

НРАВСТВЕННОЕ БОГОСЛОВИЕ

ХРИСТИАНСКОЕ ОСМЫСЛЕНИЕ СОЗАВИСИМОСТИ КАК ЛИШЕНИЯ СЕБЯ СВОБОДЫ

Священник Дмитрий Бельняк

студент магистратуры Московской духовной академии
141300, Сергиев Посад, Троице-Сергиева Лавра, Академия
belnyak.1996@mail.ru

Для цитирования: *Бельняк Д., свящ.* Христианское осмысление созависимости как лишения себя свободы // Вопросы богословия. 2022. № 1 (7). С. 25–36. DOI: 10.31802/PWG.2022.7.1.002

Аннотация

УДК 2-43 (2-468.4)

В данной статье автор рассматривает феномен созависимости с точки зрения православной аскетики. Феномен созависимости сравнивается с патристическими понятиями страсти и прелести. Рассматривается роль религии в лечении созависимости. Приведены примеры из жизни православных святых, в которых подвижники, выражаясь языком психологии, предотвратили развитие этого психологического расстройства. В результате автор приходит к выводу о необходимости тесного сотрудничества между психологической наукой и богословием, поскольку таким образом может быть достигнут целостный подход к лечению феномена созависимости, обеспечивающий психологическое здоровье и жизненную мотивацию.

Ключевые слова: созависимость, свобода, патристика, аскетика, православная психология

Christian Understanding of Codependency as Depriving Oneself of Freedom

Priest Dmitry Belnyak

MA student at the Moscow Theological Academy

The Academy, Holy Trinity-St. Sergius Lavra, Sergiev Posad 141300, Russia

belnyak.1996@mail.ru

For citation: Belnyak Dmitry, priest. (2022) "Christian Understanding of Codependency as Depriving Oneself of Freedom". *Theological Questions*, no. 1 (7), pp. 25–36 (in Russian). DOI: 10.31802/PWG.2022.7.1.002

Abstract. This article examines the phenomenon of codependency from the point of view of Orthodox asceticism. The phenomenon of codependency is compared with the patriotic concepts of passion and charm. The role of religion in the treatment of codependency is considered. Examples are given from the life of Orthodox saints in which ascetics, in the language of psychology, prevented the development of this psychological disorder. As a result, the author comes to the conclusion about the need for close cooperation between psychological science and theology, since in this way a holistic approach to the treatment of the phenomenon of codependency can be achieved, providing psychological health and life motivation.

Keywords: codependency, freedom, patristics, asceticism, Orthodox psychology

Созависимостью называют психологическое состояние, когда человек становится зависим от состояния значимого другого. Наиболее часто это явление наблюдается в семьях, где родственник является алкоголиком, или наркоманом. Например, жена алкоголика, которая каждый раз возмущается его зависимостью, осуждает его, контролирует, — делает наблюдение за его зависимостью своей зависимостью и становится созависимой. Так же данное явление характеризует большинство случаев проявления болезненной любви, в которой участвуют не две свободных личности, а проявляется стремление восполнить недостаток чего-либо за счёт другого. В данной статье мы рассмотрим данный феномен сквозь призму христианской антропологии. Особую ценность представляют письма и советы подвижников XIX–XX в., поскольку сохранились описания их помощи при разрешении бытовых проблем, в том числе в случаях алкогольной зависимости одного из родственников.

Прежде всего, исследователи, занимающиеся феноменом созависимости, отмечают, что за данным явлением не закреплён статус диагноза и оно носит исключительно психологический характер. Тем не менее, созависимые обладают тем же набором расстройств, которые мы наблюдаем у зависимых. Один из ведущих исследователей феномена созависимости в России В. М. Москаленко проводя параллели между созависимым и зависимым обнаружила много общего. Результаты она систематизировала в таблицу¹:

Признак	Зависимость	Созависимость
Охваченность сознания предметом пристрастия	Мысль об алкоголе, наркотике доминирует в сознании	Мысль о больном доминирует в сознании
Утрата контроля	Над количеством алкоголя или наркотика, над ситуацией, над своей жизнью	Над поведением больного и над собственными чувствами, над жизнью
Отрицание, минимизация, проекция, рационализация и другие формы психологической защиты	«Я не алкоголик», «Я не очень много пью», «От наркотика мне ничего не будет»	«У меня нет проблем, проблемы у моего мужа (сына)»
Агрессия	Словесная, физическая	Словесная, физическая
Преобладающие чувства	Душевная боль, вина, стыд	Душевная боль, вина, стыд, ненависть, негодование

1 Москаленко В. М. Созависимость при алкоголизме и наркомании. М., 2002. С. 35–36.

