

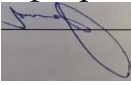
МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА СТРАТЕГІЧНИХ КОМУНІКАЦІЙ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
МИСТЕЦТВ ІМЕНІ І. П. КОТЛЯРЕВСЬКОГО

Кафедра “Майстерності актора та режисури драматичного театру”

**МЕТОДИ ПЕРФОРМАТИВНОГО МИСТЕЦТВА ЯК ІНСТРУМЕНТИ  
ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ ПІДТРИМКИ ВРАЗЛИВИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ (НА  
ПРИКЛАДІ ПРОЄКТУ «ПЕНЕЛОПЕЯ» ЛЬВІВСЬКОГО АКАДЕМІЧНОГО  
ДРАМАТИЧНОГО ТЕАТРУ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ)** Кваліфікаційна робота  
на здобуття ОР “Магістр”  
за спеціальністю 026 “Сценічне мистецтво»

Виконала:  
Здобувачка вищої освіти  
за ОПП режисер драми  
**Світлана Федшова**  
Науковий керівник:  
кандидат мистецтвознавства, доцент  
**Людмила Колчанова**  
Рецензент:  
в.о. завідувача кафедри  
театрознавства та акторської  
майстерності факультету культури і  
мистецтв Львівського національного  
університету ім. І.Франка,  
професорка, народна артистка  
України **Олена Баша**

Допущено до захисту:  
в.о. завідувача кафедри

Лілія Петренко   
«12 » грудня 2025р.

Харків, 2025

## Зміст

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. Теоретичні засади та джерельна база дослідження .....</b>	<b>6</b>
1.1. Міждисциплінарні орієнтири дослідження .....	6
1.2. Міф і архетип як теоретична основа дослідження проєкту «Пенелопея».....	18
1.3. Методологія дослідження .....	20
Висновки до розділу 1.....	22
<b>РОЗДІЛ 2 Методологія роботи через звук у традиційній пісні в контексті сучасних практик мистецького відновлення.....</b>	<b>24</b>
2.1. Звук як феномен тілесної дії та перформативної присутності.....	24
2.2. Метод Уляни Горбачевської: дорога до персонального звуку .....	26
2.3. Від індивідуального голосу до спільного звучання: колектив як простір відновлення.....	29
2.4. Сучасні практики мистецького відновлення. ....	32
Висновки до розділу 2.....	38
<b>РОЗДІЛ 3. Реалізація та результати проєкту «Пенелопея» .....</b>	<b>40</b>
3.1. Міфологічний архетип Пенелопи як основа творчої концепції.....	40
3.2. Ідейно-тематичний аналіз п'єси Аліни Сарнацької «Плем'я чекання» .....	49
3.3. Практичне втілення проєкту: режисерське рішення та структура вистави ..	53
3.4. Результати анкетування учасниць і аналіз впливу проєкту .....	58
Висновки до розділу 3.....	65
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>67</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>70</b>
<b>ДОДАТКИ .....</b>	<b>76</b>

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Війна в Україні спричинила глибокі травматичні процеси в суспільстві та поставила питання психоемоційної стійкості як однієї з ключових умов відновлення людини. У цих умовах мистецтво набуває функцій не лише естетичного, а й соціально-психологічного інструменту підтримки. Зокрема, перформативне мистецтво, що поєднує тілесну дію, звук і присутність, утверджується як засіб самовираження, інтеграції досвіду та повернення відчуття цілісності.

Дослідження методів перформативного мистецтва у контексті психоемоційної підтримки є актуальним для сучасної української культури, яка переживає етап переосмислення ролі мистецтва у процесах суспільного та індивідуального відновлення. Прикладом такого досвіду є проєкт «Пенелопея», залучивши до нього жінок, чиї партнери є діючими військовими. Даний проєкт актуалізує тему чекання, втрати й відновлення як спільного досвіду, що потребує художнього осмислення. В основі концепції вистави є архетип Гомерівської Пенелопи з твору «Одіссея» як образу жіночої витримки та духовної сили; як знайомство з ідентичністю жінки, яка чекає й проходить свій шлях (не) героїні, окреслений в назву «Пенелопея».

**Об'єкт дослідження** – методи перформативного мистецтва як інструменти психоемоційної підтримки.

**Предмет дослідження** – синтез перформативних практик з авторським методом роботи зі звуком у традиційній пісні Уляни Горбачевської, реалізований у проєкті «Пенелопея».

**Мета дослідження** – виявити особливості впливу методів перформативного мистецтва на психоемоційний стан учасниць, простежити взаємозв'язок між тілесною дією, голосом і процесом внутрішнього відновлення.

### **Завдання дослідження:**

– зібрати та проаналізувати джерельну базу дослідження; – проаналізувати та систематизувати основні міждисциплінарні орієнтири;

– дослідити метод роботи зі звуком у традиційній пісні Уляни Горбачевської як феномен сучасного мистецького відновлення; – проаналізувати реалізацію проєкту «Пенелопея» та визначити його вплив на учасниць;

– узагальнити результати спостережень і анкетування.

**Методи** дослідження. Застосовано комплекс міждисциплінарних підходів: феноменологічного, перформативного, нейробіологічного, травмоінформованого та міфопоетичного. Для отримання та аналізу матеріалу використано порівняльно-аналітичний метод, контент-аналіз, метод учасницького спостереження, глибинні інтерв'ю та анкетування, а також метод якісного аналізу даних та інтерпретативний підхід для співвіднесення практичних результатів із теоретичними концептами.

**Наукова новизна** полягає у тому, що вперше метод Уляни Горбачевської розглянуто в контексті перформативних практик на основі міждисциплінарної джерельної бази (феноменологічної, нейробіологічної та травмоінформованої). У роботі обґрунтовано потенціал звуку й традиційної пісні як засобів відновлення тілесної присутності, емоційної стійкості та спільності, а також проаналізовано досвід реалізації творчого проєкту «Пенелопея».

**Практичне значення** полягає в тому, що результати дослідження можуть слугувати основою для подальшої розробки перформативних методів психоемоційної підтримки. Осмислення звуку і традиційної пісні як практик тілесної присутності та емоційної саморегуляції відкриває можливість створення тренінгових програм для театральної освіти та реабілітаційних середовищ.

5

Досвід реалізації проєкту «Пенелопея» може стати поштовхом для формування нових моделей роботи зі спільним звучанням у контексті підтримки вразливих груп.

**Апробація результатів** відбулася в рамках:

VI Міжнародної Науково-Творчої конференції «Мистецтво та наука в сучасному глобалізованому просторі» до всесвітнього дня науки в ім'я миру та

розвитку (Харків), 14-15 листопада 2025р.

Структура та обсяг **дослідження**: робота складається зі вступу, трьох розділів, одинадцяти підрозділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. Загальний обсяг роботи – 69 сторінок основного тексту, список використаних джерел налічує 60.

6

## **РОЗДІЛ 1. Теоретичні засади та джерельна база дослідження**

### **1.1. Міждисциплінарні орієнтири дослідження**

Витоки дослідження походять з пошуку дієвих інструментів психоемоційної підтримки, що сьогодні є одним із найактуальніших завдань культури. Війна створює нові виклики, і мистецькі практики не можуть залишатися осторонь. Спів, танець, музика, образотворче мистецтво та інші форми творчості дедалі частіше застосовуються у роботі з різними групами населення як частина арттерапії. Даний термін ще нещодавно досить активно вживали для різних творчих праць навіть не маючи відповідної освіти. Але це набуло змін. І зараз все частіше в колах тих, кого цікавить дана тема, виникає питання, чи варто все називати арттерапією.

Термін «арттерапія» (від англ. art therapy) означає «лікування мистецтвом». Його вперше запровадив британський художник Адріан Гілл у 1942 році, описуючи власний досвід малювання як способу одужання після хвороби. Згодом поняття розширилося й почало позначати метод психотерапії, у якому творчість – живопис, музика, рух, театр чи звук – стає засобом емоційного вираження та самопізнання.

Як зазначає Олена Вознесенська, українська психологиня, науковиця Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, одна з провідних дослідниць арттерапії: «Творчий процес у спільному середовищі може сприяти стабілізації емоційного стану та відновленню відчуття внутрішньої опори» [7,с.42].

Формування цього напрямку в українському контексті розпочалося у 1990-х роках, коли до системи освіти й соціальної роботи почали інтегрувати гуманістичні та тілесно-орієнтовані методи. На межі ХХ–ХХІ ст. в українських університетах і психологічних центрах з'явилися перші навчальні програми з

7

арттерапії. О. Вознесенська вважає, що відтоді метод став невід'ємною складовою психологічної, педагогічної та реабілітаційної практики. У 2000-х роках активізувалася діяльність фахових спільнот – психологів, митців і педагогів, які об'єдналися навколо ідеї використання творчості як інструменту підтримки. Значну роль у цьому відіграли наукові установи Національної академії педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології, а також незалежні навчальні ініціативи. Після 2014 року, арттерапія набула виразного соціально-реабілітаційного виміру. У збірнику наукових праць «Простір арттерапії: за межами», підготовленому Українським відкритим університетом післядипломної освіти спільно з Всеукраїнською арттерапевтичною асоціацією, науковиця О. Вознесенська та арттерапевтка й дослідниця гуманістичного напрямку О. Скар, наголошують, що сучасна арттерапевтична практика в Україні постає не лише як форма творчого самовираження, а як дієвий спосіб подолання травми, пошуку внутрішньої опори й колективного відновлення [20].

Це підтверджується у звіті Всесвітньої організації охорони здоров'я «Які існують докази ролі мистецтва у зміцненні здоров'я та добробуту? Аналітичний огляд» під авторством Дейзі Фанкоурт та Сірші Фінн, підготовленому Регіональним офісом ВООЗ у Європі (Копенгаген, 2019). Авторки, проаналізувавши понад дев'ятсот наукових публікацій, дійшли висновку, що участь у мистецьких практиках сприяє покращенню психоемоційного стану, зниженню рівня стресу, зміцненню соціальних зв'язків і довготривалому відновленню [36].

У XXI столітті поняття «відновлення через мистецтво» поєднує методи психології, нейронаук, культурології, соціології, філософії та театрознавства. Арттерапевтичні, соматичні й перформативні підходи мають спільну мету – повернути людині відчуття присутності у власному тілі та світі.

8

Саме ці підходи далі будуть застосовані у другому розділі для аналізу звукових та тілесних практик як інструментів психоемоційного відновлення. Одним із найактивніших сучасних утворень є Art Therapy Force – український фаховий освітній проєкт, що об'єднує психологів, терапевтів і митців у сфері відновлення

психоемоційного здоров'я. Організація проводить тренінги, семінари та арттерапевтичні сесії для фахівців, дітей, ветеранів і цивільних, використовуючи творчість як засіб реабілітації. На офіційній сторінці зазначено: «Art Therapy Force – це фаховий освітній проєкт відновлення психоемоційного здоров'я методами терапії творчістю»[8].

На базі проєкту було створено школу травмоінформованого мистецтва у Львові та Києві, розвиваючи партнерства з культурними й реабілітаційними інституціями. Окрім цієї платформи, в Україні активно діють інші школи арттерапії, які пропонують навчання для психологів і педагогів.

Ми усвідомлюємо, що дана робота не претендує на визначення «арттерапія» в суто психологічному сенсі, оскільки учасниці проєкту не мають спеціальної освіти. Проте до дослідження було залучено психолога й психоаналітика, які розробили та проаналізували анкети учасниць (детальніше у розділі три).

Базою нашого дослідження став проєкт «Пенелопея», прем'єра якого відбулася 20 вересня 2025 року в Львівському академічному драматичному театрі ім. Лесі Українки. Ми розглядаємо його як приклад методів перформативного мистецтва, що функціонують як інструменти психоемоційної підтримки.

У третьому розділі цей проєкт буде розглянуто як практичне втілення перформативних і звукотілесних методів.

Учасниці вистави – не лише акторки різних театрів, а й дружини та партнерки військових, тобто є представницями вразливої групи населення.

9

Предметом дослідження є «Синтез перформативних практик з авторським методом роботи зі звуком у традиційній пісні Уляни Горбачевської». Звертаючись до методу Уляни Горбачевської – мисткині й дослідниці традиційного співу, чия практика аналізується на основі підручника «Мистецтво та реабілітація: виміри та точки дотику», у концепції її роботи авторка О. Сорокопуд зазначила: «Голос як жива матерія тілесно-звукового досвіду; увага до дихання, резонансів і символічного шару пісенності створює умови для психоемоційної регуляції та вираження переживань» [16, с. 56]. Розглядаючи цей підручник як один із ключових

документів, що демонструє взаємодію мистецтва з практиками підтримки та реінтеграції (у ньому окреслено три напрями: арттерапію, реабілітацію мистецтвом та реінтеграцію через мистецькі проєкти), вважаємо, що для нашого дослідження ця праця є цінною, оскільки описує практики, у яких звук, дихання, голос і традиційна пісня розглядаються як інструменти стабілізації та привласнення досвіду, вона створює міцну методологічну основу для аналізу звукотілесних практик у сучасному мистецтві.

Залучаючи широке коло міждисциплінарних джерел – філософію, психологію, нейронауку, театрознавство, які формують теоретико-джерельну базу для подальшого аналізу звуку, тілесності та перформативного мистецтва як інструментів психоемоційної підтримки й реабілітації, ми розглядаємо мистецтво як середовище, у якому поєднуються досвід, пам'ять й відновлення. Саме через тілесну дію, голос і звук людина може відчути свою присутність у світі, усвідомити цілісність і знайти шлях до зцілення.

Питання тілесності та присутності у просторі мистецтва впродовж ХХ століття осмислювали багато філософів. Особливо важливими для нашого дослідження є ідеї Моріса Мерло-Понті, який у праці «Феноменологія сприйняття» визначав тіло як «...місце, у якому світ стає присутнім»[49, с.203].

10

Ця теза заклала основу сучасного розуміння тілесності як форми пізнання світу. Тіло, за Мерло-Понті, є не лише матеріальним, а й сенсовим носієм досвіду; воно мислить, пам'ятає, переживає. Саме через тілесну дію людина відновлює зв'язок із реальністю після травми чи відчуження.

Цю ідею продовжують сучасні підходи до терапії травми. Бессел ван дер Колк у праці «Тіло веде лік» зазначає: «Травма позбавляє людину відчуття влади над власним життям. Найважливішим кроком у процесі зцілення стає усвідомлення того, що ми знову володіємо своїм тілом і розумом» [5, с. 48].

Цей вислів підтверджує взаємозв'язок між тілесною дією та процесом реінтеграції – розуміння, яке лежить в основі як терапевтичних, так і мистецьких реабілітаційних практик.

Як зазначає український театрознавець Руслан Ніконенко, сучасна сценічна мова «...орієнтується на тілесну правдивість і безпосередність дії, де актор не відтворює образ, а живе процес дії» [18, с. 283]. Така позиція зближує театр із тілесно орієнтованими підходами до зцілення, адже у центрі обох перебуває жива дія як акт повернення собі суб'єктності. Це узгоджується з позицією Еріки Фішер-Ліхте, для якої театр стає простором трансформації, а не зображення. Звертаючись до філософсько-феноменологічних засад перформативного мистецтва, доцільно пригадати так званий «перформативний поворот» у гуманітаристиці початку ХХІ століття. Увага дослідників тоді змістилася від твору як об'єкта до дії як процесу. Еріка Фішер-Ліхте у праці «Естетика перформативності» стверджує, що театр переходить від репрезентації до співтворення, а центральним стає досвід присутності. Ми сприймаємо цю концепцію як базову, оскільки вона дозволяє розглядати перформативність як простір живої взаємодії, де художній процес є одночасно актом пізнання, комунікації й зцілення [40].

