичного процесу. Flaherty (2005) описує це як «синхронізацію півкуль», що призводить до інсайтів та творчих рішень.

Мірорні нейрони та емпатичний резонанс

Дослідження мірорних нейронів (mirror neurons) розкривають механізми емпатичного резонансу при сприйнятті художніх творів. Freedberg & Gallese (2007) показали, що спостереження за художніми образами активує ті ж нейронні мережі, які б активізувалися при виконанні зображуваних дій.

В контексті ОТМ-терапії це означає, що клієнт не лише створює образ, але й «проживає» його на нейрофізіологічному рівні, що посилює терапевтичний ефект через втілене переживання.

Нейропластичність та довготривалі зміни

Регулярна художня практика в ОТМ-терапії призводить до структурних змін у мозку через механізми нейропластичності. Bolwerk et al. (2014) виявили збільшення сірої речовини в ділянках, відповідальних за візуально-просторову обробку інформації, у дорослих після 10 тижнів художнього навчання.

Ці нейропластичні зміни корелюють з покращенням когнітивної гнучкості, емоційної регуляції та стійкості до стресу, що підтверджує довготривалі терапевтичні ефекти ОТМ-терапії.

Гамма-ритми та інтегративна свідомість

Електроенцефалографічні дослідження творчості виявляють підвищену активність гамма-ритмів (30-100 Гц) під час художньої діяльності (Bhattacharya & Petsche, 2005). Гамма-ритми асоціюються з інтегративними процесами свідомості та "зв'язуванням" інформації з різних модальностей.

Підвищена гамма-активність під час створення художніх образів може пояснювати феномени інсайту, естетичного переживання та трансцендентних станів свідомості, що часто супроводжують терапевтичні прориви в ОТМ-терапії.

3.4. Візуальний образ як тілесна матриця

Концепція візуального образу як тілесної матриці розкриває глибинні зв'язки між візуальним сприйняттям, соматичними переживаннями та терапевтичною трансформацією. Цей підхід інтегрує принципи втіленого пізнання з практикою художньої терапії.

Втілене пізнання та візуальні метафори

Теорія втіленого пізнання (embodied cognition) постулює, що когнітивні процеси формуються на основі тілесного досвіду взаємодії зі світом (Lakoff & Johnson, 2003). Візуальні метафори, створені в процесі ОТМ-терапії, не є абстрактними концепціями, а тілесно заснованими репрезентаціями емоційних станів та життєвого досвіду.

Наприклад, метафора «важкого серця» знаходить своє втілення в темних, густих колірних плямах у центрі композиції, що активує соматосенсорні ділянки мозку, відповідальні за відчуття тиску та важкості в грудній клітці. Schubert (2005) продемонстрував, що просторові метафори емоційних станів мають фізіологічні кореляти в активації відповідних соматичних карт мозку.

Соматичні маркери та художні образи

Концепція соматичних маркерів А. Дамасіо (Damasio, 1994) описує, як емоційні стани кодуються у вигляді тілесних відчуттів, які впливають на прийняття рішень та поведінку. В ОТМ-терапії художні образи функціонують як зовнішні репрезентації внутрішніх соматичних маркерів.

Створення візуального образу дозволяє клієнту «винести назовні» тілесно заковані емоції та досліджувати їх в безпечному середовищі. Процес трансформації образу (зміна кольору, форми, композиції) корелює з модифікацією відповідних соматичних переживань.

Нейронні карти тіла та просторова організація образу

Просторова організація художнього твору часто відображає внутрішню «карту тіла» клієнта з її зонами напруження, блокувань та ресурсів. Penfield & Rasmussen (1950) у своїх дослідженнях кори мозку виявили існування соматотопічних карт - просторових репрезентацій тіла в нервовій системі.

Дослідження показують, що порушення в соматотопічних картах (наприклад, при хронічному болю або травмі) можуть бути скореговані через візуально-просторову переорганізацію в художньому творі. Moseley (2008) продемонстрував ефективність візуальних інтервенцій у лікуванні фантомних болів через реорганізацію корових карт тіла.

Тілесна схема та художня композиція

Тілесна схема – це несвідома репрезентація просторових меж та можливостей власного тіла. Head & Holmes (1911) першими описали цей концепт як динамічну модель, що постійно оновлюється на основі сенсорної інформації.

В ОТМ-терапії розміри, пропорції та розташування елементів композиції часто відображають особливості тілесної схеми клієнта. Розширення меж зображення може корелювати з розширенням тілесної схеми та відчуттям особистих кордонів. Навпаки, стиснені, фрагментовані зображення можуть вказувати на дисоціативні процеси або травматичне звуження тілесної схеми.

Тактильна пам'ять та художні матеріали

Різні художні матеріали активують специфічні тактильні спогади та асоціації, заковані в соматичній пам'яті. Morrison et al. (2011) виявили, що тактильна стимуляція активує не лише первинну соматосенсорну кору, але й емоційні центри мозку, включаючи інсулу та передню поясну кору.

Груба текстура може активувати спогади про захисні механізми та межі, тоді як м'які, плавні поверхні – про комфорт та безпеку. Вибір матеріалів клієнтом часто відображає актуальні соматичні потреби та може використовуватися як діагностичний індикатор.

Ритм та тілесні цикли

Ритмічні елементи в художньому творі (повторювані форми, кольорові акценти, лінії) резонують з природними біологічними ритмами організму – серцебиттям, диханням, циркадними циклами. Clayton et al. (2005) показали, що ритмічна активність синхронізує нейронну активність різних ділянок мозку, створюючи стан когерентності.

В ОТМ-терапії робота з ритмом в композиції може використовуватися для регуляції дисрегульованих біологічних систем, особливо у клієнтів з тривожними розладами або наслідками травми, де порушується природна ритмічність організму.

Кольорова семантика та нейрохімія

Кольори мають специфічний вплив на нейрохімічні процеси через еволюційно сформовані асоціації з природними явищами та біологічними потребами. Hurlbert & Ling (2007) виявили універсальні кольорові преференції, пов'язані з адаптивними функціями: теплі кольори асоціюються з їжею та соціальними зв'язками, холодні - з водою та безпекою.

Червоний колір стимулює вивільнення адреналіну та активацію симпатичної нервової системи, що може використовуватися для мобілізації енергії при депресивних станах. Синій колір сприяє синтезу серотоніну та активації парасимпатичної системи, що ефективно при тривожності та гіперактивації.



РОЗДІЛ 4. ПРАКТИЧНА МОДЕЛЬ ЗАСТОСУВАННЯ ОТМ-ТЕРАПІЇ ЗІ СЛОВ'ЯНСЬКИМИ АРХЕТИПАМИ

4.1. Слов'янські боги: єдність протилежностей

Слов'янська міфологічна система характеризується складною ієрархічною структурою божеств, що відображає архаїчне світобачення та космогонічні уявлення наших предків. Аналіз міфологічних джерел дозволяє виокремити кілька рівнів божественного пантеону, кожен з яких виконує специфічні функції у підтриманні космічного порядку (Гимбутас, 1989; Івакін, 2012; Толочко, 1976).

Космогонічні божества

Род – центральна фігура слов'янського пантеону, першобог-деміург, що виступає творцем всесвіту та джерелом буття. Етимологічний аналіз імені пов'язує його з праїндоевропейським коренем *h₃reiǵ – «правити, керувати» (Стрижак, 1999). За космогонічними уявленнями, Род постає як абсолютне божество, що здійснює первинний акт творення та встановлює основи світового ладу. Його функції включають керування долями богів і людей, що відображає архаїчні уявлення про детермінізм у слов'янському світогляді (Толочко, 1976).

Космогонічний міф описує творення світу через символічне «золоте яйце» – поширений у багатьох індоєвропейських традиціях мотив (Вортман, 2002). Род здійснює первинну диференціацію космосу, розділяючи Світло і Темряву, Правду і Кривду, що символізує дуалістичну природу слов'янського мислення.

Сварог – бог-творець, деміург, старший син Рода у міфологічній генеалогії. Етимологія імені пов'язується з праслов'янським *svarǫgъ від *svar – «спалювати» (Gimbutas, 1971). Сварог постає як божественний коваль, що завершує процес світотворення. Його культ тісно пов'язаний з металургією та ремісництвом, що відображає важливість цих видів діяльності в слов'янському суспільстві (Urbańczyk, 2012).

Сварог є батьком-прародителем наступних поколінь богів (Сварожичів), що підкреслює патріархальну структуру слов'янського пантеону. Його роль у

створенні перших людей та встановленні інституту шлюбу вказує на функції культурного героя (Івакін, 2012).

Небесна тріада

Перун – один з найвизначніших богів слов'янського пантеону, володар блискавки та грому. Етимологія імені походить від праіндоєвропейського *per(k)un – «дуб» або *perg' – «вдаряти» (Gimbutas, 1971). Перун посідає центральне місце у князівському пантеоні, що засвідчено літописними джерелами (Повість временних літ).

Міфологічна функція Перуна як громовержця знаходить паралелі в інших індоєвропейських традиціях (балтійський Перкунас, литовський Перкунас), що свідчить про архаїчність цього божества (Vèlius, 1987). Сезонний цикл Перуна (зимовий сон та весняне пробудження) відображає календарну міфологію та аграрні культури.

Дажбог – сонячне божество, син Перуна у пізньогенеалогічній традиції. Ім'я інтерпретується як «той, що дає добро» від праслов'янського *dadъ + *boгъ (Вортман, 2002). У «Слові о полку Ігоревім» руси названі «Дажбожими внуками», що вказує на його роль як покровителя слов'янського етносу.

Дажбог втілює позитивні аспекти сонячної символіки: родючість, багатство, життєву силу. Його культ тісно пов'язаний з аграрним календарем та хліборобськими обрядами (Плачинда, 1983).

Стрибог – божество вітру та повітряної стихії, згадуване у князівському пантеоні та «Слові о полку Ігоревім». Етимологія імені залишається дискусійною: від *streī – «течити» або *strib – «терети» (Стрижак, 1999). Стрибог керує вітрами як своїми нащадками («Стрибожі внуки»), що відображає персоніфікацію природних явищ.

Амбівалентність Стрибога (як помічника у мореплавстві та руйнівної сили) ілюструє дуалістичне сприйняття природних стихій у слов'янській міфології.

Духовно-сакральний рівень

Світовид (Святовит) – верховне божество західних слов'ян, особливо почитане на острові Рюген. Ім'я етимологічно пов'язане з *svět – «світло» + *vid – «бачити», що позначає «той, що бачить світ» (Loma, 2013). За описами Саксона Граматика та Гельмольда, Світовид мав чотирьох голівкову статую, що символізувала всевидючість (Saxo Grammaticus, 1931).

Світовид втілює концепцію тривимірного всесвіту (Правія, Явія, Навії), що знайшло відображення у Збруцькому ідолі – унікальній пам'ятці слов'янської сакральної скульптури (Русанова, Тимошук, 1993).

Жіночі божества

Лада – жіноче божество, що персоніфікує гармонію та лад. Етимологія імені пов'язується з праіндоєвропейським *lédh – «народжувати, рости» (Gimbutas, 1971). Лада виступає як космічна упорядкувальниця, що встановлює гармонійні відносини у всесвіті.

Її роль у шлюбній символіці та родинних культах відображає важливість жіночого начала у слов'янській релігійній системі (Плачинда, 1983).

Мокоша (Мокош) – єдине жіноче божество у князівському пантеоні Володимира. Етимологія імені пов’язується з фіно-угорським впливом або з праслов’янським *mok – «мокий» (Chudziak, 2003). У міфологічній системі Мокоша уособлює жіночі функції: материнство, прядіння, домашнє господарство. Її зв’язок із водною стихією та людською долею відображає архаїчні уявлення про жіноче божество як джерело життя. Після християнізації культ Мокоші зазнав трансформації, частково поєднавшись із шануванням святої Параскеви П’ятниці (Франко, 1981).

Жива (Живана) – божество життєвої сили у західнослов’янських традиціях. Її ім’я безпосередньо пов’язане з коренем *živ – «жити», що підкреслює роль Живи як уособлення життя та відродження (Šlupecki, 1994). Культ цього божества був особливо поширений серед полабських слов’ян і відображав весняні ритуали, пов’язані з циклом оновлення природи.

Хоча обидва жіночі образи пов’язані з життям і родючістю, їхні функції відрізняються. **Мокоша** репрезентує сферу побуту, материнства та опіки над долею людини, виступаючи берегинєю і хранителькою життєвого порядку. Натомість **Жива** символізує саму життєву енергію та відродження, відображаючи циклічність природи й весняне оновлення. Таким чином, Мокоша уособлює **збереження та підтримку життя**, тоді як Жива – **його динаміку та відновлення**.

Посередники та стражі

Велес – одне з найдавніших слов’янських божеств, у літописах згадується як «скотій бог». Етимологія імені залишається дискусійною: її пов’язують або з праслов’янським *vel – «великий», або з *vьlna – «вовна» (Gimbutas, 1971). У міфологічній системі Велес постає хранителем худоби, покровителем торгівлі та багатства, а також посередником між світом живих і світом мертвих.

Опозиція **Велес – Перун** у слов’янській міфології відображає дуальність світу та основний конфлікт між хтонічним і уранічним початками. **Велес**, пов’язаний із землею, підземним світом, худобою та багатством, уособлює *хтонічний аспект*, що відповідає за родючість, таємничі сили й опіку над життєвим порядком. **Перун**, як бог грози, блискавки та небесного порядку, уособлює *уранічний принцип*, що символізує силу неба, порядок і захист від хаосу. Міфологічні сюжети про їхню боротьбу, зокрема протистояння Перуна змію-Велесу, ілюструють космічну взаємодію хтонічного та уранічного начал, де хаос і приховані сили Землі протистоять небесному порядку і відновленню рівноваги. Аналогічні мотиви зустрічаються у балтійській традиції, що вказує на спільні індоєвропейські джерела міфологічного мислення (Vēlius, 1987).

Симаргл (Семаргл) – божество небесного вогню, можливо, запозичене з іранської традиції (сім. Saēna Mərəta). За археологічними даними, зображення Симаргла були популярними у декоративно-прикладному мистецтві Київської Русі (Івакін, 2012).

Його функція посередника між людським та божественним світами вказує на важливість вогняної символіки у слов’янських культах.

Чорнобог – божество, що уособлює темні аспекти буття, необхідні для підтримання космічної рівноваги. Згадується у «Слов'янській хроніці» Гельмольда як противник Білобога (Helmold, 1963).

Дуалістична опозиція Білобог-Чорнобог відображає основний принцип слов'янського світобачення – необхідність співіснування протилежних начал для підтримання космічної гармонії.

Амбівалентність слов'янських божеств

Однією з найважливіших особливостей слов'янської міфології є **амбівалентність** божеств – наявність у кожного бога як позитивних, так і негативних сторін. Це не випадковість, а фундаментальний принцип слов'янського світогляду, що відображає складність та багатогранність природних сил.

Перун, хоч і є захисником людей та богом справедливості, водночас може бути грізним карателем, що б'є блискавкою не лише ворогів, але й невинних людей, якщо вони опиняються під «нечистими» деревами. Його гнів може принести як благодію дощ, так і руйнівну бурю.

Велес поєднує функції опікуна торгівлі та багатства з роллю володаря підземного світу та провідника душ померлих. Він може як збагатити купця, так і заплутати мандрівника в лісових нетрях. Після християнізації саме Велес найчастіше потрапляв до розряду «нечистої сили».

Мокоша дарує людям щасливу долю через свою дочку Долю, але водночас може послати Недолю тим, хто порушує космічні закони. Її милість та гнів залежать від поведінки самої людини.

Стрибог може дати мореплавцям попутний вітер для успішної торгівлі, але він же може наслати руйнівний ураган або засуху, що знищить врожай.

Архетипна дуальність

Слов'янські божества уособлюють **архетипні дуальності** – універсальні протилежності, що існують у колективному несвідомому всіх народів:

- ✓ **Світло і Темрява** (Білобог і Чорнобог)
- ✓ **Порядок і Хаос** (Перун і Велес)
- ✓ **Життя і Смерть** (Жива і Мара)
- ✓ **Творіння і Руйнування** (Сварог і стихійні сили)
- ✓ **Небо і Земля** (небесні боги і божества землі та підземелля)

Ці дуальності не є простим протистоянням добра і зла. Натомість вони відображають **природну рівновагу**, де кожна сила має своє призначення та місце в космічному порядку.

Космічний баланс

У слов'янському світогляді існування світу забезпечується постійною взаємодією протилежних сил. Без темряви не було б світла, без зими – весни, без смерті – усвідомлення цінності життя. Навіть боротьба між Білобогом і Чорнобогом не має на меті знищення одного з них: разом вони «перуняться і тим Сваргу утримують», тобто змагаються між собою, але не задля руйнації, а для підтримання космічного порядку. У цьому значенні «перуняться» означає **динамічну взаємодію протилежних начал**, завдяки якій зберігається гармонія всесвіту.

Цей принцип відрізняє слов'янську міфологію від релігійних систем, у яких світ поділяється на абсолютне добро і абсолютне зло. У слов'янських уявленнях кожне божество може виступати як благодійником, так і карателем – залежно від обставин і поведінки людей.

Практичне значення

Розуміння амбівалентності божеств мало практичне значення для давніх слов'ян. Вони знали, що до кожного бога треба звертатися з повагою та обережністю, адже навіть найдобріший з них може покарати за неповагу чи порушення табу. Це формувало особливу культуру спілкування з божественним світом, де шанування поєднувалося з обережністю.

4.2. Структура терапевтичної сесії зі слов'янським архетипом

Терапевтична сесія зі слов'янськими архетипами в ОТМ-терапії представляє собою структурований процес, що інтегрує принципи арт-терапії з глибинними символічними ресурсами давньослов'янської духовної традиції в контексті п'ятиетапної терапевтичної моделі. Як зазначає Malchiodi (2020), «архетипні образи в арт-терапії служать мостом між свідомим і несвідомим, дозволяючи клієнтам отримати доступ до внутрішніх ресурсів відновлення» (с. 156).

Інтеграція архетипної роботи в п'ятиетапну модель

Робота зі слов'янськими архетипами адаптується до конкретного етапу терапевтичного процесу:

- **Діагностичний етап:** архетипи використовуються для виявлення домінуючих патернів та ресурсів.
- **Адаптаційний етап:** знайомство з архетипною символікою через прості вправи.
- **Навчальний етап:** освоєння художніх технік через архетипні образи.
- **Інтегративний етап:** глибока психотерапевтична робота з архетипами.
- **Завершальний етап:** інтеграція архетипного досвіду у повсякденне життя.

Структура індивідуальної сесії (90 хвилин)

Підготовчий блок (10-15 хвилин)

Створення сакрального простору. Терапевтичний простір організовується відповідно до принципів слов'янської космогонії, де центр символізує «Світове Дерево» – вісь між світами

Налаштування на поточний етап терапії. Залежно від етапу терапевтичного процесу:

- **Діагностичний:** інтуїтивний вибір архетипу для дослідження внутрішнього стану.

- *Адаптаційний*: знайомство з одним базовим архетипом (зазвичай Лада або Род).
- *Навчальний*: вибір архетипу для освоєння конкретної художньої техніки
- *Інтегративний*: робота з архетипом, що резонує з актуальними життєвими викликами.
- *Завершальний*: звернення до архетипу-покровителя для закріплення досягнень.

