

Т. Л. Лозинська

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ У СІМ'Ї ІЗ ЗАЛЕЖНИМИ ОСОБАМИ ТА ОСНОВНІ ПІДХОДИ ДО ЇЇ ПОДОЛАННЯ НА ЗАСАДАХ ХРИСТИАНСЬКОЇ ПСИХОЛОГІЇ

*У статті описано психологічні характеристики явища співзалежності, визначено особливості прояву проблем співзалежності у членів сім'ї залежної людини та їх вплив на формування, прогресування та рецидив залежності. Окреслено основні підходи до подолання цих проблем на засадах християнської психології.*

**Ключові слова:** співзалежність, залежна поведінка, дисфункційна сім'я, християнська психологія.

*В статті описані психологічні характеристики поняття созависимості, определены особенности проявления проблем созависимости членов семьи зависимого человека, их влияние на формирование, прогрессирование и рецидив зависимости. Очерчены основные подходы к преодолению этих проблем на основе христианской психологии.*

**Ключевые слова:** созависимость, зависимое поведение, дисфункциональная семья, христианская психология.

*The article describes the psychological characteristics of the phenomenon of codependency, identifies problems peculiarities of codependency in the family of dependent people and their influence on the formation, progression and recurrence of addiction. The paper outlines the main approaches to overcome these problems based on christian psychology.*

**Key words:** codependency, dependent behavior, dysfunctional family, christian psychology.

Залежність від наркотиків, алкоголю впливає на всі сфери життя не тільки залежної людини, а й на тих людей, що її оточують, в першу чергу – на її сім'ю. Хімічна залежність одного із членів сім'ї неминуче порушує внутрішньосімейні взаємостосунки, стає проблемою всієї родини [9; 14]. Стан, що виникає, коли члени сім'ї починають залежати від людини, яка вживає психоактивні речовини, називають співзалежністю. Співзалежність – одна із найпоширеніших проблем у світі. За підрахунками зарубіжних фахівців, співзалежністю в тій чи іншій мірі, страждає не менше 90% населення [6; 12; 13]. Саме співзалежність лежить в основі таких очевидних для суспільства соціальних хвороб, як алкоголізм та наркоманія, та є причиною менш очевидних, але не менш згубних видів залежності – від грошей, влади, сексуальних стосунків, трудоголізму [5; 13; 14; 17]. Співзалежність може торкатися всіх сфер життя людини, усіх сторін психічної діяльності, поведінки, світогляду, цінностей, системи вірувань, здоров'я, суттєво впливати на її взаємини з навколишнім світом, з Богом. Зважаючи на вищезазначене, проблема співзалежності стає у ряд вагомих та актуальних питань, що потребують подальшого опрацювання як у теоретичному, так і в прикладному аспектах.

Тому метою статті є визначити психологічні особливості співзалежності, закономірності її впливу на формування, прогресування та рецидив хімічної залежності близької людини й окреслити основні шляхи подолання співзалежності на засадах християнської психології.

Проблема співзалежності висвітлювалася низкою вітчизняних і зарубіжних учених. Серед вітчизняних авторів її досліджували О. Ю. Ніконова (гендерні відмінності при співзалежності) [15], І. П. Лисенко (сімейні проблеми узалежнених) [11], В. В. Хабайлюк (прояв залежності в сімейних стосунках) [21], І. Є. Корнієнко (психологічні дисфункції при алкогольному узалеженні) [9] та ін. Серед російських учених слід виділити праці С. В. Березіна, К. С. Лисецького, Є. О. Назарова, які вивчали психологічні основи виникнення наркотичної залежності та співзалежних відносин, що розвиваються в сім'ях наркоманів [2], В. Д. Москаленко, що досліджувала характеристики та прояв співзалежності, методи психологічної роботи із співзалежними відносинами [14]. Зокрема, дефініції співзалежності, характеристика та корекція співзалежних сімейних взаємин висвітлені у працях С. М. Зайцева [5], Л. М. Зоріної [6], Є. М. Проценко [17], О. А. Шорохової [24] та ін. Серед зарубіжних авторів проблему співзалежності розглядали такі сучасні дослідники як П. Майєр, Ф. Мінірт, Р. Хемфелт, Р. Норвуд, Б. Уайнхолд, Дж. Уайнхолд, Л. Ешнер, М. Майєрсон, С. Форвард, Е. Сміт, М. Бітті та ін.

