

УДК 159.964.3

О.В. Стогний
кандидат филологических наук,
ведущая направления нарративной психологии
Ассоциации глубинной психологии «Теурнунг»

Слово против хаоса: вербальные практики в работе с бессознательным

В статье акцентируется роль вербальности как способа экстернизации мыслей, ощущений, опыта в структурировании бессознательного. Рассматриваются историко-культурологические предпосылки к современному применению вербальных техник в инструментарии глубинной психологии. Методы, применяемые автором на практике, в данном исследовании классифицируются по принципу влияния на психику человека как психодиагностические и психотерапевтические.

Ключевые слова: бессознательное, структурирование, глубинная психология, вербальность, классификация, метод, нарратив, психодиагностика, психотерапия.

О.В. Стогний
кандидат філологічних наук,
ведуча напряму нарративної психології
Асоціації глибинної психології «Теурнунг»

Слово проти хаосу: вербальні практики в роботі з несвідомим

У статті акцентується роль вербальності як способу екстеріоризації думок, відчуттів, досвіду в структуриванні несвідомого. Розглядаються історико-культурологічні передумови до сучасного застосування вербальних технік в інструментарії глибинної психології. Методи, що застосовуються автором на практиці, в даному дослідженні класифікуються за принципом впливу на психіку людини як психодіагностичні та психотерапевтичні.

Ключові слова: несвідоме, структуривання, глибинна психологія, методологія, вербальність, метод, класифікація, нарратив, психодіагностика, психотерапія.

O. Stohnii
phD in philology,
leader of the narrative psychology's stream
in Deep psychology association «Teurung»

Word against chaos: verbal practices in the work with the unconscious

The article focuses on the role that the word has in structuring an unconscious person and how the historical and cultural prerequisites form the foundation for the diagnostic and therapeutic application of verbal methods in the methodological tools of deep psychology. In the article we study the history of the issue in religious and mythological discourses and also the functions of the verballity.

The chosen approach can be productive in the aspect of deep psychology, as it offers a specific psychodiagnostic toolkit (associative methods, unfinished sentences, semi-structured interviews, screen

therapy, automatic writing) and a psychotherapeutic apparatus (conversation, autobiographical narrative, transformative written practices, fairy tale therapy and poemtherapy). The practice of working in these areas proves their effectiveness in terms of structuring the unconscious in dealing with emotions, complexes, motives, attitudes and life history.

Key words: *unconscious, structuring, depth psychology, verbality, classification, method, narrative, psychodiagnostics, psychotherapy.*

Язык есть дом бытия.
М. Хайдеггер

Постановка проблемы

Валидность сравнения бессознательного с хаосом, а слова – со структурирующей и трансформирующей силой имеет древние культурологические предпосылки. Опираясь на исследования в сфере бессознательного, Э. Нойманн утверждает, что поток коллективного содержимого мира поначалу приводит к хаосу (как в индивидууме, так и в группе), но существует внутренний процесс интеграции хаоса – индивидуация [20, с. 173].

Работа по интеграции хаоса, который представляет собой сфера бессознательного, происходит благодаря структурирующей функции сознания, которая с помощью вербально-символических интервенций может экстерниоризировать человеческий опыт, эмоции, мысли, комплексы, влечения и т.д. Мысль об этом находим также у И. Гарина, который утверждал, что общая теория психического – это прежде всего теория языка, причем бессознательное само структурировано как язык [5].

Все психологические школы в большей или меньшей степени апеллируют к вербальности. В том числе глубинная психология постоянно использует в работе вербальные методы (скриботерапия, сказкотерапия и др.), классификация которых важна для расширения и уточнения диагностической и терапевтической практики в этой области.

Анализ последних исследований и публикаций

Применение вербальных методов в психологическом контексте связано прежде всего с направлением нарративной психологии – в трудах М. Уайта и Д. Эпстона, Дж. Фридмана и Дж. Комбс, Д. Ку-

тузовой, М. Великодней и других исследователей, которые рассматривали жизнь как историю, повествование, в которое можно внести пересемантизацию через измененные позиции авторства (от инфантильной к ответственной).