11

Варто зазначити, що у межах перформативного дискурсу для нашого дослідження важливою базою стали ідеї Віктора Тернера, який розглядав ритуал як перехідний простір соціального перетворення. Він вважав ритуал живою формою соціальної дії, де відбувається перетворення індивіда й спільноти та увів поняття «лімінальності» (liminality) – проміжного стану між старими й новими соціальними структурами, де можливе переосмислення ролей, цінностей і зв'язків. В своїх працях Тернер часто описував феномен «*communitas*» – відчуття єдності, спільності й рівності, яке виникає між учасниками ритуалу. Це – антипод ієрархії, момент справжнього людського контакту. Зокрема, в своїй праці «*From Ritual to Theatre: The Human Seriousness of Play*» він зазначає, що ритуал і перформанс мають спільну природу – обидва створюють «межовий простір», де люди можуть експериментувати зі смислами, ролями та ідентичностями [58]. На цій основі розвиває свої ідеї Річард Шехнер – американський режисер і теоретик, засновник напрямку «*performance studies*». У книзі «*Performance Theory*» він визначає «Перформанс як широку категорію людських дій, у яких відбувається обмін енергією та сенсами між учасниками» [55, с.1-2]. Досліджуючи спільні риси ритуалу

й театру, Шехнер вводить поняття «restored behavior» (відтворена поведінка), підкреслюючи, що кожен акт перформансу є повторенням дії у новому контексті, де відбувається зміна станів, досвіду й соціальних значень. Таким чином, у їхніх концепціях перформанс постає як сучасна форма ритуалу, здатна створювати простір колективного переживання, етичної співприсутності та потенційного перетворення.

Один з методів перформативного мистецтва, який можна вважати якісним підтримуючим інструментом – це можливість бути почутими. Це не лише естетична, а й психоемоційна дія: сам факт бути почутим повертає людині відчуття суб'єктності й сприяє відновленню ідентичності та цілісності. Під час роботи над проектом «Пенелопея» учасниці створювали власні монологи про

12

досвід очікування чоловіків з війни – це посилювало ефект висловлювання. Відчуття, що тебе слухають і розуміють, є основою емоційної безпеки та базовою потребою людини. Відповідно до теорії прив'язаності Дж. Боулбі, почуття безпеки виникає з досвіду стабільної відповіді фігури прив'язаності на потребу чи тривогу. Довіра формується тоді, коли людина впевнена, що її сигнал буде помічено й на нього відреагують. Як зазначає Боулбі: «Почуття безпеки виникає з упевненості, що фігура прив'язаності буде доступною, чутливою й готовою допомогти, якщо з'явиться небезпека чи тривога»[30, с. 32].

Бути почутим означає бути визнаним як суб'єкт зі своїми почуттями та переживаннями – і саме ця здатність до взаємного відгуку лежить в основі формування довіри.

Перформативне мистецтво постає як практика самопізнання. Участь у перформансі може стати актом виконання нової ідентичності – безпечним простором для експериментування з власним «Я». Джудіт Батлер у праці «Gender Trouble» пише, що «...особистість є продуктом повторюваних дій, жестів і висловлювань» [32, с.25]. Це положення допомагає зрозуміти, як у процесі творчості формується або реконструюється особистість.

Деніел Гоулман у праці «Emotional Intelligence» підкреслює, що «Розвиток

емоційної самосвідомості, емпатії та здатності до співпереживання є ключовими чинниками психологічного благополуччя» [42, с.58]. Такі якості формуються в творчих та перформативних практиках, де емоція стає матеріалом діалогу, а не об'єктом контролю й стає інструментом впливу на психоемоційний стан через залучення тіла, голосу та спільної дії.

Психологічну впевненість та внутрішню зосередженість у виконавців досліджує Санна Нордін-Бейт у праці «Performance Psychology in the Performing Arts». Вона вказує, що регулярна сценічна або музична практика сприяє зміцненню образу «Я» та підвищенню впевненості через ментальні образи:

13

«Ментальні уявлення й підвищення впевненості є поширеними стратегіями серед виконавців, що підтверджує зв'язок між самосприйняттям і виступом» [52, с. 93].

Отже, перформативна дія сприяє внутрішній трансформації особистості – зміцненню образу «Я», відновленню почуття контролю та самоприйняття.

Перформативне мистецтво, особливо практики «community-based performance» чи соціально-орієнтованого театру мають значний потенціал для створення простору спільності, взаємодії і подолання ізоляції. Як зазначає Шон МакНіфф, один із провідних теоретиків і ранніх розробників підходу «art-based research»:

«Мистецтво само по собі є способом пізнання» [48, с. 13]. Оскільки процес творення образу відкриває досвід, який не завжди піддається вербалізації та логічному аналізу. В монографії «Art-based research» він наголошує, що створення мистецтва є способом саме продукування знання, а не лише його відображенням [48]. У свою чергу, Брюс Л. Мун, американський арттерапевт, художник і педагог, один із ключових теоретиків art-based group therapy, зазначав, що творчість у груповому середовищі має спільнотворчий вимір, адже «...групове мистецьке творення породжує спільноту турботи, у якій творчий акт відновлює зв'язок і присутність» [51, с.14.]. У такій моделі мистецтво постає як спосіб співтворення сенсів, де дослідник і учасник не протиставлені, а є співавторами досвіду, що виникає у процесі взаємодії.

Ця позиція співзвучна ідеї, що мистецтво у своїй суті є формою

колективного знання і простором співбуття, де творення стає процесом зцілення. У таких проєктах глядач і учасник перестають бути пасивним – вони стають частиною дії, спільно творять сенс і переживання. Це відповідає суспільно-підтримуваному підходу, де мистецтво виступає не лише естетичним проявом, а й соціальним інструментом – платформою, де люди можуть спільно розмірковувати, діяти, змінюватися.

14

У розділі два ці теоретичні засади набувають методологічного розгортання в контексті аналізу методу Уляни Горбачевської як практики звукової присутності.

У цьому контексті методика Аугусту Боаля та його праця «Theatre of the Oppressed» стали важливою історичною основою подібного підходу. Боал переосмислив розподіл між сценою та залом, пропонуючи театр не для глядачів, а разом із ними, де «глядачі» переходять у позицію «spect-actors» – активних учасників творення дії та сенсу [29].

Крім того, сучасні дослідження, зокрема праця Джеймса Томпсона – британського театрознавця й професора Манчестерського університету, одного з провідних теоретиків «applied theatre» – «Performance Affects: Applied Theatre and the End of Effect», показують, що саме участь у таких формах театру допомагає людям відчувати належність, подолати ізолюваність і створити нові зв'язки. У цьому контексті учасники не просто спостерігають дію, а стають співтворцями процесу, спільниками у творенні сенсу та присутності [44].

Ідеї Боаля продовжують сучасні колективи – зокрема Sojourn Theatre (США), що працює на перетині театру, освіти та соціальної активності. В Україні методи форум-театру поширилися після 2014 року: «Театр переселенця» (2015–2019, Київ), PostPlay Театр (Київ), «Театр у валізі» (Львів, Київ) та ГО «Театр для діалогу». Ці практики свідчать про вкорінення соціального виміру мистецтва в український контекст.

Практичне втілення цих принципів у проєкті «Пенелопея» детально розкрито в третьому розділі.

До феноменологічного та перформативного підходів у цьому дослідженні

варто додати травмоінформовану рамку, що конкретизує принципи безпечної взаємодії у мистецькому процесі. Як підкреслюють Анастасія Широка та Марта Кузій – українські музикознавці, викладачки Українського католицького

15

університету, дослідниці травмоінформованих музичних практик – у публікації «Music for Healing the Wounds of War: Trauma-informed concerts in Ukraine», травмоінформований підхід у музичних подіях спирається на принципи безпеки, добровільності та вибору учасників, дозування звукових стимулів і підсумкову фазу інтеграції, що дозволяє екологічно прожити досвід і запобігти повторній травматизації [25].

Отже, театральний акт стає подією, у якій глядач і виконавець взаємно впливають один на одного, утворюючи спільне поле досвіду. Цей феномен узгоджується з концепцією «потoku», розробленою угорсько-американським психологом Мігаєм Чіксентмігаї, дослідником творчості та позитивної психології, автором праці «Flow: The Psychology of Optimal Experience». Учений визначає стан глибокого занурення у творчу дію як оптимальний досвід, коли «...дія і усвідомлення зливаються; той, хто діє, стає єдиним із самим діянням» [50, с. 42]. Цей стан він описує як момент найвищої внутрішньої концентрації та гармонії, адже «...найкращі миті трапляються тоді, коли тіло чи розум людини напружені до межі у свідомому зусиллі досягти чогось складного й вартісного» [50, с. 3].

У контексті виконавських практик це можна тлумачити як момент повної присутності (що є основою перформативного мистецтва), коли актор перебуває в глибокому стані зосередженості, а сприйняття часу й простору тимчасово зникає. У співі чи спільному звучанні цей ефект може досягатися абсолютно природно: тіло, дихання й емоція діють узгоджено, створюючи своєрідний «потік взаємності» між усіма учасниками події.

У цій роботі важливо врахувати результати сучасних нейробіологічних і нейропсихологічних досліджень, що пояснюють вплив музики та співу на емоційний стан людини.

16

На думку нейромузикологів Роберта Заторре та Валорі Салімпур, музика активує ті самі дофамінергічні системи винагороди мозку, що й базові форми задоволення – їжа, дотик чи тепло, – викликаючи викид дофаміну в мезолімбічній системі [60]. Дослідники підкреслюють, що музичне переживання є біологічним стимулом радості, тісно пов'язаним із системою винагороди.

Подібні результати наводить Дейзі Фанкоурт у низці експериментальних і аналітичних праць, присвячених впливу співу на психофізіологічний стан людини. У дослідженні «Low-stress and high-stress singing have contrasting effects on glucocorticoid response» доведено, що «...колективний спів у безпечному середовищі знижує рівень кортизолу – гормону стресу та водночас активізує механізми соціальної взаємодії й підтримки» [35, с.205]. Подальші клінічні експерименти засвідчили, що спів може бути ефективним інструментом емоційного відновлення, у роботі «Effect of singing interventions on symptoms of postnatal depression» зафіксовано суттєве зниження симптомів депресії в учасниць післяпологових груп [37]. А у спільному дослідженні Фанкоурт і Перкінс «The effects of mother–infant singing on emotional closeness, affect, anxiety, and stress hormones» виявлено, що спів підвищує рівень окситоцину – гормону емоційної близькості та формує почуття довіри й безпеки у взаємодії [38].

Ефект спільного звучання підтверджують і результати дослідження, опублікованого в науковому журналі «Royal Society Open Science», де хоровий спів описано як природний механізм соціальної інтеграції, що активує біохімію довіри. Цю думку розвиває Елізабет Фаррел у статті «Ode to Joy: The Science of Happiness Through Singing», наголошуючи: «Спів є одним із найефективніших способів стимуляції нейромедіаторів щастя – серотоніну, ендорфінів і дофаміну» [39].

Філософи тілесності продовжують тему нейронауки через свої дослідження: Шон Ґаллахер в монографії «How the Body Shapes the Mind»

17

зазначає: «...тіло – це не об'єкт, а структура свідомості, що мислить і пізнає світ через рух і дію» [41]. Подібною позиції дотримується Айен МакҐілкріст, який у праці «The Master and His Emissary» аналізує взаємодію двох півкуль мозку як метафору

двох способів буття у світі. Права півкуля, за його спостереженням, відповідає за цілісне, емпатійне сприйняття – за здатність бути присутнім у моменті, відчувати взаємозв'язки й «бачити живе ціле», тоді як ліва півкуля прагне аналізу, контролю та розділення [47]. Для мистецьких і перформативних практик це означає, що досвід співу, дихання, тілесної взаємодії відновлює баланс між аналітичним і живим сприйняттям, повертаючи людині відчуття цілісності. Такий досвід, за логікою МакГілкріста, є актом не лише естетичного, а й «онтологічного відновлення». Онтологія (від грец. *ontos* – буття, існуюче, та *logos* – учення, слово) – повернення до зв'язку між тілом, свідомістю й спільнотою; спосіб «бути» є формою прояву реальності у всіх її вимірах – матеріальному, духовному, соціальному, символічному.

У другому розділі буде деталізовано, як звукові та співочі практики реалізують цей нейробіологічний механізм у методі Горбачевської. Із цих положень постає перформативна логіка дослідження: у мистецтві досвід не лише зображається, а відбувається – через дихання, голос і спільну дію, у межовому просторі між особистим і колективним. У цьому контексті перформативне мистецтво в умовах війни постає не як розвага, а як спосіб повернення до життя. Недарма Річард Шехнер зазначає: «...мистецтво – це не втеча від реальності, а інша форма її переживання» [55, с.18]. Отже, у міждисциплінарному полі нашого дослідження поєднуються нейронаука, філософія тілесності, театрознавство й практики арттерапії. Вони утворюють методологічний фундамент, у межах якого мистецтво постає не як ілюстрація до психологічних процесів, а як їх жива форма й працює моделлю

18

саморегуляції, де перформативні методи стають інструментами психоемоційної підтримки та відновлення.

Саме цей синтез стає основою для подальшого аналізу міфологічних і перформативних аспектів проєкту «Пенелопея».

## **1.2. Міф і архетип як теоретична основа дослідження проєкту «Пенелопея»**

Дослідження архетипу Пенелопи спирається на міждисциплінарне поєднання міфологічного, психоаналітичного й перформативного підходів. Міф у цьому контексті розглядається не лише як культурна форма чи літературна пам'ять, а як модель мислення, що структурує людський досвід. Як зазначав Карл Густав Юнг: «Архетипи є універсальними образами колективного несвідомого, у яких відображається не історичний сюжет, а структура переживання» [26, с.74]. Саме тому звернення до фігури Пенелопи дозволяє розглядати чекання як форму дії, а тишу – як простір внутрішнього руху.

В інтерпретаціях Джозефа Кемпбелла архетип Пенелопи постає у центрі космічної рівноваги, де дія героя й витримка героїні є взаємодоповнювальними частинами однієї ініціації [14]. У працях «Тисячоликий герой» та «Богині: Таємниці жіночого божественного начала» Кемпбелл розкриває архетип як універсальний код відновлення гармонії – процес, у якому повернення до дому є поверненням до себе. Ці ідеї, трансформовані у сучасному перформативному мистецтві, створюють методологічну рамку, в якій чекання постає дією, а повтор – жестом утримання життя. Детальніше ці аспекти аналізуватимуться у третьому розділі, присвяченому міфологічному архетипу Пенелопи в контексті вистави.

Звернення до поеми Овідія «Героїди» доповнює цю концепцію новим виміром: Пенелопа вперше промовляє власним голосом, перетворюючи мовчання на акт самопізнання [17]. Це принципове зміщення – від міфу як

19

зовнішнього оповідання до внутрішнього голосу суб'єкта – визначає художню логіку проєкту «Пенелопея». Саме тут відбувається перехід від героїчного до людського, від оповіді до присутності, що стає центральним у структурі майбутньої вистави.

Концепція «інстинктивного знання», яку формулює Кларісса Пінкола Естес у книзі «Жінки, що біжать з вовками», надає ще один теоретичний вимір – відновлення голосу як повернення до первинної, тілесної пам'яті [13]. У поєднанні з юнгіанським розумінням архетипу це створює підґрунтя для сучасних режисерських і перформативних практик, спрямованих на інтеграцію внутрішнього

досвіду у форму художнього жесту.

Театральні теоретики ХХ–ХХІ століття – Пітер Брук, Еудженіо Барба, Нікола Савареце, Ганс-Тіс Лемман та Еріка Фішер-Ліхте – розвивають міфопоетичну логіку на рівні сценічного процесу. Їхні концепції «порожнього простору», «передекспресивного рівня акторської дії», «постдраматичного театру» та «автопоетичного зворотного кола»: відкривають сцену як простір живої події, у якому сенс народжується через взаємодію тіл, голосів і присутностей.

Ця логіка безпосередньої подійності формує методологічний базис проєкту «Пенелопея», де перформативна дія постає не як репрезентація, а як процес відновлення внутрішньої цілісності.

Отже, архетип Пенелопи виступає не лише джерелом символічних образів, а й аналітичною моделлю для осмислення сучасного театру як простору присутності, голосу й пам'яті. Подальший розгляд цієї теми – детальне розкриття архетипу Пенелопи, його драматургічного потенціалу та сценічної реалізації – буде здійснено в третьому розділі, присвяченому практичному втіленню творчої концепції проєкту «Пенелопея».

