

## **ПРАКТИКА АРТ-ТЕРАПІЇ, АВТОРСЬКІ МЕТОДИКИ ТА КЛІНІЧНІ ВИПАДКИ**

---

УДК 159.923.5

### **ФЕНІКС, ЩО НАРОДЖУЄТЬСЯ З ПОПЕЛУ: ПОСТТРАВМІВНЕ ЗРОСТАННЯ ЗАСОБАМИ АРТТЕРАПІЇ**

**Вознесенська Олена,**

*кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник  
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України,  
член Ради правління ГС «Національна психологічна асоціація»,  
президент ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)*

Арттерапія є найбільш адекватним методом допомоги під час травмівних подій. Запропоновано використання техніки граттаж на останньому етапі подолання наслідків травмівних подій за Валері Еплтон. Посттравмівне зростання визначається як переживання позитивних змін в результаті травмівної події через досвід глибинного самовдосконалення, якісних змін та трансформації особистості, набуття нових смислів.  
*Ключові слова:* арттерапія, травма, посттравмівне зростання.

Статья посвящена важному этапу работы по реабилитации людей, получивших психическую травму. Арт-терапия является наиболее адекватным методом помощи в работе с травмой. Предложено использование техники граттаж на последнем этапе преодоления последствий травматических событий по Валери Эпплтон. Посттравматический рост определяется как переживание позитивных изменений в результате травматического события через опыт глубинного самосовершенствования, качественных изменений и трансформаций личности, приобретения новых смыслов.

*Ключевые слова:* арт-терапия, травма, посттравматический рост.

Art therapy is the most appropriate method of care for traumatic occurrences. It is proposed to use the technique of gratitude at the last stage of overcoming the consequences of traumatic events by Valerie Appleton. Posttraumatic growth is defined as experiencing positive change as a result of a traumatic event through the experience of deep self-improvement, qualitative change and personality transformation, the acquisition of new meanings.

*Key words:* art therapy, trauma, posttraumatic growth.

*Проблема.* На шостому році воєнних дій в нашій країні, після вимушеного переселення мільйонів людей, які залишилися без домівок, десятків тисяч поранених і тисяч загиблих, які залишили свої сім'ї без



батьківського і чоловічого захисту та опіки, мабуть, кожному психологу відомі основні методики і техніки роботи з травмою. Адже, ці виклики – це те, з чим стикається кожен, хто працює в галузі допомоги особистості, щодня. І наші фахівці вже того рівня, що можуть навчати колег з інших країн. Водночас багато з тих, хто працює з жертвами воєнних дій, використовують переважно кризові інтервенції та техніки, спрямовані на подолання шоку, адаптацію до нових умов життя і вираження сильних почуттів та емоцій, пов'язаних з травмівною подією. Але на етапі побудови нового життя, коли людина вже оговталася від того, що пережила, має бути застосований інший підхід, те, що надасть клієнту сили та оптимізму дивитися в майбутнє. Підхід, який допоможе переселенцю зустрітися з тим, що його оточує, і будувати своє нове життя, а не страждати за тим, що залишилося в минулому, і мріяти про повернення. Методики, які допоможуть травмованій людині не лише пристосуватися до нового життя, а набути нової якості цього життя, зробити те, що вона ніколи не наважилася б зробити в минулому. Саме цього зараз потребують клієнти, які пережили травмівні події.

Отже, метою статті є презентація методики, заснованої на техніці граттажу і спрямованої на проживання останнього етапу подолання наслідків травмівних подій – побудови «містка» в майбутнє, і такої, що сприяє посттравмівному зростанню клієнта.