В русле психодинамических теорий влиянием вербальности интересовались как основатели метода (З. Фрейд, К. Г. Юнг, Э. Нойманн, М.-Л. фон Франц), так и современные ученые (А. Ферро, М. Кроссли). Слово и история в этих исследованиях выступают структурирующим принципом по отношению к психической реальности человека.

В разработках по разнообразным вербальным арт-техникам, таким как сказкотерапия, стихотерапия, библиотерапия и др., также находим важные аспекты влияния силы слова на содержание психики человека через создание и изменение метафорического повествования (И. Вачков, Е. Калмыкова, О. Каяшева, А. Кузнецова, Р. Кэррол, Н. Оганесян, Н. Рубакин).

Также в русле исследования важны работы по психологии творчества и терапии творчеством (У. Баер, Л. Выготский) и психологической герменевтике (Н. Чепелева), которые позволяют интерпретировать и анализировать продукт вербального творчества как проявление психологического состояния личности.

Нерешенные ранее части общей проблемы

На данный момент отсутствуют исчерпывающие методологические труды, обобщающие опыт глубинной психологии в аспекте классификации вербальных техник в работе с бессознательными процессами. Недостаточно разработанным также является инструментарий техники стихотерапии.

Формулирование целей статьи

В исследовании ставится цель классифицировать методы диагностики и психотерапии с помощью слова и нарратива и проанализировать, каким образом слово может оказывать структурирующий и трансформирующий эффект по отношению к происходящему в бессознательном человека, а также проследить историко-культурологическую обусловленность роли вербальности в работе с психикой.

Изложение основного материала исследования

В многообразии религиозных традиций слово наделялось *сакральной функцией*. Особенно отчетливо это запечатлено в христианском вероучении (в Евангелии от Иоанна), в котором указывается на слово как проявление созидательной божественной силы, которая рассеивает изначальный хаос и создает миропорядок [19]. В других религиозных течениях слово также рассматривалось как особая сила, запечатленная в священном тексте и указывающая на иную, *нуминозную реальность*. В индийской культуре слово соотносилось с богиней Сарасвати – покровительницей наук и искусств, воплощенной мудрости [1]. Особое отношение к слову также было присуще традициям даосизма, буддизма, а также египетской и скандинавской мифологическим традициям [1; 17].

По М. Альбедиль, из древнего магико-мифического и ритуального дискурса в духовных традициях проявились два типа отношения к слову [1, с. 204-205]: 1) невозможность выразить истину и высшую реальность в словах и 2) слово рассматривается как знак и свидетель состояния внутреннего мира, признак постижения высшей реальности, а также трансформации реальности внутренней. Оставляя за первой концепцией пространство нуминозной непознанности и духовно-религиозной направленности, в исследовании отталкиваемся от второй позиции как такой, которая дает предпосылки к психоструктурированию внутренней бытийности человека и

общества с помощью вербальных методов.

Заглядывая вглубь процесса исторического развития, можно заметить *тенденцию структурирования изначальной хтоники* («хтонос» – Земля) как в коллективном бессознательном общества, так и в индивидуальном бессознательном человека. Примеры из древнегреческой мифологии показывают, что первые сверхсущества являлись порождением и олицетворением природы – пугающей и опасной, потому описывались как дисгармоничные, непропорциональные и враждебные человеку (титаны, циклопы, химеры, гидры) [12]. Со временем произошел переход от матриархата к патриархату, к верованиям в антропоморфизированных богов-олимпийцев и героев, побеждающих хтоничных чудовищ. Особенности перехода являются не только внешние признаки схожести олимпийцев с людьми (антропоморфизация), но и возникшие к тому времени *закон* как структурирующая общественную жизнь власть и вербальные проявления *культуры* – поэзия, драма, риторика и т.д. Так, из девяти муз семь связаны с вербальным творчеством: Каллиопа (эпическая поэзия), Эвтерпа (лирическая поэзия), Мельпомена (трагедия), Талия (комедия), Эрато (любовная поэзия), Полигимния (гимны), Клио (история). Это говорит о внимании к слову и речи как к инструментам познания и преображения действительности.