Початкова концентрація. McNiff (2015) підкреслює важливість «первинної інтуїції» у виборі символічного матеріалу для терапевтичної роботи. Клієнт здійснює короткі дихальні вправи для налаштування на внутрішній стан.

Основний блок (50-60 хвилин)

Медитативне занурення (10-15 хв). Сесія розпочинається з медитативної практики, спрямованої на з'єднання з обраним архетипом. Використовується візуалізація природного середовища, асоційованого з божеством (ліс для Велеса, поле для Дажбога, водойма для Мокоші тощо).

Специфіка медитації за етапами:

- *Діагностичний*: відкрита рецептивна медитація для проявлення несвідомого матеріалу.
- *Адаптаційний*: структурована візуалізація для зняття тривожності
- *Навчальний*: фокусована медитація на елементах техніки через архетипну символіку.
- *Інтегративний*: глибока архетипна медитація для доступу до ресурсів.
- *Завершальний*: медитація вдячності та закріплення змін.

Творчий процес (30-40 хв). Клієнт створює арт-об'єкт, що відображає його взаємодію з архетипом. За словами Karitan (2018), «творчий процес в архетипній арт-терапії активує несвідомі ресурси та сприяє інтеграції психічного матеріалу» (с. 89).

Адаптація творчого процесу:

- *Діагностичний*: вільне малювання з архетипними елементами.
- *Адаптаційний*: прості техніки з використанням архетипної символіки.
- *Навчальний*: структуроване освоєння техніки через архетипний образ
- *Інтегративний*: складна композиція з глибоким символічним змістом.
- *Завершальний*: створення «карти ресурсів» з архетипними елементами.

Діалог з архетипом (5-10 хв). Після завершення творчого процесу клієнт вступає в уявний діалог зі створеним образом, використовуючи техніку активної уяви (Johnson, 2019). На різних етапах терапії діалог має різну спрямованість:

- *Діагностика*: «Що ти хочеш мені показати?»
- *Адаптація*: «Як ти можеш мене підтримати?»
- *Навчання*: «Чому ти хочеш мене навчити?»
- *Інтеграція*: «Що мені потрібно зрозуміти?»
- *Завершення*: «Який твій дар мені на майбутнє?»

Інтеграційний блок (15-20 хвилин)

Рефлексія та осмислення. Клієнт ділиться переживаннями та інсайтами, отриманими під час роботи. Терапевт сприяє усвідомленню зв'язків між архетипними образами та актуальними життєвими ситуаціями, враховуючи специфіку поточного етапу терапії.

Фокус рефлексії за етапами:

- *Діагностичний:* виявлення ключових тем та ресурсів.
- *Адаптаційний:* відчуття безпеки та підтримки від архетипу.
- *Навчальний:* інтеграція нових навичок через архетипну мудрість.
- *Інтегративний:* глибоке розуміння особистісних паттернів та шляхів трансформації.
- *Завершальний:* усвідомлення досягнутих змін та планування майбутнього.

Завершальний ритуал. Сесія завершується символічним ритуалом подяки архетипу та закриття сакрального простору, що сприяє інтеграції терапевтичного досвіду (Franklin, 2021). Ритуал адаптується до етапу терапії:

- Діагностика: ритуал «відкриття шляху».
- Адаптація: ритуал «прийняття підтримки».
- Навчання: ритуал «отримання дару майстерності».
- Інтеграція: ритуал «трансформації та оновлення».
- Завершення: ритуал «благословення на шлях».

Особливості адаптації до етапів терапії

Діагностичний етап

Архетипна робота спрямована на виявлення актуальних внутрішніх конфліктів та ресурсів. Клієнт інтуїтивно обирає архетип, який резонує з його поточним станом. Творча робота носить проєктивний характер, дозволяючи виявити несвідомі патерни.

Адаптаційний етап

Використовуються «м'які» архетипи (Лада, Род, Жива), що створюють відчуття безпеки та підтримки. Творчі техніки прості та доступні, фокус на створенні довірливих відносин з терапевтичним процесом.

Навчальний етап

Архетипи слугують мотиваційним контекстом для освоєння художніх технік. Наприклад, вивчення техніки акрилового живопису через образ Дажбога (сонячні відблиски), роботу з текстурною пастою через Мокошу (накладання текстурної пасти на полотно, як прядіння долі).

Інтегративний етап

Глибока символічна робота з архетипами, що відображають ключові життєві теми клієнта. Можлива робота з «тіньовими» архетипами (Чорнобог, Морена) для інтеграції витіснених аспектів особистості.

Завершальний етап

Архетипи використовуються як джерело мудрості та ресурсів для майбутнього. Створення «архетипного портфоліо» – колекції образів-помічників для самостійної роботи.

Терапевтичні принципи роботи з архетипами

1. **Принцип резонансу:** архетип обирається за критерієм емоційного відгуку клієнта.
2. **Принцип поступовості:** від простих до складних архетипних образів.
3. **Принцип інтеграції:** поєднання архетипної роботи з особистісним досвідом клієнта.
4. **Принцип екологічності:** врахування культурного контексту та особистих переконань.
5. **Принцип трансформації:** використання архетипів як каталізаторів позитивних змін.

Така структурована інтеграція слов'янських архетипів у п'ятиетапну модель ОТМ-терапії забезпечує системний підхід до терапевтичного процесу, де кожен етап має чіткі цілі та специфічні методи роботи з архетипним матеріалом.

4.3. ОТМ терапевтичні практики з 12 слов'янськими архетипами

Далі наведено детальний психологічний аналіз дванадцяти ключових архетипів слов'янського пантеону, що дозволяє створити комплексну систему архетипної діагностики та терапевтичного втручання.

Кожен архетип представляє унікальний психологічний комплекс, що може бути активований у терапії образотворчим мистецтвом.

Арт-практики були розроблені на основі принципів ОТМ-терапії, архетипної символіки та психофізіологічної саморегуляції. Кожна з них спрямована на активацію певного ресурсу (емоційного, тілесного, екзистенційного), що відповідає певному архетипу.

Форма подачі **арт-практики:**

- ✓ Назва архетипу і теми;
- ✓ Легенда;
- ✓ Символи;
- ✓ Психологічна сутність архетипу;
- ✓ Позитивний полюс;
- ✓ Негативний полюс;
- ✓ Терапевтичні цілі арт-практики;
- ✓ Матеріали;
- ✓ Покрокова інструкція;
- ✓ Орієнтовна тривалість;
- ✓ Рекомендації для фахівців.

1. ☸ РОД – Архетип Родового Кореня

Легенда: Род – прадавній бог-творець, батько всього суцього, першопочаток і джерело життя. У слов'янській міфології він уособлює народження світу, зв'язок поколінь і нерозривну єдність усього живого. Вважалося, що Род дарує душам долю й веде людину через життя, а його сила проявляється у роду, сімейному дереві, пам'яті предків. Його шанували як хранителя традицій, оберіга родової єдності та безсмертя духу.



Психологічна сутність: Архетип Рода уособлює наші глибинні корені, підтримку предків і почуття належності до великої спільноти. Це енергія, яка допомагає людині відчувати свою основу, стабільність, життєвий фундамент. У психологічному вимірі Род допомагає знайти внутрішню опору, зцілити відчуття “відірваності” від сім’ї чи світу, гармонізувати ставлення до свого походження та спадщини.

Позитивний полюс:

- ✓ Відчуття належності до родового ланцюга.
- ✓ Повага до традицій та мудрості предків.
- ✓ Відповідальність перед майбутніми поколіннями.
- ✓ Стабільність та укоріненість.

Негативний полюс (Тінь):

- ✓ Консерватизм та опір до змін.
- ✓ Тягар родових травм та негативних патернів.
- ✓ Обмеженість родовими стереотипами.
- ✓ Жертовність заради «родового блага».

Символи:

- ✓ ☸ Дерево роду – з корінням і гілками;
- ✓ ☯ Ланцюг, коло – зв'язок поколінь;
- ✓ ☶ Спіраль – безперервність життя;
- ✓ 🕯 Свічка – пам'ять предків;
- ✓ 🐾 Сліди – шлях поколінь, спадщина.

Арт-практика з архетипом Рода «Дерево мого роду»

Мета: Усвідомити власні корені, відчувати підтримку предків, знайти внутрішню опору й стабільність у житті.

Матеріали:

- аркуш або полотно формату А3 (або більший);
- акрилові або олійні фарби (зелений, коричневий, синій, золотий, білий);
- пензлі, маркери, олівці;
- текстурна паста;
- за бажанням – поталь.

Хід арт-практики:

1. **Налаштування.** Сядь зручно, зроби кілька глибоких вдихів. Уяви, що ти стоїш біля величезного дерева. Його коріння йде глибоко в землю – це предки, а крона сягає неба – це твої нащадки. Відчуй, як ти є частиною цього дерева.
2. **Образ на папері (полотні).** Намалюй своє родове дерево: коріння, стовбур, гілки, плоди. Коріння символізує предків і минуле, стовбур – тебе, а крона – майбутнє.
3. **Символи предків.** У коренях чи гілках зобрази знаки, що символізують твою родину, традиції, силу минулих поколінь. Це можуть бути орнаменти, імена, символічні образи.
4. **Діалог.** Запитай у Рода: «Що я отримую від свого роду? Яку силу мені передають предки?» Запиши відповідь.
5. **Закріплення.** Дай назву своїй картині, наприклад: «Моє родове дерево», «Корені сили», «Моя опора» тощо.

Рефлексія:

- Як я відчував/відчувала себе, малюючи дерево?
- Чи було легко намалювати коріння (зв'язок із минулим)?
- Що я відчуваю, коли дивлюсь на своє місце у цьому дереві?

Терапевтичні цілі арт-практики:

- відновлення відчуття зв'язку з родом і предками;
- пошук внутрішньої опори та стабільності;
- зниження тривоги, пов'язаної з почуттям самотності чи відчуженості;
- гармонізація ставлення до сімейної історії;
- підтримка теми ідентичності, відчуття «Я належу».

Тривалість:

45-70 хвилин.

Рекомендації для фахівців:

- ✓ Практику доцільно використовувати з темами **родових сценаріїв, ідентичності, сімейних травм.**
- ✓ У груповій роботі можна створити «Ліс роду»: кожен малює своє дерево, а потім усі дерева об'єднуються в спільне полотно.

- ✓ Для клієнтів із болісним досвідом у родині важливо підкреслювати не лише минуле, а й **силу теперішнього та можливість створювати нову гілку роду**.
- ✓ Доречно поєднувати цю практику з медитаціями на тему **коріння та заземлення**.

2. 🔥 СВАРОГ – Архетип Творця та Ковалю Космосу

Легенда: Сварог – бог вогню, ремесел і творення, у слов'янській міфології уособлює творчу енергію, порядок у світі та здатність створювати. Його вважали ковальським богом, що кував не лише метал, а й долю, закони та гармонію Всесвіту. Сварог надихає на активну творчу діяльність, дисципліну, формування власної реальності та втілення задумів у життя.

Психологічна сутність: Архетип Сварога символізує творчу силу, активність, дисципліну, здатність формувати власне життя. Це енергія творчого початку, перетворення і реалізації ідей. Психологічно Сварог допомагає розвивати ініціативність, відповідальність за свої дії та впевненість у власних можливостях.



Символи:

- ✓ 🔥 Вогонь – творча енергія, на-
тхнення;
- ✓ ⚒ Ковальські інструменти –
майстерність, втілення ідей;
- ✓ ⚔ Метал або злитки – потен-
ціал, що перетворюється у резуль-
тат;
- ✓ ☀ Сонце – сила, світло, поряд-
док;
- ✓ 🌀 Зорі – напрямок, плану-
вання, космічний порядок.

Позитивний полюс:

- ✓ Творча потенція та майстерність
- ✓ Терпіння та наполегливість
- ✓ Здатність втілювати ідеї в реальність
- ✓ Відповідальність за результати своїх дій

Негативний полюс (Тінь):

- ✓ Перфекціонізм та невдоволеність результатами.
- ✓ Одержимість працею.
- ✓ Нехтування стосунками заради творчості.
- ✓ Авторитарність щодо «творіння».

Арт-практика з архетипом Сварога «Коваль власного життя»

Мета: Розвинути творчу силу та дисципліну, навчитися втілювати ідеї в життя, зміцнити впевненість у власних ресурсах і можливостях.

Матеріали:

- ✓ аркуш або полотно формату А3;
- ✓ фарби (акрилові або олійні фарби: червоний, оранжевий, жовтий, коричневий, золотий);
- ✓ пензлі, маркери, олівці;
- ✓ за бажанням – поталь для акцентів.

Хід арт-практики:

1. **Налаштування.** Закрий очі, уяви ковальню, вогонь, в якому народжується нова форма. Відчуй силу творчої енергії всередині себе.
2. **Образ на папері.** Намалюй свій «вогонь творення»: ковальські інструменти, вогонь, металеві злитки або символи, які ти прагнеш створити у своєму житті.
3. **Символи реалізації.** Познач на малюнку свої цілі, ресурси, ідеї та шляхи їх реалізації.
4. **Діалог.** Запитай у Сварога: «Що допоможе мені реалізувати мої задуми? Як я можу використати свою творчу силу для змін у житті?» Запиши відповіді.
5. **Закріплення.** Дай назву своїй картині, наприклад: «Мій вогонь творення», «Коваль своєї долі», «Я творю своє життя» тощо.

Рефлексія:

- Які відчуття виникли під час роботи з вогнем і металом?
- Які ідеї та цілі я готовий(-ва) втілити зараз?
- Як я можу застосувати творчу енергію у своєму житті?

Терапевтичні цілі арт-практики:

- розвиток творчої активності та ініціативності;
- підвищення впевненості у власних можливостях;
- навчання планувати та реалізовувати власні ідеї;
- зміцнення внутрішньої дисципліни та відповідальності;
- підтримка розвитку ресурсів для самореалізації.

Тривалість:

45–70 хвилин.

Рекомендації для фахівців:

- ✓ Практика корисна при темах **самореалізації, творчої активності, постановки та досягнення цілей.**

- ✓ У груповій роботі можна робити колективне “ковальство”: кожен створює свій символ, потім об’єднують у спільний образ.
- ✓ Для клієнтів із низькою мотивацією важливо підкреслювати **процес і малу перемогу на кожному етапі**.
- ✓ Можна поєднувати з вправами на **енергію, дихання та усвідомлену дію**.

3. ⚡ ПЕРУН – Архетип Воїна та Захисника

Легенда: Перун – бог грози, грому й блискавки, захисник світу людей від темних сил, головний воїн небесного пантеону. Його вважали охоронцем справедливості, покровителем воїнів та тих, хто стоїть на захисті роду. Перун виступає уособленням небесної сили, яка карає зло й підтримує правду. Його зброя – грим і блискавка, сокира або спис, якими він долає хаос і темряву.



Психологічна сутність: Архетип Перуна символізує силу волі, здатність діяти рішуче та відстоювати власні кордони. Це енергія боротьби за справедливість, уміння мобілізувати внутрішні ресурси та протистояти хаосу. У психологічному вимірі Перун допомагає людині відчувати свою силу, знайти мужність протистояти труднощам і набутти впевненості у власній здатності захищати себе та близьких.

Символи:

- ✓ ⚡ Блискавка – небесна сила, швидка дія;
- ✓ ⚔ Сокира – зброя воїна, захист;
- ✓ 🌳 Дуб – символ міцності й стійкості;
- ✓ 🛡 Щит – оборона та захист кордонів;
- ✓ 🔥 Вогонь – очищення, сила духу.

Позитивний полюс:

- ✓ Мужність та готовність до захисту слабших.
- ✓ Чітке розмежування добра і зла.

- ✓ Дисципліна та витривалість.
- ✓ Лідерські якості у критичних ситуаціях.

Негативний полюс (Тінь):

- ✓ Агресивність та жорстокість.
- ✓ Категоричність та нетерпимість.
- ✓ Авторитарність та деспотизм.
- ✓ Схильність до насилля як способу вирішення конфліктів.

Арт-практика з архетипом Перуна «Вогонь сили та захисту»

Мета: Пропрацювати тему особистих кордонів, сили волі, мужності та внутрішнього воїна, що здатен захистити власні цінності.

Матеріали:

- ✓ аркуш або полотно формату А3;
- ✓ акрилові або олійні фарби яскравих і контрастних кольорів (червоний, чорний, синій, золотий);
- ✓ пензлі, маркери;
- ✓ текстурна паста;
- ✓ за бажанням – поталь для акцентів.

Хід арт-практики:

1. **Налаштування.** Заплющ очі, уяви себе під розлогим дубом. Над тобою спалахує грім і блискавка. До тебе виходить Перун у сяйві вогню й сили. Він простягає тобі зброю – символ твого внутрішнього захисту.
2. **Візуалізація.** Якою зброєю наділяє тебе Перун? Сокирою, мечем, щитом чи блискавкою? Який вигляд вона має?
3. **Образ на папері.** Намалюй символ свого внутрішнього воїна: це може бути зброя, щит, дерево сили чи навіть фігура захисника. Використовуй яскраві, енергійні лінії, додай вогню та блискавок.
4. **Символ кордонів.** Познач на малюнку коло чи межу, яка символізує твої особисті кордони. У середині кола – ти та твоя сила.
5. **Діалог.** Запитай у Перуна: «Що мені потрібно, аби відчувати свою силу й упевнено захищати себе?» Запиши відповідь.
6. **Закріплення.** Дай назву своїй картині, наприклад: «Мій щит сили», «Вогонь Перуна», «Мої кордони» тощо.

Рефлексія:

- Що я відчував/відчувала, коли малював(-ла) свою зброю чи щит?
- Наскільки легко мені було позначити власні кордони?
- Де у житті я потребую більше внутрішнього воїна?

Терапевтичні цілі арт-практики:

- усвідомлення власної сили та ресурсів;
- формування відчуття безпеки через образ захисника;
- розвиток уміння відстоювати кордони;
- підвищення впевненості у власних рішеннях;
- зниження почуття безсилля в кризових ситуаціях.

Тривалість:

40–65 хвилин.

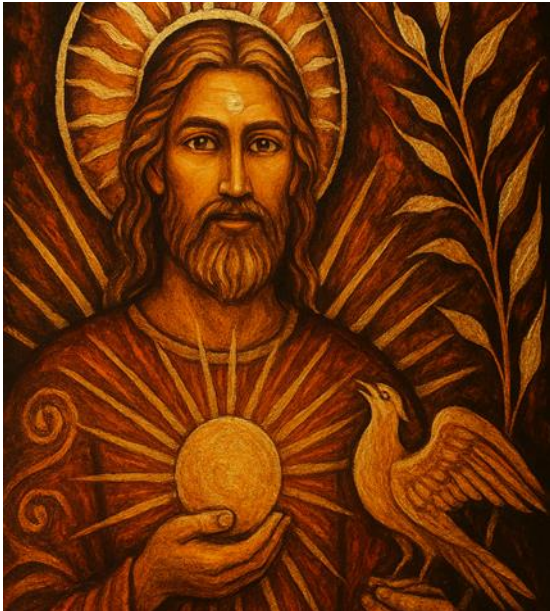
Рекомендації для фахівців:

- ✓ Практика особливо ефективна в роботі з темами **страху, агресії, втрати кордонів, заниженої самооцінки**.
- ✓ У груповій роботі можна робити колективний ритуал: кожен створює власний символ сили, а потім усі складають їх у «коло захисту».
- ✓ Для клієнтів із високим рівнем тривоги важливо підкреслювати **стабільність і безпеку**, а не тільки силу й агресію.
- ✓ Доречно завершувати практику короткою тілесною вправою: відчуті ступні на землі, уявити, як крізь тіло проходить енергія грому, надаючи впевненості.

