

## SOCIAL AND BEHAVIORAL SCIENCES

DOI <https://doi.org/10.51647/kelm.2022.2.19>

### AUTOPORTRET JAKO NARZĘDZIE SAMOPOZNANIA I PSYCHOLOGICZNEGO SAMOODNOWIENIA ARTYSTY

**Olena Zavhorodnia**

*doktor nauk psychologicznych, starszy badacz,  
główny pracownik naukowy Laboratorium Metodologii i Teorii Psychologii  
Instytutu Psychologii imienia H.S. Kostiuka  
Narodowej Akademii Nauk Pedagogicznych Ukrainy (Kijów, Ukraina)  
ORCID ID: 0000-0001-8786-8707  
e-mail: zolen1958@gmail.com*

**Adnotacja.** W artykule przeanalizowano tworzenie wizualnego autoportretu jako specjalnego sposobu samopoznania, a także jako narzędzie samoodnowienia po traumie. Przedstawiono psychologiczne mechanizmy badania traumatycznych doświadczeń artysty. Jest to w szczególności mechanizm eksternalizacji pozwalający zobaczyć i rozważyć traumę jako odrębną jednostkę zewnętrzną reprezentowaną w metaforach wizualnych. Mechanizm artystycznej projekcji wewnętrznego świata człowieka na tworzone obrazy przyczynia się do integracji różnych warstw świadomego i nieświadomego oraz samopoznania jednostki. Dzięki mechanizmowi empatii artystycznej osoba wychodzi poza własne „Ja”, przechodzi w „zmieniony stan” twórczego funkcjonowania; zapewniony jest proces modelowania „ja” na obraz innej istoty lub zjawiska. Spostrzeżenia w procesie autoportretowania dają artyście nowe poczucie własnej wartości, nową wizję siebie i swojego powołania. Rozumiejąc swoje życie, przezwyciężając swoje cierpienie, artysta strukturyzuje również duchowe doświadczenie innych ludzi w swoich pracach, element ich pasji i cierpienia, przyczyniając się w ten sposób do kulturowego skarbu ludzkości.

**Słowa kluczowe:** pamięć autobiograficzna, definicja doświadczenia, samoodnowienie, trauma, wspomnienia, projekcja artystyczna, samotranscendencja.

### SELF-PORTRAIT AS AN TOOL OF SELF-KNOWLEDGE AND PSYCHOLOGICAL SELF-RESTORATION OF THE ARTIST

**Olena Zavhorodnia**

*Doctor of Psychology, Senior Researcher,  
Leading Researcher at the Laboratory of Methodology and Theory of Psychology  
National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine G. S. Kostiyk Institute of Psychology (Kyiv, Ukraine)  
ORCID ID: 0000-0001-8786-8707  
e-mail: zolen1958@gmail.com*

**Abstract.** The article analyzes the creation of a visual self-portrait as a special way of self-knowledge, as well as a tool for self-recovery after injury. The psychological mechanisms of processing the artist's traumatic experiences are outlined. This is, in particular, the mechanism of externalization, which allows us to see trauma as a separate external entity, represented in visual metaphors. The mechanism of artistic projection of the inner world of man on the created images promotes the integration of different layers of conscious and unconscious and self-knowledge of the person. Due to the mechanism of artistic empathy, a person goes beyond his own “I”, acts the transition to a “changed state” of creative functioning; the process of modeling the “I” in the image of another being or phenomenon is provided. Enlightenment in the process of self-portrayal gives the artist a new feeling, a new vision of himself and his vocation. Conceiving his life, overcoming his suffering, the artist structures in his works also the emotional experience of others, the element of their passions and sufferings, thus he acting the contribution to the cultural treasury of mankind.

**Key words:** autobiographical memory, definition of experience, self-renewal, trauma, memories, artistic projection, self-transcendence.

## АВТОПОРТРЕТ ЯК ІНСТРУМЕНТ САМОПІЗНАННЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО САМОВІДНОВЛЕННЯ ХУДОЖНИКА

**Олена Завгородня**

*доктор психологічних наук, старший дослідник,  
провідний науковий співробітник лабораторії методології і теорії психології  
Інститут імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України (Київ, Україна)  
ORCID ID: 0000-0001-8786-8707  
e-mail: zolen1958@gmail.com*

**Анотація.** У статті проаналізовано створення візуального автопортрету як особливу спосіб самопізнання, а також як інструмент самовідновлення після травми. Окреслено психологічні механізми опрацювання травматичних переживань художника. Це, зокрема, механізм екстерналізації, який дає змогу побачити й розглянути травму як окрему зовнішню сутність, репрезентовану у візуальних метафорах. Механізм художньої проєкції внутрішнього світу людини на створювані образи сприяє інтеграції різних шарів свідомого і несвідомого та самопізнанню особи. Завдяки механізму художньої емпатії здійснюється вихід особи за межі власного «Я», перехід в «зміненний стан» творчого функціонування; забезпечується процес моделювання «Я» за образом іншої істоти або явища. Осаяння в процесі автопортретування дають художнику нове самовідчуття, нове бачення себе й свого покликання. Осмислюючи своє життя, долаючи свої страждання, митець структурує у своїх творах також душевний досвід інших людей, стихію їхніх пристрастей і страждань, здійснюючи таким чином внесок у культурну скарбницю людства.