Рост толерантности	Увеличивается переносимость все больших доз вещества	Растет выносливость к эмоциональной боли
Синдром похмелья	Для облегчения синдрома требуется новая доза вещества	После развода с зависимым человеком, вступают в новые деструктивные взаимоотношения
Опьянение	Часто повторяющееся состояние в результате употребления психоактивного вещества	Невозможность спокойно, рассудительно, т. е. трезво мыслить как часто повторяющееся состояние
Самооценка	Низкая, допускающая саморазрушающее поведение	Низкая, допускающая саморазрушающее поведение
Физическое здоровье	Болезни печени, сердца, желудка, нервной системы	Гипертония, головные боли, «невроз» сердца, аритмии, язвенная болезнь
Сопутствующие психические нарушения	Депрессия	Депрессия
Перекрестная зависимость от других веществ	Зависимость от алкоголя, наркотиков, транквилизаторов может сочетаться у одного индивида	Помимо зависимости от жизни больного, возможна зависимость от транквилизаторов, алкоголя
Отношение к лечению	Отказ от лечения	Отказ от лечения
Условия выздоровления	Воздержание от психоактивного вещества, знание концепции болезни, долгосрочная реабилитация	Отстранение, знание концепции созависимости, долгосрочная реабилитация
Эффективные программы выздоровления	Психотерапия, Программа 12 шагов, группы самопомощи типа АА	Психотерапия, Программа 12 шагов, группы самопомощи типа Ал-Анон
Течение	Рецидивирующее	Рецидивирующее

На многие пункты из приведенной таблицы можно найти соответствия в наследии христианских писателей. Созависимость проявляет все признаки страсти, как ее представляют патристические тексты. В христианской антропологии любая страстная зависимость рассматривается как ограничение свободы и рабство. Ярким выразителем идеала христианской свободы является свт. Иоанн Златоуст: «Свободен только тот, кто стяжал свободу внутреннюю; равно и раб только тот,

кто покорствуем бессмысленным страстям»². Поэтому к созависимости возможно применить патристический подход, применимый к страстям. Мы рассмотрим признаки созависимого из приведённой таблицы в свете святоотеческого наследия.

Такие признаки как «Охваченность сознания предметом пристрастия» и «Утрата контроля» характеризуют созависимость как искажённое состояние воли и ума, когда разум человека претерпевает искажение в свете зависимости от значимого другого. Страсти как ограничение свободы ума рассматривает Евагрий Понтийский, который оформил учение о восьми основных страстях человека: «Что угодно бесам возбуждать в нас? — Чревоугодие, блуд, сребролюбие, гнев, памятозлобие и прочие страсти, дабы ум, одевшись ими, не мог молиться, как должно. Ибо страсти неразумной части [души], начиная властвовать над умом, не позволяют ему двигаться разумно»³. Согласно православной аскетике страсти рассматриваются как искажение естественных движений души, а поэтому требуют исцеления. В приведённой цитате подвижник рассматривает зависимость от подсознательных импульсов, таких как инстинкт размножения и гнев. Однако ключевым в этом определении и главной опасностью называется порабощение ума, что происходит и в состоянии созависимости.

За искажением мыслительной деятельности следует самообман: «Психологическая защита и отрицание». По сути, больной отрицает свой недуг. В аскетике эта реакция на собственное болезненное состояние называется самооправданием и противопоставляется покаянию. В. М. Москаленко представляет созависимость как принятие ответственности за значимого другого и отказ от ответственности за себя⁴. Исследователь отмечает основополагающую роль ответственности за себя и свои поступки при лечении созависимости. Покаяние же в христианской духовности и является принятием ответственности за свои поступки, признанием своих промахов (именно это означает термин «грех») и стремлением исправить свое состояние и мышление.

Созависимость не может быть названа грехом в религиозном смысле, поскольку человек не виноват перед Богом. Человек «виновен» только перед собой, поскольку препятствует здоровому течению своей жизни. Тем не менее, процесс изменения отношения к себе происходит

2 Иоанн Златоуст, свт. Толкование на Первое послание к Тимофею, 18, 2 // Иоанн Златоуст, свт. Творения. Т. 11. СПб., 1905. С. 754.

