

УДК 159.9
ББК 88.3
П84

Прохазка Д., Норкросс Дж., ди Клементе К.

П84 Психология позитивных изменений. Как навсегда избавиться от вредных привычек / Джеймс Прохазка, Джон Норкросс, Карло ди Клементе ; пер. с англ. Марины Пуксант. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2013. — 320 с.

ISBN 978-5-91657-604-7

Мы способны изменить многое: свое поведение, мысли и чувства, привычки, в том числе те, от которых хотим избавиться. С большинством проблем можно справиться самостоятельно. Для этого нужно научиться использовать собственные ресурсы и привлечь окружающих для поддержки.

В этой книге представлены методы проведения самостоятельной диагностики, дано подробное описание реальных историй перемен и приведены конкретные примеры изменений, демонстрирующие каждый принцип и идею. Неважно, собираетесь ли вы начать откладывать деньги, бросить есть по вечерам или положить конец другим формам самоуничтожающего и вызывающего зависимость поведения, этот алгоритм позволит вам добиться желаемых результатов.

УДК 159.9
ББК 88.3

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

VEGAS LEX

© Prochaska J., Norcross J., DiClemente C., 1994

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2013

ISBN 978-5-91657-604-7

Оглавление

11	Введение. Научная революция
17	ЧАСТЬ I. ТЕОРИЯ
18	Глава 1. Как мы меняемся
20	Межтеоретический подход
24	Методы изменения
34	Глава 2. Когда мы меняемся
37	Этапы изменения
45	Спиральная модель изменений
49	Глава 3. Управление изменениями
53	Опыт изменивших себя
57	Важные обобщения
62	Определение этапа изменения
69	ЧАСТЬ II. ПРАКТИКА
70	Глава 4. Сопротивление изменениям: исходная ситуация
72	Позиции сопротивляющихся изменениям
79	Механизмы психологической защиты сопротивляющихся
84	Как помочь сопротивляющимся изменениям
93	Поддерживающие отношения на этапе сопротивления изменениям

100	Социальное освобождение
106	Как Джордж повысил свою осознанность
109	Глава 5. Размышления: перемены на горизонте
116	Эмоциональное пробуждение
122	Еще раз об осознании
130	Как менялось представление Джорджа о себе
131	Переоценка «Я»
140	Гейл, специалист по диетам
145	Поддерживающие отношения на этапе размышлений
149	Глава 6. Подготовка: на старт!
150	Что означает подготовка
153	Продолжаем переоценку «Я»
156	Принятие обязательств
164	Подготовительный этап Гейл
165	Поддерживающие отношения на этапе подготовки
167	Принципы достижения успеха
178	Глава 7. Действие: время меняться
183	Контрбусловливание
194	Влияние среды
199	Вознаграждение
205	Поддерживающие отношения на этапе действия
212	Глава 8. Сохранение изменений: остаемся там, где мы есть
215	Стратегия успеха
220	Методы сохранения изменений
225	Самозффективность — мера успеха
228	Поддерживающие отношения на этапе сохранения изменений

232	Глава 9. Повторный цикл: извлекаем уроки из рецидива
234	Десять уроков рецидива
244	К кому обращаться за помощью
250	Куда обращаться за помощью
255	Глава 10. Руководство для вступивших на путь изменения
256	Курение — угроза здоровью номер один
266	Алкоголь — ад отрицания
275	Психологический дистресс — душевная лихорадка
291	Глава 11. Завершение: выход из цикла изменения
293	Как определить, что работа с проблемой пришла к завершению
297	Эффективное решение
298	Приложение А. Безрассудная свобода
305	Приложение Б. Новая парадигма