20

### **1.3. Методологія дослідження**

Методологічна основа цього дослідження побудована на поєднанні феноменологічного, перформативного, нейробіологічного, травмоінформованого та міфопоетичного підходів. Такий міждисциплінарний синтез дозволяє осмислити традиційну пісню і звук не лише як естетичний феномен, а як простір тілесного досвіду, пам'яті й психоемоційного відновлення.

Основою дослідження є феноменологія тілесності Моріса Мерло-Понті, згідно з якою тіло виступає не об'єктом, а носієм досвіду – місцем, де світ стає присутнім. Через дихання, рух і голос людина не лише пізнає реальність, а й утверджує власну присутність у ній. Робота зі звуком у такій парадигмі постає як форма тілесного самопізнання – спосіб відчувати власні межі, ритм і життєву енергію.

Феноменологічний підхід дозволяє фіксувати процес переживання замість його результату. Це особливо важливо для практик, де спів і звук не є

репрезентацією, а способом буття. Така методологія дає можливість вивчати не лише зовнішні форми творчості, а й глибинні тілесно-емоційні стани виконавців і учасників процесу.

Другим концептуальним рівнем є перформативний підхід, який розглядає мистецтво як подію, що відбувається у взаємодії тіл, процесом взаємного перетворення, у якому дія стає засобом зміни і для виконавця, і для глядача.

У цьому дослідженні перформативність розуміється не як форма театральної репрезентації, а як досвід співтворення – момент, коли звук і тілесність перетворюються на спільну подію. Такий підхід дозволяє аналізувати не лише художню, а й психоемоційну дію мистецтва: те, як спільне звучання впливає на стан присутності, довіри, співпереживання.

Нейробіологічний підхід у даному дослідженні полягає у спробі пояснити вплив творчих і звукових практик на психоемоційний стан людини через механізми роботи нервової системи. Він виходить із розуміння того, що

21

мистецька дія – це не лише культурний чи естетичний процес, а й нейрофізіологічна взаємодія, яка залучає базові регуляторні системи організму. Такий підхід дозволяє розглядати спів, рух і дихання як фізіологічні процеси, що впливають на ритм серця, дихальну синхронізацію, гормональний баланс і міжпівкульну взаємодію мозку. Завдяки цьому можна простежити, як творчий акт активізує механізми емоційної пам'яті, формує почуття безпеки та сприяє регуляції стресових реакцій.

Отже, нейробіологічний підхід дає змогу науково обґрунтувати ті явища, які в мистецькому контексті зазвичай описуються інтуїтивно: катарсис, заспокоєння, відчуття єдності чи звільнення. У межах цього дослідження він використовується для аналізу того, як звук і спів впливають на нервову систему та тілесне відчуття присутності, створюючи підґрунтя для психоемоційного відновлення.

Важливою складовою методології є травмоінформований підхід, який наголошує на створенні безпечного середовища, де людина сама контролює рівень

свого емоційного залучення. Методика Уляни Горбачевської, на яку спирається це дослідження, природно реалізує ці принципи: звук народжується лише тоді, коли тіло готове його вимовити, а процес співу не є нав'язливим чи форсованим.

Таким чином, спів у цьому контексті стає актом самоцілення – тілесно голосовою практикою, що дозволяє працювати з травматичними переживаннями через довіру до власного дихання й голосу.

Міфопоетичний підхід розглядає роботу зі звуком як процес занурення у глибинні шари колективної пам'яті, де оживають архетипи, первинні образи та жіночі ініціаційні наративи. У такому вимірі міф постає не як оповідь минулого, а як жива карта духовного орієнтування, що допомагає людині відновити рівновагу між внутрішнім і зовнішнім світом.

22

Архетип жінки, яка очікує й водночас утримує життя, втілює гармонію, терпіння та здатність підтримувати цілісність під час змін. Її чекання можна розуміти не як пасивність, а як активну форму творчого опору, своєрідний «жест збереження» світу, який ще дозріває до свого повернення.

У сучасному сценічному просторі ця тема набуває нової актуальності: жіночий досвід осмислюється не як приватна історія, а як колективне поле спільного дихання й пам'яті. Звук і спів, що проходять крізь тіло, стають містком між особистим і міфічним, між досвідом теперішнього й універсальним ритмом життя.

Дослідження проводилося з дотриманням етичних принципів гуманітарної науки: добровільної участі, конфіденційності даних і забезпечення психоемоційного комфорту учасниць. Особливу увагу приділено створенню безпечного середовища як у репетиційному процесі, так і в аналітичній роботі.

Методологія дослідження поєднує аналітичне й емпіричне, індивідуальне й колективне, тілесне й символічне. Вона дозволяє розглядати мистецтво не лише як об'єкт спостереження, а як живий процес психосоціальної реабілітації, у якому звук і міф взаємодіють як інструменти відновлення цілісності.

## **Висновки до розділу 1**

Підсумовуючи викладене, можна зазначити, що перший розділ сформував цілісне теоретико–методологічне підґрунтя дослідження, у центрі якого – розуміння мистецтва як простору психоемоційного підтримки та відновлення. Поєднання феноменологічного, перформативного, нейробіологічного, травмоінформованого й міфопоетичного підходів дає змогу розглядати творчість не лише як естетичну дію, а як процес, у якому тіло, звук і колективна взаємодія стають інструментами внутрішньої трансформації. В

23

умовах війни цей вимір стає особливо важливим: творчі дії, спів і рух допомагають долати ізоляцію, відновлювати відчуття безпеки й спільності, формувати простір довіри. Саме тому особливої уваги потребує пошук ефективних інструментів роботи з вразливими групами населення – жінками, рідними військових, людьми, які пережили втрату, вимушене переселення чи травматичний досвід.

Перформативне мистецтво, завдяки своїй тілесно-звуковій природі, має унікальний потенціал для такої роботи. Воно створює умови, у яких учасник не лише висловлює свій біль чи пам'ять, а й поступово відновлює відчуття цілісності та контакту з іншими. Отже, значущість цього дослідження полягає у формуванні міждисциплінарного підходу до розуміння мистецтва як засобу психоемоційної підтримки. Воно показує, що перформативні методи можуть стати практичним інструментом допомоги тим, хто переживає наслідки війни, втрати чи тривале чекання. У цьому полягає гуманітарна місія сучасного українського мистецтва – підтримувати людину в її здатності бути, відчувати й жити, утверджуючи культуру турботи, присутності й взаємності.

24

## **РОЗДІЛ 2 Методологія роботи через звук у традиційній пісні в контексті сучасних практик мистецького відновлення**

**2.1. Звук як феномен тілесної дії та перформативної присутності. Звук постає не**

як музична форма, а як первинний жест присутності, що виявляє тілесність у її відчуттєвій і часовій природі. Мерло-Понті називав тіло місцем, у якому світ стає присутнім [48], підкреслюючи, що сприйняття і дія є єдиним потоком досвіду, а не послідовністю етапів пізнання. У цьому розумінні звук не є результатом, а є формою буття тіла в часі.

Феноменологічна перспектива дозволяє осмислити голос як простір перетину внутрішнього й зовнішнього. Звуковий імпульс виникає не на рівні мовлення чи інтонації, а в акті дихання – у момент, коли тіло входить у ритм середовища. Саме цей момент є початком творчого процесу. У підручнику «Мистецтво та реабілітація: виміри та точки дотику» авторка О. Сорокопуд стверджує: «Мистецтво відкриває людині досвід цілісності через тілесне відчуття процесу, у якому діють ритм, простір і дихання» [16, с. 35]. Отже, звук як дихання є способом бути в моменті, а не репрезентацією емоційного стану.

Перформативний підхід до звуку відсуває межу між виконавцем і спостерігачем. За Ерікою Фішер-Ліхте, у перформативній події головним є не передача змісту, а процес взаємної трансформації учасників [40]. Звук – це дія, що впливає одночасно на того, хто звучить, і на того, хто слухає. У практиці традиційного співу ця взаємність проявляється через спільне дихання і слухання простору: кожен голос реагує на іншого, створюючи звукове поле взаємодії.

Таке розуміння звуку формує основу для перформативних методів, у яких мистецтво розглядається як процес присутності, а не як форма комунікації. У цьому контексті тіло постає як інструмент пізнання, а не як засіб вираження. Юдженію Барба і Нікола Саварезе у «Словнику театральної антропології»

25

ззначають, що передекспресивна робота актора полягає у «пробудженні тілесної енергії до моменту дії»[27]. Звукова практика втілює цей принцип безпосередньо: звук стає рухом енергії, що виявляє життєву присутність людини.

У цьому сенсі традиційна пісня – не артефакт культури, а жива перформативна подія. Вона створює середовище, де кожен учасник стає одночасно джерелом і резонатором. О. Сорокопуд у підручнику «Мистецтво та реабілітація:

виміри та точки дотику» зазначає: «Традиційний спів діє як ритуал, у якому слухання іншого повертає людині здатність бути в полі спільного» [16, с.42]. Цей процес не потребує інтерпретації – він здійснюється через тілесне включення, через практику звукової уваги.

У роботах Уляни Горбачевської цей підхід набуває виразної методологічної форми. Її поняття «дороги до персонального звуку» спирається на усвідомленні дихання як первинного джерела дії. Це не техніка постановки голосу, а шлях повернення до тілесного відчуття звуку як власної присутності у світі. У «Думках про мир» та «Коло Раю» (проекти У. Горбачевської) учасники переживають спів як процес розкриття внутрішнього простору, що не має на меті результату. Відтак звук стає процесом самопізнання, у якому естетичне і екзистенційне зливаються.

З філософської точки зору, звук у перформативній практиці є явищем часу. Він існує лише в момент дії, тому кожне звучання є унікальним. Як зазначає Уляна Горбачевська, у роботі через звук важливо не відтворення мелодії, а спостереження за тим, як тіло вступає у взаємодію з часом [16]. Це визначення перегукується з феноменологічним принципом Мерло-Понті: тіло не виконує дію, воно є дією [48]. Таким чином, через звук людина не лише комунікує, а відновлює зв'язок із самим процесом життя.

Феноменологічна природа звуку відкриває і його реабілітаційний потенціал – не як лікування, а як повернення до чутливості. У підручнику

26

О. Сорокопуд зазначено: «Коли учасник дозволяє звуку відбутися, він повертає собі тілесну пам'ять і здатність відчувати без страху» [16, с.112]. Цей досвід можна тлумачити як мить мистецького відновлення – коли дія стає способом повернення до себе.

Отже, у методологічному сенсі звук постає як феномен тілесної дії, у якому поєднуються перцептивне, часово-просторове і соціальне виміри. Саме тому у подальших розділах аналіз спрямовується до методів, у яких цей принцип реалізується практично – передусім у роботі Уляни Горбачевської, де звук стає не метафорою, а конкретним способом перебування в житті.

**2.2. Метод Уляни Горбачевської: дорога до персонального звуку** Серед сучасних українських практик мистецького відновлення метод Уляни Горбачевської посідає особливе місце. Його сутність – повернення до власного звуку як до джерела життя і тілесної уваги. Цей підхід не є ні вокальною школою, ні психотерапевтичною методикою; він належить до сфери практичного дослідження людського дихання й присутності у звучанні. Горбачевська розглядає голос як живу матерію, що з'єднує внутрішнє й зовнішнє, індивідуальне й спільне, пам'ять і теперішній момент. Звук стає практикою самопізнання, у якій тіло виступає місцем відкриття життя, а не його опису. Підхід Горбачевської спирається на екзистенційну філософію дії й тілесності. У центрі – ідея тіла як простору сенсу, де звучання стає виявом життєвої енергії. Перформативна природа цього методу зумовлює його тимчасовість та унікальність: звук існує лише в момент дихання і зникає разом із ним. Як пише Фішер-Ліхте: «...перформанс існує у стані постійного творення себе через тіло» [40, с.36]. У цьому сенсі метод Горбачевської є практикою самотворення, де тілесна увага стає етичним актом присутності.

27

У практичній реалізації метод має чітку структуру, яку можна описати як послідовність етапів:

1. Налаштування простору. Створення безпечного поля взаємодії. Простір позбавлений зайвих стимулів, учасникам надається право мовчати або відступити. Як зазначала А. Широка, відчуття контролю і вибору є першим кроком до відновлення тілесної цілісності [25].

2. Дихання і опора. Учасник звертає увагу на фізичну вісь тіла – ступні, таз, спину; дихання уповільнюється, ритм вирівнюється. Цей етап є моментом переходу від контролю до прислухання.

3. Поява звуку. Звук народжується не з наміру, а з руху дихання. Він може бути тихий, зламаний, нечіткий. Цінним є сам акт появи, а не естетична якість.

4. Розвиток звучання. Коли тіло стає резонатором, з'являються варіації звуку – індивідуальні мотиви, інтонації, звукові жести. Учасники досліджують межі власного звучання без оцінки чи аналізу.

5. Перехід до спільного звучання. Індивідуальні голоси поступово зливаються в спільну звукову тканину. Цей етап породжує ефект «співбуття», яке працює на відновлення довіри через звучання.

6. Фаза інтеграції. Тиша або словесна рефлексія. Метою є не аналіз, а усвідомлення зміни стану. Тиша розглядається як активна частина процесу – як відлуння досвіду.

Ця структура побудована на принципах поступовості й внутрішнього руху від звуку до слухання, від дії до спостереження. Така послідовність дозволяє вийти з режиму реактивності та повернути відчуття опори.

Метод Горбачевської базується на етичних засадах травмоінформованої практики: безпека, вибір, поступовість, нормалізація реакцій і постподієва інтеграція. У цьому контексті мистецька робота з тілом і звуком не є лікуванням,

28

а створенням умов для саморегуляції через досвід співприсутності. Так як групові практики звуку мають потенціал соціального зцілення, бо відкривають можливість бути почутими без слів.

У проєкті «Думки про мир» (Львів, 2023) метод Уляни Горбачевської «Дорога до персонального звуку» застосовано для роботи з жінками, які пережили вимушене переселення та втрату. Практика передбачала щоденні звукотілесні сесії, де традиційна пісня ставала рамкою для спільного дихання та рефлексії. Як зазначено авторкою О. Сорокопуд в підручнику «Мистецтво та реабілітація: виміри та точки дотику», методика «...спрямована на відновлення внутрішньої цілісності через роботу зі звуком і тілом, що повертає відчуття присутності та спільності» [16, с. 32–34].

Ще одним прикладом є «Коло Раю» – співоча формація, заснована у 2022 році, тривалий перформативно-реабілітаційний проєкт. Тут звуковий процес виходить за межі тренінгу й постає формою мистецького діалогу з пам'яттю та землею. Цей проєкт О. Сорокопуд описує в «Мистецтво та реабілітація: виміри та точки дотику» як «...ритуал співбуття, у якому пісня стає місцем відновлення внутрішнього ритму життя» [16, с. 52].

Схожі практики втілюються й у інших співпрацях з YMCA Lviv (громадська організація, що працює на перетині соціальної підтримки, мистецтва та неформальної освіти), де колективний спів використовується як форма підтримки ветеранів і вимушених переселенців. Тут метод діє як механізм відновлення довіри та соціальної включеності: спільне дихання і звучання створюють досвід прийняття і співналежності.

Метод Горбачевської демонструє, що звук може бути інструментом дослідження людського досвіду, а не його ілюстрацією. У парадигмі перформативності та феноменології він показує, як через просту дію можна повернути здатність бути в часі і просторі. Це відповідає поглядам Боалю, який

29

наголошував: «Театр починається там, де людина усвідомлює власний жест» [29, с.13]. У методі Горбачевської цей жест – це дихання і звук, що поєднують мистецький акт і внутрішню трансформацію.

Отже, метод Уляни Горбачевської є практичною моделлю перформативного досвіду, де звук стає медіумом самопізнання і етичної уваги до іншого.

### **2.3. Від індивідуального голосу до спільного звучання: колектив як простір відновлення**

Пошук персонального звуку в методі Уляни Горбачевської природно переходить у досвід спільного звучання. Якщо індивідуальний голос є актом самопізнання, то колективний спів – це форма соціального дихання, у якому людина знову відчуває себе частиною спільноти. Спільне звучання долає межу між внутрішнім і зовнішнім, перетворюючи особистий досвід на діалогічний процес. О. Сорокопуд в підручнику «Мистецтво та реабілітація: виміри та точки дотику» наголошує: «Групові мистецькі практики мають потенціал соціального зцілення, бо створюють безпечне середовище для вияву людяності» [16, с.110].