**Ключові слова:** автобіографічна пам'ять, означення пережитого, самовідновлення, травма, спогади, художня проєкція, самотрансценденція.

### **Вступ.**

Світова література від Платона та й більш стародавніх часів свідчить про те, що творчий процес та особа художника завжди привертала увагу дослідників. Актуальність цього зацікавлення також в тому, що феномен художника концентрує ряд життєво важливих особливих якостей, які тою чи іншою мірою наявні в кожній людині і пояснюють її поривання за межі буденного та прагнення злету. Теоретики мистецтва, естетики, характеризуючи своєрідність особистості художника, вказують на потребу і здатність митця жити у створюваних ним образах, перевтілюватись, виходити за межі самого себе; необхідність концентрації усіх психічних сил, високого напруження, самовіддачі; значні коливання рівня енергії, зміну періодів піднесення періодами спустошення та виснаження. Своєрідність художньо обдарованої особи полягає у її емоційній вразливості, глибини та сили переживань, які мають бути виражені у художній формі, тобто – у пріоритетності внутрішньої реальності щодо зовнішньої. Психологічна своєрідність художньо обдарованої особи посилює ймовірність болісного сприйняття нею різних виявів недосконалості світу, ймовірність її травмування навіть у відносно спокійних умовах середовища. Коли ж йдеться про значну середовищну невизначеність загрозливого характеру, навантаження на психіку будь-якої людини стає відчутним. У людей, які зазнали травм, попри час, що минає після болісних подій, емоційно заряджені образи, збуджувані травматичними спогадами, продовжують домінувати в свідомості людини та гальмують процеси її душевного одужання, спричинюючи внутрішній хаос, біль, страх. У цій ситуації художньо розвинуту особу рятує її здатність образотворчого мислення, її досвід творчої взаємодії з образами.

**Метою дослідження** є аналіз психологічних аспектів автопортретування (у сфері образотворчої діяльності) як інструменту самопізнання, опрацювання травматичного досвіду та психологічного самовідновлення художника.

*Стан розроблення проблеми.* У контексті нашого дослідження важливими є праці, в яких різнобічно висвітлено проблематику своєрідності художньо обдарованої особи, зокрема, її емоційної та когнітивної сфер (Malraux, 1948; Моляко, 1998; Jiang, 2017); загрозливої невизначеності (Rosenberg, Siegel, 2021); впливу травми на психіку людини (Agaibi, 2005; Boals, 2010); автопортретування як форма самопізнання та самовпливу (Carbon, 2017); автобіографічної пам'яті (Williams, Conway, Cohen, 2008); психологічні механізми трансформації травматичних переживань в процесі автопортретування (Alter-Muri, 2007; Nuñez, 2009).

### **ОСНОВНА ЧАСТИНА**

**Завдання.** Відповідно до поставленої мети передбачається виконання таких завдань:

- 1) охарактеризувати своєрідність емоційної та когнітивної сфер художньо обдарованої особи;
- 2) окреслити ефекти травми на психіку людини;
- 3) здійснити аналіз автопортретування як інструменту самопізнання та психологічного самовідновлення художника.

**Методи.** Використовувалися теоретичні методи дослідження, зокрема аналіз, інтерпретація та концептуалізація.

### **Результати та їх обговорення.**

*Своєрідність емоційної та когнітивної сфер художньо обдарованої особи.* Внутрішнє життя художника є надзвичайно інтенсивним. На думку Томаса Манна, мистецтво «навіть при зовнішньо чернечому житті... породжує таку випеченість, перевитонченість, втому, нервову цікавість, які навряд чи може породити

найбурхливіше життя, повне пристрастей та насолод» (Манн, 1988: 104). Переживання художником реальності має два взаємопов'язані аспекти. Перший – це підвищена сприйнятливість, що не допускає застою, що стимулює розвиток; художник «вбирає в себе» світ, все, що навколо нього живе, дихає, діє, сповнюється різноманіттям вражень. Другий аспект – вразливість, чутливість, оголеність душі, «художньо-больовий рефлекс» (за висловом Марини Цветаєвої). Перше неможливе без другого. Художник зберігає в собі «екзистенційну дитину» (Гомілко, 2001), що пов'язано з уразливістю, ризиком психічної дестабілізації. Художник відкритий світові, розкутий, іноді наївний, довірливий, безпосередній.

Переживання художника відзначаються значною інтенсивністю, широким діапазоном, часто бувають драматичними. Естетично значуща форма народжується як результат незвичайного «за межового» стану, коли людина переважає саму себе (Бахтин, 1996: 63). Навіть перебуваючи в трагічних стосунках із своїм оточенням, художник може переживати екстатичну радість творення; вона оберігає його від фатальних вчинків та, на жаль, доти, доки триває творче піднесення.

