

NEDRA GLOVER TAWWAB

Už žádné drama

Naučte se zvládat
nezdravé rodinné vztahy

Doprovodné materiály k audioknize

JAK NESKLOUZÁVAT K DYSFUNKČNÍMU CHOVÁNÍ

Fáze změny

Na terapii lidé obvykle přicházejí ve fázi prekontemplace. Pociťují důsledky dlouhodobých problémů ve svém životě, ale ještě jim není jasné, co je jejich příčinou. Lidé trpící úzkostmi, depresemi a jinými psychickými potížemi často netuší, z čeho jejich klinické projevy pramení.

Psychologové James Prochaska a Carlo DiClemente studovali proces změn v dysfunkčních rodinných vztazích a vytvořili model zbavování se dlouhodobých vzorců. Model jsem zde upravila pro naše potřeby.