Досліджуючи як відбувається рух від «я» до «ми», можна ствердити, що перехід до спільного звучання ґрунтується на принципі резонансу. Учасники, які вже дослідили власний звук, починають чути інших не як фон, а як продовження себе.

Це створює ефект «загального поля» – акустичного простору, у якому голоси взаємодіють, а не змагаються. Феноменологічно це можна описати як народження колективного тіла. Мерло-Понті називав такий стан взаємним відображенням досвіду, коли інший не є предметом сприйняття, а співучасником мого світу [49].

Звуковий простір стає спільним полем уваги, де кожен учасник має рівну вагу. У практиці Горбачевської ця рівність реалізується через відсутність лідера

30

в процесі співу: ведуча лише відкриває простір, а далі група сама формує ритм і дихання. Учасники починають дихати синхронно, і цей біологічний ритм поступово переходить у психоемоційний. Спільне дихання нормалізує реактивну нервову систему і знижує рівень тривоги.

Колективний спів не лише об'єднує, але й створює умови для етичного досвіду взаємності. Людина стає свідком присутності іншого, не потребуючи слів чи пояснень. Це співзвучно з концепцією Мартіна Бубера про діалогічну природу буття, у якій людина стає собою лише у взаєминах із Іншим. У книзі «Я і Ти» Бубер зазначає, що справжнє «я» постає лише у зверненні до «ти», у просторі взаємної присутності [46]. У співі це «через» набуває буквально тілесної форми – через звук, дихання, слухання, – коли взаємність стає не лише духовною, а й акустичною подією.

У цьому сенсі спільне звучання має риси ритуалу: воно відновлює відчуття належності до більшого цілого. О. Сорокопуд у підручнику «Мистецтво та реабілітація: виміри та точки дотику» пише: «Мистецька подія, заснована на спільному диханні, створює досвід єдності, що перевищує межі особистого болю» [16, с.110]. Саме ця якість робить спів одним із найефективніших інструментів мистецького відновлення в умовах війни.

Перехід від індивідуального до колективного у перформативному сенсі означає перехід від приватної до ритуальної дії. Барба вказував, що в енергетиці ансамблю головним є не синхронність, а «пульсація взаємної уваги»[2]. Саме ця пульсація виникає під час спільного звучання – у моменти, коли дихання кількох людей зливається в єдиний ритм.

В цьому контексті можна згадати Леся Курбаса, який розумів театр як форму духовної дисципліни, де актори стають «органами одного тіла» – метафора, яка напрочуд точно описує ефект звукового ансамблю [3]. У контексті методів Горбачевської спільний спів стає аналогом театральної лабораторії: через

31

повтор, слухання й спостереження учасники входять у стан колективної присутності.

З позиції сучасних травмоінформованих підходів спільне звучання створює «поля безпеки», у яких учасники можуть відчувати, реагувати й відновлювати тілесну довіру. Важливим є не лише сам процес співу, а й момент після нього – тиша, обійми, погляди, що закріплюють досвід співбуття. У підручнику «Мистецтво та реабілітація: виміри та точки дотику» Олександром Сорокопуд це згадується як «...постподієву інтеграцію, коли тіло засвоює досвід прийняття» [16, с. 115].

Отже, у спільному звучанні відбувається подвійна дія: індивідуальна енергія звуку переходить у соціальну, а колективна – повертає людину до себе. Цей взаємообмін формує основу мистецького відновлення: він не лікує, а повертає відчуття життя у взаємності.

Поступово група, яка проходить шлях від персонального до спільного звуку, утворює своєрідне «колективне тіло», у якому голос, дихання й увага резонують як єдина жива система. Такий процес можна тлумачити як ритуал спільної присутності – дію, що відновлює відчуття належності до більшого цілого.

Як зазначає Енн Бастінг, авторка книги «Creative Care: A Revolution Approach to Dementia and Elder Care», мистецтво у спільному просторі дає людині можливість бути почутою без потреби пояснювати [28]. Ця думка розкриває сутність спільних мистецьких дій, як безпечного комунікативного поля, у якому присутність і слухання стають формою прийняття.

Цей досвід став методологічною основою низки сучасних українських ініціатив, у яких мистецтво поєднується з процесом психосоціального відновлення. Вони демонструють, як принципи спільного звучання реалізуються

32

на практиці – у роботі з громадами, ветеранами, переселенцями, людьми, які пережили травму війни.

#### **2.4. Сучасні практики мистецького відновлення.**

Після розгляду феномену індивідуального та колективного звучання логічним кроком є аналіз того, як принципи роботи через звук у традиційній пісні втілюються у сучасних українських ініціативах. В останні роки в Україні формується потужна мережа мистецьких і соціокультурних практик, у яких пісня, голос і театр стають інструментами психоемоційної підтримки, комунікації й реабілітації.

Як зазначає О. Сорокопуд в підручнику «Мистецтво та реабілітація: виміри та точки дотику»: «Практики мистецького відновлення не є лікувальними у прямому сенсі, а створюють умови для природної саморегуляції через дію, споглядання, співтворчість і присутність» [16, с.7]. Саме в цьому полягає їхня цінність: не «вилікувати» людину, а дати можливість відновити внутрішню рівновагу через творення, звук і спільну присутність.

Одним із найпоказовіших прикладів синтезу мистецтва й терапії є програма «Терапія мистецтвом: театр», що діє на базі Національного реабілітаційного центру UNBROKEN Ukraine (Львів). Ініціатива реалізується спільно з провідними театрами міста та включає участь ветеранів, військових і членів їхніх родин у театральному процесі – від репетицій до прем'єрних показів.

Так, у співпраці з Театром ім. Марії Заньковецької було створено постановку «Дещо дивне сталося зі мною» (реж. Дмитро Сухолиткий-Собчук). У ній разом із професійними акторами зіграв ветеран Василь Шпик, який проходить реабілітацію в центрі UNBROKEN.

Його участь у виставі стала актом перетворення травматичного досвіду на сценічну дію. Сама структура постановки – подорож героя від темного слідчого

кабінету до світла грамофона – символізує процес внутрішнього відновлення через

зустріч із власними спогадами, тілом і голосом.

Як зазначають організатори, театр стає безпечним простором, у якому ветеран може прожити історію заново – але вже не на полі бою, а на сцені, у спільному творчому середовищі. Участь у виставі для багатьох стала першим кроком до відкритого діалогу з глядачем і самим собою.

Інший напрям у межах програми UNBROKEN – співпраця з Першим театром Львова. У 2024 році там відбулася прем'єра вистави «Котигорошко» (реж. Назар Павлик) за мотивами української народної казки.

Ця постановка поєднала традиційний сюжет із сучасним досвідом ветеранів та родин захисників Маріуполя, зокрема учасниць ініціативи «Матері Азову».

Герой казки – Котигорошко, який перемагає зло, але втрачає частину себе, – став метафорою сучасного українського воїна, що пережив травму, але зберіг гідність і силу. Ветеран Руслан Кухта, який уперше вийшов на сцену, відзначав, що театр допоміг йому «перезавантажитися і подивитися на себе з нового боку».

Таким чином, театральний процес виступає не лише мистецьким, а й реінтеграційним простором, де учасники поступово відновлюють навички взаємодії, довіри й спільної присутності.

Сам формат – коли ролі Царівни, Котигорошка та Матері виконують щоразу нові учасники – перетворює виставу на живий процес колективної терапії, що долучає дедалі ширше коло ветеранів і родин полонених.

Окрему сторінку в розвитку українських практик мистецького відновлення становить проєкт «Театр Незламних», реалізований у співпраці Національного реабілітаційного центру UNBROKEN із Львівським академічним драматичним театром імені Лесі Українки.

34

Це унікальна ініціатива, у межах якої військові та ветерани стали не лише учасниками вистав, а й авторами власних драматургічних текстів. П'єси Володимира Завгороднього, Андрія Григор'єва та Михайла Фатєєва постали як результат творчих лабораторій під керівництвом драматургинь Ірини Гарець, Ніни Захоженко, Любові Ільницької та письменника Любка Дереша. У них

осмислюється досвід війни як шлях пошуку людяності, відповідальності й любові до життя.

Як зазначив Михайло Фатєєв: «те, що колись існувало лише як ідея, стало реальністю завдяки кожному, хто повірив і долучився до цієї ініціативи» [22]. Терапевтичний ефект проєкту полягає у поєднанні процесу письма, репетицій і сценічної дії, що дає можливість «перекласти» досвід болю у форму мистецького вислову.

Під час публічних читань ветерани виходять на сцену разом із акторами театру, створюючи простір довіри та співпереживання. Як підкреслюють організатори: «Театр об'єднує, розкриває і підтримує; це шлях, на якому ми знову вчимося бути поруч» [22]. Таким чином, «Театр Незламних» демонструє, що сцена може бути частиною процесу одужання, коли акт творення і проговорення повертає людині її тілесність, голос і присутність у світі.

Паралельно зі сценічними ініціативами активно розвиваються практики звукової реабілітації, у яких голос і традиційна пісня постають як інструменти саморегуляції та емоційного розвантаження. У 2025 році в Superhumans Center (Львів) розпочалася серія співочих зустрічей у партнерстві з YMCA Lviv і співачкою Уляною Горбачевською. Як зазначено в офіційній публікації на сторінці YMCA, уже після кількох занять учасники відчували, що народжується щось більше, ніж просто музика: «...простір довіри, радості та спільного звучання» [59]. Захисники й захисниці відкривали для себе народну пісню по новому – як живу сучасну практику, що поєднується з музичними інструментами,

35

набуваючи форми джему, блюзу чи колядки. У цих зустрічах, як зазначає організаторка: «Спів стає способом повертати собі голос, дихання й відчуття смаку життя» [59]. Ця практика безпосередньо перегукується з принципами, описаними О. Сорокопуд у підручнику «Мистецтво та реабілітація: виміри та точки дотику» : «...через звук і ритм людина відновлює зв'язок між тілом, диханням і відчуттям безпеки» [16, с.108]. Таке осмислення співу як тілесно дихальної дії узгоджується з методикою Горбачевської, у якій важливими є повільне глибоке дихання, спільне

звучання та тілесна присутність у моменті.

Ще одна Ініціатива «Тепloserdні» – є прикладом локальної спільноти, що працює зі співом як із ресурсом психоемоційної підтримки.

У своїх публікаціях учасниці зазначають, що в основі українського співу лежить повільне глибоке дихання: якщо у звичайному стані співвідношення вдишу й видиху становить 1:1, то під час виконання ліричних пісень воно подовжується до 1:10 або навіть 1:20 [10]. Такий ритм сприяє розслабленню м'язів, зниженню напруження й досягненню стану душевного спокою. Гуртовий спів у їхніх практиках розглядається як форма «гуртування» – створення відчуття мережі, коли людина перестає почуватися самотньою. Концентрація на «тут і тепер» переводить співаків у стан потоку, що супроводжується відчуттям задоволення. Як зазначено у дописі спільноти: «Традиційні українські пісні заряджені різними емоціями – болем і смутком, страхом і тугою, але також сміхом, надією, любов'ю та радістю. Їх виконання дає простір для емоційної розрядки й безпечного прояву своїх почуттів» [10]. Таким чином, «Теплосердні» продовжують лінію роботи зі звуком як практикою колективної присутності, у якій спів стає одночасно і диханням, і молитвою, і терапією.

Окремим напрямом сучасних українських практик відновлення є «Співочі сніданки», започатковані акторкою театру імені Леся Курбаса, співачкою та педагогинєю Наталією Рибкою-Пархоменко – представницею покоління

36

українських театралів, що «...поєднують сценічне мистецтво з практиками тілесної присутності, традиційного співу й психологічної підтримки» [16, с.36]. Її діяльність виросла на перетині театру, перформативної культури та жіночих співочих кіл, де голос постає як інструмент повернення до тіла, роду й спільноти.

Співочий сніданок – це структурована подія, де жінки збираються разом, щоб поспівати, поспівати стародавніх українських пісень, рефлексувати й ділитися особистими історіями. «У процесі вони проходять послідовні модулі – знайомство, акторсько-співочі вправи на дихання й тілесну присутність, спільне співання, ритуальний обід і обговорення» [16, с. 36–37].

Майстриня створює безпечний простір спільного звучання, у якому кожна учасниця має можливість «почути» себе через голос і резонанс інших. Ключовим є відчуття єдності та належності, що підтримується через ритуальність дії – спільне накриття столу, спів у певні пори року, колядки чи пісні родинного циклу.

Учасниці ретритів називають ці зустрічі трансформаційним простором, де «...кожна мала свій голос, своє звучання та власне місце у великому візерунку пісні» [16, с. 38]. Пісня виступає тут не як концертне виконання, а як форма реінтеграції – повернення до власного тіла, кореня, відчуття живого зв'язку зі спільнотою.

Такі співочі події відбуваються в різних регіонах України – у Карпатах, у хаті Мольфарки в Шевченківському гаю, у Золочівському замку, у «Домі Франка». У кожному просторі важлива символічна топографія: квіти на столі, старовинний посуд, свічки, запахи сушених трав – усе це сприяє відновленню відчуття дому та приналежності.

Як зазначає сама Наталія Рибка-Пархоменко: «Співочий сніданок – то не побутова подія, коли слова літають як лушпиння з цибулі, яку чистять там само, де їстимуть. Тут немає “кухні”, а є присутність символічно-відокремлена

37

просторово. Тут відбувається щось дуже важливе для всіх, тому слово підпорядковується тому, що стається. Пісня, яка лунає в такому чистому просторі, має цілющу дію, і це відчувається» [16, с.36].

Реабілітаційна складова процесу полягає у тому, що жінки – учасниці ретритів – часто приходять після травматичних подій: втрати близьких, життя поруч із фронтом, волонтерської діяльності. Через спільний спів, дихання, побутову простоту й символічні дії (накривання столу, молитву, обійми, доторки) вони «...повертають собі відчуття спокою й гідності» [16, с.40].

Як зазначає учасниця Світлана: «Це була надзвичайна мандрівка до свого роду, до свого голосу, звільнення від неважливого та очищення душі народним гуртовим співом» [16, с.40].

Таким чином, метод Наталії Рибки-Пархоменко поєднує акторські, вокальні, тілесні й ритуальні елементи у цілісну перформативну систему, де спів виступає як

акт реінтеграції. Через мистецтво жінки повертаються до себе, до свого тіла, до пам'яті, до життя у спільноті.

Ще одним прикладом підтримуючого проєкту є «Коло Раю» – унікальний довготривалий мистецький процес, що перетинає межі сценічного, педагогічного й реабілітаційного. Він народився як співтворчість Уляни Горбачевської та учасниць жіночих спільнот Львова, Києва, Івано-Франківська.

У підручнику «Мистецтво та реабілітація: виміри та точки дотику» авторкою О. Сорокопуд цей проєкт визначено як «...перформативну практику, у якій традиційна пісня стає способом колективного осмислення травми» [16, с.52]. Під час подій «Кола Раю» пісня не виконується – вона «проживається»: через дихання, плач, дотик, ритм. Спільне коло жінок, що співають, утворює середовище підтримки, де кожна може бути одночасно свідком і учасницею процесу.

38

Ця форма поєднує досвід театральної лабораторії з ритуальною логікою народної пісні. Вона повертає сакральність співу як дії, де головне – не результат, а перебування у процесі. Саме тому «Коло Раю» можна розглядати як модель культурного відновлення – коли традиція стає живим тілом сучасності.

Завдяки згаданим проєктам утворюється спільне поле – неформальна мережа мистецьких практик, у яких відновлення постає як форма культурного опору. Вони демонструють, що мистецтво може бути не лише простором вираження, а й інструментом соціального зцілення, який не потребує медичних чи психологічних рамок.

Мистецтво повертає людині відчуття голосу, руху й присутності у світі – саме в цьому полягає місія сучасних українських ініціатив, що працюють із травмою через спільне, відкрите та тілесне творення.

## **Висновки до розділу 2**

Розділ 2 окреслює методологічну структуру дослідження, у центрі якої – звук як засіб тілесної дії, перформативної присутності й соціального відновлення. На відміну від класичних арттерапевтичних підходів, ця концепція не спрямована на лікування чи корекцію, а на створення простору для саморегуляції та повернення внутрішнього ритму життя.