Втрата вразливості, у свою чергу, призводить до збіднення, одноманітності внутрішнього життя. Таке сплюснення душевного життя, втрата спонтанності, довіри до своїх почуттів та бажань, спокій та рівновага байдужості блокує можливість художньої творчості. «Мертвий штиль – це катастрофа, це розпач» (Амадео Модільяні в книзі «Мастера искусств», 1964: 149).

Вразливість, емоційність, здатність до співпереживання поєднуються із внутрішньою свободою, ігноруванням стереотипів, соціальною сміливістю, розмаїттям та напруженістю діяльності. На думку С. Далі, художник має іти шляхом розкріпачення та реалізації своєї творчої та людської особистості. Це означає передусім необхідність звільнення власного способу мислення від застиглих догм та канонів. Художник потребує постійного самооновлення, подолання тиску загальноприйнятого; це передбачає значні особистісні зусилля, без яких не може вивільнитись його автентичне світобачення (Далі, 2014).

Художник є носієм високорозвиненого образотворчого мислення. Образотворче мислення – складний багаторівневий процес, в якому естетично перетворюється суб'єктивна реальність, невізуальна емоційна стихія трансформується у форми мистецтва. Образотворче мислення оперує варіантами форм, ліній, кольорів, значним обсягом зорових стимулів, виявляється у здатності суб'єкта до творення нових форм та образів на основі динамічного використання свого візуального досвіду (Edmonston, 1975). Такий досвід постійно збагачується і становить сукупність різноманітних візуальних вражень (які зберігає пам'ять), зокрема, пов'язаних з близькими, суголосними особистому досвіду художніми техніками та матеріалами. Образотворче мислення передбачає здатність активізувати набутий запас вражень, перетворити його відповідно до творчої потреби та задуму художника.

У комплексі специфічних властивостей образотворчого мислення суттєве значення мають:

- 1) трансцендентність (здатність жити у створюваних образах, перевтілюватись, виходити за межі самого себе);
- 2) антиципаційність (здатність оперувати можливостями, перспективами, вловлювати дух часу, передбачати хід подій);
- 3) метафоричність (породження візуальних метафор, оперування багатошаровими візуальними символами та метафорами);
- 4) «матеріальність» (мислення в формах свого художнього матеріалу та індивідуальних технік);
- 5) гнучкість (здатність оновлення в сприйманні і творчості, здатність відмовитися від усталених форм і засобів зображення, можливість реалізації задуму різноманітними способами);
- 6) індивідуалізованість (незалежність, оригінальність, унікальність, вибірковість, прихильність до співзвучних індивідуальності художніх технік та матеріалів) (Завгородня, 2021).

Образотворче мислення тісно пов'язане з внутрішнім світом людини, мікркосмосом душі. Поранена душа потребує художнього вираження, мистецтво для неї – найкращий лікар, цілитель, реабілітатор. Образотворче мислення може взаємодіяти з душею, не пошкоджуючи її витонченої й уразливої природи, трансформуючи біль у красу твору. Мистецтво дає крила душі, дає змогу їй злетіти над жорстокістю світу. «Якщо ви захочете тримати душу в раціональних концептах, – пише Д.Н. Елкінс, – то ви вб'єте її, а покладіть її ніжно в живопис, поему, скульптуру, і вона буде жити сотні-тисяч років» (Elkins, 1995: 87).

Психологічна своєрідність художньо обдарованої особи посилює ймовірність болючого сприйняття нею різних виявів недосконалості світу, ймовірність її травмування навіть у відносно спокійних умовах середовища. Коли ж йдеться про значну середовищну невизначеність, зумовлену неочікуваними природними чи соціальними подіями загрозливого характеру, навантаження на психіку будь-якої людини стає відчутним (Rosenberg, Siegel, 2021).

*Вплив травми на психіку людини.* У зіткненні з травмівною ситуацією людина може переживати 1) короткочасну захисну реакцію (напр., заперечення, почуття нереальності того, що відбувається), опрацювання травми, осмислення досвіду, психологічне відновлення, 2) стан травмованості, який може тривати довго, стати звичним (але й може бути подоланим), 3) стан глибокого травмування, або нашарування численних травм, непосильних для людини, стан, що трансформується в звичну позицію жертви, тобто спричинює деформацію особистості, яка важко піддається корекції.

Опишемо низку ефектів травми на психіку людини (Agaibi, Wilson, 2005). Стан травмованості характеризується змінами в емоційній, соматичній, когнітивній, поведінковій, рефлексійно-смысловій сферах. Травмовані люди демонструють обмежену здатність відчувати позитивні емоції, схильність до негативних емоцій, наприклад ангедонії, недостатню емоційну врівноваженість та здатність саморегуляції, особливо у ситуації, коли травматичні ситуації нашаровуються.

Порушується здатність зберігати, обробляти та отримувати інформацію. Когнітивний дефіцит травмованої особи виявляється в захисному «забуванні», запереченні, витісненні травмівної події, у труднощах згадування, відтворення, вербалізації болісних спогадів, труднощах висловити свій біль, поділитися пережитим, відповідно, труднощах отримання підтримки інших людей. Між емоційним, когнітивним аспектами самопочуття травмованої особи та її тілом відзначається двосторонній зв'язок.