Дивно почути від 50-річної жінки, яка мала в Донецьку власний бізнес і забезпечене життя, але була вимушена переїхати в 2014 році в Київ до орендованої квартири, фразу «Дякую «Г градам!»». Адже, в неї було все, про що вона мріяла, – будинок з трояндовим палісадником неподалік Донецького міжнародного аеропорту, постійні подорожі за кордон. І ось вона опинилася без грошей, роботи, друзів і звичних умов життя в іншому місті країни. Але вона відчувала себе щасливою: вона грала в театрі, насолоджувалася життям тут і тепер, і казала: «Я ніколи не гадала, що зустріну в своєму житті таких гарних людей, буду відчувати підтримку багатьох співвітчизників, вийду на сцену, щоб зіграти майже свою долю». Вона в театрі знайшла себе і не думала про повернення до рідного міста. Ще один випадок, який хочу навести як приклад, – це доля одного з сучасних художників України, який переїхав також з Донецька під час воєнних подій. Він розповідав, як сидів на кухні, дивлячись у вікно, чув постріли та вибухи снарядів, і думав, що він передпенсійного віку, і нікому в потрібен як працівник (він був інженером-будівельником). Але він згадав, що з дитинства мріяв стати художником. «Я сам себе запитав, що я хочу робити? Адже я нікому



не потрібен... І відповів – малювати!». Переїзд дав йому можливість почати нове життя не просто в іншому місті країни – він став займатися живописом професійно, зараз його роботи експонуються в багатьох містах і закордоном, коштують великі гроші, які він витрачає в тому числі і на допомогу іншим. Але найбільше дивує, коли ветеран АТО каже: «Не кажіть мені, що полон – це погано і травма. Полон – це найкраще, що зі мною трапилося в житті! Це змінило мене, перетворило з сором'язливого «ботаніка», на справжнього чоловіка та лідера!». І таких історій багато. Саме це надало мотивації шукати засоби допомоги в подоланні травмівних подій, які пов'язані з переосмисленням і подій, і моделей поведінки до і під час цих подій, те, що може допомогти людині справді почати нове життя,

Наше бачення роботи з травмою пов'язане з тим, що психічна травма завжди містить і великі ресурси розвитку особистості, насамперед, – ресурси подолання її наслідків [6]. Цей погляд опирається на ті нові можливості, що з'являються завдяки травмівному досвіду. Традиційний для кризової психології підхід заснований на поняттях самоефективності та внутрішнього контролю. Але, ми застосовуємо концепцію ресурсів Пітера Левіна, яку вважаємо надважливою задля розуміння природи травми [14]. Кожен з нас в житті долає перешкоди, проходить випробування, піддається травмівним впливам, але не в кожного виникають такі наслідки, що суттєво знижують якість життя. Більшість травмівних наслідків людина долає самостійно і спирається на цей досвід в подальшому житті. Неможливість подолання наслідків психотравмівної події, а отже і психічна травма виникає через відсутність необхідних ресурсів – нездатність ефективно протидіяти стресогенному фактору (бігти або боротися) та блокування енергії (стан оціпеніння) з неможливістю її розрядити [5].

Ми спираємося в своїй роботі з травмою на поняття «посттравмівного зростання або розвитку», яке визначається як переживання позитивних змін в результаті травмівної події [15, с. 1], що підтверджується науковими дослідженнями: людина краще усвідомлює цінність життя та міжособистісних стосунків, відкриває нові перспективи, відчуває зростання сили, розширюються її особистісні можливості, відбувається збагачення духовної та екзистенційної складових життя. Можна виділити три напрями цих позитивних змін, що відбулися з людиною після потенційно травмівних подій (тих, що можуть призвести до травми):

- **початкова** – безпосередньо після травмівної події – характеризується переживанням шоку, деперсоналізації, дереалізації та інших



симптомів психічних порушень. Людина перестає відчувати себе та втрачає контакт із зовнішнім світом. На цій стадії проявляються захисні реакції (пасивність, порушення асоціативних процесів, регресивні прояви тощо);

• **відходу**: характеризується проявом захисних реакцій. Дорослі люди з травмами раннього дитинства часто не усвідомлюють цих реакцій. Дитячі травми «зливаються» з шокowymi, що отримані пізніше, що не дозволяє людині обрати зрілі способи опанування травми. На цій стадії важливим є усвідомлення наслідків травмівних подій, що допомагає дистанціюватися від пов'язаних із травмами переживань;

• **прийняття**: визначається процесом поступового усвідомлення людиною перенесених нею травм і почуттів гніву, депресії, горя та ін.;

• **реконструкції**: перехід до засвоєння людиною нової інформації та зміни системи її уявлень щодо себе та навколишнього світу – соціального та матеріального, також характеру її переживань. Сама людина намагається вирішити проблеми, що є результатом травмівних подій в її житті. Це пов'язано з переосмисленням і аналізом проблем у контексті особистісних значень, що сприяє зміцненню віри людини у власні можливості.