Аналіз феномену звуку у традиційній пісні показав, що спів не є лише естетичною формою, а актом тілесної свідомості – способом бути у світі через дихання, слухання й голос. У цьому сенсі перформативний вимір співу поєднує індивідуальне переживання й колективну енергію присутності.

Метод Уляни Горбачевської постає як практична модель дослідження голосу, де звук є не об'єктом, а подією – рухом, що відкриває людину до себе.

39

Його структура (налаштування, дихання, поява звуку, спільне звучання, інтеграція) формує алгоритм етичної взаємодії, який уможлиблює досвід безпеки, вибору й поступовості.

У переході до колективного виміру показано, що спільне звучання є не лише естетичним актом, а соціальним жестом, у якому відбувається перехід від «я» до «ми». Звук стає інструментом довіри, співбуття й відновлення людяності, а спільний ритм дихання – джерелом соціальної координації.

В останньому підрозділі аналіз сучасних ініціатив засвідчив, що практики мистецького відновлення утворюють нову модель взаємодії культури й медицини, де творчість виступає чинником посттравматичного зцілення. Ці проєкти об'єднують митців, терапевтів і громадські спільноти, створюючи поліфонічний простір, у якому мистецтво повертає людині відчуття гідності, голосу й присутності.

Отже, методологія дослідження демонструє, що звук і традиційна пісня можуть стати медіумом між тілесним досвідом і соціальним виміром відновлення, поєднуючи естетику, етику й спільну дію. Ця логіка безпосередньо продовжується у наступному розділі, присвяченому реалізації проєкту «Пенелопея», де описані принципи набувають сценічного й перформативного втілення.

### **РОЗДІЛ 3. Реалізація та результати проєкту «Пенелопея»**

**3.1 Міфологічний архетип Пенелопи як основа творчої концепції** У центрі художньої концепції проєкту «Пенелопея» – міф як спосіб осмислення жіночого досвіду. Міфологічні образи не є лише культурною спадщиною; вони – архетипи стану, що відображають глибинну структуру людської психіки. Як наголошував Карл Густав Юнг, архетипи – це «...первинні

40

образи колективного несвідомого, у яких закладені універсальні моделі поведінки, що повторюються у різних епохах» [25, с.74].

Фігура Пенелопи в «Одіссеї» Гомера символізує не лише вірність, а й свідоме чекання як форму діяльності. Її ткання вдень і розпускання вночі є актом, що поєднує спротив і творчість – це своєрідний «перформанс виживання». Цей жест стає метафорою жіночої присутності у світі, де дія визначається не силою, а витримкою, пам'яттю, здатністю чекати й не зникнути.

Як зазначає Джозеф Кемпбелл у «Тисячолікому герої»: «Шлях героя – це завжди повернення до джерела, до внутрішньої гармонії, яку герой відкриває через випробування» [15, с.112]. Для Пенелопи цим «шляхом» є не мандрівка, а час: розтягнутий, повторюваний, терпеливий. Вона уособлює жіночий аспект ініціації – очікування як дію. Кемпбелл у пізнішій праці «Богині. Таємниця жіночої божественності» розгортає цю ідею, трактуючи жіноче начало як силу, що зберігає світ у рівновазі.

У трактуванні Джозефа Кемпбелла образ Пенелопи постає не як «пасивна героїня», що очікує на повернення чоловіка, а як центр рівноваги, навколо якого обертається весь космічний рух історії Одиссея. У книзі «Богині. Таємниця жіночої божественності» Кемпбелл показує, що міфологія Гомера ґрунтується на взаємодії двох начал – активного й споглядального, чоловічого й жіночого, які не протистоять, а взаємодоповнюють одне одного. Жіночий принцип у цьому контексті є не протилежністю дії, а її віссю гармонії.

Кемпбелл підкреслює, що у найдавніших міфах саме жіноче начало було першоосновою творення. «Богиня є землею і небом, горизонтом і світлом, що народжується з темряви. Вона – сама природа світу, його тіло, його подих» [14, с.

181]. Її дія не є зовнішньою, вона «живе в самому диханні буття». Для Кемпбелла жіночий архетип – це форма гармонії, у якій життя народжується і

41

зникає, аби знову повернутися до себе. У цьому сенсі богиня не просто «матір життя», а матерія, з якої постає світ.

На сторінках розділу «Одіссея» Кемпбелл розглядає подорож героя як ініціацію, у якій Одиссей, долаючи спокуси, чудовиськ і власне безсилля, повертається не лише додому, а й до жіночого начала, уособленого Пенелопою. Її чекання є формою космічного порядку – так само, як у природі день повертається до ночі, а приплив – до відпливу. Пенелопа не просто «вірна дружина», а втілення циклічності часу, сили, що підтримує життя у його тривалості.

Вона чекає «...не тому, що безсила діяти, а тому, що є сама сутність буття, яка терпить, поки світ дозріє до свого повернення. Її тиша – це рух, який триває, коли всі інші рухи завмирають» [14, с.187].

Кемпбелл проводить паралель між жіночим архетипом Пенелопи та богинями відродження – Іштар, Ісіда, Деметра. Всі вони, за його словами, втілюють ритм життя, що оновлюється через втрату і збереження. «Коли герой занурюється у темряву, богиня чекає на його повернення. Її місце – не в дії, а в колі. Вона тримає форму, щоб хаос не поглинув світ. Цей мотив збереження життя через терпіння є, за Кемпбеллом, центральним у міфології жіночого божественного начала. На відміну від героя, який проходить через смерть і відродження у зовнішньому світі, героїня переживає це всередині себе – у тиші, повторі, внутрішньому русі. Саме тому жіноча дія для нього – неподільна з буттям. У ній час не минає, а обертається, як дихання чи ритм серця. Це прочитання перегукується з юнгіанською ідеєю жіночої тіні – тихою, але нездоланною енергією, що тримає форму світу [25].

Повернення Одиссея до Пенелопи Кемпбелл тлумачить як ритуал відновлення цілісності. У цьому акті герой не лише з'єднується зі своєю

42

дружиною, а повертається до джерела буття – до тієї частини себе, яку втілює жіноче.

«Повернення до Пенелопи – це повернення до дому, який є не місцем, а станом свідомості. Вона – спокій у серці світу, берег, куди сходяться всі дороги, і коріння, з якого ці дороги починаються» [14, с. 192].

У заключних сторінках розділу Кемпбелл зазначає: «У богині чоловік знаходить не іншу істоту, а власну втрату – і через неї своє відродження. Вона не об'єкт його мандрів, а їхня причина. Без неї він не мав би до чого повертатися» [14, с. 195].

Таким чином, Пенелопа у міфі виконує функцію осьового образу, навколо якого розгортається весь сюжет ініціації. Її ткання – це акт космічного порядку, що протистоїть хаосу; її тиша – це форма дії, спрямованої всередину. Для Кемпбелла цей жест є сакральною формою жіночої творчості, де дія виражається через збереження і повторення – як пульс життя: «У жінці зберігається ритм буття: вона не прагне завершення, бо її істина – у вічному відновленні» [14, с. 196].

Це прочитання напрочуд близьке до сучасного перформативного досвіду, у якому жест, повтор і дихання стають засобами переживання присутності. Так само, як у Кемпбелла, жінка постає хранителькою рівноваги між світами – живих і мертвих, минулого і теперішнього, внутрішнього й зовнішнього. У цьому сенсі Пенелопа є архетипом тілесної пам'яті, яка «зберігає форму», поки герой «шукає сенс».

У виставі «Пенелопея» ця міфологічна логіка знову втілюється через перформативну дію як ритуал повернення. Жіночий голос, який у Кемпбелла є знаком життя, тут набуває акустичного виміру – співу, що поєднує дихання, тіло й час. Подібно до Пенелопи, виконавиці через повтор, ритм і тишу створюють простір, у якому минуле і сучасне сходяться в акті спільного звучання. Як і в міфі,

43

цей акт – не результат, а процес тривалого чекання, що перетворюється на життєствердний жест присутності.

У результаті архетип Пенелопи в інтерпретації Кемпбелла і в сценічному проєкті «Пенелопея» набуває спільного сенсу: це жінка як центр світу, навколо якого триває рух життя. Вона не є «кінцем» подорожі, а самою можливістю повернення,

тією точкою, де дух і тіло знову стають єдиними. Саме це поєднання космічного й людського, сакрального й буденного, становить основу як міфологічної, так і концептуальної логіки сучасної «Пенелопеї».

У поемі Овідія «Героїди» фігура Пенелопи набуває нового виміру – вона вперше промовляє власним голосом [17]. У листі до Улісса Пенелопа постає не як мовчазний символ вірності, а як жива, мисляча й уразлива жінка, що прагне діалогу. Її лист починається зверненням: «Пише тобі листа Пенелопа, неквапний Уліссе...» [12, с. 17], – і вже з перших рядків відчувається не прохання, а потреба бути почутою. На відміну від Гомера, де Пенелопа – частина наративу Одиссея [9], тут вона стає автором власного тексту. Це акт самоприсвоєння голосу, який у патріархальній структурі античного міфу є глибоко революційним.

Овідієва Пенелопа не нарікає на долю, а розгортає простір чекання як поле дії. Її біль не є пасивним – це активне витримування відсутності, свідомо присутність у порожнечі. Вона творить час, який зупинився. Це чекання як дія, подібна до ткання у «Одіссеї»: воно надає сенс і структуру хаосу війни. У цьому жесті Пенелопа стає не просто «жінкою, що чекає», а берегинею пам'яті, тією, хто втримує нитку світу.

Тональність листа балансує між ніжністю і гідністю. Пенелопа не картає Улісса – її слова сповнені турботи, але і тривоги: «Троє нас – не до війни: я, як жінка, в цій ділі беззбройна, / Немолодий вже Лаерт, замолоду – Телемах...» [17, с. 20]. Вона не вимагає повернення, а лише нагадує про взаємну відповідальність і любов. Її жіноча сила не в протистоянні, а в умінні тримати простір відсутності

44

без руйнації. Цей образ близький до юнгівського архетипу Великої Матері, яка зберігає рівновагу світу через терпіння й пам'ять [25].

Овідій робить із Пенелопи своєрідну предтечу сучасної жінки – мислячої, самоусвідомленої, здатної говорити про власний досвід. Її монолог – це не просто любовний лист, а сповідь людини, яка осмислює власну самотність. У цій самотності народжується новий тип жіночого голосу – не адресованого комусь, а зверненого до самої себе. Так, лист стає актом самопізнання, способом подолання розриву між внутрішнім і зовнішнім, між тілом, що чекає, і духом, що діє.

Порівняно з гомерівським епосом, де жінка залишається у тіні героя, Овідій переносить центр тяжіння на жіночу свідомість. Як зазначає Джозеф Кемпбелл, що кожен герой проходить шлях повернення – до себе, до джерела. У цьому сенсі Пенелопа – теж героїня: її подорож відбувається не у просторі, а в часі, через випробування відстанню, вірністю, тишею. Її «ініціація» – у витримуванні відсутності, у щоденному подоланні самотності.

Саме цей мотив стає ключовим для вистави «Пенелопея». Але, якщо в Овідія жінка звертається до чоловіка, то у сценічній версії голоси жінок звернені не назовні, а всередину спільного досвіду, до тих хто «розділяє берег». Вони не чекають порятунку, а свідчать про цінність власного досвіду. Їхнє чекання не лише про тягар який лягає на самотні плечі, а і форма любові до життя, до країни, до тих, хто боронить. Запитання лунає не «до нього», а до суспільства. Про (не)можливість бути видимими, почутими і зрозумілими. Для цього і відбувається робота з «власним голосом» на противагу мовчанню і тотальній смиренності.

Кларісса Пінкола Естес у книзі «Жінки, що біжать з вовками» називає цей процес «інстинктивним жіночим знанням» – тим, через яке жінка відновлює зв'язок зі своїм «диким» голосом [13]. Саме цей голос, який довго був

45

приглушений соціальними нормами, у виставі «Пенелопея» набуває звукової форми – співу, дихання, ритму.

Архетип Пенелопи у виставі розгортається множинно: це не одна героїня, а хор жіночих голосів, які промовляють спільний досвід чекання. Через спільне звучання жінки відтворюють «пам'ять тіла», колективну енергію, що поєднує покоління.

Міф в даному контексті перестає бути оповіддю – він перетворюється на подію присутності. Як зазначав Пітер Брук у книзі «Порожній простір»: «Театр починається там, де хтось дивиться, а хтось діє» [30]. Для нього «порожній простір» – це не сценографічна умова, а стан зустрічі. Театр, за Бруком, не потребує декорацій чи технічних засобів: «Я можу взяти будь-який порожній простір і назвати його сценою. Достатньо, щоб хтось ішов через цей простір, а хтось інший дивився – і

цього досить для створення театрального акту» [30, с.9].

Таким чином, театр постає не як місце показу, а як енергетичний простір обміну – між тілом і поглядом, звуком і тишею, жестом і диханням. Брук наголошує, що у справжньому театрі головне – не форма, а присутність: «Живий театр починається там, де актор і глядач зустрічаються у моменті правди» [30, с.21].

Його концепція перегукується з феноменологічним підходом до перформативного мистецтва: дія стає подією «тут і тепер», у якій глядач не просто спостерігає, а співприсутній. Цей момент спільного перебування і є тим, що перетворює сценічну дію на ритуал.

У виставі «Пенелопея» ця ідея реалізується через створення простору взаємної уваги – простору, в якому глядач не «дивиться на», а «перебуває з». Кожен акт дихання, звуку чи руху стає сигналом до зустрічі. «Порожній простір» тут набуває сенсу спільного поля енергії, де виникає жива комунікація – не через текст, а через присутність.

46

Таким чином, театральна формула Брука – «хтось діє, хтось дивиться» – стає для «Пенелопеї» метафорою спільного буття. У цій мінімалістичній формулі розкривається суть живого театру: театр – це не місце, а подія зустрічі.

Ця ідея природно продовжується у працях Еудженіо Барби та Нікола Саварезе, авторів «Dictionary of Theatre Anthropology» які описують тіло актора як першоелемент театру. Вони розрізняють рівень передекспресивної дії – стану, у якому тіло ще не «грає», але вже налаштоване на присутність: «Перш ніж актор щось виражає, він повинен бути здатним бути присутнім на сцені. Передекспресивний рівень стосується присутності виконавця до створення образу, до передання тексту й навіть до прояву емоцій. Це стан готовності – енергії, рівноваги та напруження, який комунікує ще до того, як виникає будь-який зміст»[26, с. 23].

Барба описує цей стан як міжчасовість дії – момент, коли виконавець входить у простір «порожнього руху», де народжується концентрація. Саме це поняття тісно перегукується з феноменологічною концепцією присутності: тіло стає не інструментом, а місцем події.

У виставі «Пенелопея» цей передекспресивний рівень є вирішальним. Тіло акторки – не носій ролі, а медіум живої енергії, який сполучає особисте й колективне. У методі Уляни Горбачевської цей принцип набуває конкретного звучання: тіло стає джерелом звуку, а голос – виявом енергії присутності. Передекспресивна дія тут – не підготовка до ролі, а сама подія живого існування.

Сучасна структура вистави «Пенелопея» тяжіє до принципів постдраматичного театру, сформульованим Гансом - Тісом Лемманом у книзі «Postdramatic Theatre». У своїй праці Лемман окреслює радикальну зміну в театральному мисленні: текст перестає бути головним носієм дії, поступаючись місцем тілесності, звуку, ритму, світлу й простору. Театр більше не розповідає історію – він існує у досвіді самої присутності: «У постдраматичному театрі текст

47

може бути присутнім, але він більше не є організуючим центром вистави. Сцена перетворюється на поле сил – жестів, звуків, світла й тіл, у якому сенс народжується в момент сприйняття» [44, с. 38]. У такому підході сенс не визначається наперед, а народжується у момент взаємодії глядача й виконавця. Як зазначає Лемман: «Постдраматичний театр не відкидає сенс – він переносить його з репрезентації у присутність. Важливим стає не те, яку історію розповідають, а інтенсивність, з якою її проживають» [44, с. 32].