С уходом от хтоничности первичный хаос в коллективном бессознательном начал приобретать форму. Рассмотрим, какую роль в этом процессе играет возможность вербализации внутренней и внешней реальности. М. Элиаде подчеркивает моделирующую функцию *мифа*: «Благодаря мифу понятия реальности, значимости, трансцендентности постепенно обнаруживают свою суть. Благодаря мифу мир понимается как в совершенстве организованный, разумный и значимый Космос» [29, с. 161]. В общекультурологическом контексте нарративы (повествования), по В. Иванову и В. Топорову, рассматриваются как универсальная характеристика лю-

бой культуры. Она аккумулирует и трансформирует свой опыт и системы смыслов с помощью нарративов, сконцентрированных в мифах, легендах, сказках, эпосе [6, с. 28-38]. Исходя из того, что устное народное творчество передается вербальными способами, можно говорить о том, что и фольклор выступил фиксирующим механизмом по отношению к исторической памяти и, в значительной степени, к человеческому бессознательному.

Мысль о том, что слово имеет особую значимость для *наименования жизненного опыта*, находим у К. Г. Юнга: он сравнивает неправильно данное имя опыта с помещением его в тюрьму и невозможностью управлять им, что приводит к дезинтеграции личности [31, с. 147]. Базовым постулатом практики Ж. Лакана также является утверждение о том, что психическая структура неизбежно возникает у каждого человеческого субъекта при взаимодействии с языком и культурой, что порождает конститутивное отчуждение в язык как дом бытия. В своей лекции от 15 апреля 1964 г. ученый заявил, что субъект определяется эффектом, производимым на него речью, поэтому и в основании его методологии лежит работа со словом [16, с. 21].

Проанализировав предпосылки к особой психолого-культурологической значимости вербальности в жизни человечества, можно выделить разнообразие функций слова. *Основными функциями слова*, с нашей точки зрения, являются такие: коммуникативная (слово служит средством общения), информативная (слово сообщает информацию о мире), номинативная (слово служит наименованием предмета), эстетическая (слово служит средством художественной выразительности), гносеологическая (слово есть процесс и результат миропонимания), кумулятивная (слово сохраняет в себе историческую память в виде общей языковой картины мира), структурирующая (слово помогает структурировать жизненный опыт и психические феномены). Все функции слова реализуются в современных практиках

структурирования бессознательного человека вербальными методами.

Применяя в профессиональной деятельности многие вербальные техники, черпая опыт из психодинамических подходов, нарративных и арт-практик, предлагаем **авторскую классификацию** двух основных групп методов: 1) практики для психодиагностики, 2) практики для психотерапии. Рассмотрим подробнее разнообразные вербальные методики, которые позволяют структурировать содержание психики человека на разных уровнях, могут быть направлены на работу с бессознательным и использоваться в русле разработок глубокой психологии.

В аспекте *психодиагностики* могут быть названы следующие вербальные способы исследования.

1. *Метод свободных ассоциаций*. К. Г. Юнг в «Тэвистокских лекциях» раскрыл способ проведения эксперимента. Психотерапевт читает перечень из ста хорошо знакомых слов, а тестируемый должен как можно быстрее отреагировать на каждое произнесенное слово своим, а время каждой реакции должно фиксироваться с помощью секундомера. После первого чтения слова-стимулы повторяются еще раз, и испытуемый должен воспроизвести свои предыдущие ответы. В некоторых случаях его память дает «осечку» и воспроизведение оказывается с другим значением, либо вовсе затрудненным, именно эти случаи представляют особый интерес для исследователя. Сложности с ассоциациями помогают вскрывать комплексы, ведь, как говорил сам К. Г. Юнг, слово «словно острая молния пронзает толстый слой персоны и попадает в темный пласт сознания» [30, с. 54-55].

Ассоциативные тесты мы используем в практике косвенно, поскольку провести абсолютно адекватный и корректный технически тест без особой измерительной техники представляет собой сложную задачу.

2. *Метод неоконченных предложений*. *Тест Сакса – Леви (SSCT)*. Тест был разработан в 1950-х годах и является вариацией

цией техники словесных ассоциаций. Его валидность и надежность были подтверждены многими эмпирическими исследованиями [3, с. 197]. Тестируемому предлагается 60 незаконченных предложений, которые он должен дописать по своему усмотрению. В основе методики лежит положение о том, что, отвечая на исходный неоднозначный и неопределенный стимул, испытуемый дает информацию, касающуюся его собственной личности, то есть он проецирует себя в свои ответы. Методика позволяет выявить признаки внутриличностных и межличностных конфликтов, нарушение отношений личности, характер которых может затем уточняться в индивидуальной беседе [23].