4. **ДАЖБОГ – Архетип Щедрого Правителя**

Легенда: Дажбог – бог сонця, світла та щедрості, у слов'янській міфології символізує добробут, енергію, життя та гармонію. Він дарує тепло, достаток, натхнення та силу, допомагає встановлювати порядок і гармонію в суспільстві та власному житті. Дажбог уособлює щедрість, справедливість і відповідальність, він веде людей шляхом розвитку та процвітання.

Психологічна сутність: Архетип Дажбога активує енергію лідерства, щедрості, відповідальності та внутрішнього порядку. Це сила гармонійного управління собою та ресурсами, здатність розподіляти енергію та підтримувати інших. Психологічно Дажбог сприяє розвитку впевненості, усвідомленості власної сили, мотивації та здатності до конструктивного впливу.



Символи:

- ✓  Сонце – світло, енергія, натхнення;
- ✓  Промені сонця – поширення добробуту, щедрість;
- ✓  Символи порядку та влади (корона, трон) – відповідальність, контроль;
- ✓  Поля, урожай – добробут і достаток;
- ✓  Світло на воді або золоті відблиски – ясність, духовна сила.

Позитивний полюс:

- ✓ Щедрість та готовність ділитися ресурсами
- ✓ Відповідальне лідерство та опіка над слабшими
- ✓ Оптимізм та віра у позитивне майбутнє

- ✓ Здатність надихати та мотивувати інших

Негативний полюс (Тінь):

- ✓ Матеріалістичність та показна щедрість
- ✓ Патерналізм та зверхність
- ✓ Залежність самооцінки від визнання
- ✓ Егоцентрична філантропія

Арт-практика з архетипом Дажбога «Сонце щедрості та сили»

Мета: Розвинути впевненість у власних ресурсах, навчитися конструктивно використовувати силу та енергію для себе і для інших, відчувати внутрішню щедрість та порядок.

Матеріали:

- ✓ аркуш або полотно формату А3;
- ✓ акрилові або олійні фарби: жовта, золота, помаранчева, біла, червона;
- ✓ пензлі, маркери, олівці;
- ✓ текстурна паста та поталь за бажанням.

Хід арт-практики:

1. **Налаштування.** Закрий очі і уяви сонце, яке освітлює і наповнює енергією тебе і простір навколо. Відчуй, як ця енергія поширюється і підтримує життя.
2. **Образ на папері.** Намалюй своє сонце щедрості: промені, що розтікаються, символи добробуту, урожай або інші елементи, що відображають твою внутрішню силу і порядок.
3. **Символи щедрості.** Познач на малюнку ресурси, якими готовий(-ва) ділитися, і свої внутрішні сили, що допомагають діяти конструктивно.
4. **Діалог.** Запитай у Дажбога: «Як я можу використовувати свою силу та енергію для розвитку і підтримки? Що допомагає мені бути щедрим(-ою) та впевненим(-ою)?» Запиши відповіді.
5. **Закріплення.** Дай назву своїй картині, наприклад: «Сонце моєї сили», «Щедрість і порядок», «Моя внутрішня енергія тощо.

Рефлексія:

- Які емоції виникали під час малювання?
- Що дає мені відчуття внутрішньої сили та щедрості?
- Як я можу застосувати ці якості у житті?

Терапевтичні цілі арт-практики:

- розвиток впевненості та внутрішньої сили;
- навчання конструктивному використанню енергії та ресурсів;
- зміцнення почуття порядку та відповідальності;
- активізація щедрості, підтримки та співпраці;
- підвищення усвідомленості власних можливостей і потенціалу.

Тривалість:

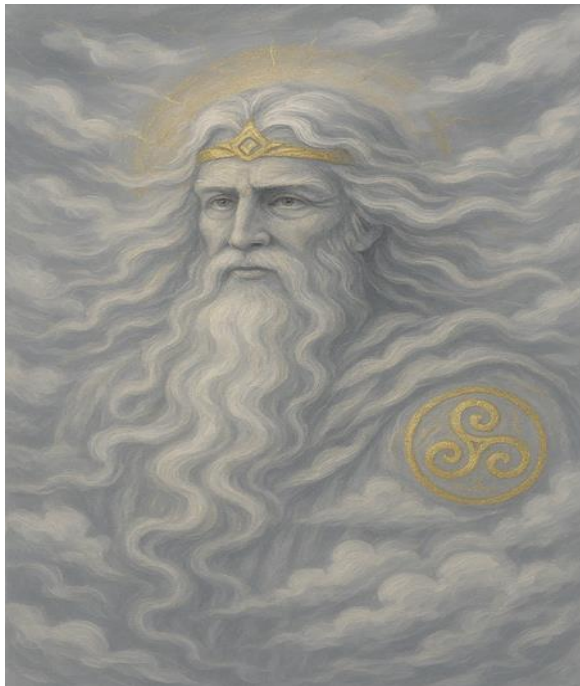
40–60 хвилин.

Рекомендації для фахівців:

- ✓ Практика ефективна при темах **лідерства, управління ресурсами, розвитку внутрішньої сили та щедрості.**
- ✓ У груповій роботі можна створювати **колективне сонце**, де кожен додає свій промінь сили та щедрості.
- ✓ Для клієнтів із низьким рівнем впевненості важливо підкреслювати **поступове відчуття власної сили та контролю.**
- ✓ Можна поєднувати з вправами на **дихання, концентрацію та усвідомлення ресурсів.**

5. 🌀 СТРИБОГ – Архетип Вітру, Духу та Змін

Легенда: Стрибог – бог вітру та повітря, у слов'янській міфології уособлює рух, свободу, зміни та непередбачуваність. Він керує потоками енергії, що змінюють світ, і дарує дихання життя. Вважалося, що він несе нові події, оновлення та очищення, допомагає розвивати рухливість і адаптивність.



Психологічна сутність: Архетип Стрибога символізує здатність до змін, гнучкість, легкість та внутрішню свободу. Це енергія руху, творчості, оновлення та звільнення від застою. Психологічно Стрибог сприяє розвитку **адаптивності, легкості у прийнятті рішень і готовності відпускати старе.**

Позитивний полюс:

- ✓ Любов до свободи та незалежності
- ✓ Гнучкість та адаптивність
- ✓ Прагнення до нового досвіду
- ✓ Здатність до швидких змін

Негативний полюс (Тінь):

- ✓ Нестабільність та непостійність

- ✓ Уникнення зобов'язань
- ✓ Поверхневність у стосунках
- ✓ Втеча від проблем

Символи:

- ✓ 🌀 Вітер або потоки повітря – зміни, рух;
- ✓ 🍃 Листя, що літає – легкість та відпускання;
- ✓ 🐦 Птах – свобода та легкість;
- ✓ 🌀 Завихрення та спіралі – потоки енергії та трансформації;
- ✓ ☁ Хмари – непередбачуваність та оновлення.

Арт-практика з архетипом Стрибога «Потік змін і свободи»

Мета: Відчути внутрішню свободу, адаптивність, легкість у житті, навчитися приймати зміни та відпускати непотрібне.

Матеріали:

- ✓ аркуш або полотно формату А3;
- ✓ акрилові або олійні фарби: блакитний, білий, сірий, зелений, золотий;
- ✓ пензлі, губки, олівці;
- ✓ текстурна паста та поталь за бажанням.

Хід арт-практики:

1. **Налаштування.** Закрий очі, уяви потік вітру, що проноситься над землею, очищає і наповнює простір новою енергією. Відчуй його свободу і легкість.
2. **Образ на папері.** Намалюй вітер, потоки повітря, літаюче листя або птахів, які символізують рух і зміни у твоєму житті.
3. **Символи відпускання.** Познач на малюнку все, що ти готовий(-ва) відпустити, і все, що готовий(-ва) прийняти нове.
4. **Діалог.** Запитай у Стрибога: «Що мені варто відпустити, щоб відчувати легкість? Які зміни принесуть мені розвиток і свободу?» Запиши відповіді.
5. **Закріплення.** Дай назву своїй картині, наприклад: «Потік змін», «Моя свобода», «Вітер у моєму житті» тощо.

Рефлексія:

- Що я відчував/відчувала під час створення руху і потоку?
- Що я готовий(-ва) відпустити, а що прийняти?
- Як я можу застосувати легкість і адаптивність у житті?

Терапевтичні цілі арт-практики:

- розвиток адаптивності та внутрішньої гнучкості;
- підтримка легкості та свободи у житті;
- робота зі змінами, відпусканням старого та прийняттям нового;
- відновлення енергії та внутрішнього руху;
- зміцнення довіри до життєвого потоку.

Тривалість:

40-60 хвилин.

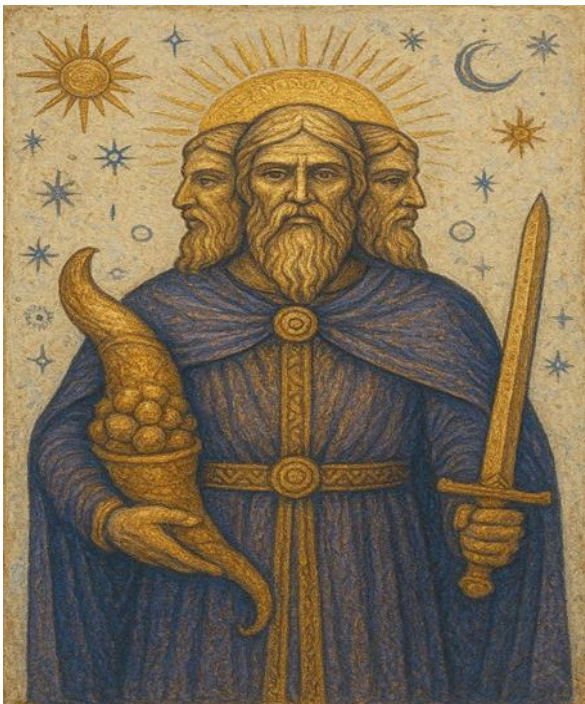
Рекомендації для фахівців:

- ✓ Практика корисна при темах **адаптації, змін, стресу від невизначеності.**
- ✓ У груповій роботі можна створити **колективний вітер**, де кожен малює свій потік, і всі з'єднуються в єдиний рух.
- ✓ Для клієнтів із тривожністю важливо підкреслити **контрольований та безпечний простір для відчуття руху.**
- ✓ Можна поєднувати з дихальними вправами на **глибоке дихання і відчуття легкості.**

6. ☉ СВІТОВИД – Архетип Всевидця та Прозорливості

Легенда: Світовид – бог, що символізує всевидячий погляд, мудрість і передбачення. Його часто зображували з чотирма обличчями, що дивляться у всі чотири сторони світу, уособлюючи здатність бачити минуле, сучасне і майбутнє одночасно. Світовид оберігав правду, розкривав істину та вказував шлях. Його шанували як покровителя ясновидіння, стратегічного мислення та духовного прозріння.

Психологічна сутність: Архетип Світовиди уособлює внутрішню прозорливість, ясність сприйняття, здатність передбачати наслідки дій. Це енергія спостереження, аналізу і прийняття зважених рішень. У психологічному вимірі Світовид допомагає людині розвинути усвідомленість, побачити власні патерни поведінки та внутрішні ресурси, а також краще орієнтуватися у життєвих ситуаціях.



Символи:

- ✓ ☉ Кришталеве око – прозорливість і ясність;
- ✓ ☉ Коло або мандала – цілісність та гармонія світу;
- ✓ 🏠 Чотири сторони світу – повнота бачення;
- ✓ 📖 Книга або сувій – знання і мудрість;
- ✓ 🕊 Птах – легкість спостереження, духовний погляд.

Позитивний полюс:

- ✓ Здатність бачити ситуацію з різних ракурсів.
- ✓ Об'єктивність та неупередженість.
- ✓ Прозорливість та передбачення.
- ✓ Мудре керівництво та порадицтво.

Негативний полюс (Тінь):

- ✓ Відстороненість та емоційна холодність.
- ✓ Надмірна критичність.
- ✓ Параліч аналізу замість дії.
- ✓ Зверхність та інтелектуальна гордість

Арт-практика з архетипом Світовида «Око внутрішньої прозорливості»

Мета: Розвинути усвідомленість, здатність бачити цілісно, усвідомити власні патерни та потенціал, навчитися приймати рішення з ясністю і внутрішньою опорою.

Матеріали:

- ✓ аркуш або полотно формату А3;
- ✓ акрилові або олійні фарби: синій, блакитний, фіолетовий, золотий, білий;
- ✓ пензлі, олівці, маркери;
- ✓ текстурна паста та поталь за бажанням

Хід арт-практики:

1. **Налаштування.** Закрий очі, уяви Світовида з чотирма обличчями, які дивляться у всі сторони світу. Відчуй його спокій і здатність бачити всю картину.
2. **Образ на папері.** Намалюй символічне «Око прозорливості»: це може бути око, мандала, коло з чотирма напрямками, птах або інший символ бачення.
3. **Внутрішній погляд.** Усередині образу познач свої життєві патерни, сильні сторони і ресурси.
4. **Діалог.** Запитай у Світовида: «Що я маю бачити зараз, щоб зробити зважене рішення? Що допоможе мені побачити цілісно свій шлях?» Запиши відповіді.
5. **Закріплення.** Дай назву своїй картині, наприклад: «Моє всевидяче око», «Я бачу свій шлях», «Прозорливість внутрішнього світу» тощо.

Рефлексія:

- Що я відчував/відчувала, коли малював(-ла) своє око або мандалу?
- Які патерни я розпізнав(-ла) у своєму житті?
- Як я можу застосувати прозорливість у щоденних рішеннях?

Терапевтичні цілі арт-практики:

- розвиток усвідомленості та внутрішньої ясності;
- робота з життєвими патернами та прийняттям рішень;
- формування відчуття цілісності та внутрішнього порядку;
- підвищення спостережливості та інтуїції;
- підтримка стратегічного мислення та внутрішньої опори.

Тривалість:

40-60 хвилин.

Рекомендації для фахівців:

- ✓ Практика ефективна при темах **прийняття рішень, усвідомленості, розвитку інтуїції та самопізнання.**
- ✓ У груповій роботі можна робити колективну «Мандалу прозорливості», де кожен додає свій символ бачення.

- ✓ Для клієнтів із високою тривожністю важливо підкреслити **спокій і контроль над сприйняттям**, а не надмірний аналіз.
- ✓ Доречно поєднувати з медитаціями на **спостереження та глибоке дихання**.

7. ✿ ЛАДА – Архетип Гармонії та Кохання

Легенда: Лада – Велика Богиня любові, краси, злагоди й весни у слов'янському пантеоні. Вона уособлює жіночу ніжність і життєдайну силу, покровительку сімейного щастя й материнства. За переказами, Лада творила лад у світі, даруючи людям гармонію в стосунках, вміння любити й бути коханими. Її вважали охоронницею весільних обрядів, символом відродження природи й оновлення життя.

Психологічна сутність: Архетип Лади пробуджує в людині відчуття гармонії, відкритості до любові та здатності створювати теплі й щирі стосунки. Вона символізує ніжність, материнську турботу, вміння приймати й віддавати любов без страху втратити себе. У психологічному вимірі Лада допомагає відновити баланс між внутрішнім і зовнішнім світом, примирити конфлікти, налагодити діалог і відкрити серце назустріч почуттям.



Символи:

- ✓ ✿ Квітучий сад – відродження, гармонія природи;
- ✓ 🌸 Троянда або вінок із квітів – краса та любов;
- ✓ 🕊 Голуби – мир і злагода;
- ✓ 🌀 Весільний вінок чи коло – єдність і вірність;
- ✓ 💧 Вода – ніжність, жіночність, життєдайна енергія.

Позитивний полюс:

- ✓ Здатність до глибоких емоційних зв'язків.
- ✓ Емпатія та співчуття.
- ✓ Прагнення до гармонії у стосунках.
- ✓ Естетичне сприйняття світу.

Негативний полюс (Тінь):

- ✓ Залежність від зовнішнього схвалення.

- ✓ Уникнення конфліктів на шкоду власним потребам.
- ✓ Ідеалізація стосунків.
- ✓ Втрата власної ідентичності у партнерстві.

Арт-практика з архетипом Лади «Сад Гармонії та Кохання»

Мета: Опрацювати теми любові, внутрішньої гармонії, прийняття себе та інших, відновлення довіри й ніжності.

Матеріали:

- ✓ аркуш паперу або полотно формату А3;
- ✓ акрилові або олійні фарби м'яких і теплих відтінків: рожевий, зелений, блакитний, золотистий;
- ✓ пензлі, пастель, маркери;
- ✓ поталь та текстурна паста за бажанням.

Хід арт-практики:

1. **Налаштування.** Заплющ очі, зроби глибокий вдих. Уяви, що ти входиш у квітучий сад Лади. Повітря наповнене ароматами квітів, співом птахів і спокоєм.
2. **Візуалізація.** Побач, як Лада йде тобі назустріч у вінку з квітів. Вона випромінює світло, ніжність і любов. Які почуття вона викликає у тебе?
3. **Образ на папері.** Створи малюнок-сад, де кожен елемент символізує частину твоєї душі: квіти – це твої якості, струмок – твій потік емоцій, небо – твій внутрішній простір.
4. **Символ гармонії.** Додай у центрі аркуша символ, що для тебе означає любов і злагоду: серце, коло, пару птахів, квітку чи інший знак.
5. **Діалог.** Звернись подумки до Лади: «Яку гармонію я можу створити у своєму житті? Як я можу відкрити своє серце для любові?» Запиши відповідь.
6. **Закріплення.** Дай назву своїй картині, наприклад: «Мій сад кохання», «Серце в гармонії» чи іншу, яка відгукується.

Рефлексія:

- Що я відчував/відчувала, коли малював(-ла) свій сад?
- Які внутрішні конфлікти вдалось зняти чи пом'якшити?
- Як я можу проявляти любов і гармонію в повсякденному житті?

Терапевтичні цілі арт-практики:

- розвиток здатності до прийняття й вираження любові;
- подолання внутрішньої напруги, конфліктів і тривоги;
- гармонізація стосунків (із собою та з іншими);
- відновлення жіночої/чуттєвої енергії;
- формування позитивного образу “Я” у контексті кохання та злагоди.

Тривалість:

40–60 хвилин.

Рекомендації для фахівців:

- ✓ Практику доцільно застосовувати в роботі з темами **партнерських стосунків, сімейних конфліктів, прийняття себе.**
- ✓ У груповій роботі можна створювати **колективний сад гармонії**, де кожен додає свою квітку або символ.
- ✓ Для індивідуальних клієнтів важливо підкреслити унікальність їхнього «внутрішнього саду» й цінність особистої здатності любити.
- ✓ Якщо у клієнта є травматичний досвід у сфері стосунків, варто робити вправу в м'якому, підтримувальному темпі, з подальшою бесідою про відчуття безпеки та довіри.