Саме ця логіка визначає структуру «Пенелопеї», у якій п'єса Аліни Сарнацької «Плем'я чекання» виступає не основою сюжетної дії, а текстовим імпульсом для створення простору спільного переживання.

Її слова – лише відправна точка для народження нових, авторських монологів акторок, у яких кожна учасниця проговорює власний досвід чекання, втрати, любові й присутності. Ці монологи не розгортають сюжет, а функціонують як внутрішні голоси, що відкривають емоційний простір вистави.

Особливу роль у цьому полі сенсів відіграють українські традиційні пісні, які стають звуковою основою сценічного ритуалу. Вони не ілюструють дію, а структурують її енергетично: ритм, дихання, мелодія творять тіло події. Так пісня перетворюється на форму присутності – те, що Лемман окреслював як «presence

instead of representation» (присутність замість відображення).

Текст, звук і тіло взаємодіють як єдина система: пісня переходить у мовлення, мовлення – у подих, подих – у тишу. Саме у цій циклічності народжується те, що Лемман описує як «the intensity with which it is lived» (інтенсивність проживання досвіду).

Таким чином, «Пенелопея» є прикладом постдраматичної структури, у якій словесне, звукове й тілесне сплітаються у єдиний процес співбуття. Це не театр репрезентації, а театр дихання й присутності, де особисте переживання перетворюється на спільний акт – не зображення, а подія.

48

Ідеї Ганса-Тіса Леммана про «присутність замість репрезентації» отримують подальший розвиток у працях Еріки Фішер–Ліхте, зокрема в книзі «The Transformative Power of Performance: A New Aesthetics». Те, що Лемман окреслює як зміщення центру театру від тексту до події, Фішер-Ліхте розгортає у поняття перформативного кола взаємодії (autopoietic feedback loop) – живого процесу обміну енергією між глядачем і виконавцем: «Перформанс постає як подія співприсутності – самогенерований процес, у якому актори й глядачі взаємно впливають на стани одне одного» [39, с. 38].

На відміну від драматичного театру, де глядач є спостерігачем, у перформансі, за Фішер-Ліхте, він стає співтворцем події. Сцена – це не відстань, а енергетичний простір взаємного впливу, де тіло актора й сприйняття глядача утворюють замкнене коло обміну. У цьому процесі сенс не передається, а виникає в дії: «Перформанс нічого не репрезентує; він породжує сенс у момент сприйняття та співучасті» [39, с. 55].

Цей принцип особливо виразно реалізується у виставі «Пенелопея», де глядач не спостерігає дію, а «дихає» у ній. Монологи акторок, які виростають із реальних історій, і традиційні пісні, що чергуються з тишею, створюють пульсуючий простір спільного досвіду.

Тут важливим стає не те, що саме звучить, а як саме це звучання відбувається – наскільки глибоко тіло, голос і погляд утримують момент співбуття.

У такій взаємодії реалізується трансформаційний потенціал, про який говорить Фішер-Ліхте: «Трансформативна сила перформансу полягає у його здатності змінювати всіх учасників – і виконавців, і глядачів – через спільний досвід присутності.» [36, с. 22].

Саме ця спільна присутність і є серцевиною «Пенелопеї». Дія тут не завершується, а перетворює, не розповідає, а народжує досвід. Традиційна пісня

49

стає засобом входження у колективне тіло, а індивідуальний голос – містком між особистим і спільним.

Так вистава утворює власне “autopoietic feedback loop” – коли глядач, слухаючи дихання й спів, сам стає частиною звучання, а сенс виникає у співналаштуванні, у взаємному резонуванні тіл і голосів.

Композиція побудована на циклічності, ритуалі, повторі – рисах, властивих традиційним пісням і обрядовим діям. Завдяки цьому міф Пенелопи перестає бути історією про “жінку, що чекає чоловіка” і постає як історія спільноти, що зберігає пам’ять і тримає форму життя. Спів, тиша та ритм створюють сценічну тканину, у якій минуле і теперішнє взаємодіють, а особисте перетворюється на колективне.

### **3.2. Ідейно-тематичний аналіз п’єси Аліни Сарнацької «Плем’я чекання»** П’єса

Аліни Сарнацької «Плем’я чекання» належить до нового покоління української воєнної драматургії, що осмислює досвід війни крізь жіночу перспективу – не як споглядальну, а як активну, перетворювальну. Її сюжет і поетика зосереджені на темі очікування – екзистенційного стану, в якому поєднуються любов, віра, тривога, пам’ять і внутрішній спротив розпаду [21]. Текст побудований у формі мозаїчної драматургії, де кожна сцена є фрагментом великої історії спільного переживання. У центрі – жіноча спільнота, що з різних боків торкається спільного болю – чекання чоловіків із війни. Власне, сама назва – «Плем’я чекання» – задає колективний вимір: це не окрема історія, а метафора народу, що вчиться жити у тривалій невизначеності. Головна ідея п’єси полягає в осмисленні чекання як форми любові та духовного опору. У традиційній культурі чекання часто

зображувалося як пасивне, проте Сарнацька надає йому дієвого змісту: це не лише про очікування зовнішньої події, а внутрішня робота – акт утримання світу від руйнування.

50

Дія розгортається у внутрішньому просторі дому, подвір'я десь в умовному селищі. Проте саме тут, у тиші й повсякденності, відбувається найвища напруга буття. Авторка зосереджується на жіночих голосах, які творять свій особливий тил спротиву – тил терпіння, віри, співу і дії.

Аналізуючи сюжетно-композиційну структуру, ми бачимо, що п'єса не має лінійного сюжету – це поліфонія сцен і голосів, які зливаються у спільну драму. Кожна з героїнь – носійка окремого досвіду, але всі вони сходяться у спільному «березі» очікування.

Драматургічна структура вибудована на чергуванні статичного й динамічного, мовчання й дії, повторів і обривів. У репліках відчутний ритм коливання: «буде – не буде». Ці опозиції формують пульсацію часу, у якій живуть персонажі.

Початок твору нагадує ритуальне коло – жінки з'являються одна за одною, ніби з темряви, з пам'яті, з тиші. Напруга наростає поступово, без зовнішніх подій. У фіналі розв'язкою слугує життєствердне «Буде – все буде добре». Відома фраза, яка з вуст героїні Ярини звучить дуже ствердно. У той момент навіть опозиційні статуї втрачають свій пульс протилежностей, залишившись в одноголоссі. Але цей фінал напрочуд відчувається питальним, хоч і сповнений надією.

Композиція п'єси має арочну структуру: від мовчання – до голосу, від ізоляції – до спільності.

Система образів: у центрі твору – чотири основні персонажі, до яких приєднуються символічні фігури, що унаочнюють внутрішні процеси героїнь. Ксана – мати Ярини, жінка, чий чоловік пропав безвісти. Її образ – уособлення витримки та віри. Її чекання не емоційне, а практичне й виважене, вона ніби «заземлена» хатніми справами, підтримуючи простір у стані життя. Ярина, її донька, представляє інше покоління – молоду жінку, яка романтизує чекання:

«Чекання походить на поцілунки в кафе “Золота чашка” у Слов’янську і ночівлю в зйомній квартирі, повній баулів і коробок з патронами. І на зоряне небо в лісі над карематом, на якому ми разом заснули, і на повідомлення “я кохаю тебе” в п’ятій ранку, і на обручку з кільця від гранати» [21, с.14].

Вона прагне вийти заміж; протидією цьому є слова мами, яка хоче вберегти доньку від шляху, який проходить сама, адже він має низку викликів і тривоги.

Слідча – раціональна, зібрана; її чоловік загинув, але вона продовжує працювати й «вести справи». Вона репрезентує прагнення контролю в умовах, коли контроль неможливий. У сценах із нею звучить тема замороженого болю – коли професійність стає захисною оболонкою. Але й у неї стається злам, з якого ми дізнаємося ще одну сторону чекання – тему зради. Це табуїрована тема, про яку не завжди говорять уголос, але й вона часом має місце в тих, хто проходить шлях розлуки через війну.

Василина – сусідка, яка спершу видається антагоністкою, бо засуджує Ксану, запитуючи, як ти його відпустила? «А от бо жадна дуже. Одправила мужа на війну, хотіла розбагатіть? Тепер виплат жди» [21, с.11].

Але врешті вона опиняється в такій самій ситуації. Її лінія розкриває механізм емпатії – від осуду до співпереживання.

Поруч із ними діють Пенелопа, Ліва статуя і Права статуя – символічні постаті, що унаочнюють внутрішні голоси жінки. Образ Пенелопи, винесений із Гомерової «Одіссеї», набуває нового змісту: вона більше не символ покірною терпіння, а жінка, яка «переосмислює час».

Статуї – це дві сили, які змагаються в її свідомості: сумнів і віра, темрява й світло, раціональне та емоційне. Сцени з Правою і Лівою статуями є не просто алегоріями віри та сумніву – це втілення внутрішніх голосів, з якими розмовляє кожна людина у час кризи. Їхній діалог відображає амбівалентність жіночої

свідомості, здатної витримати протилежності – «буде/не буде», «він/не він» (таблички з цими написами з’являються в них у руках). З цього походить головний

конфлікт твору – між чеканням і невизначеністю, між потребою вірити й неможливістю знати. Він має і соціальну, і екзистенційну складову, у якій народжується шлях розуміння й прийняття нової ідентичності – жінки, яка чекає.

Мовчання в п'єсі має особливу драматичну вагу. Воно не є відсутністю дії – навпаки, воно перетворюється на простір слухання, у якому народжується нова мова. Саме тому репліки часто уривчасті, з повторами, довгими паузами. Авторка свідомо руйнує звичну логіку діалогу, надаючи слову ритуальної інтонації.

Мова п'єси – лаконічна, ритмічна, часом наближена до вірша. У репліках багато повторів і анафор, що створює словесно-звукову партитуру твору. Таке мовлення працює як дихання тексту, де пауза – рівноправна з фразою. Сарнацька поєднує побутову лексику з поетичними інтонаціями, що створює двоплановість звучання: водночас і реальність, і символізм. Особливе місце в п'єсі має сцена вокзалу, у якій звучать документальні слова жінок, зібрані драматургинєю для матеріалу. У них багато асоціацій на тему «що таке чекання»: це предмети, запахи, смаки, звуки, відчуття, обставини – будь-що, що «вертає до нього»: «Інша жінка:

– Ні, чекання походить на стілець. Коли чоловік приїжджає у відпустку, я доставляю третій стілець до столу. Коли знов їде, прибираю. Залишаю два – собі і дитині.

Інша жінка:

– Чекання походить з криком котів, які шукають мого чоловіка по хаті і не знаходять». [21, с.12].

Таким чином, жінки нашої країни теж «отримали голос» вустами учасниць проєкту.

53

У такому ж ключі актриси додатково писали й власні монологи, які звучать у фіналі вистави. Про них детальніше буде описано в підрозділі 3.3.

### **3.3. Практичне втілення проєкту: режисерське рішення та структура вистави**

Проєкт «Пенелопея» не лише інтерпретує драматургічний текст, а й розвиває

його в напрямі перформативного звучання, де голос стає носієм пам'яті, присутності та співбуття. Основним завданням постановки було надати голос тим, хто чекає – створити простір спільного звучання й можливостей мовлення про досвід очікування як для учасниць проєкту, так і для глядачів, які залишаються на обговорення після вистави.

У час війни культура виконує роль соціального зв'язку, що підтримує психоемоційну стабільність суспільства. Проєкт «Пенелопея» став прикладом реалізації цього принципу: мистецтво не просто репрезентує травматичний досвід, а перетворює його на дію солідарності.

Від початку всі ми – і ті, хто діють на сцені, і ті, хто приходить у зал, – пиняємось на одному березі. Але між нами є прірва, яку Пенелопа крізь виставу «зшиває». Буквально дві частини тканини зв'язує, діючи крізь виставу. У класичному тексті Гомера досвід чекання має пасивний характер: він пов'язаний із плетінням і розпусканням полотна, щоб відтягнути час. У нашій роботі функція Пенелопи змінена: образ зшивання берега стає актом зближення, подолання світоглядної прірви, об'єднання. Це жест, що символізує зцілення, дію й творення спільності. Наша Пенелопа разом із героїнями сучасної історії чекання відкриває альтернативну історію подорожі – «Пенелопея» як шлях жінки. Якщо «Одіссея» – це про відомий архетип і його шлях героя, то тут постає питання: «а хто вона у цій історії?» Так визначилась жанрова рамка вистави – «шлях (не)героїні». Дужки в назві підкреслюють сумнів і перегляд ролі

54

жінки: чи відповідає образ мовчазної, нібито пасивної «чекальниці» дійсності, і що стоїть за цією «спільною подорожжю», яка стосується двох – того, хто йде, і тієї, хто чекає.

Це перегукується з офіційною анотацією із сайту театру ім. Лесі Українки: «Минуло більше, ніж 2 тисячі років з того часу, як Гомер написав свою знамениту Одіссею. Слово стало загальною назвою, кожен режисер, що себе поважає – зробив про це виставу, або зняв фільм. Є й друга сторона тої медалі, яку вішають на груди чоловікам-героям: Пенелопа – жінка, що кориться, чекає та пряде. Скільки ще треба

років, аби стало ясно, що вона – вибирає, любить, залишається вірною клятвам? Її шлях - вартий визнання, навіть якщо комусь здається, що це лиш прогулянка навколо острова» [6].

У виставі ролі виконують:

Пенелопа - з.а. України Людмила Зборовська;

Права статуя - Юлія Оліяр;

Ліва статуя - Світлана Мелеш;

Ксана - Анастасія Перець;

Ярина - Юліанна Опалевич;

Василина - Дарина Федина;

Слідча - Ісабель Меркулова.

Режисерський задум ґрунтується на тому, що всі сім жінок, попри «розподіл ролей», є сучасними богинями – «Пенелопами» сьогодення. Це реальні дружини й партнерки військових, які через сценічну дію відтворюють історію жінок, об'єднаних досвідом чекання.

Вони не просто виконують ролі – вони говорять своїм голосом, цитують, переповідають, імпровізують. Вони «не знають» наперед, як почнеться чи закінчиться історія, – вони пропонують глядачу розмову: що це за берег і як

55

чекати «з моря його»? Саме така максимальна присутність і є сутністю перформативного існування.

Як зазначає Еріка Фішер-Ліхте у праці «The Transformative Power of Performance», перформанс виникає у процесі “autopoietic feedback loop” – взаємного зворотного зв'язку між глядачем і виконавцем [40]. У «Пенелопеї» ця ідея реалізується буквально: межа між сценою та залом зникає, і всі присутні опиняються «на одному березі». Простір вистави перетворюється на спільне дихання – метафору життя в умовах невизначеності.

«В цей час» і в «цьому місці», яке за відчуттями має безчасся і безкінечність, жінки могли б запропонувати будь-яку історію про досвід чекання, але кожного разу, ніби, домовляються знову зіграти Ксану, Ярину, Слідчу, Василину, Пенелопу

та дві Статуї, які мають конкретні функції: Ліва статуя, що провокує, підбурює й випробовує Пенелопу – емоційний, імпульсивний полюс; Права статуя, що повертає до розуму й світлого мислення, символізуючи внутрішню рівновагу.

Ці «ваги» роздумів – не лише внутрішній голос Пенелопи, а й голос кожної жінки, її внутрішні суперечності – шлях, який вона проходить, чекаючи чоловіка з війни.

Це метафора постійного прийняття рішення «бути разом» попри низку випробувань та втрату контролю над часом. Адже і в тих, хто чекає, і в тих, хто прагне повернутись, час втрачено і не підлягає поверненню.

«А могла б вийти за Еврістея і жити у великому місті Аргосі, посеред блискучих храмів та благовоній, а не сидіти все життя на Ітаці». [21, с.19]. Сентенції з міфу стають сучасною мовою суспільства про «зараз». І саме суспільство «вказує» Пенелопам, як їм чекати чи не чекати, часом абсолютно не розуміючи цей шлях.

56

Пр'еса «Плем'я чекання», яка лежить в основі вистави, стає дзеркалом: вона робить видимими жінок у досвіді чекання, а тих, хто їх оточує, частково віддзеркалює їхнім баченням цього досвіду.