Как показала наша индивидуальная и групповая практика работы с клиентами, в применении тест дает хорошие диагностические результаты. В работе с респондентами удавалось выявить внутриличностные конфликты и благодаря ранжированию проблематики (от несущественной до критической, так как для каждой группы предложений выводится характеристика, определяющая данную систему отношений как положительную, отрицательную или безразличную) определить степень необходимости помощи.

3. *Метод полуструктурированного интервью.* Психотерапевтической практикой, придающей особое значение слову и истории, является нарративная (повествовательная) психология. А. Ферро [25], М. Кроссли [10] – исследователи, строящие свою деятельность на пересечении нарративной и глубинной психологии. Так, М. Кроссли трансформирует классический вариант автобиографической беседы и предлагает вариант полуструктурированного интервью с такими магистральными темами [10, с. 117-126]: разделы жизни, ключевые события, значимые люди, сценарий будущего, стрессы и проблемы, персональная идеология, жизненная тема. М. Кроссли описывает этапы контент-анализа нарратива [10, с. 146]: чтение и ознакомление, идентификация важных концептов, тона исследования,

образов и тем, объединение материалов в последовательную историю, составление отчета о прохождении исследования с расшифровкой и анализом результатов интервьюирования.

Метод в нашей работе стабильно дает продуктивные результаты – как в устном, так и в письменном формате. Контент-анализ позволяет структурировать происходящее во внутриспсихической реальности человека через созданный текст. Практика обращает особое внимание на восприятие клиентом собственной жизни как истории, что дает возможность провести исследование, выявить комплексы и влечения, определить базовый жизненный сценарий.

4. *Скриботерапия.* В классическом понимании скриботерапия – это письменное общение клиента с консультантом. Датой возникновения метода называют публикацию психотерапевтических писем Г. Оппенгейма в 1908 г. Этот первый вариант дистанционной психологической помощи имеет и другие названия: терапия по переписке, психотерапевтическая переписка, письменная психологическая помощь [11]. Письмо дает достаточно обширную психодиагностическую информацию: подробное изложение истории психотравмирующих событий, боли, многих побудительных причин, мотивов, действий и т.д.

Исходя из нашей практики использования метода, можно говорить о симптоматичности некоторых графических показателей: это характер почерка, в том числе неровность и разные размеры букв (при живой переписке) или скорость реакции (при интернет-переписке) и т.п., дающих вспомогательную информацию об эмоциональном состоянии клиента и о его психических свойствах. Контент-анализ реализуется как вспомогательное диагностическое средство в работе с единичным клиентом при продолжительной переписке.

4. *Автоматическое письмо.* Автоматическое письмо использовалось психологами-фрейдистами и их последователями как метод психоанализа и самоанализа.

Подробно методика была изложена в книге Л. М. Лекрона «Самогипноз», в частности там указано следующее: «при определенных условиях подсознание способно взять под контроль мышцы пишущей руки и достаточно связно изложить на бумаге свои собственные мысли» [15].

У метода много критиков и недоброжелателей из-за спиритуалистического контекста применения [14]. В связи с этим мы лишь обозначим теоретическую перспективу разработки данного метода как одну из возможностей диагностической работы с бессознательным человека.

Следующий выделенный нами классификационный блок представляют вербальные практики, направленные на **психокоррекцию и психотерапию**.

1. *Психотерапевтическая беседа*. Беседа используется в большинстве психотерапевтических подходов как главный или сопутствующий метод. Для достижения терапевтической цели необходимы действия по пересемантизации опыта [8]. В практике использования метода клиент рассказывает историю своей жизни, после чего происходит ее обсуждение в виде более или менее подробного детализирования.

Как показала наша практика использования метода в групповом формате, результатом корректно проведенной беседы становится изменение видения изначальной истории, смещение акцентов, присвоение опыта – прежде всего не на рациональном, а на эмоциональном уровне. В некоторых случаях проявлялись эмоциональная абреакция, катарсис, саморефлексия.