3 Евагрий Понтийский. Слово о молитве 51 // Евагрий Понтийский. Творения. М., 1994. С. 82.

4 Москаленко В. М. Созависимость при алкоголизме. С. 93–94.

схожим образом, как и покаяние в грехах. Всё начинается с изменения помыслов и осознания своего состояния. Б. и Дж. Уайнхолды начинают процесс лечения созависимости с серии вопросов, которые помогут человеку осознать степень его болезненного состояния⁵. Исследователи считают, что человеку для исправления состояния созависимости необходимо прибегать к рефлексии и осознавать свои мысли и действия, чтобы не возвращаться к выученным болезненным моделям⁶.

Неосознанность поведения составляет основную сложность лечения созависимости. Созависимые считают, что проблемы только у их значимых зависимых, а они точно знают, как необходимо поступать и ведут себя правильно. Неосознанность своего поведения в православном аскетическом наследии именуется «неведением». Прп. Марк Подвижник считал неведение одной из главных причин нравственных падений и развития страстей⁷. В большинстве случаев данный термин обозначает отсутствие знаний, полученных с опытом или вычитанных, в области духовной жизни и духовных опасностей. По причине неведения человек не ищет общения с Богом, не осознает совершенных грехов и не встаёт на путь исправления. При этом процесс самопознания и исследования духовной жизни представляется как бесконечный процесс. Прп. Пётр Дамаскин замечает, что человек всегда должен параллельно приобретать истинное знание и считать себя несведущим. Прп. Пётр формулирует это в антиномии: «Насколько кто имеет знания, настолько считает себя незнающим; и насколько не знает своего неведения и малого познания духовного, настолько считает себя знающим»⁸. Этот принцип православной аскетики размыкает человека и помогает ему прислушиваться к тем, кто хочет ему помочь.

Контроль и осознание помыслов является одной из ключевых аскетических практик в православной аскетике. Евагрий Понтийский в своем «Слове о духовном делании» говорит о власти человека над своими мыслями: «Есть восемь основных помыслов, которыми объемлются все [другие] помыслы. Первый помысел — чревоугодия, а за ним [следует] помысел блуда; третий — сребролюбия; четвертый — печали; пятый — гнева; шестой — уныния; седьмой — тщеславия, а восьмой — гордыни. От нас

5 Уайнхолд Б., Уайнхолд Дж. Освобождение от созависимости. М., 2002. С. 24.

6 Там же. С. 75.

7 Марк Подвижник, прп. Послание к иноку Николаю 23 // Добротолюбие. Т. 1. М., 2010. С. 242.

8 Петр Дамаскин, прп. Краткое изложение священного трезвения. Сергиев Посад, 2008. С. 181.

не зависит то, чтобы все эти помыслы досаждали или, наоборот, не тревожили нас; однако от нас зависит то, чтобы они задерживались или, наоборот, не задерживались в нас, чтобы они приводили или не приводили в движение страсти»⁹. Созависимость невозможно приписать ни к одному из указанных «помыслов», однако авва Евагрий акцентирует внимание на том, что для изменения своего мышления необходима работа ума, в задаче которого находится фильтрация возникающих помыслов.

Рассуждения другого подвижника — аввы Моисея из Скитской пустыни — передает прп. Иоанн Кассиан в сочинении «Собеседования», которое представляет собой сборник «интервью» с египетскими пустынниками. Авва Моисей, как и авва Евагрий, замечает, что возникновение помыслов нам не подвластно и невозможно достичь такого состояния, при котором нас бы не беспокоили какие-либо мысли. Подвижник высказывает уверенность в том, что человек не только волен выбирать принятие или непринятие мыслей, но также со временем может изменить качество помыслов. Путь к достижению этого он предполагает следующим образом: «По большей части в нашей власти исправить качество помыслов, чтобы в наших сердцах проросли святые, духовные помыслы, а не земные и плотские. Именно потому надо часто читать Писания и постоянно поучаться в них, чтобы тем самым предоставить себе случай для духовного воспоминания, отсюда полезны частое псалмопение, усердие в бдениях, постах и молитвах, дабы всем тем вызвать у нас прилежное сокрушение, чтобы утончённый ум не думал о земном, но созерцал небесное»¹⁰. Таким образом, авва Моисей считает, что ключевую роль в изменении мыслей несёт духовное делание.