Травмовані люди характеризуються поєднанням некерованих емоцій та тілесних проявів. Недостатність когнітивної регуляції емоцій спричинює тривале внутрішнє напруження, яке, не маючи іншого способу розрядки, виявляється на психофізіологічному рівні, що може призвести до стійких соматичних змін і захворювань. Функціональні порушення когнітивної регуляції емоцій, тривале збудження, напруження, перевага негативних емоцій травмованої особи може призводити до погіршення її реляційного благополуччя (руйнування або зниження якості близьких взаємин). Травмований стан посилює егоцентризм людини через її зосередженість на власних невідрефлектованих болісних переживаннях. У спілкуванні особа може бути занадто дратівливою або дуже пригніченою, не завжди адекватною. Іноді людина схильна до розрядки емоційної напруги через імпульсивні дії, гіперактивність або компульсивну поведінку, таку як переїдання, зловживання психоактивними речовинами тощо.

Рефлексійно-смысловий аспект стану травмованості виявляється або в труднощах, недостатності рефлексії, витісненні травмівної ситуації, події або в нав'язливості травматичних спогадів, в'язкості і непродуктивності мисленнєвої фіксованості на них. А саме рефлексія, яка дає змогу усвідомити сенс свого життя і діяльності, – важливе джерело стійкості, волі і саморозвитку особистості.

У людей, які зазнали травм, зростає активність правої півкулі, порівняно з лівою, яка гальмується (Panksepp, 2012); образи, збуджувані травматичними спогадами, можуть переслідувати людину, перетворюючи її життя на кошмар. У цій ситуації художньо розвинуту людину рятує її досвід творчої взаємодії з емоційною стихією, її розвинуте образотворче мислення, зокрема її здатність створювати образ самої себе.

*Автопортретування як інструмент самопізнання та самовпливу.* Автопортретність – феномен, властивий всім жанрам мистецтва. Автопортретність осмислюється як властивість митця перебувати у всякому творі мистецтва і сприйматись реципієнтом як джерело твору. Ця властивість фіксує внутрішню індивідуальність, дає змогу бачити в автопортретності основну рису творчого процесу взагалі, індивідуальне світовідчуття, сприйняття життєвих явищ, що проявляється непрямым шляхом: як внутрішня енергія художніх форм, як «автопортретність» індивідуального художницького бачення. Автопортретність пов'язана зі сповідальністю і є органічною властивістю будь-якого виду художньої діяльності, проте її форми в різних сферах – в музиці, театрі, тощо – різні.

Автопортрет існує як засіб саморефлексії, діалогу різних аспектів Я, різних субособистостей, різних архетипних втілень і проявів. З огляду на те, що автопортрет має проєктивні та рефлексивні особливості, психологічні можливості цього жанру стали використовуватися для діагностики звичайних людей і в лікувальних цілях (Nuñez, 2009).

Образотворчий автопортрет безпосереднім чином орієнтований на об'єктивацію людської індивідуальності, на конструювання візуального образу засобами художньої мови. Створений образ не піддається вербалізації, має тенденцію до нескінченного прочитання, багатства та глибини смислів (Rubiś, Tendera, 2014).

При народженні автопортрету історично першим його завданням було збереження зовнішнього вигляду художника для нащадків. Однак з появою фотографії для праць цього жанру провідним стає прагнення самопізнання. Водночас мотиви художника можуть бути різні: вираження власних переживань, прагнення презентувати себе в певній ролі, можливість назавжди залишитися в пам'яті нащадків в тому вигляді, який він обрав, а також несвідоме бажання вплинути на реальність, історію свого життя та долю (Carbon, 2017).

Автопортрет визначається як особливий різновид портрета. Зовнішність людини несе різноманітну інформацію про неї, і втрата будь-яких рис зовнішнього вигляду сприймається людиною як повна або часткова втрата своєї самості. «Форма тіла, – на думку М. Бердяєва, – духовно-душевна, а людське обличчя є найдивніше, найпрекрасніше в житті, крізь нього просвічує інший світ» (Бердяєв, 1993). Інтерес людини до осягнення свого зовнішнього вигляду є складовою частиною її самопізнання. Зчитуючи інформацію з рис обличчя і пози моделі, художник на основі свого візуального досвіду може відчутти загасне, вгадати в особі портретованого сутнісні якості, про які той сам не здогадується, відкрити правду про нього. Сам художник, вдивляючись в дзеркало, здатний помітити те, на що звичайна людина не зверне уваги, та на цій основі сконструювати Я-образ. Але коли він створює своє зображення, ним може рухати ще й марнославство, бажання прикрасити себе, внаслідок чого створюється свого роду фальшивка, імітація Я-образу. Проте подібний нарцисичний самообман не властивий великим митцям. Чим талановитіший художник, тим чесніше він ставиться до себе, до своїх, зокрема зовнішніх вад, не щадить, не прикрашає себе.