2. *Автобиографический нарратив*. Началом индивидуальных нарративных клиентских практик были разработки М. Уайта. Участников стимулировали к тому, чтоб они придавали своим проблемам «непосредственную внешнюю форму» и в процессе этого вступали в «пространство изменения авторства своей жизни» для воплощения в реальном жизненном пространстве альтернативных историй [24]. Дж. Фридман и Дж. Комбс сформировали нарративную практику так: вначале

происходит деконструкция проблемно-насыщенных нарративов, потом в проблемном нарративе находятся предпосылки, на которых может быть построена альтернативная история. Дальнейшие шаги – развитие этой истории, структурирование и планирование, насыщение ее для увеличения шансов на реализацию [27, с. 127]. Сила ее влияния заключается в том, что помогает человеку самому взять ответственность за свою жизнь: по Н. Бардену и Т. К. Уильямс, умение найти подлинный, истинный, аутентичный голос наделяет возможностями, а неимение голоса как способа выделить определенную характеристику, дать имя, лишает возможностей [2, с. 129].

В психотерапевтической деятельности такой подход мы используем как ресурсную технику изменения аутодеструктивных внутренних тенденций. Подобная практика работает на грани сознательного и бессознательного, т.к. во многом опирается на рациональное восприятие и структурирование жизненного нарратива.

3. *Трансформационные письменные практики*. Существуют разные виды письменных практик, которые могут применяться непосредственно в терапевтическом процессе, поэтому даем им такую характеристику, как «трансформационные». К основным методам вербального психоструктурирования относим: дневники, письма, списки, кластеры, «колесо жизни», самоопросники, рефлексивные отклики и т.д. Все они обладают способностью запускать трансформации внутренних процессов, раскрывать и менять глубинные аспекты личности. А. Прогофф, автор интенсивного структурированного дневника, был одним из основоположников дневниковой терапии [13]. В настоящее время Д. Кутузова постоянно пополняет сайт разнообразными практиками выписывания, направленными на эмоциональную стабилизацию и самопознание [13].

В нашей практике чаще других используются дневники и письма. Дневники применяются в таких вариациях: дневник

саморефлексии – для эмоционального освобождения от волнующих мыслей и эмоций, дневник памяти – для формирования целостности образа «Я» и аккумуляции жизненного опыта, дневник боли – для исцеления психотравм прошлого и довлеющих психологических аспектов настоящего. Известный «дневник успеха» мы не применяем ввиду отсутствия у него потенциала структурирования бессознательного, он может использоваться для улучшения самооценки. Разнообразные письма также имеют психотерапевтический потенциал, потому что позволяют выписать невысказанные слова ушедшим близким, написать себе-ребенку в детство и т.д.

4. Сказкотерапия. Исследователи выделяют сказкотерапию в отдельное психотерапевтическое направление (М.-Л. фон Франц [26], Э. Фромм [28], М. Вачков [4], О. Каяшева [9] и др.). Это метод, в основе которого лежит использование фольклорной и авторской сказки с целью психодиагностики и психотерапии, что создает интеграцию сознания личности с помощью метафоричности и архетипичности сказки [9, с. 15-16]. Специфические свойства метафоры обуславливают присущие сказочным сюжетам парадокс и абсурд, а мифологизм человеческого мышления делает сказку всегда актуальной. Это дает основания некоторым исследователям утверждать универсальность сказочных миров [4]. Через сказку проявляется бессознательное, структурируются архетипы – первобытные образы или модели, составляющие коллективное бессознательное. Метод позволяет узнавать и менять представления человека о самом себе через сказочную символику, а сюжеты проявляют существующие и предпочитаемые жизненные сценарии.

Работа в методиках сказкотерапии были апробированы нами в нескольких рабочих группах, где особенно успешно удалось решать вопросы личных отношений: любовных, семейных, родовых, дружеских, сексуальных. Возможность переписать историю становилась для клиента

откровением и давала новые точки зрения на известные ситуации, так как дают возможность задаться вопросами: В какой роли я нахожусь? Какой сюжет проживаю? Что я могу изменить?