Пользу духовных практик в лечении созависимости отмечают и представители психологического сообщества. Американская программа 12 шагов исцеления созависимости носит преимущественно религиозный характер. К примеру, шаг одиннадцатый содержит следующее утверждение от лица созависимых: «Посредством молитвы и размышлений мы искали способ улучшить наш сознательный контакт с Богом, как мы понимали его, молясь лишь о знании его воли для нас и о силе для ее исполнения»¹¹. Наиболее ярким сторонником применения духовных практик в лечении

9 *Евагрий Понтийский. Слово о духовном делании 6 // Евагрий Понтийский. Творения. М., 1994. С. 96.*

10 *Иоанн Кассиан Римлянин, прп. Собеседования 1, 17 // Иоанн Кассиан Римлянин, прп. Творения догматико-полемические и аскетические. М., 2020. С. 365.*

11 *Артемцева Н. Г. Феномен созависимости: общее, типологическое, индивидуальное. М., 2017. С. 54.*

созависимости является Ч. Уитфилд. Психолог приводит мнение У. Джеймса (1842–1910), согласно которому алкоголики — это «фрустрированные мистики». Ч. Уитфилд относит это определение и к созависимым¹². Этот термин передает стремление созависимого уйти от реальности. Созависимый замыкается в своем ложном мирке и для выхода из него необходимы все средства, особенно религиозные, поскольку они подталкивают человека к поискам ответов вне его фантастического мира и направляют его идеалистические стремления в более определенное русло. Ч. Уитфилд уверен, что чтение молитв и духовной литературы добавляет мотивированности и осознанности созависимым на пути исцеления. Он считает религиозную духовность мощным двигателем выздоровления, который делает из созависимого сотворца¹³. Хотя религиозная духовность трактуется Ч. Уитфилдом в общем и зачастую агностическом смысле, под приводимые определения подходит и православная аскетика.

Признак отрицания собственного болезненного состояния тесно связан с «Невозможностью трезво мыслить». Созависимость является искажением мыслительной деятельности и подходит под описание страстей, которые рождаются от воображения о себе, поскольку сознание созависимого покрыто пеленой собственных фантазий о себе и значимом другом¹⁴. Человек живёт по законам своего замкнутого представления, контролируя и восполняя потребности зависимого. Подобное поведение он считает благотворным, хотя зачастую упреки созависимого в адрес зависимого подопечного и его болезненная забота имеют ровно противоположный эффект. Механизм этого процесса самообмана сходен с феноменом прелести. Состояние прелести тесно переплетено с феноменом неведения (неосознанности). Прп. Пётр Дамаскин пишет: «Таково лжеименное знание, оно думает, что знает то, чего никогда не знало. И оно хуже совершенного неведения, говорит Златоуст, потому что не принимает исправления от какого-либо учителя, но наихудшее неведение считает себя хорошим»¹⁵.

Под термином прелести в православной аскетике чаще всего подразумевают завышенное самомнение аскета, когда в своей фантазии он предстает как достигший много, тогда как на самом деле он проявляет крайнюю нелюбовь к людям и создает ложный образ Бога. Такой

12 Whitfield Ch. L. Co-dependence: Healing the Human Condition. Deerfield Beach (Fla.), 1991. P. 97–98.

13 Ibid. P. 448.

14 Артемцева Н. Г. Феномен созависимости. С. 24.

15 Петр Дамаскин, прп. Краткое изложение священного трезвения. С. 237.

человек замыкается в своём мнении и не воспринимает конструктивную критику. Прп. Григорий Синаит называет подобное мечтательное состояние высшим проявлением гордости: «Прелесть, говорят, обнаруживается в двух видах или, лучше, приходит и приражается в отношении к мечтанию и действиям [людей], хотя начало и причину имеет в одной гордости»¹⁶. Свт. Игнатий (Брянчанинов), признанный систематизатор православного аскетического учения о прелести, описывает некоторые случаи психического помешательства на почве прелести. Так, один подвижник Пловчанской пустыни отсек себе руку, поскольку считал, что таким образом исполняет слова Иисуса Христа: *Если правая твоя рука соблазняет тебя, отсеки её и брось от себя* (Мф. 5:30). Впоследствии этот человек считал, что его руку почитают как мощи в Симоновом монастыре Москвы. Это помешательство соединялось с ненавистью к людям и игнорированием советов: «Дети, жившие в монастыре по сиротству, забавлялись этим явлением (помешательством — прим. авт.) и копировали его перед глазами старца. Старец приходил в гнев, кидался то на одного, то на другого мальчика, трепал их за волосы. Никто из почтенных иноков обители не мог уверить прельщённого, что он находится в ложном состоянии, в душевном расстройстве»¹⁷.