Отже, аналіз вищезазначених психологічних досліджень робить актуальним подальший теоретичний розгляд проблеми співзалежності з метою визначення її основних характеристик та шляхів подолання за допомогою християнсько-зорієнтованої психології.

Термін співзалежності виник у 1970-х роках і описував стан людини, що живе з алкоголіком. Як зазначалося вище, на сьогодні поняття співзалежності стосується не тільки проблем, пов'язаних з алко-

лізмом, а й із вживанням інших хімічних речовин, з такими видами нав'язливої поведінки, як розлади харчування (булімія, анорексія), сексуальної поведінки, трудового лізму, азартні ігри, залежність від гніву [3; 12; 13]. Слово «співзалежний» означає «залежний разом із кимось, спільна залежність» та стосується будь-кого, хто перебуває у залежних взаєминах з іншою людиною і знаходиться під контролем та маніпуляцією негативної поведінки залежної людини. Існують різні підходи до визначення співзалежності: «це стійка особистісна дисфункція, пов'язана з відчуженням, неприйняттям своїх особистих почуттів, думок, бажань, потреб, із стійкою потребою заповнення своєї особистості особистістю іншої людини, із повною залежністю свого настрою і душевного стану від настрою і стану іншого» [5], «емоційний, психологічний і поведінковий стан, який виникає внаслідок того, що людина довгий час була під впливом гнітючих правил – правил, які перешкождали відкритому висловлюванню почуттів, а також відкритому обговоренню особистісних та міжособистісних проблем» [3], «співпроникнення членів сім'ї залежної людини у її хворобу з прагненням впливати на неї та відмовою від власного життя» [11], «співзалежний – це той, хто дозволив поведінці іншої людини сильно впливати нього або на неї, і хто одержимий спробами контролювати поведінку цієї людини» [3].

Однією з основних *причин* співзалежності низкою авторів виділено незадоволені емоційні потреби [6; 13; 14; 20]. Потреба в любові, захисті, прийнятті, безпеці – це дані Богом життєво важливі потреби. З потребою любити і бути люблячою народжується кожна людина. Якщо дитина позбавлена любові, травми дитинства залишаються з нею на все життя. Виховання в дисфункційній сім'ї, де процвітає духовне, психологічне, фізичне насилля, формує ті психологічні особливості, що призводять до появи співзалежності [13; 14]. Зокрема, на думку Б. Уайнхолда та Дж. Уайнхолда, причиною співзалежності є «незавершеність однієї з найбільш важливих стадій розвитку в ранньому дитинстві – стадії встановлення психологічної автономії» [20, с. 16]. Залежність близької людини (алкоголізм, наркоманія) також є незаперечним чинником формування та підтримання співзалежних взаємин. Християнський підхід визначає причину співзалежності як компенсацію духовної порожнечі (іншими людьми, поведінкою, речовинами) та пов'язує проблеми співзалежності з відсутністю в людини близьких взаємин із Богом, з яких витікають віра, мудрість, відчуття любові, прийняття, безпеки. Такої думки дотримуються й сучасні дослідники [17].

Співзалежним можна вважати будь-кого, хто зростає у неблагополучній сім'ї із нездоровими правилами (на кшталт «не розмовляй», «нікому не вір», «не давай волю почуттям»), що сприяли співзалежним взаєминам й підтримували сім'ю в дисфункційному стані [2; 13; 14; 24]. Діти в таких сім'ях зазнають багато емоційних травм, різного роду насилля, переживають багато болю. Щоб вгамувати цей біль, вони вдаються до тимчасової «анестезії» – вживають наркотики, алкоголь тощо [10]. Виховання в дисфункційній сім'ї формує ті психологічні особливості, які є основою для співзалежності [14]. Підтвердженням цьому є визначення серед характеристик співзалежної людини саме виховання в дисфункційній сім'ї. Автори П. Майер та Ф. Мінірт стверджують, що співзалежна людина пов'язана тим, що відбувалося в дисфункційній сім'ї її батьків: засвоєні нею згубні правила, неправильні настанови, болісні переживання, емоційні травми здійснюють вплив на її теперішнє життя [13]. Тому більшість дослідників [3; 6; 12; 13; 19; 24] переконані, що співзалежність передається із покоління в покоління, проблеми батьків здатні переходити до їх дітей та дітям їх дітей, доки цей процес не буде зупинений (саме про це попереджає Біблія: гріхи батьків переходять до їхніх дітей, до третього і четвертого покоління [1, Вихід 34/7, Повтор. Закону 5/8-10]). Через сімейні правила, системи догм і моделі поведінки взаємозалежність переходить на наступні покоління, навіть коли хімічна залежність не успадковується [19; 24]. Ці форми поведінки є домінуючими протягом всього життя співзалежної людини, доки вона свідомо не змінить своєї поведінки.