5. Стихотерапия. Другим вариантом работы с метафорическим нарративом является методика стихотерапии. И. Настин в русле исследований по психолингвистике выделил *метафорический уровень речи* как наиболее подходящий для восстановления внутренней упорядоченности и цельности психики человека [18, с. 75]. Н. Оганесян [21] и К. Исаева [7] относительно недавно начали развивать это направление, на данном же этапе методика находится в состоянии становления. Стихотерапия активно развивается автором статьи с 2011 г. (работа в группах, индивидуальная практика, лекции, выступления на телевидении, научные исследования) [22]. Это мягкий психологический метод самопознания и самоисцеления с помощью слов, их созвучия и ритмики, их метафоричности и ассоциативного ряда.

Методика имеет несколько вариантов, которые мы классифицируем и развиваем следующим образом: активная стихотерапия (создание собственного стихотворения по ассоциациям), пассивная стихотерапия (чтение поэтических произведений в библиотерапевтическом аспекте), трансформационная стихотерапия (работа над имеющимися текстами для пересозидания или изменения деструктивных посылов источника). Стихотерапия дает возможность для реализации креативных свойств архетипа внутреннего ребенка в человеке, а этот аспект может быть учтен и использован в психотерапевтической практике для структурирования посылов из бессознательного клиента и присвоения ему созидательного потенциала по отношению к собственной жизни.

Выводы

Таким образом, пришедшее из глубины традиции слово проявилось как вместилище нуминозного опыта (в религии) и как средство структурирования изначальной хтоники (в мифологии). Интеграция вну-

тренного хаоса, который представляет собой сфера бессознательного, происходит благодаря структурирующей функции сознания – через слово и речь.

С помощью вербально-символических интервенций в бессознательное становится возможным экстерииоризировать человеческий опыт, эмоции, мысли, комплексы, влечения и т.д. Таким образом, взаимодействуя с внутренним миром человека, вербальность оказывает влияние: приносит информацию, является средством рефлексии и коммуникации, дает возможности для самовыражения, коррекции эмоциональных состояний, структурирования и модификации жизненного нарратива.

В статье были предложены авторские классификации вербальных методов в работе с бессознательным, типология дневниковых и стихотерапевтических практик, основанные на психологической деятельности в групповом и индивидуальных

форматах. Личная практика работы в указанных направлениях доказывает их эффективность в плане структурирования бессознательного – в работе с эмоциями, комплексами, влечениями, установками и жизненной историей.

Авторская классификация вербальных методов может быть продуктивной в аспекте глубинной психологии, поскольку апеллирует ко взаимодействию конкретного психодиагностического инструментария (ассоциативные методы, неоконченные предложения, полуструктурированное интервью, скриботерапия, автоматическое письмо) и психотерапевтического аппарата (беседа, автобиографический нарратив, трансформационные письменные практики, сказкотерапия и стихотерапия) в разных аспектах работы с бессознательным. Дальнейшие разработки будут касаться более детального рассмотрения предлагаемых аспектов.

Литература

1. Альбедиль М. Ф. Зеркало традиций. Человек в духовных традициях Востока / М. Ф. Альбедиль. – СПб: «Азбука-классика», 2003. – 286 с.
2. Барден Н., Уильямс Т. К. Слова и символы: Язык и коммуникация в терапии / Н. Барден, Т. К. Уильямс, пер. с англ. О. Свинченко. – Х.: Гуманитарный центр, 2012. – 180 с.
3. Беллак Л., Эбт Л. и др. Проективная психология / Л. Беллак, Л. Эбт, пер. с англ. – М.: Психотерапия, 2010. – 416 с.
4. Вачков И. В. Введение в сказкотерапию / И. В. Вачков. – М.: Генезис, 2013. – 288 с.
5. Гарин И. И. Что такое философия?; Запад и Восток; Что такое истина? / И. И. Гарин. – М.: ТЕРРА. – Книжный клуб, 2001. – 752 с.
6. Иванов В., Топоров В. Славянские языковые моделирующие системы: Древний период / В. Иванов, В. Топоров. – М.: Наука, 1965. – 246 с.
7. Исаева К. М. Перспектива использования стихотерапии для развития эмоционального интеллекта в подростковом возрасте / К. М. Исаева // Науч. сообщ. студентов XXI ст. – Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. IV Междунар. студ. науч.-практ. конф. № 4. – Режим доступа: <https://sibac.info/studconf/hum/iv/29196>
8. Калмыкова Е. С. Опыты исследования личной истории: научно-психологический и клинический подходы / Е. С. Калмыкова. – М.: Когито-центр, 2012. – 182 с.
9. Каяшева О. И. Библиотерапия и сказкотерапия / О. И. Каяшева. – Самара: Бахрах-М, 2012. – 286 с.
10. Кроссли М. Л. Нарративная психология. Самость, психологическая травма и конструирование смыслов / М. Л. Кроссли, пер. с англ. О. Гритчиной. – Х.: Гуманитарный центр, 2013. – 284 с.
11. Кузнецова А. Психотерапия онлайн: в каких случаях эффективна? / А. Кузнецова. – Режим доступа: <http://psychologytoday.ru/public/psikhoterapiya-onlayn-v-kakikh-sluchayakh-effektivna/>
12. Кун Р. А. Легенды и мифы Древней Греции / Р. А. Кун. – М.: Вика-пресс, 1992. – 448 с.
13. Кутузова Д. Письменные практики в помощь себе и другим / Д. Кутузова. – Режим доступа: <http://www.pismennyepraktiki.ru/>
14. Кэрролл Р. Т. Автоматическое (трансвое) письмо / Р. Т. Кэрролл // Энциклопедия заблуждений. – Режим доступа: <http://skepdic.ru/avtomaticheskoe-transovoe-pismo/>
15. Лекрон Л. Добрая сила (самогипноз) / Л. Лекрон. – Режим доступа: <http://www.klex.ru/9f6>