Художнє рішення працює так, що всі, хто опиняються на майданчику, мають відчуття цей «берег»: тканина кольору морського піску покриває сцену й зал – так з'являється спільний простір (сценографка та художниця з костюмів – Оксана Шпакович).

Це не просто візуальний жест, а ритуальний код – знак спільності, який промовляє: «ми всі на одному березі». Така просторово-символічна побудова перегукується з концепцією Браяна Макніффа та Брюса Муна про art-based community research – мистецьке дослідження спільноти, у якому творчий акт стає способом творення колективного знання, емпатії та взаємної присутності [48, 51].

Посеред сцени розташована довга лавка – символ чекання «коло хати». Це образ, укорінений у народній культурі: лавка як місце зустрічей і прощань, співу й розмов, де народжується спільне. Лавка, на якій і збираються богині, мовити й розділити з іншими свій шлях. Традиційна пісня є основною «тканиною» вистави.

Вона не є вставним елементом, а структурним принципом, що перетворює сценічну дію на ритуал зцілення, у якому голос – це пам'ять, молитва, ідентичність.

Музична режисерка Уляна Горбачевська створила цілу партитуру, де спів зливається з монологам, жестами, диханням. Вона використовує власний метод роботи зі звуком у традиційній пісні, заснований на процесі «брання звуку із землі» – відкриття автентичного власного тембру як способу визвучування замовчуваного.

Такий підхід дає відчуття опори, тілесної вертикалі, повернення до ґрунту під ногами. Це, за словами виконавиць, допомагає «тримати берег і триматися берега» – залишатися в силі очікування.

57

Як підтверджується нейробіологічними дослідженнями, колективний спів знижує рівень тривожності, стимулює вироблення ендорфінів і підвищує рівень окситоцину, що сприяє емоційній згуртованості.

Таким чином, спів у виставі «Пенелопея» – не лише художній засіб, а й психофізичний процес відновлення. Кожна учасниця проєкту проходила свій шлях до власного голосу. І якщо мистецтво у спільному просторі дає людині можливість бути почутою без потреби пояснювати (за Енн Бастінг), то саме це і відбувається у «Пенелопеї»: жінки не грають ролі, а говорять своїм голосом, долаючи травматичне мовчання.

Пісня виконує роль медіатора між видимим і невидимим, між болем і прийняттям. Її ритми відлунюють давні голосові практики, коли спів був не розвагою, а способом комунікації з життям. У традиційному співі голос є формою тілесної пам'яті – він передає досвід спільноти, навіть коли слова забуті.

Надзавданням проєкту у виставі було «дійти» до власного голосу, до власної історії – монологу. Кожна з учасниць писала власний монолог на тему чекання. У такому ж стилі, у якому вони звучать в одній зі сцен п'єси – асоціативна розповідь «що для вас є чекання?».

Таким чином, ми отримали ще один інструмент для висловлювання. І Гомерівська героїня отримує власний текст, цілий монолог, що й стає ключовим у шляху «Пенелопея». Вона більше не мовчить.

**3.4. Результати анкетування учасниць і аналіз впливу проєкту** У проєкт були залучені психологиня Серафима Фальчевська та психоаналітикиня Тамара Панченко.

Підготовка вистави тривала з травня до вересня 2025 року, з перервою на відпустку в липні. Перед початком роботи та після її завершення учасниці

58

проєкту заповнювали анкети, що дало можливість відстежити й проаналізувати вплив участі у проєкті.

Варто зазначити, що тренінги й репетиції не відбувалися регулярно – не щоденно, зі значними перервами, паралельно з іншими роботами учасниць і під впливом різних життєвих обставин (зумовлених військовою ситуацією: обстріли, втрата близьких, зміна умов життя, тривожні новини). Тому цей метод дослідження не міг реалізуватися у сталому режимі без зовнішніх факторів.

За допомогою методик «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком) та «Позитивне ментальне здоров'я» (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W.M. van derVeld, E. S. Becker, адаптація Л.М. Карамушки, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко) нами було здійснено вимірювання психічних станів та їх проявів у респондентів до впливу проєкту «Пенелопея» та після.

Методика «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком) дає змогу виміряти такі психічні стани та їх прояви, як тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність до впливу проєкту та після.

За допомогою методики «Позитивне ментальне здоров'я» (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W.M. van derVeld, E. S. Becker, адаптація Л.М. Карамушки, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко) ми з'ясували рівень позитивного ментального здоров'я наших респондентів також до впливу проєкту та після.

У цілому по вибірці, яку склали 7 осіб до впливу проєкту маємо такі показники (табл. 1).

*Таблиця 1.*

***Рівень прояву психічних станів (до впливу)***

	<b>Психічні стани та їх прояви (n=7)</b>
--	--

59

Рівень	тривожні ст ь	фрустрація	агресивні ст ь	ригідні ст ь	позитивн е ментальн е здоров'я
низький	2	3	1	2	3
середній	5	4	4	5	2
високий	–	–	2	–	2

Респонденти виявили в основному низький та середній рівень таких станів та їх проявів, як тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність. Двоє з респондентів показали високий рівень агресивності.

Щодо позитивного ментального здоров'я, то звертає на себе увагу майже рівномірний розподіл респондентів по всіх трьох рівнях прояву. Після впливу, який тривав 4 місяці (травень–вересень 2025 року) з перервою в один місяць (липень 2025 року), ми провели повторне вимірювання за вказаними методиками і отримали такі результати (табл. 2).

*Таблиця 2.*

***Рівень прояву психічних станів (після впливу)***

Рівень	Психічні стани та їх прояви (n=7)				
	тривожність	фрустрація	агресивність	ригідність	позитивне ментальне здоров'я

низький	2	4	1	1	4
середній	5	2	4	6	1
високий	–	1	2	–	2

60

У цілому по вибірці маємо зміни у показниках, зокрема не відбулося змін у показниках тривожності та агресивності. Щодо фрустрації, то на 1 особу збільшилася кількість як з низьким, так і з високим рівнем, і відповідно зменшилася кількість осіб із середнім рівнем. А за показниками ригідності у однієї особи рівень з низького підвищився до середнього.

За показниками позитивного ментального здоров'я на 1 особу збільшилося респондентів з низьким його рівнем, і зменшилося серед респондентів з середнім його рівнем.

Натомість статистично достовірних відмінностей у психічних станах та їх проявів до впливу проєкту та після виявлено не було (для перевірки гіпотези про зміни застосовували статистичний Т-критерій Вілкоксона для залежних вибірок).

Більш детальний кількісний аналіз показників до впливу проєкту та після показав таке. Тривожність зменшилася у чотирьох респондентів, збільшилася у двох осіб, у одного респондента залишилася на тому ж рівні.

Показники фрустрації зазнали неоднозначних змін: у трьох респондентів вони

зменшилися, у трьох – збільшилися, у одного залишилися на тому ж рівні. Показники агресивності після впливу зменшилися у трьох осіб, підвищилися у двох респондентів, залишилися незмінними у двох респондентів. Ригідність зменшилася лише у одного респондента, підвищилися у шести: переважна більшість респондентів стала менш гнучкою щодо змін у власному житті, у них збільшилася схильність до румінаційних думок, вони погано

61

ставляться до чогось нового в їх житті. Тобто, вони демонструють певну «замороженість».

У чотирьох осіб показник позитивного ментального здоров'я після впливу проекту знизився; у трьох – підвищився.

Ми порівняли показники критеріїв позитивного ментального здоров'я до та після впливу:

- переважання безтурботності та гарного настрою: у трьох респондентів зменшилися, у двох – підвищилися, у двох – залишилися незмінними;
- відчуття насолоди від життя: у однієї особи зменшилися, у шести – залишилися такими ж, як і до впливу;
- відчуття задоволеності від життя: у одного респондента підвищилися, у шести – залишилися незмінними;
- відчуття впевненості; у двох респондентів показники підвищилися, у двох – знизилися, у трьох – не змінилися;
- самооцінка здатності справлятися із задоволенням своїх потреб: у однієї особи така здатність зменшилася, у трьох – збільшилася, у трьох – залишилася на тому ж рівні, як і до впливу;
- самооцінка фізичної форми та емоційного стану: у трьох осіб підвищилася, у чотирьох – залишилася незмінною;
- самооцінка здатності справлятися з життєвими труднощами: знизилася у однієї людини, підвищилася у двох, у чотирьох залишилася на тому ж рівні;
- здатність відчувати радість від того, що людина робить: у одного респондента знизилася, у двох підвищилася, у чотирьох залишилася незмінною;
- оцінка себе як

спокійної та врівноваженої людини: у двох осіб знизилася, у п'ятьох залишилася незмінною.

62

Отже, бачимо, що найменших змін зазнали такі критерії позитивного ментального здоров'я, як відчуття насолоди та задоволеності від життя й оцінка себе як спокійної та врівноваженої людини.

За змінами показників критеріїв показників позитивного ментального здоров'я ми не знаходимо закономірностей і не можемо стверджувати, що ті зміни, які відбулися є змінами, викликані впливом проєкту.

Натомість ми можемо припустити, що є вплив додаткових неконтрольованих змінних, сила впливу яких більша, ніж сила впливу проєкту. Підсумовуючи результати, можемо зазначити, що проведене анкетування та порівняльний аналіз не виявили статистично достовірних змін у психічних станах учасниць до та після участі в проєкті. Водночас зафіксовано окремі індивідуальні коливання показників, що свідчить про наявність суб'єктивних реакцій на залучення до мистецького процесу, які не можна однозначно віднести до дії лише одного чинника.

Обмеженням дослідження є невелика вибірка ( $n=7$ ), нерегулярність зустрічей і наявність зовнішніх неконтрольованих впливів (військова ситуація, життєві обставини, стресові події). За таких умов кількісний аналіз варто розглядати як допоміжний інструмент, що підтверджує доцільність подальших спостережень у ширшому часовому та вибірковому масштабі.

Таким чином, зібрані дані не дозволяють зробити узагальнених висновків про зміни у психоемоційному стані учасниць, однак вони підтверджують можливість застосування перформативного мистецтва як складової дослідницького та рефлексивного процесу, який може бути ефективно використаний у комплексних програмах психосоціальної підтримки.

Окремий вимір впливу проєкту виявився у реакціях глядачів на виставу «Пенелопея», відгуки про яку з'явилися на театральних платформах і в соціальних мережах. Більшість із них мають щирі, емпатійну інтонацію й

підтверджують, що перформативний досвід став для аудиторії простором співпереживання і впізнавання власного болю: «Я – дружина військового. І коли актори говорили про чекання, про тишу, про страх – я проживала кожне слово. Бо я знаю, що таке чекати. Чекання – це його футболка, у якій ти спиш щоночі. Це його улюблена чашка з “Tom & Jerry”, привезена ще з Луганська у 2014, з якої ти щодня п’єш чай, каву і бульйон, бо тільки з неї найсмачніше. Це непідйомні коробки з посилками, звук скотчу, який ріже тишу. Це короткі жарти, фрази і жести, які розумієте тільки ви вдвох. Це страх – безкінечний, тихий, який живе десь під шкірою. Як дружина полеглого Героя, я пройшла все, про що вони говорили і навіть більше. Актори проживали не ролі – вони проживали життя. Моє життя. Життя сотень жінок, які чекають, сподіваються, моляться, тримаються» (Марія Чапляк); «Вистава “Пенелопея” за п’єсою “Плем’я чекання” Аліни Сарнацької – це нетиповий шматок історії про Одисея. Зазвичай ті, хто беруться за цей сюжет, видають героїчний епос із подвигами чоловіків. “Пенелопея” ж підсвітлює проміжок чекання своїх чоловіків з війська і показує сторону жінок, де кожна десята, п’ята чи друга – Пенелопа. Вистава настільки потужна і зібрана в єдиний міцний спалах завдяки тексту, музиці, співам, хореографії, костюмам, аксесуарам, що розкладати її на частини навіть не хочеться – то як розбирати веселку – чари зникнуть. Але кожна героїня – то колір цієї веселки, втілення жіночих витримки, віри, сили, ніжності, надії, жертвовності, любові» (Наталя); «...усі ми знаємо про Одисея – героя троянської війни, хитромудрого воїна, звабника богинь. А що ми знаємо про Пенелопу? Що вона 20 років чекала свого чоловіка з війни, вдень ткала, вночі розпускала полотно, ростила сина. Вистава “Пенелопея” – про сучасних Пенелоп, які чекають, вірять, продовжують любити попри все. Все, що відбувається на сцені, занурює в емоційний вир непевності й страху, у випробування самотністю, яку всі навколо намагаються не помічати. Я ходжу в театр заради катарсису, але цього разу ним

виявилася вся вистава. Рідкі моменти, коли сльози можна було втримати, щоб просто перевести подих і далі їх витирати. Це мають побачити якомога більше

людей. Це обов'язково мають показати в Європі» (Інна Піанковська) [6].

Під час обговорень після показів глядачі висловлювали схожі думки: вистава стала не лише мистецьким, а й терапевтичним досвідом. Багато хто зізнався, що відчув полегшення від усвідомлення – «я не сам(а) у цьому чеканні». І спільне мовчання і розмови, які відбувались у фіналі, створили відчуття єдності між акторками і глядачами, перетворюючи сцену на спільний простір проживання втрати й надії.

Такі відгуки засвідчують, що перформативна дія «Пенелопеї» виходить за межі театрального досвіду, утворюючи зону діалогу й взаємопідтримки. Обговорення після вистав підтвердили її потенціал як форми колективної рефлексії над темою чекання і життя поруч із війною, що резонує не лише з учасницями проєкту, а й з ширшою спільнотою глядачів.

### **Висновки до розділу 3**

Підсумовуючи результати третього розділу, можна ствердити, що проєкт «Пенелопея» став не лише художньою подією, а й дослідницько експериментальним майданчиком, де міфологічні, драматургічні та перформативні складові злилися в єдину систему смислів.

Архетип Пенелопи, осмислений через призму праць Гомера, Овідія та Джозефа Кемпбелла, постає не як символ покійного очікування, а як образ внутрішньої сили, пам'яті та дії. У сучасному контексті він трансформується в метафору жіночої витримки й творення світу у стані невизначеності. Цей архетип, переосмислений через сценічну мову, стає підґрунтям для нового прочитання ролі жінки у воєнному сьогоденні.

65

П'єса Аліни Сарнацької «Плем'я чекання» виявилася органічною основою для режисерської інтерпретації: її структура та ритміка відтворюють саме те напружене коливання між відсутністю й надією, що визначає стан чекання. Сарнацька показує чекання як акт любові, турботи та внутрішньої праці, а не пасивності, завдяки чому її текст відкриває простір діалогу між особистим і колективним досвідом.

Режисерське рішення побудовано на принципах постдраматичного театру та перформативної взаємодії, де головним стає не сюжет, а інтенсивність спільного співбуття. У виставі «Пенелопея» текст, звук і тіло діють як взаємопов'язані елементи ритуалу – спів, дихання, тиша формують простір. Візуальні та звукові образи створюють поле спільності, у якому глядач стає співучасником, а не спостерігачем.

Анкетування, проведене під керівництвом фахових психологинь, не виявило статистично достовірних змін у психічних станах учасниць. Проте якісні спостереження засвідчили появу суб'єктивних зрушень: зростання впевненості, усвідомлення власного голосу, відчуття причетності й підтримки. Це свідчить про рефлексивний і терапевтичний потенціал проєкту, який не обов'язково проявляється у числових показниках, але виявляється через досвід співучасті й самоусвідомлення. Важливо, що резонанс від вистави «Пенелопея» вийшов за межі колективу учасниць і проявився у реакціях глядачів. Відгуки, зібрані на публічних платформах, демонструють глибоке емоційне залучення аудиторії та впізнавання власного досвіду в історіях героїнь. Для багатьох глядачів це стало актом співпереживання, у якому «ми не самі у досвіді чеканні». Під час післяпоказових обговорень звучали слова підтримки, розуміння й вдячності: жінки, чиї чоловіки нині на фронті, говорили про полегшення, про можливість проговорити те, що зазвичай замовчується.

66

«Пенелопея» демонструє, що перформативне мистецтво може бути ефективним інструментом психосоціальної підтримки, засобом повернення суб'єктивності жінкам, які переживають травматичний досвід війни. Через колективну дію, голос і присутність учасниці не лише осмислюють свій досвід, а й творять спільноту.