Состояния созависимости и прелести обнаруживают много общего. Примечательно, что в большинстве случаев созависимые выступают в роли родителей, становясь «над» значимым зависимым. В своих глазах они считают себя «спасителями» и уверены, что совершают доброе дело. Однако согласно треугольнику Карпмана созависимые отношения не приносят плодов любви и якобы благие действия созависимого порождают взаимную ненависть. Треугольник действует по следующему принципу: 1) созависимый «спасает» зависимого, который предстаёт как «жертва»; 2) затем созависимый «спасатель» чувствует, что пожертвовал свои силы, взамен ничего не получил и он становится «преследователем», обвиняя зависимого во всех своих бедах; 3) зависимый, который всё это время подвергался унижению в прямой и косвенной форме, отвечает на упреки созависимого, и таким образом они меняются ролями, т. е. спасатель в итоге сам занимает позицию жертвы. В любом случае, «спасатель» остаётся овеван ореолом альтруизма и остается над зависимым¹⁸. Беспомощность зависимого наполняет жизнь созависимого

16 Григорий Синаит, прп. Главы о заповедях и догматах, угрозах и обетованиях 131 // Добротолюбие. Т. 5. М., 2010. С. 208–209.

17 Игнатий (Брянчанинов), свт. Полное собрание творений. Т. 1. М., 2014. С. 221

18 Артемцева Н. Г. Феномен созависимости. С. 35–37.

благородным смыслом. Иными словами, человек считает себя добродетельным, хотя на самом деле таковым не является. Он обманывает сам себя и гордится своим поведением, которое не приносит любви и решения проблем. Всё это вполне сопоставимо с описанием прелести в православной аскетике.

Е. А. Назаров, и другие специалисты по лечению созависимости, считают целью психотерапевтической реабилитации созависимых людей их личностную свободу и самостоятельность мышления¹⁹. Равно и в православной аскетике один из главных аспектов преображённого человека становится рассуждение. Прп. Иоанн Лествичник ставит рассуждение в тесной связи с любовью и смирением. Смысл этого аскетического термина заключается в том, что рассудительный подвижник обретает свободу и точность мысли, не загрязнённой действием страстей²⁰. Именно рассуждение, а не прозорливость является ключевым признаком хорошего духовника. Рассуждение предполагает не только опытную искущённость на пути духовного делания, но и просвещённость Божественной благодатью. Психотерапия не ставит перед собой цели соединения с Богом, однако и психотерапия, и аскетика подталкивают человека к очищению мысли от зависимости и созависимости.

В завершении статьи мы приведём несколько примеров поведения святых подвижников, которое можно назвать предотвращением созависимости. Палладий, еп. Еленопольский, в своем «Лавсаике» передает историю прп. Павла Простого. Согласно началу очерка о прп. Павле, ему долгое время изменяла жена, однако он про это не знал. Когда он застал её с любовником, то оставил всё и отправился на поиски подходящего монастыря²¹. Краткость сведений об этом подвижнике не позволяет составить полноценную психологическую картину происшедшего, но важно отметить, что Павел не заикнулся о стремлении вернуть жену. Он избежал созависимости и не сделал слежку за неверной женой смыслом своей жизни. Прп. Павел не стал брать на себя ответственность за исправление жены и этим положил начало святости.

Также в Лавсаике встречается история о сребролюбивой деве, которая собирала богатства, мотивируя это тем, что ей необходимо заботиться о своей племяннице. Имение этой девы попросил прп. Макарий

19 Назаров Е. А. Наркотическая зависимость и созависимость личности в семье: дисс... канд. психол. наук. М., 2000. С. 156.

20 Дионисий (Шлёнов), игум. Иоанн Лествичник // ПЭ. 2010. Т. 24. С. 418

21 Палладий Еленопольский, еп. О Павле Простом // Палладий Еленопольский, еп. Лавсаик. М., 2013. С. 110–111.

