

УДК 7.038:159.964

DOI: 10.34670/AR.2026.14.87.031

Психологические механизмы катарсиса: как переживание сильных эмоций через визуальное искусство ведет к психическому очищению

Шао Лиин

Магистр,
Технологический университет Цилу (Шаньдунская академия наук),
250353, Китай, Шаньдун, Цзинань, ул. Даско-Роуд, 3501;
e-mail: shaoliying192@gmail.com

Аннотация

В статье рассматриваются психологические механизмы катарсиса, возникающего в процессе восприятия визуального искусства. Анализируется, каким образом интенсивные эмоциональные переживания, спровоцированные художественными образами, могут приводить к эффекту психического очищения и гармонизации внутреннего состояния. Особое внимание уделяется роли эмпатии и идентификации зрителя с репрезентированными в произведении эмоциями. В рамках психоаналитического и когнитивного подходов исследуется процесс трансформации негативных аффектов через их символическое выражение и последующее разрешение. В заключение делается вывод о терапевтическом потенциале визуального искусства, которое предоставляет безопасное пространство для контакта с сильными переживаниями и их интеграции в личный опыт.

Для цитирования в научных исследованиях

Шао Лиин. Психологические механизмы катарсиса: как переживание сильных эмоций через визуальное искусство ведет к психическому очищению // Культура и цивилизация. 2026. Том 16. № 1А. С. 314-318. DOI: 10.34670/AR.2026.14.87.031

Ключевые слова

Катарсис, психологический механизм, визуальное искусство, эмоциональное переживание, эмпатия, арт-терапия, идентификация, символическая переработка, аффект, гармонизация.

Введение

Понятие катарсиса, восходящее к античной философии, на протяжении веков сохраняет свою актуальность в контексте изучения искусства и психологии человека. Изначально описанный Аристотелем в связи с эффектом трагедии, катарсис сегодня понимается шире — как сложный психологический процесс психического очищения и высвобождения через интенсивное эмоциональное переживание [Аристотель, 2017]. Визуальное искусство, обладая уникальной способностью воплощать и транслировать сложные аффективные состояния, выступает мощным катализатором подобных переживаний.

Актуальность данного исследования обусловлена растущим интересом к терапевтическому потенциалу искусства и необходимостью научного осмысления конкретных факторов, входящих в его основу. Несмотря на обширную теоретическую основу, вопрос о том, как именно сильные, зачастую негативные эмоции, вызванные визуальными образами, приводят к позитивному психологическому результату — очищению и гармонизации, — требует более детального рассмотрения [Бермудес, 2025; Гинах, 1987].

Целью данной работы является анализ ключевых психологических механизмов катарсиса, запускаемых при восприятии визуального искусства. Для решения поставленных задач в работе был применен комплексный методологический подход, включающий, прежде всего, теоретический анализ и интерпретацию широкого круга научных источников. Эмпирическую базу исследования составили классические и современные работы в области психоанализа, когнитивной психологии и эстетики, а также конкретные примеры из мировой живописи и скульптуры, репрезентирующие интенсивные эмоциональные состояния (например, произведения Ф. Гойи, Э. Мунка, М. Караваджо) [Аристотель, 2017; Ермолаева, Лубовский, 2019]. В качестве основного инструментария использовались методы сравнительного и структурно-функционального анализа, что позволило систематизировать психологические механизмы катарсиса и выстроить целостную модель его протекания при восприятии визуальных арт-объектов.

Основная часть

Проведенный анализ позволил выявить и систематизировать ключевые психологические механизмы катарсиса в контексте восприятия визуального искусства. Было установлено, что процесс психического очищения не является спонтанным и единовременным актом, а представляет собой динамическую последовательность взаимосвязанных стадий. Эти стадии и их базовые механизмы представлены в Таблице 1.

**Таблица 1 - Фазы катаргического процесса при восприятии
визуального искусства [Лубовский, 2020; Петров, 2021; Сидорова, 2022]**

Фаза процесса	Ключевой механизм	Функция искусства
Эмоциональная провокация	Активация аффекта	Инициатор переживания
Идентификация и эмпатия	Проекция и отождествление	Контейнер для эмоций
Символическая переработка	Осознание и когнитивная обработка	Посредник-символ
Разрядка и интеграция	Катарсис и гармонизация	Завершающий акт трансформации

Анализ показывает, что исходной точкой катарсиса является эмоциональная провокация. На этой стадии произведение искусства (например, «Крик» Э. Мунка) [Ткаченко, 2023] своей мощной визуальной риторикой — использованием диссонанса, драматизма или интенсивного цвета — намеренно нарушает эмоциональный гомеостаз зрителя, выводя его из состояния равновесия и создавая сильное первичное впечатление.