Отже, третій розділ доводить, що проєкт «Пенелопея» є прикладом синтезу міфу, драми і живої дії, який водночас виконує естетичну, дослідницьку й реабілітаційну функції. Він перетворює сцену на місце зустрічі, свідчення і зцілення, де міфологічна Пенелопа стає сучасною жінкою, а мистецтво –

## ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дало змогу виявити, що перформативне мистецтво в умовах воєнного часу набуває особливого значення – як простір присутності, співпереживання і внутрішньої опори. У ситуації тривалого стресу, втрат і чекання мистецька дія перестає бути лише естетичним актом – вона стає формою спільного дихання, способом зберегти зв'язок із собою й іншими. Робота над проєктом «Пенелопея» показала, що мистецтво може не лікувати у прямому сенсі, а створювати умови для відновлення: через тілесну дію, звук, спів і взаємодію.

У першому розділі було проаналізовано теоретичні засади й основи дослідження. Виявлено, що феноменологія тіла, дослідження перформативності та новітні підходи у нейроестетиці й травмоінформованому мистецтві утворюють спільне поле осмислення мистецького досвіду. Голос і дихання в цьому контексті постають не технічними інструментами, а проявами онтологічної присутності – способом «бути» у світі, що переживає втрату рівноваги. Таке розуміння дозволило сформулювати власну дослідницьку позицію: розглядати мистецтво не як об'єкт, а як процес живої взаємодії, у якій народжується досвід цілісності.

Другий розділ окреслив методологічні засади та міждисциплінарну структуру роботи. У центрі уваги – метод Уляни Горбачевської, що поєднує роботу зі звуком, тілом і традиційною піснею як формою пам'яті. Цей метод базується на феноменологічному слуханні та принципі безпечного простору, у якому голос стає продовженням дихання, а спільне звучання – актом довіри. Аналіз показав, що такий підхід можна розглядати як своєрідну практику перформативного відновлення: не терапевтичну за формою, але глибоко відновну за суттю. Він дозволяє учасникам не лише висловлювати емоційний досвід, а й переживати тілесну присутність як спосіб повернення до себе.

У третьому розділі проаналізовано практичну реалізацію досліджуваних принципів у творчому проєкті «Пенелопея», створеному на основі п'єси Аліни

Сарнацької «Плем'я чекання». Вистава об'єднала жінок, чиє життя позначене досвідом чекання чоловіків з війни. Робота з тілом, голосом, диханням та написання власних монологів, перетворила процес репетицій на форму колективного самоусвідомлення, де мистецький жест став інструментом взаємної підтримки, як результат – набув означену ідентичність для тих, хто прийшов «розділити цей берег».

Анкетування, проведене під керівництвом фахових психологинь, не виявило статистично достовірних кількісних змін у психічних станах учасниць. Проте якісні спостереження засвідчили появу суб'єктивних зрушень – зростання впевненості, усвідомлення власного голосу, відчуття причетності та безпеки. Результати підтверджують, що перформативний досвід проявляє свій вплив у процесах співучасті та довіри.

Не менш показовими стали реакції глядачів. Після вистави «Пенелопея» у відкритих обговореннях лунали слова глибокої вдячності й впізнавання. Жінки, які чекають своїх близьких із війни, говорили, що відчули – вони не самі у своєму чеканні. Вистава створила поле емпатії, у якому глядачі й виконавиці опинилися по один бік досвіду. Таким чином, проєкт набув подвійного виміру: внутрішнього – через особистісні трансформації учасниць, і зовнішнього – через діалог зі спільнотою, у якому мистецтво стало медіатором спільного переживання.

Образ Пенелопи у цьому контексті вийшов за межі класичного міфу. Вона постає не лише як символ чекання, а як втілення сили, пам'яті й присутності, як та, що тримає простір життя у час невизначеності. «Пенелопея» – шлях сучасного жіночого досвіду – досвіду витримки й любові, які перетворюють травму на дію.

Практичне значення роботи полягає в тому, що отримані результати можуть бути використані у театральній педагогіці, культурно-реабілітаційних

програмах, тренінгах для спільнот, які переживають травматичний досвід. Методика роботи зі звуком і традиційною пісню в перформативному середовищі може стати основою для створення нових форматів мистецьких проєктів, орієнтованих на підтримку, самоусвідомлення та єднання. Перспективи подальших досліджень

полягають у розширенні цього підходу: у вивченні довготривалого впливу спільного звучання на психоемоційний стан людини, у залученні ширших груп – військових, волонтерів, родин військовослужбовців.

Таким чином, проведене дослідження засвідчило, що перформативне мистецтво здатне створювати простір для відновлення людської цілісності. У часи випробувань воно повертає людині можливість бути почутою та відчуту себе частиною спільноти.

70

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Баканурський А., Корнієнко В. Театральнo-драматичний словник ХХ століття : монографія. Київ : Знання України, 2009. 319 с. 2. Барба Е. Паперове Каное : монографія / пер. з англ. М. Шкарабан. Львів : Літопис, 2001. 288 с.
3. Бобошко Ю. Н. Режисер Лесь Курбас. К., 1987. 1976 с.
4. Брук П. Жодних секретів : монографія / пер. з англ. Я. Винницька, О. Матвієнко. Львів : Вид. центр ЛНУ ім. Ів. Франка, 2005. 136 с. 5. ван дер Колк Б. Тіло веде лік : монографія / пер. з англ. А. Цвіра. Харків : Vivat, 2025. 464 с.
6. Вистава "Пенелопея". Театр Лесі Українки. URL: [https://teatrlesiviviviv.ua/event/penelopeya/](https://teatrlesiviviv.ua/event/penelopeya/) (дата звернення: 10.11.2025).
7. Вознесенська О. Арт-терапія як засіб психосоціального відновлення особистості. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2015. № 3 (29). С. 40–47. URL: [https://www.academia.edu/37772064/Voznesenska\\_Olena\\_Art\\_therapy\\_as\\_way\\_of\\_psychosocial\\_recovery\\_of\\_the\\_individual](https://www.academia.edu/37772064/Voznesenska_Olena_Art_therapy_as_way_of_psychosocial_recovery_of_the_individual) (дата звернення: 05.11.2025).
8. Головна – Art Therapy Force. Art Therapy Force. URL: <https://artherapyforce.com.ua/> (дата звернення: 10.11.2025).
9. Гомер. Одиссея. К., 1963. 467 с.
10. ГО Теплосердні [культура & волонтерство] (@teploserdni) • Instagram photos and videos. Instagram. URL: <https://www.instagram.com/teploserdni?igsh=OHhud2hoM29yYmZ3> (дата звернення: 10.11.2025).

11. Гротовський Є. ТЕАТР. РИТУАЛ. ПЕРФОРМЕР : монографія. Львів : Літопис, 2008. 186 с.

71

12. Джойс Дж. Улісс : монографія / пер. з англ. О. Терех, О. Мокровольський. Буча : Вид-во Жуп., 2020. 760 с.

13. Естес К. П. Жінки, що біжать з вовками: Архетип Дикої жінки у міфах та легендах : монографія / пер. з англ. Н. Валевська. Київ : Yakaboo Publishing, 2019. 525 с.

14. Кемпбелл Дж. Богині: Таємниця жіночої божественності : монографія / пер. з англ. М. Климчук, Н. Мірчук. Львів : Terra Incognita, 2025. 320 с.

15. Кемпбелл Дж. Тисячолікий герой : монографія / пер. з англ. О. Мокровольський. Львів : Terra Incognita, 2020. 416 с.

16. Мистецтво та реабілітація: виміри та точки дотику - Young Men Christian Association / У. Горбачевська та ін. Young Men Christian Association. URL: <https://ymca-lviv.org/our-projects/young-art/methodology-of-art-therapeutic-psychological-practices/> (дата звернення: 10.11.2025).

17. Назон П. О. Героїди : монографія / пер. з латина Н. Ващишин, А. Содомора. Львів : Апріорі, 2022. 144 с.

18. Ніконенко Р. М. Тілесна виразність актора у теоретичних поглядах та сценічній практиці ХХ – початку ХХІ ст. Вісник НАКККіМ. 2020. № 3. С. 280– 285. URL: <http://visniknakkim.org/index.php/journal/article/view/781> (дата звернення: 10.11.2025).

19. Паві П. Словник театру : монографія / ред. Б. Козак ; пер. з фр. М. Якуб'як. Львів : Вид. центр ЛНУ ім. Ів. Франка, 2006. 640 с. 20. Простір арт-терапії: разом з вами : Зб. ст. Київ, 2006. Т. 2. 82 с. 21. Сарнацька А. Плем'я чекання: п'єса. Український драматургічний хаб. URL: <https://ukrdramahub.org.ua/play/plemya-shekannya> (дата звернення: 11.11.2025).

72

22. ТЕРАПІЯ МИСТЕЦТВОМ: ТЕАТР. Unbroken. URL: <https://unbroken.org.ua/ua/projects/terapi-ya-miste-cz-tvom-teatr> (дата звернення:

10.11.2025).

23. Філософський енциклопедичний словник / ред. В. Шинкарук. Київ : Абрис, 2002. 742 с. URL: [https://shron1.chtyvo.org.ua/Shynkaruk\\_Volodymyr/Filosofskiy\\_entsyklopedychnyi\\_slovnyk.pdf](https://shron1.chtyvo.org.ua/Shynkaruk_Volodymyr/Filosofskiy_entsyklopedychnyi_slovnyk.pdf) (дата звернення: 10.11.2025).

24. Франкл В. Людина в пошуках спривжнього сенсу : монографія / пер. з англ. С. Андрухович. Київ : Книголав, 2018. 192 с.

25. Широка А., Кузій М. Music for Healing the Wounds of War. Dance Movement Therapy Group Blog. URL: <https://www.musiktherapie.de/blog/therapie/1/2025/09/musik-zur-heilung-der-kriegswunden-traumainformierte-konzerte-in-der-ukraine> (date of access: 10.11.2015).

26. Юнг К. Г. Архетипи і колективне несвідоме : монографія / пер. з нім. К. Котюк. Львів : Астролябія, 2018. 608 с.

27. Barba E., Savarese N. Dictionary of Theatre Anthropology: The Secret Art of the Performer. Taylor & Francis Group, 2011. 320 p.

28. Basting A. Creative Care: A Revolutionary Approach to Dementia and Elder Care. HarperCollins Publishers, 2020. 288 p.

29. Boal A. Theater of the oppressed. London : Pluto Press, 1979. 197 p. 30. Bowlby J. A secure base: Parent-child attachment and healthy human development. New York : Basic Books, 1988. 205 p.

31. Brook P. The empty space. MacGibbon, 1968. 141 p.

32. Butler J. Gender trouble: Feminism and the subversion of identity. New York : Routledge, 1990. 172 p.

73

33. Clark J. N. Music, Resilience and ‘Soundscaping’: Some Reflections on the War in Ukraine. Cultural Sociology. 2023. P. 174997552311512. URL: <https://doi.org/10.1177/17499755231151216> (date of access: 05.11.2025).

34. Damasio A. R. The Feeling of What Happens: Body and Emotion in the Making of Consciousness. Harcourt, 1999. 400 p.

35. Fancourt D., Aufegger L., Williamon A. Low-stress and high-stress singing

- have contrasting effects on glucocorticoid response. *Frontiers in Psychology*. 2015. Vol. 6. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01242> (date of access: 05.11.2025).
36. Fancourt D., Finn S. What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A Scoping Review. Copenhagen : World Health Organization, Regional Office for Europe, 2019. 134 p. URL: <https://iris.who.int/handle/10665/329834> (date of access: 10.11.2025).
37. Fancourt D., Perkins R. Effect of singing interventions on symptoms of postnatal depression: three-arm randomised controlled trial. *The British Journal of Psychiatry*. 2018. Vol. 212, no. 2. P. 119–121. URL: <https://doi.org/10.1192/bjp.2017.29> (date of access: 05.11.2025).
38. Fancourt D., Perkins R. The effects of mother–infant singing on emotional closeness, affect, anxiety, and stress hormones. *Music & Science*. 2018. Vol. 1. P. 205920431774574. URL: <https://doi.org/10.1177/2059204317745746> (date of access: 10.11.2025).
39. Farrell E. *Ode to Joy: The Science of Happiness Through Singing*. Elizabeth Farrell Music. 2021. URL: <https://elizabethfarrellmusic.com/ode-to-joy-the-science-of-happiness-through-singing/> (date of access: 10.11.2025).
40. Fischer-Lichte E. *Ästhetik des Performativen*. Frankfurt am Main : Suhrkamp, 2004. 376 p.
41. Gallagher S. *How the Body Shapes the Mind*. Oxford University Press, Incorporated, 2005.
42. Goleman D. *Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ*. Audio Renaissance, 1995. 2 p.
43. J T. *Performance Affects: Applied Theatre and the End of Effect*. Palgrave Macmillan, 2009. 216 p.
44. J T. *Performance Affects: Applied Theatre and the End of Effect*. Palgrave Macmillan, 2009. 216 p.
45. Lehmann H.-T. *Postdramatic Theatre*. Routledge, 2006. URL: <https://doi.org/10.4324/9780203088104> (date of access: 10.11.2025).
46. Martin B. I and

Thou. 2nd ed. New York : Scribner, 1958. 137 p. 47. McGilchrist I. *Master and His Emissary: The Divided Brain and the Making of the Western World*. Yale University Press, 2009. 608 p. 48. McNiff S. *Art-based research*. London : Jessica Kingsley, 1998. 222 p. 49. Merleau-Ponty M. *Phénoménologie de la perception*. Paris : Gallimard, 1945. 531 p.

50. Mihaly C. *Flow the Psychology of Optimal Experience*. Harpercollins Publisher, 1990. 303 p.

51. Moon B. L. *Art-based Group Therapy: Theory and Practice*. Charles C Thomas Pub Ltd, 2016. 258 p.

52. Nordin-Bates S. M. *Performance Psychology in the Performing Arts*. Oxford University Press, 2012. URL: <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199731763.013.0005> (date of access: 05.11.2025).

53. Pearce E., Launay J., Dunbar R. I. M. The ice-breaker effect: singing mediates fast social bonding. *Royal Society Open Science*. 2015. Vol. 2, no. 10. P. 150221. URL: <https://doi.org/10.1098/rsos.150221> (date of access: 10.11.2025).

75

54. Sacks O. W. *Musicophilia: Tales of Music and the Brain*. New York, USA : Alfred A. Knopf, 2007. 400 p.

55. Schechner R. *Performance Studies: An Introduction*. Taylor & Francis Group, 2013. 364 p.

56. Sheets-Johnstone M. *The primacy of movement*. 2nd ed. Amsterdam : John Benjamins Pub. Co., 2011. 574 p.

57. Stewart N. A. J., Lonsdale A. J. It's better together: The psychological benefits of singing in a choir. *Psychology of Music*. 2016. Vol. 44, no. 6. P. 1240–1254. URL: <https://doi.org/10.1177/0305735615624976> (date of access: 10.11.2025).

58. Turner V. *From ritual to theatre: The human seriousness of play*. New York : Performing Arts Journal, 1982. 127 p.

59. YMCA Lviv (@ymca\_lviv) • Instagram photos and videos. Instagram. URL: [https://www.instagram.com/ymca\\_lviv?igsh=OHBIMGdjNDA5aW53](https://www.instagram.com/ymca_lviv?igsh=OHBIMGdjNDA5aW53) (date of access: 10.11.2025).

60. Zatorre R. J., Salimpoor V. N. From perception to pleasure: Music and its neural substrates. *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 2013. Vol. 110, Supplement\_2. P. 10430–10437. URL: <https://doi.org/10.1073/pnas.1301228110> (date of access: 10.11.2025).





# ПЕНЕЛОПЕЯ

16+



*Афіша вистави «Пенелопея»*

*посилання на виставу: [https://www.youtube.com/watch?v=oK\\_LEzDhJ-w](https://www.youtube.com/watch?v=oK_LEzDhJ-w)*



*Заслужена артистка України Людмила Зборовська в ролі Пенелопи*



*Анастасія Перець в ролі Ксани*



*Ісабель Меркулова в ролі Слідчої*