Александрийский (ок. 295–395 г.) для покупки драгоценных камней. Когда дева поинтересовалась, где же камни, прп. Макарий указал ей на устроенную богадельню, чем сподвиг деву пересмотреть своё отношение к богатству. Еп. Палладий делает следующее замечание: «Кто водится духовным разумением и Божественною любовью, тот может, и не оставляя попечения о своей душе, помогать родным в нуждах и доставлять им различные пособия, но, кто всю душу свою *поработил* заботе о родных, тот подлежит суду закона за то, что мало ценил свою душу»²². Дева была зависима от накопления имущества, а также созависима в отношениях с племянницей. Сама дева считала свою созависимость благородным проявлением любви, однако это лишало её свободы и провоцировало к стяжательству. Эта история осуждает подобное поведение и показывает, что человек, помогая родственникам, не должен сорастворяться в этих отношениях.

Таким образом, созависимость является ограничением человеческой свободы. Созависимость, как и зависимость, прежде всего является искажением мыслительной деятельности. Аспекты этого психологического расстройства подходят под описание страсти и прелести в православной аскетике: 1) созависимый одержим значимым другим; 2) созависимый теряет контроль над своей жизнью; 3) созависимый не мыслит трезво, пребывая в своих фантазиях; 4) созависимый отрицает свою проблему и обвиняет значимого другого во всех; 5) созависимое поведение ухудшает ситуацию в отношениях и не решает проблем. Данный психологический феномен во многом излечивается через осознание пациентом своего положения и осмысленную работу над собой, которая предполагает ответственность за свои поступки. Этапы этой работы сходны с процессом покаяния, как он описан в патристических текстах. Более того, засвидетельствовано, что вера в Бога является сильным мотиватором на пути исправления созависимого. Эти совпадения наталкивают на мысль о необходимости тесного сотрудничества между психологической наукой и богословием, поскольку таким образом может быть достигнут целостный подход к лечению феномена созависимости, обеспечивающий психологическое здоровье и жизненную мотивацию.

22 Палладий Еленопольский, еп. О Макарии Александрийском // Палладий Еленопольский, еп. Лавсаик. С. 24–25.

Источники

- Григорий Синаит, прп.* Главы о заповедях и догматах, угрозах и обетованиях // *Добротолюбие*. Т. 5. М.: Изд. Сретенского монастыря, 2010. С. 176–211.
- Евагрий Понтийский.* Творения / пер. с греч. и комм. А. И. Сидорова. М.: Мартис, 1994.
- Игнатий (Брянчанинов), свт.* Полное собрание творений. Т. 1 / под ред. О. И. Шафрановой. М.: Паломник, 2014.
- Иоанн Златоуст, свт.* Толкование на Первое послание к Тимофею // *Иоанн Златоуст, свт.* Творения. Т. 11. СПб.: СПбДА, 1905. С. 618–756.
- Иоанн-Кассиан Римлянин, прп.* Творения догматико-полемиические и аскетические. М.: Сибирская благовонница, 2020.
- Марк Подвижник, прп.* Послание к иноку Николаю // *Добротолюбие*. Т. 1. М.: Изд. Сретенского монастыря, 2010. С. 436–451.
- Палладий Еленопольский, еп.* Лавсаик. М.: Благовест, 2013.
- Петр Дамаскин, прп.* Краткое изложение священного трезвения. Сергиев Посад: ТСЛ, 2008.

Литература

- Артемцева Н. Г.* Феномен созависимости: общее, типологическое, индивидуальное. М.: Институт психологии РАН, 2017.
- Дионисий (Шлёнов), игум.* Иоанн Лествичник // ПЭ. 2010. Т. 24. С. 404–431.
- Москаленко В. М.* Созависимость при алкоголизме и наркомании. М.: Анахарсис, 2002.
- Назаров Е. А.* Наркотическая зависимость и созависимость личности в семье: дисс...канд. психол. наук. М.: Институт дошкольного образования семейного воспитания, 2000.
- Уайнхолд Б., Уайнхолд Дж.* Освобождение от созависимости / пер. с англ. А. Г. Чеславской. М., 2002.
- Whitfield Ch. L.* Co-dependence: Healing the Human Condition. Deerfield Beach (Fla.): Health Communications, 1991.