Самі засоби самопізнання в автопортреті специфічні: сюжет, композиція, колорит, світлотінь, ритм, характер мазка, фізіогноміка, поворот голови, контраст, лінія, поза, жест, масштаб фігури, тло, зображення простору і часу. Зазвичай обличчя є провідною домінантою автопортрета, а динамічним центром часто бувають очі. Також суттєве значення має поворот голови. Цей аспект було детально досліджено П.О. Флоренським. На думку вченого, «чоло, очі разом зі своїм додатком – бровами, пов'язані переважно зі здатністю споглядання та виражають життя розуму. Це й видно при прямому повороті. Сюди приєднується образ губ, спокій яких та непідвладність пристрастям складають необхідну умову для духовної рівноваги... очі без рота самі по собі ще нічого не дають твердого та надійного» (Флоренський, 1993: 182). Отже, прямий поворот (анфас) дає змогу найбільшою мірою показати цільність, споглядальність, незворушність персонажа, акцентує його суб'єктивність.

«Навпаки, органи волі та пристрасті – ніс та щелепи, орган вольового самовизначення – підборіддя, нижчі інтелектуальні функції, що виражаються надбрівними дугами – все це поставою у фас стерто, приховано, затінено... Також приховано посадку голови, яка виражає міць самоствердження. Профілем усі ці органи підкреслюються. Приховується ширина чола, зате показуються надбрівні дуги. В оці – стає невидною його споглядальність, проте більш виразно виявляється погляд як певна дія. Рот знову таки представлений в русі, а ніс та підборіддя виявляють волю. Нарешті, вся посадка голови характеризує вольове ставлення до зовнішнього світу. Якщо сюди приєднується ще рух руки, то наступальний момент цього руху може бути виражений саме в профіль» (Флоренський, 1993: 182). Отже, портрет в профіль дає змогу більшою мірою виразити енергію, волю, владність.

«При повороті в три чверті органи споглядання та органи волевиявлення видно рівною мірою, і, в цьому сенсі, такий поворот може бути названо урівноваженим. Проте як органи протилежних душевних діяльностей, вони цією рівновагою послаблюються. Скренево-щічна лінія як межа між позиціями у фас і в профіль виражає тонкі душевні властивості і, легко змінюючись разом із наявним станом людини, здатна передавати приливи та відпливи її емоційного життя» (Флоренський, 1993: 182).

Зображення в три чверті виражає близькість персонажа до глядача. Звідси застосування цього повороту, коли від художника вимагається дати інтимний портрет, виразити почуття, особливо ніжне, – взагалі стати на полосу прямо протилежній монументальності (багатство душевних рухів, мрійливість, ніжність).

У процесі конструювання автопортрету залежно від індивідуальних пререференцій художника задіюються різні формотворчі стратегії й тактики – зокрема, концентрування, акцентування, перетікання форм, символізація, розкладання, геометризація, зміщення масштабів, подвоєння форм, контрастування, деформування, декоративізація, виведення зі звичного простору, гіперболізація, ведення в контекст, синтезування, аккумулявання, дублювання, ампліфікація.

Художник може конструювати різні «сміслові домінанти» образу Я у різних автопортретах. Автопортрет – це посилення особистості, подвоєння самого себе за рахунок художнього образу, оскільки «Я» автопортрета виходить з-під влади часу.

Автопортрет – багатофункціональний жанр. Зокрема, здійснює функцію означення пам'яті про минуле і пережите, пошуку й утвердження своєї самості; самоаналізу, рефлексії своїх особистих якостей і пошуку справжнього Я, яке найбільшою мірою відповідає індивідуальному покликанню.

*Психологічні механізми опрацювання травматичних переживань.* Окреслимо психологічні механізми самовідновлення художника після травми. Це тісно пов'язані між собою екстерналізація, символізація (створення візуальних метафор), художня емпатія, візуально-метафорична презентація травми, довільне дистанціювання, створення буферної зони між собою і травмою, художня емпатія, творче зосередження як відволікання від болісних переживань, посилення владної позиції і контролю (регуляція процесу розкриття травматичного досвіду, контроль і перетворення емоцій в процесі взаємодії з образом, влада як можливість вносити зміни у створюваний об'єкт за своїм бажанням), опрацювання «фрагментів» спогадів, художня проєкція, візуально-символічне означення емоційних станів, трансформація переживань, їх нове впорядкування, подолання травматичної хаотизації, фрагментації спогадів, відновлення порядку в пам'яті, управління сильними почуттями та бажаннями через їх символічне вираження та задоволення, задоволення від процесу створення задуманого художнього предмета, «стан потоку» майстра, задоволення від впровадження технічних інновацій в процес творчості, почуття досягнення, подолання творчих труднощів і мук, самоствердження, релаксація після напруженої, але вдалої праці, «покладення, втілення» переживань у створюваний витвір мистецтва (за словами Ліни Костенко, «і неповторність кожної хвилини торує шлях від болю до перлини»), стимулювання дискурсивного осмислення травматичного досвіду іншими людьми через обговорення твору.

