

# Содержание

<b>Об авторах</b>	12
<b>Благодарности</b>	13
<b>Введение</b>	15
Базовые принципы	16
Определение ключевых терминов	17
Цель руководства	18
Целевая аудитория	18
Краткое содержание глав	19
Что дальше	21
<b>Глава 1. Фокусированная на эмоциях семейная терапия: определение</b>	23
Шесть столпов ФЭСТ	24
Расширение прав и возможностей опекуна	24
Фокус на регуляции эмоций	25
Фокус на развитии навыков	26
Обоснование “Никто не виноват”	26
Сотрудничество и прозрачность	27
Эффект одного градуса	28
Модули ФЭСТ	29
Эмоциональный коучинг	30
Поведенческий коучинг	30
Терапевтическое извинение	31
Блоки у опекуна и клинициста	31
Блоки у клиницистов	31
Применение модулей ФЭСТ в других терапевтических условиях	32
ФЭСТ на практике	32
ФЭСТ, направленная на опекунов	33
Основанная на семье ФЭСТ	36
Двухдневный семинар ФЭСТ для опекунов	37

Дополнение к другим моделям лечения	38
Дополняющие интервенции с индивидуальными клиентами	39
Роль индивидуальной терапии в ФЭСТ	41
ФЭСТ-исследования	42
<b>Глава 2. Эмоциональный коучинг</b>	<b>47</b>
Тренинг эмоций	49
Повышенная чувствительность и регуляция эмоций	50
Обучение эмоциональному коучингу опекунов	51
Основы знаний об эмоциях	52
Практика навыков	64
Коучинг эмоций во время семейной сессии	66
Потенциальные ловушки	69
Резюме	70
<b>Глава 3. Коучинг поведения</b>	<b>73</b>
Мишени для коучинга поведения	77
Интеграция эмоционального коучинга с поведенческим коучингом	79
Подготовка к взрыву эмоций	79
Тренировка навыков	80
Дополнительные стратегии, позволяющие повысить эффективность поведенческой поддержки	81
Случай Элизабет и Тамары: пример интеграции эмоционального и поведенческого коучинга в лечении детской тревожности	83
Резюме	86
<b>Глава 4. Терапевтические извинения</b>	<b>89</b>
Терапевтические извинения, связанные с процессом самообвинений у опекуна	90
Терапевтические извинения для исцеления напряженных или нарушенных отношений	92
Терапевтическое извинение, призванное устранить паттерн самобичевания у подопечного	93

## 8 Содержание

Фасилитация терапевтических извинений	94
Этап 1. Определите событие и его уникальное последствие	95
Этап 2. Обозначьте и валидируйте болезненные эмоции, связанные с событием	96
Этап 3. Принесите искренние извинения	97
Этап 4. Укажите, что можно было бы сделать вместо этого и что изменится теперь	98
Этап 5. Валидируйте реакцию и повторите этапы 3 и 4	99
Когда заканчивать интервенцию	102
Ожидаемые результаты	103
Дополнительные соображения	104
Методы выполнения	105
Суррогатные извинения	107
Резюме	108
<b>Глава 5. Работа с блоками у опекунов</b>	<b>111</b>
Общие блоки для продвинутого ухода	112
Сдерживающая мудрость	114
Обработка блоков опекуна	115
Психообразование	116
Дополнительные соображения	135
Резюме	136
<b>Глава 6. Работа с блоками у клиницистов</b>	<b>139</b>
Инструменты и методы для блоков у клиницистов	140
Психообразование	141
Инструменты для самооценки	141
Работа с блоками у клинициста: упражнение со стульями	143
Работа с блоками у клинициста, связанными с вовлечением опекуна	144
Супервизия	151
Терапевтические извинения, которые клиницист приносит клиенту или опекуну	152
Самопомощь и личная терапия	153