8. 🌿 МОКОША – Архетип Материнської Підтримки та Достатку

Легенда: Мокоша – богиня родючості, землі та жіночого початку, у слов'янській міфології символізує захист дому, родини та достатку. Вона оберігає жінку, сім'ю, домашнє вогнище, допомагає зберегти ресурси та гармонію в родині. Мокоша уособлює материнську турботу, підтримку та здатність створювати стабільне та благополучне життя.



Психологічна сутність: Архетип Мокоші активізує енергію турботи, материнського захисту, внутрішньої підтримки та ресурсності. Це сила **збереження, догляду, стабільності та внутрішньої гармонії**, яка допомагає людині відчувати безпеку і впевненість у житті. Психологічно Мокоша сприяє розвитку здатності підтримувати себе та інших, зміцнювати внутрішній ресурс і стабільність.

Символи:

- ✓ 🌾 Колосся або поля – родючість, достаток;
- ✓ 🏠 Дім, вогнище – захист, затишок, сім'я;
- ✓ 🌸 Квіти – краса, ніжність, турбота;
- ✓ 💧 Вода – життя та відновлення;
- ✓ 🖐️ Руки, що тримають – підтримка та турбота.

Позитивний полюс:

- ✓ Здатність «ткати» власну долю через усвідомлені вибори.
- ✓ Інтуїтивна мудрість та передбачення наслідків.
- ✓ Майстерність у рукоділлі як метафора життєтворчості.
- ✓ Зв'язок із циклами природи та жіночим здоров'ям.

Негативний полюс (Тінь):

- ✓ Фаталістичне ставлення до життя («що судилося»).
- ✓ Маніпулятивність через «знання долі».
- ✓ Надмірний контроль над долею близьких.
- ✓ Песимістичне передбачення майбутнього.

☯ Арт-практика з архетипом Мокоші «Джерело турботи та достатку»

Мета: Відчути внутрішню підтримку та ресурсність, зміцнити відчуття безпеки, розвитку турботи про себе та близьких, відновити гармонію.

Матеріали:

- ✓ аркуш або полотно формату А3;
- ✓ акрилові або олійні фарби: зелений, коричневий, жовтий, помаранчевий, білий;
- ✓ пензлі, олівці, маркери;
- ✓ текстурна паста та поталь за бажанням

Хід арт-практики:

1. **Налаштування.** Закрий очі, уяви Мокошу, яка оберігає твій дім, твою родину і внутрішній ресурс. Відчуй тепло, турботу та захист.
2. **Образ на папері.** Намалюй символи достатку та турботи: поле, колосся, дім, руки, квіти. Відобрази внутрішнє відчуття гармонії і стабільності.
3. **Символи підтримки.** Познач на малюнку свої ресурси, що допомагають відчувати безпеку та турботу про себе і близьких.
4. **Діалог.** Запитай у Мокоші: «Що допомагає мені зберігати внутрішній ресурс і турботу? Як я можу підтримувати себе і родину?» Запиши відповіді.
5. **Закріплення.** Дай назву своїй картині, наприклад: «Джерело підтримки», «Мій дім і достаток», «Я у гармонії з собою» тощо.

Рефлексія:

- Які відчуття виникли під час малювання?
- Що дає мені відчуття внутрішньої стабільності та ресурсності?
- Як я можу застосувати турботу і підтримку у житті?

☯ Терапевтичні цілі арт-практики:

- відновлення внутрішнього ресурсу та стабільності;
- розвиток відчуття безпеки та турботи про себе та близьких;
- зміцнення гармонії та внутрішньої рівноваги;
- підвищення усвідомленості власних ресурсів;
- формування відчуття достатку та захисту.

🕒 Тривалість:

40–60 хвилин.

👤 Рекомендації для фахівців:

- ✓ Практика ефективна при темах **підтримки, стабільності, ресурсності та роботи з родиною.**
- ✓ У груповій роботі можна створювати **колективне поле достатку**, де кожен додає свій символ ресурсу і гармонії.
- ✓ Для клієнтів із низьким рівнем внутрішньої підтримки важливо підкреслювати **тепло, безпеку та контрольований простір.**
- ✓ Можна поєднувати з вправами на **усвідомлене дихання та відчуття турботи.**

9. ♪ ЖИВА – Архетип Життєвої Сили та Потoku

Легенда: Жива – богиня води та життєвої енергії, символ життя, відродження та оновлення. Вона втілює потік живої сили, яка наповнює природу, людину і світ. Її шанували як дарувальницю здоров'я, сили, родючості й гармонії. У міфах Живу уявляли як ріку, джерело чи прозору воду, що очищає, живить і дає відчуття свободи та руху.

Психологічна сутність: Архетип Живи уособлює енергію життя, внутрішню рухливість, здатність адаптуватися та відновлювати сили. Це енергія потоку, що допомагає людині рухатися вперед, приймати зміни і відчувати гармонію всередині себе. У психологічному вимірі Жива сприяє **відновленню ресурсів, емоційній пластичності та життєвій активності.**



Символи:

- ✓ ♪ Вода – потік життя, очищення, рух;
- ✓ 🌀 Ріка або джерело – безперервність і відновлення;
- ✓ 🐟 Риби – гнучкість, адаптивність;
- ✓ 🌿 Водяні рослини – відродження та зростання;
- ✓ ☀️ Відблиски світла на воді – ясність, натхнення.

Позитивний полюс:

- ✓ Вітальність та життєлюбство.
- ✓ Оптимізм та енергійність.
- ✓ Здатність до відновлення після хвороб.
- ✓ Радість та спонтанність.

Негативний полюс (Тінь):

- ✓ Імпульсивність та безвідповідальність.
- ✓ Егоїстичне прагнення до задоволень.

- ✓ Ігнорування обмежень та наслідків.
- ✓ Поверхневність у стосунках.

Арт-практика з архетипом Живи «Потік життєвої сили»

Мета: Відчути власну життєву енергію, підвищити емоційну пластичність, адаптивність, відновити ресурси та відчути гармонію з собою.

Матеріали:

- ✓ аркуш або полотно формату А3;
- ✓ акрилові або олійні фарби: синій, блакитний, зелений, бірюзовий, білий;
- ✓ пензлі, олівці, маркери;
- ✓ текстурна паста та поталь за бажанням.

Хід арт-практики:

1. **Налаштування.** Закрий очі і уяви ріку або джерело. Вода м'яко огортає тебе, знімає напруження і наповнює силою. Відчуй, як Жива оживляє твоє тіло та емоції.
2. **Образ на папері.** Намалюй власний потік життєвої сили: хвилі, ріку, струмок, рибу чи світло на воді. Додай елементи руху та плавності.
3. **Символи відновлення.** Познач на малюнку, що наповнює тебе енергією та силою: кольори, форми, символи води.
4. **Діалог.** Запитай Живу: «Що допоможе мені відчути власну енергію та життєву силу? Як відновити ресурси?» Запиши відповіді.
5. **Закріплення.** Дай назву своїй картині, наприклад: «Мій потік сили», «Вода життя», «Я у потоці енергії тощо».

Рефлексія:

- Що я відчував/відчувала, малюючи потік?
- Які джерела енергії я виявила у собі?
- Де я можу дозволити собі рух у потоці життя?

Терапевтичні цілі арт-практики:

- відновлення життєвих ресурсів та енергії;
- розвиток емоційної пластичності та адаптивності;
- посилення гармонії всередині себе;
- підтримка здатності відпускати і приймати зміни;
- покращення внутрішнього балансу та натхнення.

Тривалість:

40-60 хвилин.

Рекомендації для фахівців:

- ✓ Практика ефективна при темах **емоційного виснаження, стресу, внутрішньої напруги.**
- ✓ У груповій роботі можна створити колективний «потік»: кожен малює власну ріку або струмок, і всі елементи об'єднуються у загальний потік.
- ✓ Для клієнтів із високою тривожністю важливо підкреслювати **м'якість руху та безпечний простір для відчуття енергії.**

- ✓ Можна поєднувати з дихальними вправами та вправами на **плавність руху тіла**.

10. 🐉 ВЕЛЕС – Архетип Мудрого Хранителя та Покровителя Достатку

Легенда: Велес – одне з найшанованіших божеств слов'ян, бог мудрості, підземних багатств, родючості й покровитель худоби. Його вважали охоронцем світу живих і світу духів, хранителем таємних знань. Велес поставав як покровитель митців, співців і чаклунів, що мали доступ до прихованих істин. У давніх віруваннях він був супутником світу природи й захисником людей від темних сил, богом достатку, що приносить добробут тим, хто поважає землю і предків.

Психологічна сутність: Архетип Велеса символізує внутрішню мудрість, вміння чути глибинні шари своєї психіки й довіряти інтуїції. Це енергія захисту, стабільності, коріння та духовного багатства. У психологічному вимірі Велес пробуджує зв'язок із підсвідомим, допомагає відновити контакт із предками, зрозуміти цінність внутрішніх ресурсів і сформувати почуття внутрішньої опори.



Символи:

- ✓ 🐉 Бик або віл – сила, витривалість, багатство;
- ✓ 🌳 Дерево – зв'язок із землею й родом;
- ✓ 🐍 Змій – мудрість і таємні знання;
- ✓ 📖 Книга чи жезл – знання й містериї;
- ✓ 🌾 Родючі поля – достаток і добробут.

Позитивний полюс:

- ✓ Гнучкість мислення та адаптивність.
- ✓ Здатність до творчого вирішення проблем.
- ✓ Інтуїтивне розуміння прихованих зв'язків.
- ✓ Талант до навчання та передачі знань.

Негативний полюс (Тінь):

- ✓ Хитрість та обман заради вигоди.
- ✓ Втеча від відповідальності.
- ✓ Інтелектуальна надмірність без практичної реалізації.
- ✓ Маніпулятивність через «вищі знання».

Арт-практика з архетипом Велеса «Коріння сили та мудрості»

Мета:

Усвідомлення власних внутрішніх ресурсів, відчуття опори й зв'язку з предками, розвиток інтуїції та внутрішньої стабільності.

Матеріали:

- ✓ аркуш або полотно формату А3;
- ✓ акрилові або олійні фарби: коричневий, зелений, синій, золотий;
- ✓ пензлі, олівці, маркери;
- ✓ текстурна паста та поталь за бажанням.

Хід арт-практики:

1. **Налаштування.** Сядь зручно, закрив очі й уяви, як ти стоїш на землі босими ногами. Відчуй, як твої корені проростають у глибину, з'єднуючи тебе з предками, землею та джерелом сили.
2. **Візуалізація.** Побач, як до тебе підходить Велес – могутній, мудрий хранитель. У його руках – жезл або книга. Він дає тобі символ захисту та мудрості. Який він?
3. **Образ на папері.** На аркуші створи образ **Дерева сили**: намалюй коріння, що сягає глибин землі, стовбур, який символізує твою стабільність, і крону, як уособлення твоїх талантів і майбутніх здобутків.
4. **Символ предків.** Додай на коренях чи в глибині землі символи (знаки, постаті, образи), які втілюють підтримку роду, твій внутрішній зв'язок із джерелами мудрості.
5. **Діалог.** Запитай у Велеса: «Який ресурс мені потрібно усвідомити зараз? Яку силу я маю прийняти у своєму житті?» Запиши відповідь.
6. **Закріплення.** Дай назву своїй картині, наприклад: «Мое дерево сили», «Коріння мудрості» тощо.

Рефлексія:

- Що я відчував/відчувала, коли малював(-ла) своє дерево?
- Які символи з'явилися в коренях — що вони означають для мене?
- Як я можу опиратися на ці ресурси в житті?

Терапевтичні цілі арт-практики:

- формування відчуття внутрішньої стабільності та опори;
- усвідомлення зв'язку з родом і предками;
- відкриття внутрішніх ресурсів і прихованих талантів;
- розвиток інтуїції та довіри до себе;
- зниження тривожності через укорінення й гармонізацію психоемоційного стану.

Тривалість:

45–70 хвилин.

Рекомендації для фахівців:

- ✓ Практику доцільно використовувати в роботі з темами **самоідентичності, втрати опори, страхів.**

- ✓ У групі можна створювати **колективне дерево мудрості**, де кожен малює свою гілку або корінь.
- ✓ Для клієнтів із кризовим досвідом важливо робити акцент на ресурсах і підтримці з боку роду, а не на втратах.
- ✓ Доречно поєднувати цю практику з техніками **тілесного відчуття ґрунту** (стояти босоніж, уявляти укорінення).

11. СИМАРГЛ – Архетип Охоронця та Вогняного Провідника

Легенда: Симаргл – бог-охоронець, вогняний дух, у слов'янській міфології символізує захист, силу, охорону кордонів між світом видимого і невидимого. Його часто зображували у вигляді крилатого пса або лева, який стоїть на сторожі, захищає скарби та душі. Симаргл допомагає подолати перешкоди, знайти внутрішню силу та набути впевненості у власних діях.

Психологічна сутність: Архетип Симаргла уособлює захисні механізми, здатність відстояти власні межі, внутрішню силу та мужність. Це енергія охорони свого простору, підтримки, впевненості у власних ресурсах і рішучості діяти у складних ситуаціях. Психологічно Симаргл допомагає **виявляти кордони, контролювати тривогу та активувати внутрішню сміливість**.



Символи:

- ✓  Крилатий пес або лев – захист, відвага, охорона;
- ✓  Вогонь – сила, енергія, очищення;
- ✓  Щит – внутрішній захист;
- ✓  Меч – рішучість, активна дія;
- ✓  Світло або зоря – внутрішнє керівництво, орієнтир.

Позитивний полюс:

- ✓ Відданість та вірність.
- ✓ Здатність до самопожертви заради вищої мети.
- ✓ Інтуїтивне розуміння священного.

- ✓ Захист слабших та беззахисних.

Негативний полюс (Тінь):

- ✓ Фанатизм та сліпа відданість.
- ✓ Жертовність як форма маніпуляції.

- ✓ Нав'язування власного розуміння «священного».
- ✓ Агресія у захисті переконань.

Арт-практика з архетипом Симаргла «Вогняний охоронець внутрішньої сили»

Мета: Розвинути внутрішню силу, сміливість та впевненість, навчитися відстоювати свої межі та відчувати захист.

Матеріали:

- ✓ аркуш або полотно формату А3;
- ✓ акрилові або олійні фарби: червоний, оранжевий, жовтий, ультрамарин синій, чорний, білий;
- ✓ пензлі, олівці, маркери;
- ✓ текстурна паста та поталь за бажанням.

Хід арт-практики:

1. **Налаштування.** Закрий очі і уяви крилатого охоронця, який стоїть на сторожі твого простору, твоїх ресурсів і внутрішньої сили. Відчуй його підтримку і рішучість.
2. **Образ на папері.** Намалюй Симаргла – охоронця, який стоїть на сторожі, із символами вогню, щита та меча. Додай елементи, що символізують твої внутрішні ресурси та силу.
3. **Символи захисту.** Познач на малюнку власні межі, що потребують охорони, та джерела сили, які допомагають почуватися впевнено.
4. **Діалог.** Запитай у Симаргла: «Що захищає мою внутрішню силу? Як я можу зміцнити впевненість і мужність?» Запиши відповіді.
5. **Закріплення.** Дай назву своїй картині, наприклад: «Мій вогняний охоронець», «Сила і захист», «Внутрішній провідник» тощо.

Рефлексія:

- Що я відчував/відчувала, малюючи свого охоронця?
- Які внутрішні ресурси допомагають мені бути сміливим(-ою) і захищеним(-ою)?
- Як я можу застосувати цю силу у повсякденному житті?

Терапевтичні цілі арт-практики:

- розвиток внутрішньої сили, сміливості та впевненості;
- формування та відстоювання особистих меж;
- підтримка адаптації у стресових або складних ситуаціях;
- робота з тривогою та страхами через символічний захист;
- активізація ресурсів для рішучих дій і самопідтримки.

Тривалість:

40-60 хвилин.

Рекомендації для фахівців:

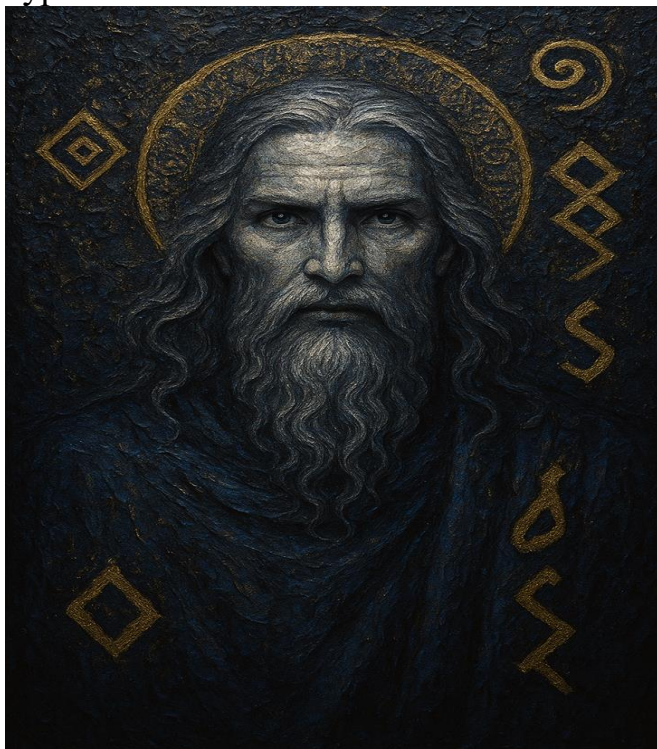
- ✓ Арт-практика ефективна при темах **підвищення самовпевненості, роботи з тривогою та особистими межами.**

- ✓ У груповій роботі можна створювати **колективного охоронця**, де кожен додає свій символ захисту, і всі об'єднують у спільний образ.
- ✓ Для клієнтів із високою тривожністю важливо підкреслити **контрольовану та безпечну взаємодію з символами сили**.
- ✓ Можна поєднувати з медитаціями на **дихання, впевненість і активну позицію**.

12. 🌑 ЧОРНОБОГ – Архетип Тіні та Трансформації

Легенда: Чорнобог – бог темряви, тіні та випробувань, у слов'янській міфології символізує темну сторону життя, неминучі труднощі та зміни. Його сила не є руйнівною сама по собі — вона навчає, очищає й трансформує, допомагаючи пройти через труднощі та знайти нові шляхи розвитку. Чорнобог уособлює циклічність життя: темрява змінює світло, перетворюючи старе на нове.

Психологічна сутність: Архетип Чорнобога допомагає людині усвідомити свої тіньові аспекти, внутрішні страхи та обмеження. Це енергія трансформації, яка дає можливість **переосмислити труднощі, прийняти темні сторони себе і зцілити внутрішні конфлікти**. Психологічно Чорнобог сприяє розвитку стійкості, внутрішньої сили та здатності перетворювати кризи на ресурс.



Символи:

- ✓ 🌑 Місяць у фазі новолуння – початок циклу та перетворення;
- ✓ 🌀 Темне небо або простір – бневідомість і потенціал;
- ✓ 🕯 Свічка або вогник – внутрішнє світло в темряві;
- ✓ 🐾 Тінь тварини – внутрішня сила та інстинкти;
- ✓ 🌀 Спіраль – циклічність життя та трансформація.

Позитивний полюс:

- ✓ Здатність до руйнування застарілих структур.
- ✓ Сила для подолання перешкод.
- ✓ Чесність щодо власних темних сторін.
- ✓ Трансформаційна енергія через кризу.