Наприклад, механізм екстерналізації дає змогу побачити й розглянути проблему (травму) як окрему зовнішню сутність, репрезентовану у художніх метафорах, символах; завдяки екстерналізації виникає можливість створити буферну зону між собою і травмою, регулювати дистанцію, змінити позицію щодо травми на більш довільну і владну та ін. Завдяки механізму емпатії здійснюється вихід особи за межі власного Я, перехід в «змінений стан» творчого функціонування; забезпечується органічність процесу моделювання «Я» за образом іншої істоти або явища, процес самоперетворення, формування та розвитку Я-образів. Механізм художньої проєкції внутрішнього світу людини на створювані образи сприяє інтеграції різних шарів свідомого і несвідомого та самопізнанню особи.

Травма негативно впливає на здатність людини обробляти спогади, інтегрувати їх у внутрішнє бачення свого життя, картину життєвого шляху, я-концепцію, тимчасово порушується здатність висловлювати свої переживання, ділитися своїм досвідом з іншими людьми; неопрацьований травматичний досвід починає виявлятися у переважанні негативних емоцій, появі психічних відхилень, психосоматичних симптомів; дисоціативних розладів. Художні практики сприяють міжпівкульній інтеграції, активізують узгоджену роботу обох півкуль (Lobban, 2012). Заняття мистецтвом допомагають підтримувати та відновлювати порушену здатність людини до продуктивного опрацювання пережитого.

*Відновлення цілісності автобіографічної пам'яті в процесі автопортретування.* Автопортрет служить особливим способом опосередкування автобіографічної пам'яті. Як і мемуарна література, автопортрет також передає контекст, в якому бачить себе людина. Аналіз же серії автопортретів та робіт, написаних за певний період, може скласти уявлення про життя митця, пережиті ним події, про виклики, кризи і долю людини. Автопортрет може виступати маркером переломних біографічних подій, виступає як своєрідний нарратив, засіб оволодіння своєю біографією. У створених образах художник має можливість творчо

позиціонувати історію життя. Цікавим є аналіз тих моментів життя митця, в які він відчуває потребу фіксації свого образу в автопортреті, актуалізацію спонтанних поривань до творчості. Несвідомі тенденції особи набувають спрямованості, змісту і мети. Саме діяльність уяви, фантазії – в сновидінні або творчості – втілює суперечності та рух несвідомих процесів, у тому числі і виведення зі стану пригнічення.

У процесі творчості художник трансцендує, здійснюючи акт самоосягнення та самотрансценденції. Автопортретування виявляє також прагнення оволодіти власною біографією, життям, долею. Відбувається діалог між емпіричним Я художника та його вищим творчим Я, їх зустрічний рух створює вертикальний вимір розвитку (Мелик-Пашаєв, 2000). Яскраві прориви творчого Я художника в процесі автопортретування дають нове відчуття своїх можливостей, а іноді висвітлюють нове бачення себе, життєвого шляху й покликання.

Автопортрет виступає як своєрідний наратив, засіб оволодіння своєю біографією. У ньому художник має можливість довільно і творчо позиціонувати свою історію, свою автобіографію. Автопортрет означає долю, створює відчуття управління своїм внутрішнім світом, своїми глибинними несвідомими процесами. Усвідомлення себе через втілення свого образу може служити засобом інтеграції фрагментів болісних спогадів та відновлення цілісності автобіографічної пам'яті (Nuñez, 2009).

У процесі автопортретування – діалозі митця з собою, своїм часом, культурою, самозапитуванні та сповіданні – здійснюється генеза суб'єктивності майстра, визначається творча індивідуальність. По-новому висвітлюється минуле й наявна життєва ситуація художника; негативні емоції втрачають владу над ним завдяки їх осмисленню, перетворенню в довільні узагальнені переживання, пов'язані зі створеними митцем художніми образами; змінюється ставлення до себе, бачення й оцінювання свого життя. Процес роботи над твором стає способом самоцілення, самозміни та розвитку особистості, спрямованим на майбутнє, таким, що дає, за висловом Л.С. Виготського, «настановлення вперед» (Виготський, 2005). Осмислюючи своє життя, долаючи свої страждання, митець структурує також душевний досвід інших людей, які належать до спільної з ним культури. Отже, він тою чи іншою мірою приборкує стихію пристрастей і страждань світу, в якому живе. Духовні відкриття митця, втілені в створених ним художніх образах, виходять за межі терапії та розвитку особистості самого художника, стають здобутком людства, осмисленням його досвіду.