Адже, з останньої – стадії реконструкції стає можливим перехід до нових сенсів і посттравмівного зростання. Проходження клієнтами чотирьох стадій подолання психічної травми дозволяє доторкнутися сенсорних, афективних та когнітивних елементів травмівного досвіду та сприяє формуванню нового сприйняття минулих подій. Часто це допомагає клієнтові усвідомити дезадаптивний характер своїх реакцій, і, згодом, розробити нові, більш здорові, захисні механізми [11].

Наш п'ятнадцятирічний досвід роботи з травмою доводить, що не завжди проживання цих стадій приводить до посттравмівного зростання. І тому з 2015 року ми почали експериментувати з різними арт-терапевтичними матеріалами для пошуку шляхів допомоги клієнтові у побудові «містка» у майбутнє, переходу до життя «після травми», де травма залишається минулою подією, яка принесла не лише страждання, а новий досвід, нові знання, завдяки яким покращується якість життя в теперішньому.

В нашому досвіді, спектр **зображувальних матеріалів**, що застосовуються у роботі з клієнтами, які зазнали психічної травми є достатньо великим. Залучення клієнта до арттерапевтичної роботи, перенос почуттів клієнта на образотворчі матеріали та образи, дозволяє створити безпечний (у тому числі, фізично) простір і надає можливос-



ті для відреагування травмівного матеріалу, рефлексії та когнітивного рівня пропрацювання травмівного досвіду з опорою на метафори та символічні засоби. Особливості матеріалу визначають способи їхнього використання і призначення, адже різні матеріали здійснюють різний психотерапевтичний вплив.

Вагомі результати, як ми зазначали, дає робота з глиною, із восковою крейдою, малюванням гуашшю руками задля вираження сильних почуттів, пов'язаних з травмівною подією. Ліплення з глини виявляється найбільш адекватним на перших стадіях подолання психічної травми, і дає можливість клієнтам ідентифікувати травмівний досвід [1]. Робота з пластичними матеріалами пропонується при необхідності активізувати тілесні, сенсорні елементи досвіду. Пластичні матеріали, які повною мірою задіють тактильні відчуття, застосовуються задля вивільнення прихованих та пригнічених почуттів – гніву, вини, сорому, відрази, страху та інших, пов'язаних з травмівними подіями. У процесі роботи з пластичними тривимірними матеріалами знижуються захисні бар'єри, що не завжди відбувається у вербальному контакті, вірогідність аутоагресії та насильницьких дій з боку клієнта стосовно інших. Часто клієнти інтелектуалізують свої пригнічені почуття, пов'язані з травмою, і тому ці почуття не можуть бути відреаговані іншим чином ніж через трансформацію в образну форму.

Художня робота на стадії прийняття характеризується усвідомленим використанням пацієнтом кольору, ліній і форм, що надає йому можливість більш точно виразити травмівні переживання: подолати ті захисні механізми, що заважають клієнтові адаптуватися до травми та її наслідків, допомагають ідентифікувати та усвідомити приховані почуття, сформувати з ними різні асоціації, побачити нові смисли минулих подій [11]. Проекція почуттів і емоцій на зовнішні об'єкти є шляхом до символізації та визнання цих почуттів, такі об'єкти часто прискорюють та полегшують вербалізацію переживань.

Звісно, важливу роль в роботі з травмівним досвідом має робота з тілесними переживаннями, заземленням тощо [2]. Тому для активізації сфери фізичних відчуттів, що заблоковані у результаті травми, велику цінність має фізичний контакт з різними матеріалами для тих клієнтів, які зазнали фізичних травм чи насильства, це дозволяє не лише актуалізувати, а й відреагувати травмівний досвід. Все це є важливим для подолання наслідків травмівних подій, але не є гарантією переходу до посттравмівного зростання.