Преимущества супервизий ФЭСТ и рефлексивных практик	153
Резюме	154
<b>Глава 7. Фокусированная на эмоциях семейная терапия расстройств пищевого поведения</b>	157
История вовлечения семьи в РПП	158
Участие семьи в лечении РПП	160
ФЭСТ для РПП	161
Психообразование и расширение прав и возможностей опекуна	162
Поведенческий коучинг	163
Роль интенсивного лечения	168
Эмоциональный коучинг	169
Терапевтические извинения	174
Блоки у опекунов	175
Блоки у клиницистов	176
Резюме	179
<b>Глава 8. Часто задаваемые вопросы и потенциал развития</b>	181
Часто задаваемые клинические вопросы	181
Расширение применения ФЭСТ на практике и в процессе разработки	186
ФЭСТ для лечения коморбидных РПП и злоупотребления психоактивными веществами	186
Эмоционально-ориентированные школы	187
Здравоохранение, ориентированное на эмоции	188
<b>Эпилог. Извлеченные уроки</b>	190
Личные размышления д-ра Кэтрин Хендерсон	190
Личные размышления д-ра Шери Майман	191
Личные размышления д-ра Адель Лафранс	192
<b>Приложение А. Объяснение термина “суперчувствующий”</b>	193
<b>Приложение Б. Коучинг эмоций (шпаргалка)</b>	195

<b>Приложение В. Коучинг поведения для сотрудничества и совместной работы</b>	197
Этап 1. Проверьте себя	197
Этап 2. Начните разговор с близким	197
Этап 3. Попросите	197
Этап 4. Валидируйте	197
Этап 5. Попросите во второй раз и при необходимости поставьте условие	198
<b>Приложение Г. Исцеление семейных ран с помощью терапевтических извинений</b>	199
Подготовка: стул “я”	199
Этап 1. Стул “я”: опекун приносит извинения	199
Этап 2. “Другой стул”: подопечный реагирует на извинения	201
Этап 3. Стул “я”: опекун валидирует реакцию близкого человека	201
Этап 4. “Другой” стул: подопечный реагирует на извинения	202
Этап 5. Стул “я”: опекун отвечает близкому человеку и планирует дальнейшие шаги	203
<b>Приложение Д. Стили реагирования: инструмент для самооценки</b>	205
<b>Приложение Е. Шкала ловушек для опекунов</b>	207
<b>Приложение Ж. Коучинг поведения</b>	209
План семейной безопасности при самоповреждениях и суицидальности	209
Обзор	210
<b>Приложение З. Шкала взаимоотношений</b>	211
<b>Приложение И. Связь в отношениях</b>	213
Валидируем молчание	213
Этап 1	213

Этап 2	214
Этап 3	214

**Приложение К. Работа с блоками у опекуна  
с использованием стула** 215

Этап 1. Идентификация блоков	215
Этап 2. “Другой” стул: введение блока	215
Этап 3. Стул “я”: опекун излагает близкому человеку свой план	216
Этап 4. “Другой” стул: реакция близкого человека	216
Этап 5. Стул “я”: опекун реагирует на близкого человека	217
Этап 6. “Другой стул”: близкий человек реагирует на пересмотр планов опекуном	218
Этап 7. Стул “я”: опекун взаимодействует с терапевтом	219

**Приложение Л. Шкала ловушек клинициста** 221

**Приложение М. Рабочий лист для самостоятельной  
работы с блоками для клиницистов** 223

**Приложение Н. Работа с блоками у клинициста  
с использованием стула. Вовлечение опекунов** 229

Этап 1. Идентификация блока	229
Этап 2. “Другой” стул: привести блок в действие	229
Этап 3. Стул “я”: клиницист рассказывает клиенту свой план	230
Этап 4. “Другой” стул: реакция клиента	231
Этап 5. Стул “я”: клиницист реагирует на клиента	232
Этап 6. “Другой” стул: клиент реагирует на пересмотренный клиницистом план	232
Этап 7. Стул “я”: клиницист разговаривает с фасилитатором	233

**Список литературы** 235 **Об авторах**