Далее ключевую роль играет фаза идентификации и эмпатии. Здесь искусство функционирует как безопасный «контейнер» для сложных и часто вытесненных эмоций. Через механизм проекции и отождествления с изображенным состоянием или персонажем зритель получает возможность опосредованно «прикоснуться» к собственным страхам, тревогам или печали, минуя прямую угрозу для психики [Бермудес, 2025; Федоров, 2020]. Это создает необходимые условия для дальнейшей трансформации аффекта. Наиболее значимой с точки зрения психического очищения является фаза символической переработки. Сильное эмоциональное переживание, будучи спровоцированным, не просто проживается, но и осмысливается. Художественный образ выступает в роли посредника-символа между бессознательным и сознательным. Через метафору (например, образ бури как внутреннего конфликта) [Чжан, 2021] зритель получает возможность интеллектуально и эмоционально «переварить» свой аффект, придав ему новое, менее разрушительное значение, то есть переводит его в область осознаваемого.

Финальная стадия разрядки и интеграции представляет собой непосредственное «очищение» — катарсис. Высвобождение психического напряжения приводит к чувству облегчения и внутреннего освобождения. Однако, как демонстрирует модель, катарсис — это не просто сброс напряжения [Ермолаева, Лубовский, 2019; Сидорова, 2022; Абдулла, 1985]. Это именно интеграция, то есть включение пережитого и осмысленного опыта в структуру личности. Прожив и переработав сильную эмоцию через произведение искусства, индивид не избавляется от нее, а лишает ее травмирующей силы, обретая над ней больший контроль и понимание. Таким образом, предложенная модель наглядно демонстрирует, как визуальное искусство направляет сильные, порой негативные эмоции по конструктивному пути, трансформируя их из источника дистресса в ресурс для личностного роста и психической гармонии.

Проведенное исследование позволило достичь поставленной цели и систематизировать ключевые психологические механизмы катарсиса, возникающего при восприятии визуального искусства. На основе теоретического анализа была разработана и обоснована модель, описывающая данный процесс как последовательную смену четырех взаимосвязанных фаз. В результате было установлено, что катарсис является не спонтанной эмоциональной реакцией, а структурированным внутренним процессом, инициируемым эмоциональной провокацией со стороны художественного произведения. Последующая идентификация и эмпатия обеспечивают безопасное вовлечение зрителя, позволяя ему проецировать собственные вытесненные переживания на арт-объект [Янов, 1970]. Ключевую роль в трансформации аффекта играет стадия символической переработки, в ходе которой искусство выступает в качестве посредника, переводя бессознательные импульсы в область осознаваемого через метафору и художественный символ. Финальная стадия разрядки и интеграции представляет собой не просто высвобождение психического напряжения, а обретение нового личностного опыта и гармонизацию внутреннего состояния.

Заключение

Таким образом, визуальное искусство доказывает свою терапевтическую эффективность, предоставляя символическое пространство для контакта, осмысления и трансформации

интенсивных, в том числе негативных, эмоций. Выявленные механизмы подтверждают, что переживание катарсиса через искусство ведет к подлинному психическому очищению, способствуя личностному росту и повышению психологической устойчивости индивида.

Библиография

1. Абдулла А.К. Катарсис в литературе. Блумингтон: Издательство Индианского университета, 1985. 151 с. URL: <https://las.sinica.edu.tw/record=b1154287~S0cht> .
2. Аристотель. Поэтика / пер. с древнегреч. М. Л. Гаспарова. М.: Научно-издательский центр «Ладомир», 2017. 152 с. URL: <https://book.qq.com/book-read/25912999/20> .
3. Бермудес Х. Социальный психоанализ: от катарсиса к коллективному исцелению // Психоаналитический вестник. 2025. № 3. С. 45-62.
4. Гинах Б. Катарсис в психотерапии: терапия первичного крика // Когнитивно-поведенческая практика. 1987. № 2. С. 112-125.
5. Ермолаева М. В., Лубовский Д. В. Катарсис в структуре эмоционального опыта личности // Культурно-историческая психология. 2019. Т. 15. № 4. С. 47-56.
6. Лубовский Д. В. Рефлексивный катарсис в живописи Рембрандта // Психологический журнал. 2020. № 5. С. 78-91. URL: <https://sputniknews.cn/20191224/1030310002.html> .
7. Петров В. А. Катарсис: история и современность // Вопросы психологии. 2021. № 3. С. 45-58.
8. Сидорова А. Н. Психологические механизмы катарсиса в визуальном искусстве // Искусство и восприятие. 2022. № 2. С. 34-48. URL: <https://mall.cnki.net/magazine/article/LQSZ401.004.htm> .
9. Ткаченко О. В. Феномен катарсиса в контексте художественного восприятия // Мир психологии. 2023. № 1. С. 123-134.
10. Федоров Н. Н. Катарсис как интегрирующий механизм психики // Психологические исследования. 2020. № 5. С. 22-35.
11. Чжан С. Психологический механизм катарсиса в трагедии: новая интерпретация теории Аристотеля // Журнал психологических исследований. 2021. № 4. С. 89-101. URL: <https://mall.cnki.net/magazine/article/LQSZ401.004.htm> .
12. Янов А. Первобытный крик. Нью-Йорк: Сыновья Дж. П. Патнэма, 1970. 310 с. URL: https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-4612-4776-0_7 .