Нам пощастило брати участь в організації семінарів «Подолання психотравми: арттерапія, альтернативні методи вирішення конфліктів,



педагогічно-терапевтична підтримка у надзвичайному стані», що відбулася в межах проекту «Подолання психотравми та профілактика ПТСР у дітей та підлітків заради майбутнього України» (4-8 червня – м. Київ, 8-12 липня – Слов'янськ, 27-31 серпня 2017 р.– м. Одеса) за участю фахівців stART international e.V. Саме там ми познайомилися з технікою граттажу, в якій застосовується *олійна пастель*.

Зупинимося на властивостях цього матеріалу трохи детальніше: олійна пастель тверда (не розчиняється у воді), створює лінії, штрихи, є основою контурів, силуетів. Це – матеріал двомірний; пластичний і контрольований; припускає безпосередню роботу руками, різний ступінь фізичних зусиль і витрат часу; стимулює появу різноманітних образів, починаючи з легких і «повітряних» і закінчуючи важкими або пов'язаними з тілом; найбільш схожий на олівці, трохи розмазується, але дає можливість малювати тонкими чіткими лініями. Завдяки цьому олійна пастель дає можливість відчутти опору, передбачуваність навколишнього світу, дозволяє контроль та створює умови для когнітивної переробки травмивного досвіду. Взагалі, використання *контрольованих матеріалів*, до яких відноситься пастель, дозволяє навчитися керувати своїми емоціями, почуттями, переживаннями, страхами [3]. Пастель такий матеріал, який дасть клієнтові достатньо контролю, щоб відчувати себе в безпеці, і одночасно, хоча б певною мірою забезпечує плинність [там само]. Пастель зазвичай пропонують клієнтам у стані збудження, гіперактивності для структурування діяльності, тонкої сенсоромоторної координації, самоконтролю роботи. В той же час, на відміну від сухої пастелі, яка надає можливості отримувати відтінки через змішування різних кольорів під час розтирання, олійна пастель майже не змішується під час накладання кольорів один на одний, і дозволяє створювати кілька шарів малюнку, наносити одну лінію зверху іншої так, що «нижня» лінія зникає з поля зору, але залишається нижнім шаром. Особливість олійної пастелі ще в тому, що її пігмент «всмоктується» в папір.

Використання техніки (в цьому випадку саме «техніки» як сукупності матеріалів та правил їх застосування, створених у процесі розвитку культури та мистецтва задля вираження певних художніх образів, див. [3]) *графтажу* нам вдалося створити методіку, яка адекватна для застосування на останній стадії подолання наслідків травмивних подій і сприяє посттравмивному зростанню. В цьому випадку під методікою мається на увазі конкретна сукупність технік, процедур, операцій, що мають певну послідовність застосування, інструментів, матері-



алів, прийомів і засобів, яка використовується в арттерапії для оптимального вирішення визначеної проблеми [там само]. Методика конкретна й унікальна, це готовий «рецепт», алгоритм для проведення цілеспрямованих дій. Наша методика має назву «**Фенікс, що народжується з попелу**», і застосування саме метафори «птиці Фенікс» допомагає в роботі з клієнтами, що зазнали травмівних переживань.

На початку застосування методики, перед творчою діяльністю, варто обговорити з клієнтом/ тами символіку Фенікса, їх уявлення про цю міфічну істоту, попередній досвід зустрічі з цим образом.

Символіка птиці **Фенікс** – надає можливості для апелювання до травмівних подій. Фенікс (від грец. Φοίνιξ) – чарівний птах, який є, за уявленнями стародавніх народів, істотою, що кожні 500 років прилітає з Аравії до Єгипту, живиться бальзамом і смолою, а відчуваючи смерть, будує гніздо з пахучих гілок на верхів'ї пальми, де спалюється сонцем, після чого воскресає з попелу, відроджується молодим. У переносному значенні є універсальним символом безсмертя, відродження. Він поєднує дві стихії – повітря (птах) і вогонь (відродження з попелу). Смерть і воскресіння Фенікса означають послідовні руйнування та відновлення світу. У всіх культурних традиціях Фенікс виступає як сонячний символ. Він – «звільнена душа», за висловом К.Г. Юнга – став символом людського відродження [9]. Фенікс – це надзвичайної краси птиця з помаранчево-червоним, золотим або вогненным оперенням, саме ці кольори позначають емоції радості, енергії, життя [8].