Психологами визначено характеристики, спільні для всіх співзалежних людей, це: низька самооцінка, надмірна турбота про інших, заперечення та витіснення, контроль, слабкі межі особистості, невизначені уявлення про себе, відсутня чітка самоідентифікація, гнів, страх, невпевненість, самотність, сором, неконтрольована агресія, замкнутість, апатія, ігнорування своїх потреб, нехтування собою, проблеми спілкування, проблеми в інтимному житті, депресивна поведінка, суїцидальні думки тощо [3; 6; 7; 13; 14; 16; 20; 21]. Ці риси особистості, звички та форми поведінки співзалежних людей є саморуйнівними. Однак співзалежні страждають не лише самі, але й вибудовують такі взаємини, які перешкоджають одужанню залежного. Вичерпно щодо цього є думка С. В. Березіна про те, що «сім'я може виступати як чинник, що провокує вживання наркотиків; як умова фіксації психологічної залежності від наркотиків, як фактор провокуючий зрив у період ремісії; як умова ефективності реабілітаційної та профілактичної роботи» [2]. У багатьох випадках вчинки близьких людей дозволяють залежному продовжувати свою поведінку, коли вони позбавляють його негативних наслідків або зменшують їх. Вчені такий тип поведінки називають «пособництвом» [11; 13]. «Пособник» виконує свою роль, коли «покриває», применшує, приховує проблему залежної людини, бере відповідальність за її вирішення. Г. Клауд та Д. Таунсенд [7, с. 85] вважають, що коли близькі люди позбавляють людину можливості

відповідати за наслідки своєї поведінки, вони порушують один із духовних біблійних законів, а саме закон причини і наслідків: «Бо що тільки людина посіє, те саме й пожне» [1, посл. св. Павла до Галатів 6/7]. Вчені стверджують: коли людину позбавляють природних наслідків її поведінки, вона нездатна відповідати за свої вчинки та позбавлена можливості змінитися. Виконати закон «що посієш, те й пожнеш» можна лише встановивши межі особистого простору у взаєминах, намагаючись не порушувати їх [8, с. 58].

Християнська психологія, в основі якої лежить: богословська, християнська антропологія (яка розуміє людину як цілісну істоту, створену за образом та подобою Божою в єдності її духа, душі та тіла); постать Ісуса Христа, Його вчення та принципи; Біблія, як непогрішиме Боже Слово, правильний дороговказ для благополуччя людини, передбачає психологічну допомогу людині, виходячи з цих незмінних постулатів. Саме людина, як цілісна тримерія «дух-душа-тіло» є предметом християнської психології [23], розуміння людини в перспективі Святого Писання є метою християнської психології [22, с. 26], а Ісус Христос є висхідною точкою будь-якої практичної роботи з людьми [25, с. 74]. Біблія говорить, що людина може здобути увесь світ, а своїй душі зашкодити [1, Єв. від Матвія 16/26]. Тому надання психологічної та психотерапевтичної допомоги, в першу чергу, полягає в набутті людиною «смысложиттєвої орієнтації спасіння душі й відновленні стосунків із Богом, у побудові цілісного християнського світогляду, адекватного бачення світу та себе» [23] та, як наслідок цього пізнання, – сприяння відновленню її психологічного та фізичного благополуччя. Духовний принцип, закладений у заповідях Божих, на нашу думку, є вкрай важливим для роботи з проблемами співзалежності: «Люби Господа, Бога свого, усім серцем своїм, і всією душею своєю, і всім своїм розумом, і з цілої сили своєї та люби свого ближнього, як самого себе» [1, Єв. від Марка 12/30-32]. Коли людина пізнає Божу любов, приходить душевний спокій, відчуття безпеки, віра, яка здатна робити чудеса. Співзалежній людині варто спрямувати свої емоції, розум, волю, щоб довіряти Богу своє життя, близьких людей, складні життєві ситуації. Це довіра Богу, яка виходить із близьких стосунків із Ним, усвідомлення того, що життя людини знаходиться під Його контролем. Таким чином, усе стає на свої місця: людина займає правильну, біблійну позицію стосовно Бога та інших людей, дозволяючи тим самим Богу працювати над їх власним життям та життям їхніх близьких. Саме в результаті цього приходить душевний мир, спокій, мудрість, здатність правильно реагувати на життєві ситуації. М. Бітті з цього приводу говорить: «Наші духовні вірування можуть забезпечити нас потужним відчуттям емоційної безпеки, саме усвідомлення того, що ми залежимо від Нього, і Він поряд і піклується за нас – дає відчуття повної безпеки» [3]. Співзалежним потрібно перестати грати роль Бога, рятуючи інших, та не ставити їх понад Бога, віддаючи для їх порятунку усю свою силу, енергію, час тощо. Отже, щоб любити інших, слід спочатку полюбити Бога, щоб черпати цю любов від Нього.