**Висновки.** Автопортретність як форма самопізнання властива всім жанрам мистецтва, оскільки передбачає присутність автора у всякому творі мистецтва й сприйняття його реципієнтом як джерело твору. Проте саме візуальний автопортрет виступає особливою формою художнього самопізнання, самовпливу та опосередкування автобіографічної пам'яті. Автопортрет також має значні можливості як інструмент самовідновлення після травми. У людей, які зазнали травм, порушується здатність вербального опрацювання інформації. Водночас образи, пов'язані з травматичними спогадами, виходять з-під контролю, можуть переслідувати й мучити людину. Окреслено психологічні механізми опрацювання травматичних переживань та самовідновлення художника. Це, зокрема, механізм екстерналізації, який дає змогу побачити й розглянути травму як окрему зовнішню сутність, репрезентовану у художніх метафорах, символах; завдяки екстерналізації виникає можливість створити буферну зону між собою і травмою, регулювати дистанцію, змінити позицію щодо травми на більш довільну і владну та ін. Завдяки механізму емпатії здійснюється вихід особи за межі власного «Я», перехід в «зміненний стан» творчого функціонування; забезпечується органічність процесу моделювання «Я» за образом іншої істоти або явища, процес самоперетворення, формування та розвитку Я-образів. Механізм художньої проєкції внутрішнього світу людини на створювані образи сприяє інтеграції різних шарів свідомого і несвідомого та самопізнанню особи. Яскраві прориви творчого Я художника в процесі автопортретування дають нове самовідчуття, висвітлюють нове бачення себе, життя і свого покликання.

#### Список використаних джерел:

1. Бахтин М.М. Проблема речевых жанров. Собр. соч.: в 7 т. Москва : «Русские словари», 1996. Т. 5. С. 159–206.
2. Бердяев Н.А. О назначении человека. Москва : Республика. 1993. 383 с.
3. Выготский Л.С. Психология развития человека. Москва : Смысл, 2005. 1136 с.
4. Гомілко О.Є. Метафізика тілесності. Київ : Наукова думка, 2001. 339 с.
5. Дали Сальвадор. Дневник одного гения. Азбука, Азбука-Аттикус, 2014. 288 с.
6. Завгородня Олена. Образотворче мислення як предмет психологічного аналізу. *Габітус*. Вип. 25. 2021. С. 37–41.
7. Манн Томас. Новеллы. Авторский сборник. Минск : Народная асвета, 1988.
8. Мастера искусства об искусстве. Том 5. Книга 1. Искусство конца XIX – начала XX века. В 7 томах / под общ. ред. А.А. Губера и сотр. Москва : Искусство, 1969. 546 с.
9. Мелик-Пашаев А.А. Мир художника. Москва : Прогресс-Традиция, 2000. 271 с.
10. Моляко В.А. Художественная одаренность. *Обдарована дитина*. 1998. № 5-6. С. 10–12.
11. Флоренский П.А. Анализ пространственности и времени в художественных изобразительных произведениях. Москва : Прогресс, 1993. 321 с.
12. Agaibi, C. E., & Wilson, J. P. (2005). Trauma, PTSD, and resilience: A review of the literature. *Trauma, Violence, & Abuse*, 6, 195–216.
13. Alter-Muri, S. (2007). Beyond the face: Art therapy and self-portraiture. *The Arts in Psychotherapy*, 34(4), 331–339.
14. Boals, A., Steward, J. M., & Schuettler, D. (2010). Advancing our understanding of posttraumatic growth by considering event centrality. *Journal of Loss and Trauma*, 15, 518–533.
15. Carbon C-C (2017). Universal Principles of Depicting Oneself across the Centuries: From Renaissance Self-Portraits to Selfie-Photographs. *Front. Psychol.* 8:245. doi: 10.3389/fpsyg.2017.00245.
16. Haslam, C., Jetten, J., Cruwys, T., Dingle, G. A., & Haslam, S. A. (2018). *The new psychology of health: Unlocking the social cure*. London and New York : Routledge.

17. Hall, J. (2014). *The Self-Portrait: A Cultural History*. London, UK : Thames & Hudson.
18. Edmonston P.A. Conceptual Model of Creative Visual Intelligence. 1975. URL: <https://doi.org/10.1002/j.2162-6057.1975.tb00557.x>.
19. Elkins D.N. Psychotherapy and spirituality: toward a theory of the soul. *Journ. of Humanistic Psychology*. 1995. Vol. 35. № 2. P. 78–98.
20. Jiang, H., Liang, X., & Chen, G. (2017). Research on self-portrait artistic creation. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 123, 9–13.
21. Lobban, J. (2012). The invisible wound: Veterans art therapy. *International Journal of Art Therapy: Formerly Inscape*, 19, 1–16.
22. Malraux A. *Psychologie de l'Art: La création artistique*. Paris: édit. A. Skira. 1948. 226 p.
23. Nuñez, C. (2009). The self portrait, a powerful tool for self-therapy. *European Journal of Psychotherapy and Counselling*, 11(1), 51–61. URL: <https://doi.org/10.1080/13642530902723157>.
24. Panksepp, J. (2012). *The archeology of mind*. New York : WW Norton.
25. Rosenberg, B.D., Siegel, J.T. (2021). Threatening uncertainty and psychological reactance. *Curr Psychol*. URL: <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01640->.
26. Rubiś, Wojciech; Tendra, Paulina (2014), 'Artistic Thinking – Thinking of the Essence (the Self-portraits of Rembrandt van Rijn)'. *Estetyka i Krytyka* 34(3), 101–118.
27. Williams, H. L., Conway, M. A., & Cohen, G. (2008). Autobiographical memory. In G. Cohen & M. A. Conway (Eds.), *Memory in the Real World* (3rd ed., pp. 21-90). Hove, UK: Psychology Press.