В Єгипті фенікс як символ сонячного початку, воскресіння і безсмертя асоціювався з Ра. Поява фенікса вважалася надзвичайно сприятливим знаком, знаменуючи мир, процвітання, благодатне правління або появу великого мудреця. Цього птаха асоціюють з владою та її божественним походженням. У Стародавньому Римі фенікс був символом життєвої сили імперії, що постійно відроджується. Відповідно до грецької традиції, фенікс – це образ висхідного сонця, символ оновлення – через вогняну смерть – життя. У вченні стоїків йдеться, що світ народжується та гине у вогні, і цей процес є циклічним; таким чином, фенікс може трактуватися як образ всесвіту. У всіх традиціях відзначається надзвичайна тривалість життя фенікса.

У християнському світі фенікс означає тріумф вічного життя, воскресіння, віру, постійність; це символ Христа, символ перемоги життя над смертю. Фенікс став одним з християнських символів ще в першому столітті, оскільки в першому посланні до коринтян згадується легенда про цього птаха, розказана Св. Климентом. У ранньому хри-





стиянстві фенікс постійно зустрічається на похоронних плитах: тут його значення – перемога над смертю, воскресіння з мертвих. Образ Фенікса також зустрічається в українському іконописі [10]. Його часто зображували в середньовічній геральдиці: Єлизавета I, Марія, королева Шотландії вибрали фенікса як свою емблему.

Образ Фенікса викликає асоціації з великою внутрішньою силою, йому дарована здатність відроджуватися з попелу, а значить виходити переможцем з будь-якої ситуації, якою б важкою вона не була. У всі часи в різних культурах цей птах наділявся незвичайними якостями і здібностями. Адже, не кожен може, дійшовши до крайньої точки, заново відновити свій внутрішній світ, знайти гармонію і силу. «Вставши з попелу», такі люди зберігають пам'ять про минулі помилки і поразки, що дає їм безцінний досвід.

Під час очищення вогнем як символом труднощів існування в матеріальному світі, людина розлучається із зайвими, непотрібними, віджилими якостями і хибними цінностями, які заважають їй рухатися далі. Таким чином, фенікс уособлює звільнення людської душі від обмежень, які її сковували і стає символом людського відродження [9]. Образ цієї легендарної птиці ніби спонукає спалити недоліки, негаразди, вади і відродитися з попелу минулого. Саме це робить образ Фенікса привабливим для тих, хто пережив травмівні події.

Феніксу також властива символіка покірності: фенікс приймає свою смерть. Він знає, коли момент смерті наближається, і не протриває тому, що має бути. Це є дуже ресурсним усвідомленням для тих, хто пережив травмівні події. Фенікс також є супутником алегоричного зображення надії.

Коротко розглянемо саму техніку «*граттаж*», яку іноді називають «граффіто». Французьке слово «граттаж» перекладається як «скребти, шарудіти, дряпати, шкрябати». Вона дуже проста для застосування для клієнтів, які «не вміють малювати», і її сутність в тому малюнок «вишкрябується» гострим предметом на картоні, який перед цим спеціальним чином оброблений [7].

Матеріали, які знадобляться: картон (щільний папір 200 гр/м2) формату А5 (в роботі з групою), А4 (в індивідуальній роботі), олійна пастель різнокольорова (oil pastels), олійна пастель чорна (можна використовувати чорну туш), зубочистки, дерев'яні одноразові палички для розмішування гарячих напоїв чи бамбукові шпажки. В нашій методиці техніка проводиться в кілька етапів:





• **I етап.** Картон (папір) щільно заповнюється пастеллю – невеличкі фрагменти різними кольорами (якщо робота проводиться в групі, можна кожному учаснику запропонувати один-два яскраві кольори, а потім учасники міняються або пастельними олівцями, або своїми аркушами паперу), це може сприяти, по-перше, неможливості заздалегідь запланувати малюнок (адже, ніхто не може знати, що буде далі, і травмівна подія – це часто саме раптові зміни), по-друге, це може актуалізувати в учасників травмівні переживання («В мене так було класно, мені було так приємно, а раптом я маю віддати це іншому?» – так вони кажуть, але війна чи криза не питає тебе, готовий ти чи ні, і не можна зупинити час). Виходить яскраве панно з «латок» (див. *кольор. вкладку 2, мал. 3*). Правило нанесення кольору крейдою одне: головне, щоб не було прогалин.