По-друге, для того, щоб по-справжньому любити інших, треба спочатку полюбити себе, адже ми можемо любити інших лише настільки, наскільки любимо себе. Цю думку поділяють й інші дослідники [21]. Що значить любити себе? В першу чергу, взяти відповідальність за своє життя, піклуватися за себе, задовольняти свої власні потреби, поважати та гідно оцінювати себе. Адже всі внутрішні потреби, якими керуються у своїх діях співзалежні (низька самооцінка, потреба бути схваленим, потрібним та прийнятим) можуть бути задоволені цілком тільки Богом. З цього приводу Д. Макдауелл зазначає: «Лише прийшовши до віри в Ісуса Христа та усвідомивши, що Бог приймає мене, я зумів віднайти втрачену колись самоповагу» [12, с.45]. Автор підкреслює, що «здорова самооцінка полягає в тому, щоб бачити себе такими, якими нас бачить Бог, ні більше, ні менше» [12, с. 46]. Люди із здоровою самоповагою вміють приймати себе, оскільки знають, що Бог приймає їх та задоволений ними.

Бог є справжнім джерелом любові, сили, мудрості, жертвовності, і пізнаючи ці чесноти, людина насправді може допомагати іншим людям, нічого не вимагаючи від них взамін. Божя любов є жертвовною: «Любов довготерпить, любов милосердствує, не заздрить, не величається, не надимається, не поводиться нечемно, не шукає тільки свого, не рветься до гніву, не думає лихого, не радіє з неправди, але тішиться правдою, усе зносить, вірить у все, сподівається всього, усе терпить! Ніколи любов не перестає!» [1, 1 посл. Ап. Павла до Кор. 13/4-8]. Маючи взірець цієї любові перед собою, людина має змогу вправлятися в ній день по дню, проявляючи її у взаєминах з ближніми. Отже, існує певна закономірність, щоб бути здатним безкорисливо любити інших, допомагати їм, – треба спочатку полюбити Бога і самого себе.

Співзалежним потрібно взяти відповідальність за своє власне життя, і також дати можливість зробити це іншим людям. Їм треба усвідомити, що вони не можуть змінювати інших людей, але вони можуть змінити самих себе, своє ставлення до них, що сприятиме й змінам з іншої сторони. Їм треба навчитися займати належну, мудру позицію в складних ситуаціях, довіряти Богу власне життя та своїх близьких. Прикладом цього може бути біблійна історія – усім відома притча про блудного сина. Коли один із синів батька захотів піти з дому, – хоч як нелегко було батькові відпустити сина, він дав йому можливість самому зробити вибір у житті та нести за нього відповідальність. Батько не образився, не