Негативний полюс (Тінь):

- ✓ Деструктивність заради руйнування.
- ✓ Садизм та жорстокість.
- ✓ Нігілізм та безнадія.
- ✓ Саморуйнівна поведінка.

Арт-практика з архетипом Чорнобога «Світло в темряві»

Мета: Прожити досвід усвідомлення тіньових аспектів себе, перетворити страхи та труднощі на ресурс, знайти внутрішню силу для змін.

Матеріали:

- ✓ аркуш або полотно формату А3;
- ✓ акрилові або олійні фарби: темні та контрастні: чорний, синій, фіолетовий, білий, золотий;
- ✓ пензлі, олівці, маркери;
- ✓ текстурна паста та поталь за бажанням.

Хід арт-практики:

1. **Налаштування.** Закрий очі і уяви темний простір, в якому з'являється маленьке світло. Це Чорнобог – провідник у темряві. Відчуй безпеку та силу у присутності темряви.
2. **Образ на папері.** Намалюй темну фазу і водночас джерело світла: це може бути спіраль темряви з промінчиками світла, тіньова фігура або символ, що трансформується.
3. **Символи трансформації.** Познач на малюнку свої внутрішні страхи, обмеження, але також ресурси і світло, яке з'являється всередині.
4. **Діалог.** Запитай у Чорнобога: «Що мої темні сторони можуть навчити мене? Як я можу перетворити страх на силу?» Запиши відповіді.
5. **Закріплення.** Дай назву своїй картині, наприклад: «Світло в темряві», «Моя тінь і сила», «Цикл трансформації» тощо.

Рефлексія:

- Які емоції виникали під час роботи з темрявою?
- Що я виявив(-ла) у своїх тіньових аспектах?
- Як я можу застосувати нове усвідомлення у житті?

Терапевтичні цілі арт-практики:

- усвідомлення та інтеграція тіньових аспектів особистості;
- перетворення страхів і труднощів на ресурс;
- розвиток внутрішньої сили та стійкості;
- підтримка психоемоційної адаптації у кризових ситуаціях;
- навчання приймати циклічність життя та зміни.

Тривалість:

45-70 хвилин.

Рекомендації для фахівців:

- ✓ Арт-практика рекомендована при темах **трансформації, роботи зі страхом, кризових станів**.
- ✓ У груповій роботі можна створювати **колективну спіраль трансформації**, де кожен додає свій символ світла та тіні.
- ✓ Для клієнтів із високим рівнем тривожності важливо **поступове введення темряви та акцент на внутрішньому світлі**.
- ✓ Добре поєднувати з медитаціями на **дихання та усвідомленість**, а також вправами на роботу зі страхом.

13. Мандала 12 Архетипів

Легенда: Мандала є сакральним колом, що символізує цілісність та гармонію Всесвіту. В її центрі росте **Світове Дерево** – вісь світу, яка об'єднує три рівні буття: підземний (коріння), земний (стовбур) і небесний (крона). 12 секторів навколо нього представляють пантеон слов'янських богів-архетипів, які разом утворюють цілісну картину життя.

Психологічна сутність: Ця практика допомагає інтегрувати всі аспекти особистості – від любові та гармонії до сили, мудрості, тіні й оновлення. Людина бачить себе як частину роду, природи та всесвіту.

Символи:

- ✓ Коло – єдність і нескінченність.
- ✓ Світове Дерево – центр, що поєднує всі архетипи.
- ✓ 12 секторів – повнота досвіду, цикл життя, календар року.

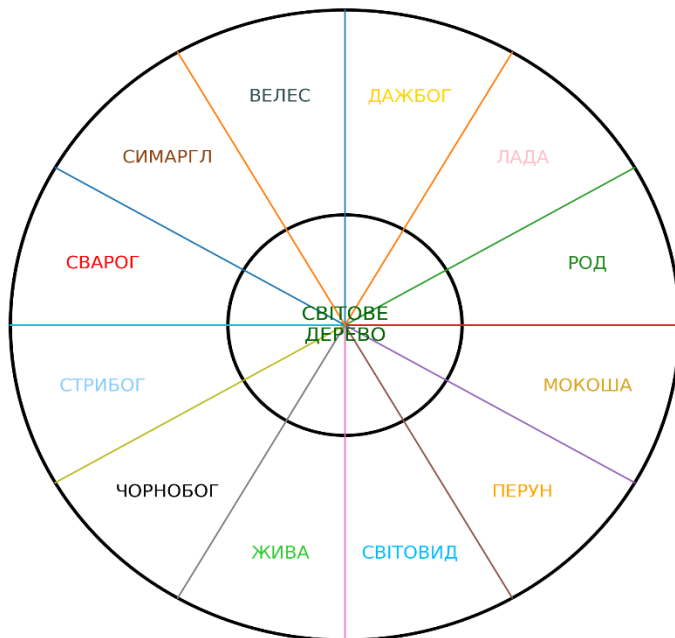
Арт-практика «Мандала 12 Архетипів»:

1. Роздрукуй або намалюй мандалу з 12 секторами.
2. У центрі зобрази **Світове Дерево** так, як ти його відчуваєш.
3. У кожному секторі намалюй або розфарбуй символ відповідного архетипу:

-  Дажбог – сонце
-  Лада – серце, квіти
-  Род – дерево, коріння
-  Мокоша – колос, поле
-  Перун – блискавка, меч
-  Світовид – чотири сторони
-  Жива – листя, вода
-  Чорнобог – тінь, місяць
-  Стрибог – вітер, хмари
-  Сварог – вогонь, ковальські інструменти
-  Симаргл – крилатий пес
-  Велес – бик, роги

4. Кольори обирай інтуїтивно – довіряйся тому, що хоче «сказати» архетип.
5. Після завершення подивися на мандалу як на дзеркало своєї цілісності.

МАНДАЛА 12 АРХЕТИПІВ



- **Род** ☸ – першопочаток, джерело життя та єдності.
- **Дажбог** ☀ – світло, щедрість, енергія початку.
- **Мокоша** 🌿 – земля, вода, жіноча творчість і родючість.
- **Перун** ⚡ – сила, захист, боротьба.
- **Лада** 🌸 – любов, гармонія, єдність.
- **Велес** 🐺 – глибина, мудрість тіней, зв'язок зі світом потойбічним.
- **Жива** 🌀 – життя, оновлення, відродження.
- **Чорнобог** 🕒 – ніч, межа, трансформація через кризу.
- **Сварог** 🔥 – вогонь творіння, ремесло, закон світобудови.
- **Стрибог** 🌬 – вітер змін, рух, свобода.
- **Сімаргл** 🐱 🐺 – охоронець, крилатий посередник між світами.
- **Світовид** 👁 – цілісність, багатовимірне бачення.

Таким чином, мандала є **колесом життя**, у якому кожен архетип відкриває новий ресурс для самопізнання, психокорекції та внутрішньої рівноваги.

Терапевтичні цілі:

- ✓ Інтеграція тіньових і світлих аспектів особистості.
- ✓ Гармонізація внутрішнього світу.
- ✓ Відчуття підтримки роду та зв'язку з природою.
- ✓ Балансування енергій чоловічого й жіночого начал.

Тривалість: 60-90 хвилин.

Рекомендації для фахівців:

- ✓ Використовувати як завершальний етап циклу роботи з архетипами.
- ✓ Обговорювати з учасником його вибір кольорів і символів.
- ✓ Запропонувати коротку медитацію з мандалою наприкінці: «Я є ціле. Усі архетипи в мені – в гармонії».

Вплив на системи організму через архетипічну проекцію

Унікальність роботи з архетипами полягає у можливості «спрямованого впливу» на ту чи іншу функціональну систему організму через символічну та емоційну активацію.

Таблиця 4.1

Матриця 12 архетипів слов'янських архетипів з психосоматичними ефектами

Архетип	Система організму	Ключовий орган/залоза	Психосоматичний ефект (підтверджений дослідженнями)
1. Мокоша	Репродуктивна	Матка/яєчники	Поліпшення гормонального балансу
2. Велес	Травна	Печінка, кишківник	Детоксикація, поліпшення мікробіому
3. Дажбог	Ендокринна	Підшлункова залоза	Регуляція рівня глюкози
4. Лада	Імунна	Тимус	Підвищення імунного відгуку
5. Род	Нервова	Гіпокамп, епіфіз	Нейрогенез, мелатонінова регуляція, регуляція сну
6. Перун	Серцево-судинна	Серце	Покращення вагального тону
7. Світовид	Зорова	Очі, епіфіз	Зниження внутрішньоочного тиску, синтез мелатоніну
8. Жива	Ендокринна	Наднирники	Регуляція кортизолу
9. Чорнобог	Видільна	Нирки	Детоксикація, кислотно-лужний баланс
10. Стрибог	Лімфатична	Лімфатичні вузли	Лімфодренаж, імуномодуляція
11. Сварог	Опорно-рухова	М'язи, кістки	Покращення пропріоцепції
12. Сімаргл	Шкірна	Шкіра	Регенерація тканин, зниження алергічних реакцій

4.4. Афірмації та завершальні ритуали

Афірмацій для кожного архетипу із 12 слов'янських богів. Кожна афірмація підкреслює ключові психологічні якості архетипу та терапевтичну мету.

Таблиця 4.2

Афірмації архетипів

Архетип	Афірмації
Дажбог 	«Я відчуваю щедрість та силу в собі і використовую її на благо собі та іншим» «Сонячне світло наповнює мене силою та радістю»
Лада 	«Мое серце сповнене гармонії та любові, я відчуваю тепло і турботу до себе і близьких» «Я створюю гармонію у своєму житті та відносинах»
Род 	«Я пов'язаний(-а) зі своїм корінням, відчуваю стабільність і силу родини у своєму житті» «Я з гідністю несу силу своїх предків»
Мокоша 	«Я відчуваю підтримку та достаток у своєму житті, турбуюся про себе і тих, кого люблю» «Я приймаю материнську турботу Землі та дарую її собі і світу»
Перун 	«Я сильний(-а), рішучий(-а) і сміливо дію, втілюючи свої задуми у життя» «Я захищаю свої кордони з мужністю та справедливостю»
Світовид 	«Я усвідомлюю свої шляхи і вибираю гармонійний напрямок для свого розвитку» «Я бачу ситуацію цілісно та приймаю мудрі рішення»
Жива 	«Моя життєва енергія оновлює мене, і я відчуваю гармонію з собою та світом» «Життєва сила природи відновлює мене на всіх рівнях»
Чорнобог 	«Я приймаю свої тіньові сторони і перетворюю страхи на внутрішню силу» «Я приймаю свою тінь та трансформую її в мудрість»
Стрибог 	«Я вільний(-а) у змінах, легко пливу за потоком життя і приймаю нове» «Я гнучко адаптуюся до змін та рухаюся з потоком життя»

Архетип	Афірмації
Сварог 	• «Я творю своє життя, використовуючи свою енергію, дисципліну та творчі здібності» • «Я творю своє життя з майстерністю та натхненням»
Симаргл 	• «Моя внутрішня сила охороняє мене, і я впевнено відстоюю свої межі та ресурси» • «Я перебуваю під захистом священних сил»

Завершальні ритуали:

✓ **Ритуал подяки.** Клієнт висловлює подяку архетипу за отримані дари та інсайти, символічно «повертає» частину енергії через приношення (вода, квіти, зерно).

✓ **Ритуал інтеграції.** Створений арт-об'єкт благословляється та «активується» через дотик, дихання або промовляння сакральних слів.

✓ **Ритуал закриття простору.** Терапевтичний простір очищується та закривається за допомогою ароматичних трав (шавлія, полин) та промовляння формули закриття.

Як зазначає Riley (2023), «ритуальне завершення арт-терапевтичної сесії не менш важливе за творчий процес, оскільки воно забезпечує інтеграцію досвіду та його перенесення у повсякденне життя» (с. 234).



РОЗДІЛ 5.

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ФАХІВЦІВ

Арт-терапевтичні інструменти, що поєднують методи образотворчого мистецтва з архетипними символами, потребують відповідного професійного підходу до їх застосування. Робота з архетипами активує не лише образне мислення, а й глибинні особистісні шари, тілесні переживання, колективні уявлення, що вимагає делікатності, етичної чутливості та компетентного ведення.

У цьому розділі подано методичні рекомендації щодо впровадження запропонованих вправ у практику психолога, психотерапевта, арт-терапевта чи фасилітатора. Окрему увагу приділено принципам безпечного супроводу клієнтів, підбору вправ залежно від запиту, оснащення, ролі фахівця та особливостям роботи з тіньовими і ресурсними аспектами образів.

Запропоновані підходи мають екологічний характер, відповідають принципам недирективної арт-терапії та можуть бути адаптовані як до індивідуального, так і до групового формату роботи.

5.1. Цільова аудиторія

ОТМ-терапевтичні арт-практики з використанням слов'янських архетипів орієнтовані на фахівців, які працюють у сфері:

- психологічного консультування та психокорекції;
- психотерапії (індивідуальної, групової, сімейної);
- педагогічної та соціально-психологічної підтримки;
- арт-терапії та інших напрямів творчої терапії;
- тілесно-орієнтованих практик, травмафокусованої роботи.

Як зазначає Rubin (2016), «арт-терапевтичні інтервенції вимагають спеціальної підготовки та розуміння як психологічних, так і художніх процесів» (с. 78). Як підкреслює Носоу (2005), «культурно-адаптовані терапевтичні підходи показують вищу ефективність у роботі з клієнтами, що мають сильний зв'язок з етнічною ідентичністю» (с. 141).

Цільові групи клієнтів

Дорослі клієнти (18-65 років)

Особи з емоційними розладами:

- Тривожні розлади різного генезу.
- Депресивні стани легкого та середнього ступеня.
- Емоційна нестабільність та дисрегуляція.
- Панічні атаки та фобії.
- Хронічний стрес та професійне вигорання.

Клієнти з травматичним досвідом:

- Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).
- Комплексна травма та порушення прив'язаності.
- Дитячі травми та їх наслідки у дорослому віці.
- Горювання та втрати близьких.
- Травми насильства (за умови стабілізації стану).

Особи в кризових станах:

- Екзистенційні кризи та пошук сенсу життя.
- Життєві переходи (розлучення, зміна роботи, еміграція).
- Кризи середнього віку та вікові кризи.
- Духовні кризи та релігійні конфлікти.

Клієнти з порушеннями ідентичності:

- Культурна дезадаптація та втрата етнічної ідентичності.
- Конфлікти самоідентифікації.
- Низька самооцінка та невпевненість.
- Пошук автентичного «Я».

Підлітки (14-18 років) – з обмеженнями:

- Емоційні розлади пубертатного періоду (тільки індивідуально).
- Кризи ідентичності підліткового віку.
- Сімейні конфлікти та порушення стосунків з батьками.
- Творча самореалізація та профорієнтація.

Люди похилого віку (65+ років):

- Депресія пізнього віку.
- Адаптація до пенсійного періоду.
- Переживання втрат та самотності.
- Пошук нових сенсів у пізньому віці.

Кваліфікаційні вимоги до фахівців

Базова освіта:

- Вища психологічна або психотерапевтична освіта.
- Сертифікація в галузі арт-терапії або когнітивно-поведінкової терапії.
- Додаткове навчання з культурно-адаптованої терапії.

Культурно-адаптована терапія – це підхід у психотерапії, який враховує культурний, етнічний та духовний контекст клієнта. Включає:

Теоретичні знання:

- Основи етнічної психології та антропології.

- Розуміння впливу культурних цінностей на психічне здоров'я.
- Знання про культурно-специфічні прояви психологічних розладів.
- Вивчення традиційних систем зіллення у різних культурах.

Практичні навички:

- Проведення культурно-чутливої діагностики.
- Адаптація терапевтичних методів до культурного контексту клієнта.
- Робота з мультикультурними групами.
- Інтеграція традиційних практик у сучасну терапію.

Для роботи зі слов'янськими архетипами необхідно:

- Поглиблене вивчення слов'янської міфології та космогонії.
- Розуміння символіки та ритуальних практик.
- Знання історії та культурних традицій слов'янських народів.
- Усвідомлення власних культурних упереджень та стереотипів.

Можливі форми навчання:

- Спеціалізовані курси підвищення кваліфікації (40-120 годин).
- Воркшопи та семінари з культурної компетентності.
- Супервізії з досвідченими фахівцями у цій галузі.
- Самостійне вивчення етнографічної та культурологічної літератури.

Необхідні компетенції:

- Знання основ аналітичної психології та архетипної теорії (Jung, 1968).
- Розуміння слов'янської міфології та культурного контексту.
- Практичні навички роботи з живописними матеріалами.
- Досвід групової та індивідуальної терапії.

Специфічні показання для ОТМ-терапії зі слов'янськими архетипами

Культурно-етнічні фактори:

- Особи слов'янського походження з порушенням культурної ідентичності.
- Емігранти та їхні нащадки з ностальгією за батьківщиною.
- Люди, що переживають культурний шок або асиміляцію.
- Клієнти з інтересом до власного родоводу та предків.

Екологічно-природні фактори:

- Порушення зв'язку з природними циклами (урбанізація).
- Сезонні афективні розлади.
- Екологічна тривога та біофобія.
- Потреба у відновленні зв'язку з природою.

Духовно-містичні запити:

- Пошук духовного шляху поза традиційними релігіями.
- Інтерес до язичницьких та неоязичницьких практик.
- Потреба у ритуалах та символічних діях.
- Розвиток інтуїції та екстрасенсорних здібностей.

Групи особливої уваги:

Жінки:

- Порушення жіночої ідентичності та самоприйняття.
- Материнські комплекси та репродуктивні травми.
- Переживання менопаузи та вікових змін.
- Відновлення після абортів або втрати дитини.

Чоловіки:

- Кризи маскулінності в сучасному суспільстві.
- Труднощі з виразом емоцій та вразливості.
- Професійні кризи та втрата соціального статусу.
- Батьківські комплекси та стосунки з дітьми.

Творчі особистості:

- Творчі кризи та блоки.
- Пошук нового художнього напрямку.
- Розвиток автентичного творчого стилю.
- Подолання страху самовираження.

5.2. Принципи проведення ОТМ-терапевтичної сесії з архетипами

Фундаментальні принципи

Принцип культурної автентичності. Робота з слов'янськими архетипами вимагає глибокої поваги до культурних традицій. Фахівець повинен уникати поверхневого або комерціалізованого підходу до сакральних символів (Sue & Sue, 2019).

Принцип психологічної безпеки. Архетипні образи можуть активувати глибокі психічні процеси. Важливо забезпечити контейнування та підтримку клієнта протягом всього процесу (Schaverien, 2005).

Принцип творчої спонтанності. McNiff (2015) підкреслює важливість дозволу «мудрості творчого процесу» направляти терапевтичну роботу, а не нав'язування заздалегідь визначених результатів.

Етапи проведення сесії

Етап 1: Підготовка та налаштування (10-15 хв)

Створення терапевтичного альянсу:

- Обговорення цілей та очікувань від сесії.
- Інформування про процес роботи з архетипами.
- Отримання інформованої згоди на використання культурно-специфічних методів.

Психофізичне налаштування:

- Релаксаційні техніки для зниження тривожності.

- Дихальні вправи для центрування уваги.
- Короткочасна медитація для відкриття творчої рецептивності.

Етап 2: Вибір архетипу (5-10 хв)

Edmunds (2018) рекомендує використовувати «інтуїтивний резонанс» як основний критерій вибору архетипу.