• **II етап.** Коли аркуш повністю заповнений кольором, ми пропонуємо роздивитися його детально (під час цього ведучий в групі збирає різнокольорову пастель і роздає чорну) і після цього так само щільно поверх яскравих кольорів нанести шар чорної пастелі (в нашій методиці це символізує травмівну подію) (див. *кольор. вкладку 2, мал. 4*). Часто, коли травмівні переживання не повністю пропрацьовано на попередніх терапевтичних сесіях, цей етап викликає опір клієнта, йому ніби «не вдається» малювати щільно, пастель «ковзає» по нижньому шару, і з-під чорного виглядають інші кольори. Ми інтерпретуємо це, як неповне прийняття нової посттравмівної реальності, бажання повернутися в минуле, зробити вигляд, ніби цього не сталося. Застосування пастелі в цьому випадку важливо задля відреагування травмівних переживань: рухи клієнта стають різкими, натиск – сильним, це допомагає вивільнити затиснуті емоції.

• **III етап.** На цьому етапі пропонуються дерев'яні інструменти для вишкрябування малюнку, в залежності від товщини інструментів можна отримати різні лінії. Під час зняття верхнього чорного шару пастелі з-під нього починають проглядати інші кольори, малюнок стає більш об'ємним, яскравим на чорному тлі (див. *кольор. вкладку 3, мал. 1*). Це є метафорою «народження з попелу», виходу з травми в нове життя, початок посттравмівного зростання. Адже створюється щось абсолютно нове, що не можна було запланувати на початку.

Ще один з варіантів граттажу – натерти поверхню розфарбованого картону восковою або парафіною свічкою. Шар має повністю заповнювати формат. Після застигання воску потрібно нанести шар чорної гуаші чи туші. Шар воску має бути щільним, щоб гуаш не пофарбувала папір. Віск відштовхуватиме воду, тому гуаш має бути яко-



мога густіша. Після висихання фарби продряпується малюнок на поверхні [7]. Є більш складні форми граттажу – з застосуванням фломастерів і маркерів, якими заповнюється аркуш, ламінується скотчем і зафарбовується чорним акрилом з наступним видряпуванням малюнку.

В нашому досвіді, для роботи з наслідками травмивних подій найбільш підходить варіант з олійною пастеллю. Пастель надає можливості застосувати силу під час розфарбовування кольорами аркуші, а потім зафарбовування різнокольорового аркушу чорною пастеллю. Це допомагає виразити ті почуття, пов'язані з травмою, які залишилися в клієнта після попереднього пропрацювання.

Чорний колір часто пов'язується з трауром, травмою, горем і є показником стану вираженого стресу, переживання травмивних подій, якщо людина сама його обирає. Людмила Лебедева зі співавторами зазначають, що саме чорний використовується клієнтами для вираження агресії, гніву, злості, страху та жаху [4].

Обов'язковою складовою застосування методики «Фенікс, що народжується з попелу» є емоційний зворотній зв'язок: після кожного етапу роботу під час індивідуальної сесії, і наприкінці групового заняття. Обговорення символіки останнього малюнку сприяє побудові «містка до майбутнього» і посттравмивному зростанню.

Під час роботи можна використовувати метафори, пов'язані з погодою, порами року тощо. Наприклад, в роботі з дітьми можна запропонувати створити на першому етапі яскравий сонячний день. На другому етапі інструкція може виглядати так: «І раптом сонце затулила велика чорна хмара, стало темно як вночі, почалася страшна злива...» або ж «День дійшов кінця, прийшла ніч», чи «Літо добігло кінця, промайнула осінь, зима вступила в свої права, стало холодно, темно...». Перший варіант найбільш прийнятний в роботі з травмивними подіями.