сварився, не маніпулював, не погрожував, не примушував зостатися, врешті-решт не подався за ним в далеку країну (батько був відповідальним за своє життя, маєток, старшого сина і не занедбував свої обов'язки). Коли «син розтратив свій маєток, живучи марнотратно», в його життя прийшли голод, наймитство, бідкування. Що ж відбувалося в житті сина? Він пожинав наслідки своєї поведінки. Ні його батько, ні його старший брат не втручалися в закон наслідку, а дали можливість близькій людині пожити наслідки своєї поведінки та самій взяти відповідальність за свій вибір, за своє життя. Як результат цього прийшло розкаяння в житті сина (він спам'ятався): «прогрівся я, отче, проти неба та супроти тебе...» та переусвідомлення, визнання своїх неправильних вчинків, виражене в смиренні: «недостойний я вже зватись сином твоїм...». Син повернувся додому, повернувся іншим, готовим до змін у своєму житті. Батьківська любов не завдала шкоди, не заважала переминам у житті сина, він простив його і з надією чекав, коли той повернеться. Отже, коли людина займає правильну, конструктивну позицію в певній ситуації, довіряючи її Богу, приходять конструктивне, позитивне її вирішення. Ця повчальна історія є хорошим прикладом для наслідування тим, хто страждає співзалежністю, показує вихід, дає надію.

Отже, можна виділити такі кроки для подолання співзалежності:

1. **Відділення, відсторонення від «об'єкта прив'язаності».** Перший крок, який повинна зробити співзалежна людина для свого одужання – відсторонитися від своєї надмірної прихильності до когось або до чогось.

М. Бітті з приводу відсторонення пише: «Ми не можемо почати працювати над собою, жити своїм власним життям, відчувати свої власні почуття і вирішувати свої власні проблеми, поки ми не відсторонимося від об'єкта нашої одержимості. Навіть Бог не може нам допомогти, доки ми не відсторонилися, не дистанціювалися». Оскільки проблемою співзалежних є нездатність установлювати межі у взаєминах, їм потрібно встановити чіткі межі, що захищатимуть їх від руйнівної поведінки інших, будуть сприяти зміні ситуації й оберігати від зла [8].

2. **Взяти відповідальність за своє життя та дати можливість іншим бути відповідальним за своє життя.** Коли співзалежна людина скеровує всі свої зусилля на інших людей або їх проблеми, в неї не залишається сили та часу для того, щоб жити своїм власним життям. Відсторонення ґрунтується саме на тому, що кожна людина відповідає за себе сама [1, посл. св. ап. Павла до Галатів 6/5]. Співзалежним потрібно усунути себе від відповідальності за інших людей, дозволити іншим людям стати відповідальними, усвідомити, що не можна змінювати інших людей, але вони можуть змінюватися самі та змінювати своє ставлення до ситуації, почати жити власним життям, – саме так звільняється простір для духовного зростання обох сторін. Р. Росс пропонує три важливих принципи, що повинні застосовувати співзалежні для повного уздоровлення: я не можу змінити іншу людину; я можу змінити тільки себе; інші можуть змінитися, коли будуть бачити й розуміти ті зміни, що відбуваються зі мною [18, с. 183].

3. **Довірити Богу власне життя та життя своїх близьких** [3; 7]. Співзалежні люди не в змозі змінити багатьох речей у своєму житті, але не можуть віддати Богу свою нездатність щось змінити, довірити Богу себе, своїх близьких. За допомогою християнського психолога людина може спробувати покладатися не тільки на себе, а й на Бога. Оскільки християнська психологія покладається на Біблію, як найвищий Божий авторитет, то можна зазначити, що людина, яка приймає Божі заповіді та стає їх виконавцем, – займає правильну позицію щодо Бога, і духовні закони будуть діяти в її житті. Вкрай важливо вірити, а шлях віри – це спроможність віддати себе в руки Бога і покластися на Його волю [25, с. 73]. Віра є першим та найважливішим кроком на шляху одужання людини, що може здійснити чудо в її житті та житті близьких їй людей [24; 25]. Біблія говорить, що Бог з любов'ю піклується про нас, і всі свої турботи ми можемо покласти на Нього [1, посл. св. ап. Петра 5/7]. Співзалежна людина може скинути з себе тягар турбот та насолоджуватися, радіти життям, незважаючи на невіршені життєві проблеми.