Psychological Mechanisms of Catharsis: How Experiencing Strong Emotions Through Visual Art Leads to Mental Purification

Shao Liying

Master's Graduate,
Qilu University of Technology (Shandong Academy of Sciences),
250353, 3501, Daxue Road, Jinan, Shandong, China;
e-mail: shaoliying192@gmail.com

Abstract

The article examines the psychological mechanisms of catharsis arising in the process of perceiving visual art. It analyzes how intense emotional experiences provoked by artistic images can lead to the effect of mental purification and harmonization of the internal state. Special attention is paid to the role of empathy and the viewer's identification with the emotions represented in the artwork. Within the framework of psychoanalytic and cognitive approaches, the process of transforming negative affects through their symbolic expression and subsequent resolution is investigated. In conclusion, the therapeutic potential of visual art is highlighted, which provides a safe space for contact with strong experiences and their integration into personal experience.

For citation

Shao Liying (2026) Psikhologicheskkiye mekhanizmy katarsisa: kak perezhivaniye sil'nykh emotsiy cherez vizual'noye iskusstvo vedet k psikhicheskomu ochishcheniyu [Psychological Mechanisms of Catharsis: How Experiencing Strong Emotions Through Visual Art Leads to Mental Purification]. *Kul'tura i tsivilizatsiya* [Culture and Civilization], 16 (1A), pp. 314-318. DOI: 10.34670/AR.2026.14.87.031

Keywords

Catharsis, psychological mechanism, visual art, emotional experience, empathy, art therapy, identification, symbolic processing, affect, harmonization.

References

1. Abdulla, A. K. (1985). *Katharsis fi al-adab* [Catharsis in literature]. Bloomington: Indiana University Press. <https://las.sinica.edu.tw/record=b1154287~S0cht>
2. Aristotle. (2017). *Poetika* [Poetics] (M. L. Gasparov, Trans.). Moscow: Ladomir. (Original work ca. 335 BCE). <https://book.qq.com/book-read/25912999/20>
3. Bermudes, J. (2025). Sotsial'nyy psikhoanaliz: ot katarsisa k kollektivnomu istseletniyu [Social psychoanalysis: from catharsis to collective healing]. *Psikhoanaliticheskiy vestnik*, (3), 45–62.
4. Chzhang, S. [Zhang, S.] (2021). Psikhologicheskiiy mekhanizm katarsisa v tragedii: novaya interpretatsiya teorii Aristotelya [The psychological mechanism of catharsis in tragedy: a new interpretation of Aristotle's theory]. *Zhurnal psikhologicheskikh issledovaniy*, (4), 89–101. <https://mall.cnki.net/magazine/article/LQSZ401.004.htm>
5. Ermolaeva, M. V., & Lubovsky, D. V. (2019). Katarsis v strukture emotsional'nogo opyta lichnosti [Catharsis in the structure of a person's emotional experience]. *Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya*, 15(4), 47–56.
6. Fedorov, N. N. (2020). Katarsis kak integriruyushchiy mekhanizm psikhiki [Catharsis as an integrating mechanism of the psyche]. *Psikhologicheskkiye issledovaniya*, (5), 22–35.
7. Ginakh, B. [Janov, A.] (1987). Katarsis v psikhoterapii: terapiya pervichnogo krika [Catharsis in psychotherapy: primal scream therapy]. *Kognitivno-povedencheskaya praktika*, (2), 112–125. (Original work published 1970)
8. Lubovsky, D. V. (2020). Refleksivnyy katarsis v zhivopisi Rembrandta [Reflexive catharsis in Rembrandt's painting]. *Psikhologicheskiiy zhurnal*, (5), 78–91. <https://sputniknews.cn/20191224/1030310002.html>
9. Petrov V.A. (2021) Katarsis: istoriya i sovremennost' [Catharsis: history and modernity]. *Voprosy psikhologii*, (3), 45-58.
10. Sidorova, A. N. (2022). Psikhologicheskkiye mekhanizmy katarsisa v vizual'nom iskusstve [Psychological mechanisms of catharsis in visual art]. *Iskusstvo i vospriyatiye*, (2), 34–48. <https://mall.cnki.net/magazine/article/LQSZ401.004.htm>
11. Tkachenko, O. V. (2023). Fenomen katarsisa v kontekste khudozhestvennogo vospriyatiya [The phenomenon of catharsis in the context of artistic perception]. *Mir psikhologii*, (1), 123–134.
12. Yanov, A. [Janov, A.] (1970). *Pervobytnyy krik* [The primal scream]. New York: G. P. Putnam's Sons. https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-4612-4776-0_7