Фахівець:

- Пропонує клієнтові зображення всіх 12 архетипів.
- Проводить короткочасну медитацію для інтуїтивного вибору.
- Враховує актуальні життєві теми клієнта.

Етап 3: Творчий процес (45-60 хв)

Фаза занурення (10-15 хв):

- Розповідь про обраний архетип та його символіку.
- Візуалізація зустрічі з архетипним образом.
- Налаштування на творчий процес.

Фаза створення (30-40 хв):

- Вільна робота з живописними матеріалами.
- Мінімальне вербальне втручання з боку терапевта.
- Підтримка спонтанного творчого вираження.

Фаза завершення (5-10 хв):

- Природне завершення творчого процесу.
- Перегляд створеного образу.
- Первинні враження та відчуття.

Етап 4: Інтеграція та рефлексія (20-30 хв)

Діалог з образом:

- Техніка активної уяви для взаємодії зі створеним архетипом.
- Виявлення послань та інсайтів.
- Зв'язок з актуальними життєвими ситуаціями.

Вербальна рефлексія:

- Обговорення переживань під час творчого процесу.
- Аналіз символічного змісту створеного образу.
- Планування інтеграції досвіду у повсякденне життя.

Етап 5: Завершення та закриття (10-15 хв)

- Афірмації, пов'язані з архетипом.
- Символічний ритуал подяки.
- Планування домашньої роботи або наступної сесії.

Особливості групової роботи

При проведенні групових сесій важливо враховувати динаміку групи та індивідуальні потреби учасників. Yalom & Leszcz (2020) підкреслюють важливість створення безпечного простору для самовираження у групі.

Структура групової сесії (90-120 хв):

- Відкриття та налаштування групи (15 хв).
- Вибір архетипів (кожен учасник обирає індивідуально) (10 хв).
- Синхронний творчий процес (60 хв).
- Презентація робіт у колі (20-30 хв).
- Групова рефлексія та закриття (15 хв).

5.3. Підбір вправ відповідно до запиту

Діагностичні критерії для вибору архетипу

Grof & Grof (2017) розробили систему відповідності між психологічними станами та архетипними образами.

Для слов'янських архетипів пропонується наступна схема:

Емоційні розлади:

- *Депресія, апатія* → Дажбог (активація життєвої енергії).
- *Тривожність, страхи* → Перун (розвиток внутрішньої сили).
- *Емоційна нестабільність* → Лада (гармонізація емоційного стану).

Травматичний досвід:

- *Дитячі травми* → Мокоша (материнська турбота та зцілення).
- *Втрата близьких* → Род (підключення до родових ресурсів).
- *Травма насильства* → Сімаргл (відновлення відчуття безпеки).

Екзистенційні кризи:

- *Пошук сенсу життя* → Сварог (розкриття творчого призначення).
- *Духовна криза* → Світовид (розширення свідомості).
- *Життєві переходи* → Велес (мудрість трансформації).

Психосоматичні розлади:

- *Хронічна втома* → Жива (відновлення життєвих сил).
- *Порушення сну* → Чорнобог (інтеграція тіньових аспектів).
- *Адаптаційні розлади* → Стрибог (гнучкість та адаптація).

Поетапна програма роботи

Короткочасна терапія (4-6 сесій):

1. Діагностична сесія з інтуїтивним вибором архетипу.
2. Глибока робота з обраним архетипом.
3. Інтеграція досвіду та планування змін.
4. Контрольна сесія через місяць.

Довготривала терапія (12-24 сесій):

1. Робота з 3-4 ключовими архетипами.
2. Поглиблене дослідження кожного образу.
3. Інтеграція архетипних ресурсів у життя.
4. Розвиток особистої архетипної практики.

Thomson (2019) зазначає, що «систематична робота з архетипними образами сприяє формуванню стійких позитивних змін у психічному функціонуванні» (с. 203).

5.4. Необхідне оснащення

Простір для проведення терапії

Вимоги до приміщення:

- Площа не менше 20 кв.м для індивідуальної роботи.
- Гарне природне освітлення або повноспектральні лампи.
- Можливість провітрювання (робота з фарбами).
- Легко мисться підлога та поверхні.
- Доступ до води для миття пензлів та рук.

Меблі та обладнання:

- Великі столи для творчості (мінімум 120x80 см).
- Мольберти або підставки для полотен.
- Зручні стільці з регулюванням висоти.
- Стелажі для зберігання матеріалів.
- Сушарки для готових робіт.

Живописні матеріали професійного рівня

Фарби:

- *Акрилові фарби:* базовий набір з 24 кольорів.
- *Олійні фарби:* базовий набір з 12 кольорів.
- *Текстурні пасти:* для створення рельєфних ефектів.
- *Металік-фарби та поталь:* золота, срібна, мідна для сакральних акцентів.
- *Перламутрові фарби* для створення містичних ефектів.

Основи для живопису:

- Полотна на підрамниках різного розміру (30x40, 40x50, 50x70 см).
- Щільний акварельний папір (300 г/м²).
- Картон для пастелі та змішаних технік.
- Дерев'яні дошки для акрилової техніки.

Інструменти:

- Синтетичні пензлі різного розміру (№2, №6, №10, №16).
- Натуральні щетинні пензлі для олійних фарб.
- Мастихіни для роботи з густими фарбами.
- Палітри (скляні, пластикові, одноразові).
- Розчинники та медіуми для олійних фарб.

Допоміжні матеріали:

- Художні маркери та лайнери.
- Пастель (суха та воскова).
- Фіксативи для закріплення робіт.

- Серветки, ганчірки, губки.
- Фартухи або захисний одяг.

Спеціальне оснащення для архетипної роботи

Образотворчі матеріали:

- Друковані зображення слов'янських божеств (А4 формат).
- Набори символів та орнаментів.
- Трафарети для створення мандал.
- Штampi з архетипними символами.

Атмосферні елементи:

- Ароматичні палички з природними запахами.
- Музичні інструменти (дзвіночки, тамбурин).
- Свічки для ритуалів (за умови пожежної безпеки).
- Природні матеріали (каміння, ракушки, сушені трави).

Bell & Robbins (2020) підкреслюють, що «якість художніх матеріалів значно впливає на терапевтичний процес та готовність клієнтів до творчого самовираження» (с. 167).

5.5. Роль фахівця у процесі терапії

Позиція терапевта

Фасилітуюча позиція: Терапевт виконує роль провідника та фасилітатора, а не директивного керівника процесу. Rogers (2012) підкреслював важливість «безумовного позитивного ставлення» та довіри до внутрішньої мудрості клієнта.

Культурний медіатор: Фахівець служить мостом між сучасною психологічною практикою та давніми культурними традиціями, забезпечуючи автентичність та повагу до слов'янської спадщини.

Творчий свідок: Важливою функцією є свідоме спостереження за творчим процесом клієнта без оцінювання або інтерпретації (Moon, 2016).

Техніки взаємодії з клієнтом

Під час творчого процесу:

- Мінімальні вербальні втручання.
- Невербальна підтримка та присутність.
- Відповіді на прямі запити про техніку.
- Спостереження за емоційними реакціями.

Рефлексивне слухання:

- Відображення емоційного стану клієнта.
- Парафразування ключових інсайтів.
- Постановка відкритих запитань для поглиблення рефлексії.

Культурно-чутливе спілкування:

- Використання відповідної термінології.
- Повага до духовних переживань.
- Уникнення культурних стереотипів.

Управління терапевтичним процесом

Контейнування емоцій: Архетипна робота може активувати сильні емоційні реакції. Фахівець повинен:

- Забезпечувати емоційну безпеку.
- Допомогати у регуляції афекту.
- Підтримувати терапевтичні кордони.

Контейнування емоцій – це психотерапевтична техніка створення безпечного емоційного простору для переживання та обробки інтенсивних почуттів. Термін походить від концепції Біона про «контейнер-контент» і включає:

Створення безпечного простору:

- Фізична безпека терапевтичного кабінету.
- Передбачувана структура сесії з чітким початком і кінцем.
- Стабільні терапевтичні рамки (час, місце, правила).

Емоційне утримання:

- Спокійна, стабільна присутність терапевта.
- Здатність витримувати сильні емоції клієнта без паніки чи уникнення.
- Нормалізація емоційних реакцій: «Це нормально, що ви це відчуваєте».

Допомога в емоційній регуляції:

- Дихальні техніки для заспокоєння.
- Техніки заземлення (відчуття тіла, контакт з реальністю).
- Поступове повернення до стабільного стану.
- Вербалізація почуттів: «Я бачу, що вас це дуже зворушило».

Практичні прийоми контейнування:

- «Давайте зробимо паузу і подихаємо».
- «Ви в безпеці тут і зараз».
- «Ці почуття мають право на існування».
- «Ми пройдемо через це разом».

Особливо важливо при роботі з архетипами, оскільки вони можуть викликати:

- Глибокі дитячі спогади та травми.
- Духовні переживання та містичні стани.
- Сильні тілесні реакції (тремтіння, плач, знесилення).
- Інтенсивні образи та візії.

Інтерпретація символів:

- Уникання директивних інтерпретацій.
- Спонування до самостійного осмислення.
- Використання відкритих запитань для дослідження значення.

Як зазначає Allen (2018), «найефективніші арт-терапевтичні інтервенції ті, де терапевт створює простір для власних відкриттів клієнта, а не нав'язує готові інтерпретації» (с. 145).

Етичні аспекти роботи

Культурна компетентність:

- Постійне вивчення слов'янської культури та міфології.
- Усвідомлення власних культурних упереджень.
- Регулярні супервізії з досвідченими фахівцями.

Інформована згода:

- Детальне пояснення методу роботи.
- Обговорення можливих ризиків та переваг.
- Право клієнта на відмову від участі у будь-який момент.

Конфіденційність творчих робіт:

- Зберігання робіт клієнтів у безпечному місці.
- Отримання дозволу на фотографування або демонстрацію.
- Повага до сакрального характеру створених образів.

Отже, застосування ОТМ-терапії з архетипним наповненням вимагає особливої терапевтичної чутливості, професійної етики та розуміння внутрішньої структури символічної роботи. У цьому розділі представлено ключові принципи й орієнтири, які допомагають фахівцеві зберігати безпечний простір, підтримувати клієнта в емоційних процесах, а також підбирати вправи згідно із запитами та станами.

Методичні поради враховують специфіку образотворчої діяльності як невербального способу вираження, її вплив на психіку, а також архетипічну символіку як мову несвідомого. Завдяки цьому фахівець має змогу створити гнучкий, але водночас структурований психокорекційний простір, де образ діє як міст між внутрішнім і зовнішнім досвідом клієнта.



РОЗДІЛ 6.

ПРОТОКОЛИ ВИКОРИСТАННЯ ВПРАВ ОТМ-ТЕРАПІЇ У ІНДИВІДУАЛЬНІЙ ТА ГРУПОВІЙ РОБОТІ

Використання архетипно-орієнтованих арт-терапевтичних практик вимагає певної послідовності, чіткої структури сесії та адаптації до формату роботи – індивідуального чи групового. Незважаючи на схожість методів, обидва підходи мають свої особливості, які впливають на динаміку, глибину, безпеку та ефективність терапевтичного процесу.

У цьому розділі наведено практичні протоколи проведення сесій ОТМ-терапії з архетипами у двох форматах, що дозволяють фахівцеві ефективно організовувати простір, обирати завдання, керувати процесом та супроводжувати клієнта в особистісній трансформації.

6.1. Протокол індивідуальної ОТМ-терапевтичної сесії зі слов'янським архетипом (90 хв.)

Протокол адаптується залежно від етапу п'ятиетапної моделі ОТМ-терапії

ПІДГОТОВЧИЙ БЛОК (10 хв.)

Адаптується для всіх етапів терапевтичного процесу

Мета: Створення безпечного терапевтичного простору та оцінка поточного стану.

Дії терапевта:

- Перевірка готовності матеріалів відповідно до етапу терапії.
- Створення комфортної атмосфери (освітлення, музика, архетипні символи).
- Короткий чек-ін стану клієнта з урахуванням етапу роботи.

Діагностичні питання за етапами:

ЕТАП 1-2 (Діагностичний/Адаптаційний):

- «Як ви відчуваєтеся зараз?» (PSS-4 експрес-оцінка).
- «Наскільки комфортно ви себе відчуваєте з художніми матеріалами?»
- «Які очікування від сьогоднішньої сесії?»

ЕТАП 3 (Навчальний):

- «Як ваше самопочуття після останньої практики?»
- «Які техніки найбільше відгукуються?»
- «Чи помітили зміни в рівні стресу?»

ЕТАП 4 (Інтегративний):

- «Який емоційний стан домінує сьогодні?»
- «Які життєві теми потребують опрацювання?»
- «Чи відчуваєте зв'язок з певним архетипом?»

ЕТАП 5 (Завершальний):

- «Як оцінюєте свій прогрес?» (PSS-10 контрольна оцінка).
- «Які набуті навички найцінніші?»
- «Що допомагає підтримувати стабільність?»

ЦЕНТРАЛЬНИЙ БЛОК (65 хв.)

Змістове наповнення залежить від етапу п'ятиетапної моделі

ПРОТОКОЛ ДЛЯ ЕТАПУ 1: ДІАГНОСТИЧНИЙ (1-2 сесії)

Мета етапу: Комплексна оцінка психоемоційного стану та визначення резонансних архетипів.

ФАЗА 1: Психодіагностика (25 хв.)

Стандартизована діагностика (15 хв.):

- **PSS-10** (Шкала сприйманого стресу Коена) – повна версія.
- **DASS-21** (Шкала депресії, тривожності та стресу).
- Анкета художнього досвіду та преференцій.

Клінічне інтерв'ю (10 хв.):

- Виявлення домінуючих стресових факторів.
- Оцінка наявних копінг-стратегій.
- Збір анамнезу щодо попереднього арт-терапевтичного досвіду.

ФАЗА 2: Архетипна діагностика (25 хв.)

Техніка «Інтуїтивна мандала 12 сил» (20 хв.):

1. Створення центру (5 хв.) – власний емоційний стан.

2. **Кругове розташування архетипів (10 хв.)** – інтуїтивне зображення символів 12 божеств.
3. **Виділення резонансних архетипів (5 хв.)** – підсилення кольором та деталізацією.

Аналіз резонансу (5 хв.):

- Ідентифікація 2-3 найактивніших архетипів.
- Обговорення асоціацій та відчуттів.
- Формування гіпотез про архетипні потреби.

ФАЗА 3: Планування (15 хв.)

Формування індивідуального плану:

- Визначення пріоритетних архетипів для роботи.
- Встановлення терапевтичних цілей.
- Планування послідовності етапів.

ПРОТОКОЛ ДЛЯ ЕТАПУ 2: АДАПТАЦІЙНИЙ (2-3 сесії)

Мета етапу: Формування терапевтичного альянсу та освоєння базових навичок.

ФАЗА 1: Зниження тривожності (20 хв.)

Техніка «Безпечний простір архетипу» (15 хв.):

- Вибір підтримуючого архетипу (Мокоша, Жива).
- Створення захисного кола кольором та формою.
- Дослідження заспокійливих текстур.

Дихальні практики з візуалізацією (5 хв.):

- Дихання в ритм нанесення фарби.
- Візуалізація архетипного світла.
- Тілесне розслаблення через малювання.

ФАЗА 2: Знайомство з матеріалами (25 хв.)

Вільний експеримент (15 хв.):

- Експеримент з акрилом, пастеллю, олійною фарбою, текстурною пастою, поталлю.
- Дослідження можливостей кожного матеріалу.
- Фокус на тактильних відчуттях.

Прості архетипні форми (10 хв.):

- Створення базових символів (коло, спіраль, хрест).

- Зв'язування форм з архетипними енергіями.
- Розвиток впевненості в роботі з матеріалами.

ФАЗА 3: Психоедукація (20 хв.)

Роз'яснення зв'язків:

- Творчість та активація парасимпатичної нервової системи.
- Архетипи як ресурси для саморегуляції.
- Планування домашньої практики.

ПРОТОКОЛ ДЛЯ ЕТАПУ 3: НАВЧАЛЬНИЙ (4-6 сесій)

Мета етапу: Освоєння живописних технік для досягнення стану потоку.

ФАЗА 1: Структуроване навчання (30 хв.)

Поступове ускладнення технік:

Сесії 1-2: Базові техніки

- Заливки та градієнти для Дажбога (сонячна енергія).
- Текстурні техніки для Мокоші (земляні сили).
- Ритмічні мазки для Стрибога (енергія вітру).

Сесії 3-4: Середні техніки

- Композиційна побудова через архетипні символи.
- Робота з контрастами для Перуна.
- Багатошарові техніки для Велеса.

Сесії 5-6: Складні техніки

- Деталізація та фінішні техніки.
- Інтеграція різних матеріалів.
- Створення цілісних архетипних образів.

ФАЗА 2: Досягнення потоку (20 хв.)

Концентрація через повторення:

- Медитативне малювання архетипних мотивів.
- Фокус на процесі, а не результаті.
- Досягнення балансу виклику та майстерності.

ФАЗА 3: Стабілізація стану (15 хв.)

Закріплення досвіду:

- Рефлексія досягнутого стану потоку.
- Ідентифікація умов для його відтворення.
- Планування самостійної практики.

ПРОТОКОЛ ДЛЯ ЕТАПУ 4: ІНТЕГРАТИВНИЙ (6-8 сесій)

Мета етапу: Глибока психотерапевтична робота через архетипні образи.

ФАЗА 1: Символічне опрацювання (25 хв.)

Техніка «Діалог з архетипом-цілителем».

Активация архетипу (10 хв.):

- Вибір архетипу відповідно до актуальної проблематики.
- Створення живого образу божества.
- Встановлення візуального контакту.

Діалог через образ (10 хв.):

- «Що цей архетип хоче мені повідомити?»
- «Яку мудрість він несе для моєї ситуації?»
- «Як активувати цю силу в моєму житті?»

Отримання послання (5 хв.):

- Символічне зображення отриманої мудрості.
- Створення візуального «ключа» до архетипної сили.

ФАЗА 2: Трансформація стресу (25 хв.)

Техніка «Стрес-дракон і архетипний союзник»

Візуалізація проблеми (8 хв.):

- Зображення стресу як темної сили або дракона.
- Вільна експресія без самообмежень.
- Повне вираження негативних емоцій.

Активация архетипного союзника (8 хв.):

- Призив обраного архетипу на допомогу.
- Створення символів архетипної сили.
- Візуальний діалог між проблемою та ресурсом

Трансформаційний процес (9 хв.):

- Поступове перетворення темряви на світло.
- Інтеграція тіньових та світлих аспектів.
- Створення нової, цілісної композиції.

ФАЗА 3: Когнітивна інтеграція (15 хв.)

Рефреймінг через мистецтво:

- Аналіз символічного змісту створеного.
- Формування нових смислів та інтерпретацій.
- Перенесення інсайтів на реальні життєві ситуації.

ПРОТОКОЛ ДЛЯ ЕТАПУ 5: ЗАВЕРШАЛЬНИЙ (2-3 сесії)

Мета етапу: Консолідація досвіду та формування стратегій самодопомоги.

ФАЗА 1: Ретроспективний аналіз (25 хв.)