4. **Визначити проблеми дитинства та опрацювати їх** [3; 13; 18; 20]. Для максимального ефекту одужання співзалежній людині варто визначити, яким чином події нещасливого дитинства впливають на вчинки, поведінку в її теперішньому повсякденному житті та вчитися реагувати по-іншому. Р. Росс щодо цього зазначає, «щоб стати цілісною та зрілою особистістю, нам потрібно виявити та почати вирішувати ті проблеми нашого минулого, які загальмували наш розвиток та до цього часу тримають нас у полоні пережитого в дитинстві болю» [18, с. 77]. Оскільки взаємодія в терапевтичному процесі християнсько зорієнтованого підходу побудована на тріаді (взаємини між терапевтом та клієнтом опосередковані стосунками з Богом [4]), християнський психолог сприятиме тому, щоб людина дозволила Богу уздоровити душевні рани та біль, нанесені їй в дитинстві. Пізнаючи Божу любов стосовно себе, усвідомлюючи ту цінність і неповторність, якою її наділив Творець, людина може вчитися по-новому сприймати й оцінювати себе, довіряти собі і вірити в себе, по-іншому будувати взаємини з іншими людьми.

**5. Відвідування груп взаємодопомоги** [2; 11; 14; 17]. Підтримка в групах взаємодопомоги суттєво сприяє одужанню та є важливим чинником попередження рецидивів захворювання. Для співзалежних функціонують групи взаємодопомоги, засновані на ідеології «Програми 12 кроків».

**6. Просвіта щодо питань залежності та співзалежності.** Вкрай важливою для одужання є просвітницька програма щодо проблем співзалежності, а саме виклад концепції залежності та співзалежності, механізми дії та причини виникнення, основні ознаки співзалежності, концепції дисфункціональної сім'ї [14].

Для подолання співзалежності рекомендовано комплексний підхід, що включає в себе лекції, освіту з питань співзалежності, читання відповідної літератури, індивідуальну, групову, сімейну психотерапію, відвідування батьківських груп взаємодопомоги. Пріоритетними формами роботи із сім'єю залежного, на думку сучасних авторів, є загальносімейні зустрічі, що передбачають роботу із сім'єю залежного як з цілим [2, с. 157].

Отже, можемо підсумувати, що співзалежність є тривалим хронічним станом, що призводить до деформації духовної, психічної і фізіологічної сфер особистості, виступає вагомим чинником ризику виникнення, прогресування та рецидиву хімічної залежності. Прояви співзалежності торкаються усіх сторін психічної діяльності людини, її світогляду, цінностей та системи вірувань, здоров'я, впливають на взаємини людини із самою собою, з навколишнім світом, з Богом.

Психокорекційна робота з подолання співзалежності є тривалим, складним процесом та передбачає комплексний підхід. Вибираючи шлях віри, співзалежна людина має можливість віддати себе в руки Бога і покласти на Нього, скинути з себе тягар турбот, вчитися радіти життю, незалежно від обставин. Протилежністю співзалежності є взаємозалежність, де людина визнає і задовольняє здорові, природні потреби в інших людях, в любові, проте, не стає на шкоду собі залежною від них.

Результати проведенного аналізу роблять актуальними подальші перспективи нашого дослідження, зокрема пошук ефективних діагностичних матеріалів для дослідження стану співзалежності, більш детальне методологічне обґрунтування та окреслення прикладних аспектів подолання проблеми; створення корекційної програми на засадах християнсько-зорієнтованого підходу.