16. Мазин В. А., Юран А. Ю. Клиника Лакана / В. А. Мазин, А. Ю. Юран. – Ижевск: ERGO, 2016. – 264 с.
17. Мюллер М. Египетская мифология / М. Мюллер, пер. с англ. Г. В. Бажановой. – М.: ЗАО Центрполиграф, 2007. – 335 с.
18. Настин И. В. Психоллингвистика / И. В. Настин. – М.: МПСИ, 2007. – 180 с.
19. Новый Завет [синодальный перевод с комментариями]. – Режим доступа: http://www.my-bible.info/biblio/biblija/ev_ioann.html
20. Нойманн Э. Человек и миф. «Эранос» 1949-1954 / Э. Нойманн, пер. Д. Реутов, Н. Скородум. – М.: Клуб Касталия, 2015. – 278 с.
21. Оганесян Н. Т. Терапевтические аспекты психологии поэтического творчества / Н. Т. Оганесян. – Режим доступа: <https://new.psyjournal.ru/psyjournal/articles/detail.php?ID=2891>
22. Стихотерапия: слово, которое лечит душу: Интервью Елены Добруцкой с Оксаной Рыбась // Цветные строчки: журн. поэзии. – Вып. 19. – М.: Десятая муза, 2016. – С. 144-148.
23. Тест Сакса – Леви. Методика незаконченных предложений (Метод SSCT). – Источник: <http://psycabi.net/testy/329-test-saksa-levi-metodika-nezakonchennye-predlozheniya-metod-ssct>
24. Уайт М. Карты нарративной практики: введение в нарративную терапию / М. Уайт, пер. с англ. Д. Кутузовой. – М.: Генезис, 2010. – 328 с.
25. Ферро А. Психоанализ: Создание историй / А. Ферро, пер. с итал. А. Казанской, Е. Киселевой. – М.: Класс, 2007. – 232 с.
26. Франц фон М. Л. Феномены тени и зла в волшебных сказках / М. Л. фон Франц, пер. с англ. В. Мершавки. – М.: Класс, 2010. – 360 с.
27. Фридман Дж., Комбс Дж. Конструирование иных реальностей: Истории и рассказы как терапия / Дж. Фридман, Дж. Комбс, пер. с англ. В. Самойлова. – М.: Класс, 2001. – 368 с.
28. Фромм Э. Забытый язык. Введение в науку понимания снов, сказок и мифов / Э. Фромм, пер. с англ. – Луганск: Биг-Пресс, 2012. – 192 с.
29. Элиаде М. Аспекты мифа / М. Элиаде. – Режим доступа: http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Culture/el_asp/index.php
30. Юнг К. Г. Символическая жизнь / К. Г. Юнг, пер. с англ. – М.: Cogito centre, 2013. – 326 с.
31. Jung C. G. Nietzsche's Zarathustra. – Princeton: Princeton University Press, 1988. P. 147.