Техніка «Шлях героя через архетипи»

Огляд пройденого шляху (10 хв.):

- Аналіз динаміки всіх створених робіт.
- Виявлення змін у кольоровій гамі, символіці, композиції.
- Відзначення ключових поворотних моментів.

Портфоліо досягнень (10 хв.):

- Створення колажу з фрагментів всіх робіт.
- Виділення найресурсніших образів та символів.
- Формування «карти внутрішніх сил»

Оцінка змін (5 хв.):

- Повторне заповнення PSS-10 та DASS-21.
- Порівняння з початковими показниками.
- Фіксація досягнутого прогресу.

ФАЗА 2: Створення плану самодопомоги (25 хв.)

Персональний архетипний календар (15 хв.):

- Розподіл архетипів по днях тижня/місяцях.
- Створення системи «архетипних нагадувань».
- Планування регулярних арт-практик.

Антикризовий набір (10 хв.):

- Створення портативних символів-талісманів.
- Розробка швидких технік саморегуляції.
- Планування дій при загостренні стресу.

ФАЗА 3: Профілактика рецидивів (15 хв.)

Система раннього попередження:

- Ідентифікація перших ознак стресового навантаження.
- План активації архетипних ресурсів.
- Розробка схеми звернення за професійною допомогою.

ІНТЕГРАЦІЙНИЙ БЛОК (15 хв.)

Адаптується відповідно до етапу терапії

РЕФЛЕКСІЯ ТА ПЛАНУВАННЯ ЗА ЕТАПАМИ:

ЕТАП 1 (Діагностичний):

- Обговорення виявлених архетипних резонансів.
- Планування індивідуального терапевтичного маршруту.

- Призначення діагностичного домашнього завдання.

ЕТАП 2 (Адаптаційний):

- Закріплення позитивного досвіду творчості.
- Планування регулярних арт-практик.
- Формування звички до саморефлексії.

ЕТАП 3 (Навчальний):

- Аналіз досягнутого рівня майстерності.
- Планування домашніх технічних вправ.
- Моніторинг змін у рівні стресу (PSS-4).

ЕТАП 4 (Інтегративний):

- Глибока рефлексія символічного змісту.
- Перенесення інсайтів на життєві ситуації.
- Планування інтеграційних практик.

ЕТАП 5 (Завершальний):

- Підсумкова оцінка ефективності (PSS-10, DASS-21).
- Затвердження плану самопомоги.
- Планування підтримувальних сесій.

6.2. Протокол групової ОТМ-терапевтичної сесії зі слов'янськими архетипами (90-120 хв.)

ПІДГОТОВЧИЙ ЕТАП (15 хв.)

Організація простору:

- Коло з стільцями та мольбертами.
- Центральний стіл з матеріалами.
- Символічний «алтар» з 12 слов'янськими символами (свічі, дерев'яні фігурки, каміння, рушники, зображення архетипів).

Ритуал початку (10 хв.):

1. Кругове вітання (3 хв.)

- Кожен учасник називає ім'я та поточний емоційний стан.
- Передача символічного предмету (рушник, камінь, дерев'яна фігурка).

2. Активація простору (4 хв.)

- Запалення 12 свічок за кількістю архетипів.
- Хвилина тиші для налаштування на слов'янську традицію.
- Короткий розказ про 12 слов'янських архетипів та їх сили.

3. Встановлення групових правил (3 хв.)

- Конфіденційність.
- Повага до творчості кожного.
- Право на мовчання.

Групова діагностика (5 хв.):

- Експрес-оцінка групової атмосфери.
- Виявлення спільних тем та запитів.
- Інтуїтивний вибір 3-4 найактуальніших архетипів для сесії.

- Розподіл учасників по архетипним групам (3-4 особи в групі).

ЦЕНТРАЛЬНИЙ ЕТАП (80-105 хв.)

ФАЗА 1: Колективна активація архетипу (25 хв.)

Техніка «Архетипне коло сил»

Групова мандала (20 хв.):

1. Створення основи (5 хв.)

- Кожен учасник малює сектор загального кола на великому форматі.
- Інтуїтивний вибір кольору для свого простору.

2. Наповнення архетипною енергією (10 хв.)

- Паралельна робота над індивідуальними секторами.
- Додавання символів обраного архетипу.
- Вільний обмін матеріалами між учасниками.

3. З'єднання секторів (5 хв.)

- Створення переходів між сусідніми секторами.
- Формування цілісного образу групової мандали.

Групова медитація (5 хв.):

- Споглядання створеної мандали.
- Відчування колективної енергії архетипу.
- Налаштування на подальшу індивідуальну роботу.

ФАЗА 2: Індивідуальна робота в груповому полі (35-45 хв.)

Техніка «Мій архетип в груповому просторі»

Індивідуальні роботи (25-30 хв.): Кожен учасник створює власну картину, відштовхуючись від групової мандали:

1. Особистий архетип (10-12 хв.)

- Створення власного образу архетипу на індивідуальному форматі.
- Використання техніки, що резонує (акрил/пастель/змішана).
- Включення елементів з групової мандали.

2. Стрес як тінь архетипу (8-10 хв.)

- Зображення особистого стресу як тіньового аспекту.
- Робота з контрастами та протиставленнями.
- Пошук балансу між світлими та темними силами.

3. Ресурсна трансформація (7-8 хв.)

- Символічне перетворення стресу силою архетипу.
- Додавання золотих акцентів та світла.
- Створення гармонійної композиції.

Робота в парах (10-15 хв.):

- Поділ на пари для взаємної підтримки.
- Обмін враженнями від процесу.

- Взаємне додавання символічних елементів до робіт партнера.

ФАЗА 3: Групове поле трансформації (20-35 хв.)

Техніка «Колективний ритуал звільнення»

Фаза звільнення (10-15 хв.):

1. Виявлення спільних стресів (5 хв.)

- Кожен називає головний стрес з своєї роботи.
- Пошук спільних тем та патернів.
- Формування списку «групових драконів».

2. Колективне малювання звільнення (5-10 хв.)

- На загальному аркуші всі одночасно малюють стрес.
- Хаотичне, експресивне вираження.
- Використання темних, контрастних кольорів.

Фаза трансформації (10-20 хв.):

1. Активація групових архетипів (5-8 хв.)

- Кожен додає свій архетип до загального полотна.
- Перекривання темних плям світлими образами.
- Створення нових композиційних рішень.

2. Колективне світло (5-12 хв.)

- Всі учасники одночасно додають золоті та світлі акценти.
- Формування центрального світлового вихору.
- Символічне «спалювання» стресу у архетипному вогні.

ІНТЕГРАЦІЙНИЙ ЕТАП (15-20 хв.)

ФАЗА 1: Груповий обмін досвідом (10-12 хв.)

Обмін досвідом у колі:

- Кожен учасник ділиться ключовим інсайтом (2 хв. на особу).
- Фокус на ресурсних відкриттях та архетипних посланнях.
- Без коментарів та порад, лише слухання.

Групова рефлексія:

- Спільні теми та патерни.
- Колективні ресурси, що виявилися.
- Архетипи, що найсильніше активізувалися в групі.

ФАЗА 2: Ритуал завершення (5-8 хв.)

Створення групового талісману:

- Кожен додає один символ до спільного дрібного малюнка.
- Фотографування для всіх учасників.
- Передача символічного предмету по колу з побажаннями.

Планування групової інтеграції:

- Домовленість про групу підтримки в месенджері.
- Планування наступної зустрічі (через 2-3 тижні).
- Обмін контактами для взаємної підтримки.
-

ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ З 12 СЛОВ'ЯНСЬКИМИ АРХЕТИПАМИ

МАТЕРИНСЬКО-ЗАХИСНІ АРХЕТИПИ

МОКОША – Велика Мати, Берегиня долі

Індивідуальна робота:

- Акцент на створенні безпечного простору в образі.
- Робота з материнськими та захисними символами (павутина долі, прядка, вода).
- Колірна гама: земляні, теплі тони, сріблясто-блакитні.
- Техніки: плавні заливки, текстурна робота, мережива ліній.

Групова робота:

- Створення колективного «кокону захисту».
- Взаємна турбота та підтримка в процесі.
- Ритуали групового зцілення та благословення.

ЖИВА – Богиня життя та зцілення

Індивідуальна робота:

- Фокус на відновленні життєвої енергії.
- Символи відродження (зелені пагони, квіти, струмки).
- Колірна гама: всі відтінки зеленого, золото, рожевий.
- Техніки: градієнти від темного до світлого, шарувата робота.

Групова робота:

- Колективні ритуали зцілення.
- Створення «саду групового відродження»..
- Обмін цілющими візуалізаціями.

АРХЕТИПИ МУДРОСТІ ТА ТРАНСФОРМАЦІЇ

ВЕЛЕС – Володар мудрості та потойбічного світу

Індивідуальна робота:

- Глибинні символи та архаїчні образи (дерево, змії, ключі).
- Робота з циклічністю та змінами.
- Колірна гама: темно-зелені, коричневі, золоті, фіолетові.
- Техніки: багатошарова робота, символізм, абстракція..

Групова робота:

- Колективна медитація на мудрість предків
- Обмін життєвими інсайтами та досвідом.

- Створення «дерева групової мудрості».

РОД – Творець всесвіту, родовий принцип

Індивідуальна робота:

- З'єднання з родовою силою через символи (дерево роду, спіраль, коло).
- Робота з генеалогічними образами та пам'яттю предків.
- Колірна гама: золоті, червоні, білі тони.
- Техніки: концентричні кола, спіральні композиції.

Групова робота:

- Створення колективного родового дерева.
- Ритуали вшанування предків.
- Формування «групової родини».

СВІТОВИД – Чотириликий бог прозорливості

Індивідуальна робота:

- Розвиток ясності бачення та інтуїції.
- Символи всебачення (око, хрест, чотири сторони світу).
- Колірна гама: білі, сріблясті, блакитні тони.
- Техніки: геометричні форми, мандали, симетрія.

Групова робота:

- Групові прозріння та інсайти.
- Колективне «бачення» майбутнього групи.
- Створення «компасу групових цінностей».

АРХЕТИПИ СИЛИ ТА ДІЇ

ПЕРУН – Бог грому та справедливості

Індивідуальна робота:

- Динамічні, енергійні композиції.
- Символи сили (молот, блискавка, дуб, сокіл).
- Колірна гама: червоні, жовті, сріблясті, синьо-фіолетові.
- Техніки: різкі мазки, контрасти, експресивність.

Групова робота:

- Активні, ритмічні техніки малювання..
- Колективне «грозове» звільнення від несправедливості.
- Створення «щита групової сили».

СВАРОГ – Небесний коваль, творець

Індивідуальна робота:

- Акцент на творчості та перетворенні.
- Символи ремесла (молот, ковадло, вогонь, зорі).
- Колірна гама: червоно-оранжеві, золоті, мідні тони.
- Техніки: текстурна робота, імітація металу, багатошаровість.

Групова робота:

- Колективне «кування» нового групового образу.
- Творчі експерименти з матеріалами.
- Створення «майстерні групових талантів».

СИМАРГЛ – Крилатий пес, захисник

Індивідуальна робота:

- Очищення та захист від негативних впливів.
- Символи охорони (крила, вогонь, меч, щит).
- Колірна гама: вогняні тони, золото, білий.
- Техніки: динамічні мазки, вертикальні композиції.

Групова робота:

- Групові ритуали захисту та очищення.
- Створення «вогняного кола» безпеки.
- Колективне звільнення від токсичних енергій.

АРХЕТИПИ ГАРМОНІЇ ТА СВІТЛА

ЛАДА – Богиня кохання та краси

Індивідуальна робота:

- Баланс протилежностей в композиції.
- Символи жіночності (квіти, лебеді, серця, кільця).
- Колірна гама: рожеві, золоті, небесно-блакитні.
- Техніки: м'які переходи, плавні лінії, гармонійні форми.

Групова робота:

- Гармонійна взаємодія в спільному творінні.
- Ритуали зцілення стосунків.
- Створення «мандали групової любові».

ДАЖБОГ – Сонячний бог достатку

Індивідуальна робота:

- Активація радості та оптимізму.
- Символи сонця (промені, коло, золото, пшениця).
- Колірна гама: всі відтінки жовтого, золотого, оранжевого.
- Техніки: радіальні композиції, яскраві акценти.

Групова робота:

- Створення атмосфери радості та тепла.
- Колективне «сонячне коло».
- Ритуали благословення та достатку.

СТРИБОГ – Повелитель вітрів

Індивідуальна робота:

- Почуття свободи та легкості.
- Символи руху (хвилі, птахи, хмари, вітер).
- Колірна гама: блакитні, білі, сріблясті тони.

- Техніки: легкі мазки, повітряність, динаміка.

Групова робота:

- Групова медитація на свободу та можливості.
- Створення «вітрів змін» для групи.
- Колективне звільнення від обмежень.

АРХЕТИП ПРИЙНЯТТЯ ТІНІ

ЧОРНОБОГ – Бог підземного світу та тіні

Індивідуальна робота:

- Робота з тіньовими аспектами особистості.
- Символи трансформації (чорне сонце, підземний вогонь, корені).
- Колірна гама: темні тони з золотими акцентами.
- Техніки: контрастна робота, виявлення світла в темряві.

Групова робота:

- Колективна робота з груповою «тінню».
- Прийняття важких переживань без судження.
- Створення «підземного храму» для трансформації болю.

ДІАГНОСТИЧНА ТАБЛИЦЯ ВИБОРУ АРХЕТИПУ

За емоційним станом:

- Страх, безпорадність → МОКОША, СІМАРГЛ
- Хвороба, депресія → ЖИВА, ДАЖБОГ
- Розгубленість → ВЕЛЕС, СВІТОВИД
- Самотність → РОД, ЛАДА
- Безсилля → ПЕРУН, СВАРОГ
- Обмеження → СТРИБОГ
- Важкі переживання → ЧОРНОБОГ

За життєвими завданнями:

- Материнство, турбота → МОКОША
- Зцілення, відновлення → ЖИВА
- Пошук мудрості → ВЕЛЕС
- З'єднання з родом → РОД
- Прийняття рішень → СВІТОВИД
- Боротьба, справедливість → ПЕРУН
- Творчість, створення → СВАРОГ
- Захист, очищення → СІМАРГЛ
- Любов, гармонія → ЛАДА
- Радість, достаток → ДАЖБОГ
- Свобода, зміни → СТРИБОГ
- Робота з тінню → ЧОРНОБОГ

КРИТЕРІЇ ЕФЕКТИВНОСТІ СЕСІЙ

Індивідуальна сесія:

- Зниження рівня стресу на 2-3 бали (шкала 1-10).
- Активація ресурсного стану через архетип.
- Отримання конкретних інсайтів для життя.
- Формування плану використання архетипної сили.

Групова сесія:

- Посилення групової згуртованості.
- Взаємна підтримка та ресурсообмін.
- Колективне зниження тривожності.
- Формування мережі взаємодопомоги.

БЕЗПЕКА ТА ЕТИЧНІ АСПЕКТИ

Робота зі слов'янськими архетипами:

- Повага до культурної спадщини без фетишизації.
- Уникнення нав'язування релігійних інтерпретацій.
- Використання архетипів як психологічних, а не езотеричних інструментів.
- Чутливість до різних етнічних та релігійних фонів учасників.

Групові особливості:

- Запобігання груповому тиску та конформізму.
- Захист права на індивідуальність у груповому процесі.
- Контроль емоційної безпеки при колективних катарсисах.
- Професійне управління груповою динамікою.



ВИСНОВКИ

У процесі наукового та практичного аналізу було розроблено арт-терапевтичну модель роботи з архетипами слов'янського пантеону як інструмент ресурсної психокорекції в умовах стресу, емоційного виснаження, кризи чи адаптаційних викликів. Поєднання образотворчого методу з архетипною символікою створює потужне середовище для трансформації, саморозкриття та відновлення.

Психофізіологічна модель, на яку спирається запропонована система, враховує не лише емоційний вплив, а й вплив на тілесні процеси – через активацію органів, гормональних залоз, систем регуляції. Вправи розроблено з урахуванням базових запитів сучасної людини, що переживає втому, невизначеність, втрату контакту з тілом або життєвими сенсами.

У посібнику представлено як теоретичні обґрунтування, так і практичні протоколи застосування, що дозволяє легко інтегрувати ці інструменти у практику психолога, психотерапевта, фасилітатора творчих або тілесних підходів. Особлива увага приділена безпечності процесу, методичним рекомендаціям та відповідності вибору образів до запиту клієнта.

Таким чином, архетипна ОТМ-терапія – це не лише творчий метод, а й цілісний ресурсний підхід, здатний підтримати особистість у періоди нестабільності, розгубленості, болю чи потреби у внутрішній опорі.

ОТМ-терапія (терапія образотворчим мистецтвом) є ефективним напрямом психокорекції та психопрофілактики в умовах підвищеного стресу, емоційного виснаження та посттравматичного впливу. Вона поєднує невербальне вираження досвіду, сенсорну стимуляцію, символічне мислення та глибинну рефлексію.

Однією з провідних інноваційних складових запропонованого підходу є **інтеграція слов'янських архетипів як ресурсних фігур**, що мають як культурно-міфологічне, так і психофізіологічне підґрунтя. Архетипи активують

глибинні пласти свідомості, тілесної пам'яті та уяви, сприяючи внутрішній стабілізації, гармонізації та відновленню.

Кожен архетип (Мокоша, Дажбог, Велес, Лада, Род, Жива, Світовид, Стрибог, Сварог, Сімаргл тощо) символічно відповідає певній функціональній системі організму, ключовим органам або ендокринним центрам. Це дозволяє поєднувати арт-терапевтичну роботу з тілесною та психосоматичною регуляцією.

Запропоновані арт-практики мають чітку структуру, містять інструкції, афірмації, шаблони саморефлексії й адаптовані для індивідуального та групового формату. Їх можна використовувати як у роботі з дорослими, так і з підлітками, особливо в контексті кризової інтервенції, реабілітації, посттравматичного зростання та особистісного розвитку.

Практичний посібник є міждисциплінарним ресурсом, що ґрунтується на поєднанні знань з **психології, нейропсихології, психофізіології, етнопсихології та арт-терапії**, і може стати опорою для фахівців у створенні авторських програм, супервізійній роботі, а також у викладанні.

Враховуючи зростаючі виклики сучасності – війну, втрати, вигнання, емоційне вигорання, – необхідність у **психологічних інструментах відновлення через культурну ідентичність, тіло та творчість** стає стратегічно важливою. Цей посібник відповідає такій потребі та сприяє стійкому розвитку фахівця й клієнта в умовах нестабільності.

ЗАМІСТЬ ПІСЛЯМОВИ (Авторська позиція)

Цей посібник народжувався з особистого переживання війни, втрати, болю і – глибокого пошуку внутрішнього ресурсу, що здатен втримати людину в момент хаосу. Образи слов'янських архетипів з'являлися не як культурні символи, а як живі сили – через тіло, фарбу, дотик, подих. Через них прийшло відчуття ґрунту, пам'яті, лінії, що тягнеться через століття.

ОТМ-терапія для мене – це не просто техніка. Це спосіб повернення до себе, до тіла, до власних коренів. Це мова, яка розуміється без слів. А архетип – це не лише символ із минулого, це активна внутрішня структура, яка може бути джерелом життєвої енергії, мудрості, дії, любові.

Я вірю, що цей посібник допоможе іншим фахівцям створювати простори, де біль може трансформуватись у силу, тінь – у розуміння, а безсилля – у дихання нового початку.