#### **Література:**

1. Біблія. – М. : Об'єднання біблійних товариств, 1990. – 292 с.
2. Березін С. В. Психология наркотической зависимости и созависимости: монография [Електронний ресурс] / С. В. Березін, К. С. Лисецкий, Е. А. Назаров. – М. : МПА, 2001. – 512 с. – Режим доступу : [do.gendocs.ru/docs/index-215817.html](http://do.gendocs.ru/docs/index-215817.html).
3. Битти М. Алкоголик в семье, или Преодоление созависимости / М. Битти ; пер. с англ. – М. : Физкультура и спорт, 1997. – 331 с.
4. Братусь Б. С. Христианская и светская психотерапия [Електронний ресурс] / Б. С. Братусь. – Режим доступу : [hpsy.ru/public/x3124.htm](http://hpsy.ru/public/x3124.htm).
5. Зайцев С. М. Созависимость – умение любить [Електронний ресурс] / С. М. Зайцев. – Режим доступу : [rodtr.ru/blogs/books/506/](http://rodtr.ru/blogs/books/506/).
6. Зоріна Л. М. Созависимость и пути ее преодоления / Л. М. Зоріна. – Казань ЗАО «Новое знание», 2002. – 54 с.
7. Клауд Г. Защита от боли / Г. Клауд, Д. Таунсенд ; пер. з англ. – Тернополь : Лілея, 2002. – 320 с.
8. Клауд Г. Брак: где проходит граница? / Г. Клауд, Д. Таунсенд ; пер. з англ. И. Стариковская. – М. : Триада, 2004. – 4-е издание. – 352 с.
9. Корнієнко І. Є. Алкогольне узалеження і психологічні дисфункції у сімейних відносинах / І. Є. Корнієнко // Практична психологія та соціальна робота : Науково-практичний освітньо-методичний журнал. – 1998. – № 6–7. – С. 46–48.
10. Ліщинська О. Культурна психічна залежність особистості: практичне керівництво для психологів / О. Ліщинська. – К. : Шк. світ, 2007. – 112 с.
11. Лисенко І. П. Сімейні проблеми хворих на наркоманію та алкоголізм: робота психолога / І. П. Лисенко // Практична психологія та соціальна робота : науково-практичний освітньо-методичний журнал. – 2000. – № 6. – С. 28–31.
12. Макдауелл Д. Як бути героєм для своїх дітей / Д. Макдауелл, Д. Дей ; пер. з англ. Н. Ємець. – Київ, 1991. – 211 с.
13. Майер П. Выбираем любовь. Борьба с созависимостью / П. Майер, Ф. Мінірт, Р. М. Хеммфелт ; пер. с англ. А. Имашева. – Москва : «Триада», 2004. – 240 с.
14. Москаленко В. Д. Созависимость: характеристики и тактика преодоления [Електронний ресурс] / В. Д. Москаленко. – Режим доступу : <http://psy.piter.com/library/?tp=1&rd=6&l=425>.
15. Ніконова О. Ю. Гендерні відмінності при співзалежності практика [Електронний ресурс] / О. Ю. Ніконова. – Режим доступу : [archive.nbuv.gov.ua/portal/.../Nikonova.htm](http://archive.nbuv.gov.ua/portal/.../Nikonova.htm).
16. Ніконова О. Ю. Діагностика співзалежності у роботі психолога практика [Електронний ресурс] / О. Ю. Ніконова. – Режим доступу : [www.nbuv.gov.ua/portal/Soc...38/07.html](http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc...38/07.html).

17. Проценко Е. Н. Наркотики и наркомания: надежда в беде / Е. Н. Проценко. – 2-е изд., – Москва : «Триада» – 2006. – 240 с.
18. Росс Р. Преодоление прошлого / Росс Р. ; пер. с англ. Е. Проценко. – Москва : «Триада» – 2002. – 296 с.
19. Смит Э. Внуки алкоголиков [Электронный ресурс] / Э. Смит. – Режим доступа : [www.fgump.ru/literature/grandsonsofalcoholics/chapter2.htm](http://www.fgump.ru/literature/grandsonsofalcoholics/chapter2.htm)
20. Уайнхолд Б. Освобождение от созависимости / Б. Уайнхолд, Дж. Уайнхолд. – М., 2002. – 218 с.
21. Хабайлюк В. В. Психологічні особливості прояву надмірної залежності сімейних стосунках / В. В. Хабайлюк. // Практична психологія та соціальна робота: Науково-практичний освітньо-методичний журнал. – 2013. – № 4. – С. 24–27.
22. Халанский В. В. Основные предпосылки для интеграции психологии и богословия / В. В. Халанский. // Вісник Київського інституту бізнесу та технологій № 3 (19). – Київ : Видавництво КІБіТ, 2012. – С. 25–32.
23. Шеховцева Л. Ф. О необходимости разработки целостной концепции человека на основании христианской антропологии и современной психологии [Электронный ресурс] / Л. Ф. Шеховцева. – Режим доступа: [www.bogoslov.ru/es/persons/246434/index.html](http://www.bogoslov.ru/es/persons/246434/index.html) <https://www.google.com.ua/>.
24. Шорохова О. А. Жизненные ловушки зависимости и созависимости / О. А. Шорохова. – Санкт-Петербург, 2002. – 134 с.
25. Яновская Л. А. Некоторые аспекты применения христианской психологии в терапии соматических больных богословия / Л. А. Яновская // Вісник Київського інституту бізнесу та технологій. – № 3 (19). – Київ : Видавництво КІБіТ, 2012. – С. 72–75.