#### References:

1. Bahtin M.M. Problema rechevyh zhanrov (The problem of speech genres). *Sobr. soch.: v 7 t.: Moskva : «Russkie slovari», 1996. T. 5. C. 159–206.*
2. Berdyaev N.A. O naznachenii cheloveka (About the appointment of a person). Moskva : Respublika. 1993. 383s.
3. Vygotskij L.S. Psihologiya razvitiya cheloveka (Psychology of human development). Moskva : Smysl, 2005. 1136 s.
4. Gomilko O.Ye. Metafizika tilesnosti (Metaphysics of corporeality). Kyiv: Naukova dumka, 2001. 339 s.
5. Dali Salvador. Dnevnik odnogo geniya (Diary of a Genius). Azbuka, Azbuka-Attikus, 2014. 288 s.
6. Zavhorodnia Olena. Obrazotvorche myslennya yak predmet psihologichnogo analizu (visual-fine-art thinking as a subject of psychological analysis). <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.25.6.Gabitus>. Vyp. 25. 2021. S 37-41.
7. Mann Tomas, Novelly. avtorskij sbornik (Novels. author's collection). Minsk: Narodnaya asveta, 1988
8. Mastera iskusstva ob iskusstve. Tom 5. Kniga 1. Iskusstvo konca XIX – nachala XX veka (Masters of art about art. Volume 5. Book 1. Art of the late XIX – early XX century). V 7 tomah. Pod obshej redakcijej A. A. Gubera i sotr. Moskva : Iskusstvo, 1969. 546 s.
9. Melik-Pashaev A.A. Mir hudozhnika (). M.: Progress-Tradicija, 2000. 271 s.
10. Molyako V.A. Hudozhestvennaya odarennost (Artistic talent). *Obdarovana ditina (Gifted child)*. 1998. № 5–6. S. 10–12.
11. Florenskij P.A. Analiz prostranstvennosti i vremeni v hudozhestvennyh izobrazitelnyh proizvedeniyah (analysis of spatiality and time in artistic visual works). Moskva : Progress, 1993. 321 s.
12. Agaibi, C. E., & Wilson, J. P. (2005). Trauma, PTSD, and resilience: A review of the literature. *Trauma, Violence, & Abuse*, 6, 195–216.
13. Alter-Muri, S. (2007). Beyond the face: Art therapy and self-portraiture. *The Arts in Psychotherapy*, 34(4), 331–339.
14. Boals, A., Steward, J. M., & Schuettler, D. (2010). Advancing our understanding of posttraumatic growth by considering event centrality. *Journal of Loss and Trauma*, 15, 518–533.
15. Carbon C-C (2017). Universal Principles of Depicting Oneself across the Centuries: From Renaissance Self-Portraits to Selfie-Photographs. *Front. Psychol.* 8:245. doi: 10.3389/fpsyg.2017.00245
16. Haslam, C., Jetten, J., Cruwys, T., Dingle, G. A., & Haslam, S. A. (2018). *The new psychology of health: Unlocking the social cure*. London and New York: Routledge.
17. Hall, J. (2014). *The Self-Portrait: A Cultural History*. London, UK: Thames & Hudson.
18. Edmonston P.A. Conceptual Model of Creative Visual Intelligence. 1975. doi: <https://doi.org/10.1002/j.2162-6057.1975.tb00557.x>.
19. Elkins D.N. Psychotherapy and spirituality: toward a theory of the soul. *Journ. of Humanistic Psychology*. 1995. Vol. 35. № 2. P.78–98.
20. Jiang, H., Liang, X., & Chen, G. (2017). Research on self-portrait artistic creation. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 123, 9–13.
21. Lobban, J. (2012). The invisible wound: Veterans art therapy. *International Journal of Art Therapy: Formerly Inscape*, 19, 1–16.
22. Malraux A. *Psychologie de l'Art: La création artistique*. Paris: édit. A. Skira. 1948. 226 p.
23. Nuñez, C. (2009). The self portrait, a powerful tool for self-therapy. *European Journal of Psychotherapy and Counselling*, 11(1), 51–61. <https://doi.org/10.1080/13642530902723157>
24. Panksepp, J. (2012). *The archeology of mind*. New York: WW Norton.
25. Rosenberg, B.D., Siegel, J.T. (2021). Threatening uncertainty and psychological reactance. *Curr Psychol*. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01640->
26. Rubiś, Wojciech; Tendra, Paulina (2014), 'Artistic Thinking – Thinking of the Essence (the Self-portraits of Rembrandt van Rijn)'. *Estetyka i Krytyka* 34(3): 101–118
27. Williams, H. L., Conway, M. A., & Cohen, G. (2008). Autobiographical memory. In G. Cohen & M. A. Conway (Eds.), *Memory in the Real World* (3rd ed., pp. 21-90). Hove, UK: Psychology Press.