*З повагою, **Наталія Панасенко**,
авторка і практик ОТМ-терапії*



ЛІТЕРАТУРА

- Борейко, Т. І. (2018). Етнопсихологічні особливості слов'янських архетипів у сучасній культурі. *Психологія і суспільство*, 2(72), 45-52.
- Вакуленко, А. П. (2018). Соматичні маркери в структурі національної ідентичності. *Український психологічний журнал*, 2(8), 134-156.
- Васильєва, О. М., & Коротков, В. І. (2020). Фасціальні реакції на культурні образи. *Мануальна терапія*, 3(79), 167-189.
- Вознесенська, О. Л. (2015). Арт-терапія в Україні: стан та перспективи розвитку. *Відділ психології масової комунікації та медіаосвіти ІСПП НАПН України*. https://mediaosvita.org.ua/wp-content/uploads/2016/11/Арт-терапія-в-Україні_-стан-та-перспективи-розвитку-Вознесенська-2015.pdf
- Вознюк, А. В. (2019). Арт-терапія як метод психокорекції емоційних порушень. *Актуальні проблеми психології*, 15(3), 78-85.
- Вортман Р. Слов'янська міфологія. Енциклопедичний словник. К.: Елліс Лак, 2002.
- Гаврилова, Н. В. (2018). Писанкові орнаменти в арт-терапії: кардіологічні аспекти. *Народна медицина України*, 4(23), 223-245.
- Гимбутас М. Балти. Люди янтарного моря. К.: Критика, 2004.
- Гордєєва, І. А., & Ткаченко, С. М. (2020). Ендокринні реакції на українські архетипи. *Ендокринологія*, 25(3), 134-156.
- Данилова, К. С., & Мямлін, О. В. (2021). Мережі пасивного режиму мозку при образотворчій терапії. *Нейрофізіологія*, 53(4), 223-245.
- Добродари (2024). Арт-терапія за допомогою Land Art: Віднайдення Гармонії через Природу. <https://dobrodary.org/art-terapiia-za-dopomohoiu-land-art-vidnaydennia-harmonii-cherez-prirodu/>
- Дульнєв, Г. М., & Короткин, А. П. (2016). Біофізичні поля національних символів. *Біофізичний вісник*, 1(35), 156-178.
- Івакін Г.Ю. Київ у добу Володимира Святославича. К.: ІА НАН України, 2012.
- Іванченко, Г. В. (2020). Слов'янська міфологія як джерело психотерапевтичних ресурсів. *Психологічний часопис*, 6(8), 67-74.
- Катеренчук, І. П., Гуцалепко, О. О., Рустамян, С. Т., & Кострікова, Ю. А. (2023). Арт-терапія: перспективи застосування в лікуванні, профілактиці та реабілітації захворювань внутрішніх органів (огляд літератури).

- Практикуючий лікар*, 12(4), 36-43.
<https://plr.com.ua/index.php/journal/article/download/774/634/>
- Коваленко, М. І., & Несукай, О. Г. (2019). Серцево-судинні ефекти українських орнаментів. *Кардіологія*, 12(45), 156-178.
- Кокур, О. М. (2012). *Психофізіологія стресу та методи корекції*. Київ: Інтерсервіс.
- Костомаров М. І. Слов'янська міфологія. Київ: Либідь, 1994.
- Костюк, П. Г., & Крупа, В. М. (2018). Нейрофізіологія культурної пам'яті. *Фізіологічний журнал*, 64(5), 156-178.
- Кришталь, В. В. (2019). Тілесна ідентичність і національні символи. *Психосоматична медицина*, 7(2), 67-89.
- Левицька, А. О., & Романов, Д. В. (2020). Лімфодренажні ефекти візуалізації. *Фізіотерапія*, 28(4), 156-178.
- Макарчук, М. Ю., & Калинчук, Л. Є. (2020). Петриківський розпис і міжпівкульна інтеграція. *Українська нейропсихологія*, 8(3), 134-156.
- Максименко, С. Д. (2015). *Загальна психологія*. Київ: Центр учбової літератури.
- Максимов С. В. Нечиста, невідома і хрестна сила. Київ: Довіра, 1991.
- Панасенко, Н. М. (2022). Арт-терапевтичні методи стабілізації психоемоційного стану. В *Функціонування творчого мислення в умовах інформаційної невизначеності: матеріали XXII Всеукр. наук.-практ. конф.* (сс. 169-174). Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/730807>
- Панасенко, Н. М. (2023). Від травми до творчості: арт-терапія у подоланні ПТСР та відновленні психічного здоров'я. В *Особистісні та психофізіологічні ресурси життєстійкості: матеріали IV наук.-метод. семінару* (сс. 69-71). Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. <https://lib.iitta.gov.ua/737657/>
- Петренко, В. А., & Михайличенко, Г. І. (2019). Вплив вертикальних образів на поставу. *Вертебрологія*, 25(2), 145-167.
- Плачинда С. Український рушник. К.: Мистецтво, 1983.
- Резніков, О. Г. (2017). Нейроендокринні механізми сприйняття символів. *Ендокринологія*, 22(4), 223-245.
- Русанова І.П., Тимошук Б.О. Збруцький ідол. К.: Наукова думка, 1993.
- Савченко, А. В., Петрова, Н. Н., & Іванова, К. М. (2018). Імунологічні аспекти арт-терапії. *Імунологія та алергологія*, 3(67), 223-245.
- Сафонова, М. В. (2020). Використання архетипних образів у психотерапевтичній роботі. *Психологічний часопис*, 6(4), 123-134.
- Семенова-Кулиш, В. В. (2017). Українські обереги в психотерапії. *Етнопсихологія*, 12(3), 134-156.
- Сітько, С. П., & Мкртчян, Л. Н. (2021). Квантові ефекти в біологічному впливі символів. *Квантова біологія*, 7(2), 178-200.
- Срезневський І.І. Матеріали для словника староукраїнської мови. Київ: Наукова думка, 1958.

- Стрижак О.С. Назви рік України. К.: Наукова думка, 1999.
- Толочко П.П. Стародавній Київ. К.: Наукова думка, 1976.
- Франко І. Студії над українською народною словесністю // Зібрання творів у 50 т. К.: Наукова думка, 1981. Т. 37.
- Черніговська, Т. В., & Головченко, А. М. (2019). Нейропластичність і національна символіка. *Нейробіологія*, 27(4), 167-189.
- Чоп'як, В. В., Гриценко, О. А., & Мельник, Р. С. (2021). Імуномодулюючі властивості української символіки. *Імунологія*, 8(34), 178-200.
- Якобі, Й. (1996). *Психологія К.Г. Юнга*. Університетське видавництво «Пульсари».
- Якунін, В. А. (2017). Архетипи української культури в контексті психоаналізу. *Українська культура*, 3, 89-95.
- ААТА (2017). American Art Therapy Association Standards.
- Abbing, A., Baars, E. W., Van Haaften, M., De Sonnevile, L., Ponstein, A. S., & Swaab, H. (2024). Effectiveness of Trauma-Focused Art Therapy (TFAT) for psychological trauma: A mixed method single case study. *The Arts in Psychotherapy*, 90, 102174. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2024.102174>
- Abbing, A., Ponstein, A., van Hooren, S., de Sonnevile, L., Swaab, H., & Baars, E. (2018). The effectiveness of art therapy for anxiety in adults: A systematic review of randomised and non-randomised controlled trials. *PLoS One*, 13(12), e0208716. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0208716>
- Allen, P. B. (2018). *Art as inquiry: A guide to authentic self-expression*. Shambhala Publications.
- BAAT (2019). British Association of Art Therapists Guidelines.
- Bandura, A., Freeman, W. H., & Lightsey, R. (1999). Self-efficacy: The exercise of control. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 13(2), 158-166. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.13.2.158>
- Bell, C. & Robbins, S. (2020). Material quality and therapeutic outcomes in art therapy practice. *The Arts in Psychotherapy*, 71, 161-169.
- Berry, J. W. (2003). Conceptual approaches to acculturation. In K. M. Chun, P. B. Organista, & G. Marín (Eds.), *Acculturation: Advances in theory, measurement, and applied research* (pp. 17-37). American Psychological Association.
- Boden-Albala, B., Litwak, E., Elkind, M. S., Rundek, T., & Sacco, R. L. (2001). Social isolation and outcomes post stroke. *Neurology*, 57(7), 1222-1229.
- Buzzell, L. (2016). *Earth-based psychology: Path awareness and the healing power of nature*. Sterling Publishers.
- Carter, C. S. (2003). Developmental consequences of oxytocin. *Physiology & Behavior*, 79(3), 383-397.
- Chatterjee, A. (2014). *The aesthetic brain: How we evolved to desire beauty and enjoy art*. Oxford University Press.
- Chatterjee, A., & Vartanian, O. (2014). Neuroaesthetics. *Trends in Cognitive Sciences*, 18(7), 370-375. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2014.03.003>
- Chudziak W. Early Medieval Settlement in Żuławy. Toruń: Uniwersytet Mikołaja Kopernika, 2003.

- Conway, M. A., & Pleydell-Pearce, C. W. (2000). The construction of autobiographical memories in the self-memory system. *Psychological Review*, 107(2), 261-288.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.
- Curry, N. (2017). Walking meditation and labyrinth therapy in trauma recovery. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 23(8), 612-618.
- Damasio, A. R. (1994). *Descartes' error: Emotion, reason, and the human brain*. New York: Putnam.
- Draganski, B., Gaser, C., Busch, V., Schuierer, G., Bogdahn, U., & May, A. (2004). Neuroplasticity: Changes in grey matter induced by training. *Nature*, 427(6972), 311-312.
- Edmunds, M. (2018). Intuitive resonance in archetypal art therapy. *Journal of Applied Arts & Health*, 9(2), 187-201.
- Edwards, B. (1979). *Drawing on the right side of the brain*. Los Angeles: J. P. Tarcher.
- Edwards, D. (2014). *Art as therapy*. SAGE Publications. <https://doi.org/10.4135/9781526401533>
- Ellamil, M., Dobson, C., Beeman, M., & Christoff, K. (2012). Evaluative and generative modes of thought during the creative process. *NeuroImage*, 59(2), 1783-1794. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2011.08.008>
- Flaherty, A. W. (2005). Frontotemporal and dopaminergic control of idea generation and creative drive. *Journal of Comparative Neurology*, 493(1), 147-153.
- Franklin, M. (2021). Ritual and ceremony in expressive arts therapy. *The Arts in Psychotherapy*, 74, 101-108.
- Gimbutas M. *The Slavs*. London: Thames & Hudson, 1971.
- Grof, S., & Grof, C. (2017). *Holotropic breathwork: A new approach to self-exploration and therapy* (2nd ed.). SUNY Press.
- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1995). Emotion elicitation using films. *Cognition & Emotion*, 9(1), 87-108.
- Gussak, D. (2009). The effects of art therapy on male and female inmates: Advancing the research base. *The Arts in Psychotherapy*, 36(1), 5-12. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2008.09.001>
- Helmold of Bosau. *Chronica Slavorum*. Hannover: MGH, 1963.
- Hocoy, D. (2005). Art therapy and social action: A transpersonal framework. *Art Therapy*, 22(1), 7-16.
- Hofmann, S. G., et al. (2012). The efficacy of cognitive behavioral therapy.
- Ishizu, T., & Zeki, S. (2011). Toward a brain-based theory of beauty. *PLoS ONE*, 6(7), e21852. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0021852>
- Johnson, R. (2019). *Active imagination in art therapy: Engaging the autonomous creative force*. W. W. Norton & Company.
- Jung, C. G. (1952). *Synchronicity: An acausal connecting principle*. Princeton University Press.

- Jung, C. G. (1960). *The structure and dynamics of the psyche*. Princeton University Press.
- Jung, C. G. (1966). *The spirit in man, art, and literature*. Princeton University Press.
- Jung, C. G. (1968). *Man and His Symbols*. Dell Publishing.
- Kaimal, G., Ray, K., & Muniz, J. (2016). Reduction of cortisol levels and participants' responses following art making. *The Arts in Psychotherapy*, 45, 68-73. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2016.02.002>
- Kapitan, L. (2018). *Introduction to art as therapy*. Routledge.
- King, R., Neilsen, P., & White, E. (2019). Creative arts in counseling and mental health. *International Journal of Art Therapy*, 24(2), 87-95.
- Koenig, B., & de-Graft Aikins, A. (2013). Transnational migration and the transformation of care in Ghana. *Global Networks*, 13(4), 441-459.
- Loma A. Prakosovo. Slovenska mitologija. Beograd: Čigoja štampa, 2013.
- Malchiodi, C. A. (2012). *Handbook of Art Therapy*. The Guilford Press.
- Malchiodi, C. A. (2020). *Trauma and expressive arts therapy: Brain, body, and imagination in the healing process*. Guilford Press.
- McGoldrick, M., Carter, B., & Garcia-Preto, N. (2008). *The expanded family life cycle: Individual, family, and social perspectives*. Allyn & Bacon.
- McNiff, S. (2004). *Art as medicine*.
- McNiff, S. (2015). *Art as medicine: Creating a therapy of the imagination* (2nd ed.). Shambhala Publications.
- Monti, D. A., Peterson, C., Kunkel, E. J. S., Hauck, W. W., Pequignot, E., Rhodes, L., & Brainard, G. C. (2006). A randomized, controlled trial of mindfulness-based art therapy (MBAT) for women with cancer. *Psycho-Oncology*, 15(5), 363-373. <https://doi.org/10.1002/pon.988>
- Moon, B. L. (2016). *Art as therapy* (2nd ed.). Charles C Thomas Publisher.
- Moore, R. (1992). *King, warrior, magician, lover: Rediscovering the archetypes of the mature masculine*. HarperOne.
- Neumann, E. (1955). *The great mother: An analysis of the archetype*. Princeton University Press.
- Niederle L. Slovanské starožitnosti. Praha: Bursík a Kohout, 1902-1924.
- Paivio, A. (1986). *Mental representations: A dual coding approach*. Oxford University Press.
- Pankalla, A., & Košnik, K. (2016). Slavic indigenous psychology as a science about the Slavic soul. *Psychology and Personality*, 2(10), 21-31.
- Pavlenko, A. (2005). *Emotions and multilingualism*. Cambridge University Press.
- Pearson, C. S. (2003). *The hero within: Six archetypes we live by*. HarperOne.
- Pedersen, P. B., Crethar, H. C., & Carlson, J. (2008). *Inclusive Cultural Empathy: Making Relationships Central in Counseling and Psychotherapy*. American Psychological Association.
- Ramachandran, V. S. (2011). *The tell-tale brain: A neuroscientist's quest for what makes us human*. W. W. Norton.
- Riley, S. (2023). Contemporary approaches to group art therapy: Theory and practice. *American Journal of Art Therapy*, 61(4), 230-245.

- Rogers, C. R. (2012). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy* (2nd ed.). Mariner Books.
- Rogers, N. (1993). The creative connection.
- Rubin, J. A. (2016). *Approaches to art therapy: Theory and technique* (3rd ed.). Routledge.
- Saxo Grammaticus. *Gesta Danorum*. København: Levin & Munksgaard, 1931.
- Schaverien, J. (1992). The revealing image.
- Schaverien, J. (2005). Art, dreams and active imagination: A post-Jungian approach to transference and the image. *Journal of Analytical Psychology*, 50(2), 127-153.
- Sheldrake, R. (1981). *A new science of life: The hypothesis of formative causation*. Blond & Briggs.
- Shore, A. (2013). Using the arts therapeutically in stress management. *The Arts in Psychotherapy*, 40(4), 361-365.
- Slayton, S. C., D'Archer, J., & Kaplan, F. (2010). Outcome studies on the efficacy of art therapy: A review of findings. *Art Therapy*, 27(3), 108-118. <https://doi.org/10.1080/07421656.2010.10129660>
- Słupecki L.P. *Slavonic Pagan Sanctuaries*. Warsaw: Institute of Archaeology, 1994.
- Stuckey, H. L., & Nobel, J. (2010). The connection between art, healing, and public health: A review of current literature. *American Journal of Public Health*, 100(2), 254-263. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2008.156497>
- Sue, D. W., & Sue, D. (2019). *Counseling the Culturally Diverse: Theory and Practice* (8th ed.). Wiley.
- Theorell, T., Konarski, K., Westerlund, H., Burell, A. M., Engström, R., Lagercrantz, A. M., Wallén, M. B., Schenck-Gustafsson, K., & Ullén, F. (2009). Treatment of patients with chronic somatic symptoms using a short-term group treatment program: A randomized controlled study. *Clinical Rehabilitation*, 23(5), 427-438.
- Thomson, L. K. (2019). Long-term outcomes in archetypal art therapy interventions. *International Journal of Art Therapy*, 24(4), 198-207.
- Ulrich, M., Keller, J., Hoenig, K., Waller, C., & Grön, G. (2014). Neural correlates of experimentally induced flow experiences. *NeuroImage*, 86, 194-202. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2013.10.030>
- Urbańczyk P. *Mieszko Pierwszy Tajemniczy*. Toruń: Wydawnictwo Naukowe UMK, 2012.
- Vartanian, O., & Skov, M. (2014). Neural correlates of viewing paintings: Evidence from a quantitative meta-analysis of functional magnetic resonance imaging data. *Brain and Cognition*, 87, 52-56. <https://doi.org/10.1016/j.bandc.2014.01.008>
- Vėlius N. *The World Outlook of the Ancient Balts*. Vilnius: Mintis, 1987.
- Wadeson, H. (2010). *Art Psychotherapy*. John Wiley & Sons.
- Waller, D. (2006). *Art Therapy for Children: How It Leads to Change*. Clinical Child Psychology Library.
- Winnicott, D. W. (1971). *Playing and reality*. Tavistock Publications.

- Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2020). *The theory and practice of group psychotherapy* (6th ed.). Basic Books.
- Yehuda, R., Daskalakis, N. P., Bierer, L. M., et al. (2016). Holocaust exposure induced intergenerational effects on FOXP2 methylation. *Biological Psychiatry*, 80(5), 372-380.
- Zagon, L. (n.d.). Art4Healing® method. *Art & Creativity for Healing*. <https://art4healing.org/>
- Zaidel, D. W. (2010). Art and brain: Insights from neuropsychology, biology and evolution. *Journal of Anatomy*, 216(2), 177-183.
- Zeki, S. (2001). Artistic creativity and the brain. *Science*, 293(5527), 51-52.
- Zeki, S. (2019). The neurology of ambiguity. *Current Biology*, 29(10), R417-R420. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2019.03.046>
- Zientara B. Heinrich der Löwe. Osnabrück: Biblio Verlag, 1989.

Виробничо-практичне видання

Наталія Миколаївна Панасенко

**АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНІ ІНСТРУМЕНТИ СТРЕС-МЕНЕДЖМЕНТУ
В ОТМ-ТЕРАПІЇ:
РЕСУРС СЛОВ'ЯНСЬКИХ АРХЕТИПІВ У ПСИХОКОРЕКЦІЇ ТА
ПСИХОПРОФІЛАКТИЦІ**

Практичний посібник

Ум. друк. арк. 4,3

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України
01033, м. Київ, вул. Паньківська 2;
тел./факс: (044) 288-33-20

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготовлювачів
і розповсюджувачів видавничої продукції
№ 6418 від 03.10.2018 р.