Ми застосовували методику і в груповій, й в індивідуальній роботі з травмами різного походження (див. *кольор. вкладку 3, мал. 2*). Застосування граттажу завжди надає клієнтові ресурс, відкриває нові можливості, викликає надзвичайно піднесений настрій. Деякі з клієнтів після використання методики «Фенікс, що народжується з попелу» приймали важливі для їхнього життя рішення, влаштовувалися на нову роботу, робили щось надзвичайне, те, чого не робили раніше.

Отже, можна зробити *висновок*, що застосування арттерапевтичної методики «Фенікс, що народжується з попелу», заснованої на техніці граттажу, приводить до поштовху, який може стати початком посттравмивного зростання.



### Література:

1. *Вознесеньська О.Л., Сидоркіна М.Ю.* Арт-терапія у подоланні психічної травми: Практичний посібник / Олена Вознесеньська, Марина Сидоркіна. – К.: Золоті ворота, 2016. – 198 с. – Вид. 2е: випр. та доповн.
2. *Вознесеньська О.Л.* Ресурси арт-терапії на допомогу вимушеним переселенцям. Практичний посібник / О.Л.Вознесеньська. – К. : Human Rights Foundation, 2015. – 50 с.
3. Енциклопедичний словник з арт-терапії / О.Л. Вознесеньська, О.М. Скнар, О.А. Бреусенко-Кузнєцов, О.О. Деркач, Л.В. Мова та ін.; [за заг. наук. ред. О.Л. Вознесеньської, О.М. Скнар]. – К. : Видавець ФОП Назаренко Т. В., 2017. – 312 с.
4. *Лебедева Л.Д.* Практика арт-терапії: підходи, діагностика, система занять / Л.Д. Лебедева. – СПб. : Речь, 2005. – 256 с.
5. *Левин П.* Исцеление от травмы: уроки природы. Спец. выпуск: Работа с психической травмой / П. Левин // Московский психотерапевтический журнал. – 2003. – № 1. – С. 53-69.
6. *Левин П.* Пробуждение тигра – исцеление травмы / П. Левин, Э. Фредерик. – М. : АСТ, 2007. – 316 с.
7. Малюємо у техніці граттаж (воскографія) / Експерименти та творчість // Розвиток дитини ; – [Електронний ресурс]. – режим доступу: <https://childdevelop.com.ua/practice/3208/>
8. Практическая арт-терапия: Лечение, реабилитация, тренинг / Под ред. А.И. Копытина. – М.: «Когито-Центр», 2008. – 288 с.
9. Словник античної міфології. – К.: Наукова думка, 1985. – 236 с.
10. Фенікс // Українська мала енциклопедія : 16 кн. : у 8 т. / проф. Є. Онацький. – Накладом Адміністрації УАПЦ в Аргентині. – Буенос-Айрес, 1967. – Т. 8, кн. XVI : Літери Уш – Я. – С. 1979.
11. *Хульбут Г.* Укрощение бури: интермодальная арт-терапия в качестве инструмента преодоления чувств гнева и стыда у перенесших эмоциональные травмы пациентов / Гретхен Хульбут. // Арт-терапия в эпоху постмодерна ; [под ред. А. И. Копытина]. – СПб. : Речь, Семантика-С, 2002. – С. 173 – 186.
12. *Appleton V.* Avenues of hope: Art therapy and the resolution of trauma / V. Appleton // Journal of the American Art Therapy Association. – 2001. – Vol. 18. – Issue 1. – P. 6-13.
13. *Joseph S.* Growth following adversity: Theoretical perspectives and implications for clinical practice / S. Joseph & P. A. Linley // Clinical Psychology Review.– 2006. – Vol. 26. – P. 1041-1053.
14. *Levine P.* Waking the Tiger: Healing Trauma // P. Levine. – Berkeley : North Atlantic books, 1997. – 204 p.
15. *Tedeschi R. G.* Posttraumatic growth: Conceptual foundtions and empirical evidence/ Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. // Psychological Inquiry.– Vol. 15. – 2004. – P. 1-18.

