

Использование АСТ с основными убеждениями, нарративами и схемами

USEFUL TIPS FOR ACT PRACTITIONERS

by Dr Russ Harris,

Author of *The Happiness Trap* and *ACT Made Simple*



УБЕЖДЕНИЯ, ИСТОРИИ, СХЕМЫ, ТЕМЫ, ПОВЕСТВОВАНИЯ

У всех нас есть повторяющийся "проблемный" репертуар мышления и эмоций: предсказуемые паттерны мышления/чувств, которые доминируют над нашими действиями или нашим осознанием таким образом, что уводят нас от эффективного, соответствующего ценностям поведения. Как правило, эти репертуары сосредоточены вокруг ключевых тем, таких как брошенность, покинутость, отвержение, неудача, недостойность и так далее.

Во многих моделях (включая АСТ, СВТ, РЕВТ, ДВТ, ЕМДР, схематическую терапию, нарративную терапию и многие, многие другие) активное подмечание, присвоение имен и исследование этих когнитивных/эмоциональных репертуаров является важной частью терапии.

Некоторые модели дают этим когнитивным/эмоциональным репертуарам техническое название, такое как "повествование", 'схема' или 'основное убеждение'. В АСТ мы можем свободно использовать любой из только что упомянутых терминов, но обычно мы используем более распространенный, повседневный язык, такой как "истории" или 'темы'. (Иногда клиенты могут негативно реагировать на термин "история"; они могут интерпретировать его как пренебрежительное отношение или признак того, что терапевт им не верит. По моему личному опыту, это редкость, и обычно это легко исправить, но если вы хотите избежать этого риска, лучше придерживаться "тем", а не "истории".)

В АСТ мы обычно раскрываем тему / основное убеждение / нарратив / схему / историю путем тщательного, любознательного исследования, а затем помогаем клиенту придумать для этого название - например, тема "непривлекательности" или история 'неудачи'. Однако иногда полезно иметь "ярлык" для быстрого определения ключевых тем: список, который вы можете предоставить клиентам, чтобы вы могли спросить, имеют ли они отношение к чему-либо из перечисленного. Например, вот раздаточный материал для клиента из 12 общих "тем" (https://drive.google.com/file/d/12D_N9qNi3hioEBc9HLPeQA61HVXLW2RN/view), каждая из которых связывает воедино целый ряд убеждений, установок, суждений, воспоминаний, чувств, эмоций и побуждений. Вы можете рассматривать каждую "тему" как всеобъемлющую, легко запускаемую, глубоко укоренившуюся модель слияния: 12 ключевых тем Для другого примера, вот раздаточный материал для клиентов по темам, которые конкретно влияют на отношения: Препятствия в отношениях

(https://www.dropbox.com/s/viwcsk04itz4cvz/Trauma-Focused%20ACT%20-%20Handout%20on%20Relationship%20Roadblocks.pdf?dl=0&fbclid=IwAR0Zjw0up_WwvPTuxhVR_xj7H7BCd01-LeGI7gvFqsUCy65ny7VgBCIqNtU)

Когнитивная гибкость

Существует распространенное заблуждение, что АСТ "не меняет вашего мышления". Но АСТ действительно меняет наше мышление — кардинально. Это меняет то, как мы думаем о нашем разуме, нашем теле, наших мыслях, наших эмоциях, о том, как мы хотим жить, кем мы хотим быть, почему мы делаем то, что мы делаем, что для нас важно, и так далее. Однако АСТ не достигает этого, бросая вызов, оспаривая, опровергая или подавляя мысли. Это также не побуждает людей избегать, подавлять, отвлекаться от своих мыслей или отмахиваться от них.

АСТ помогает людям изменить свое мышление посредством (а) избавления от бесполезных представлений и когнитивных процессов и (б) разработки новых, более эффективных способов мышления., в дополнение к их другим когнитивным паттернам. Другими словами, мы не можем избавиться от старых, бесполезных когнитивных репертуаров; в мозгу нет кнопки удаления. Но даже при том, что мы не можем убрать старые модели мышления, мы можем - и делаем это - добавить новые. Помимо содействия когнитивному разъединению, в АСТ мы активно развиваем когнитивную гибкость. Практикующие АСТ обучают, моделируют и укрепляют эффективные, улучшающие жизнь когнитивные процессы, такие как гибкое восприятие перспективы, рефрейминг, сострадательный разговор с самим собой, решение проблем на основе ценностей, мотивационное самообучение, анализ поведения с точки зрения работоспособности, непредвзятое навешивание ярлыков на мысли и чувства и так далее.

Итак, какое все это имеет отношение к основному убеждению / повествованию / схеме / истории / теме? (Кстати, с этого момента, ради краткости, я буду в основном придерживаться общего термина 'тема'.) Что ж, хотя мы не можем удалить эту тему, мы можем уменьшить ее влияние, лишить ее силы. И мы можем развить более полезный, сострадательный, гибкий репертуар познания, который поможет нам действовать более эффективно, делать лучший выбор, лучше относиться к себе и так далее — освобождая нас от ограничений темы. Мы можем сделать это многими способами, используя все основные процессы АСТ; и нам никогда не нужно бросать вызов, оспаривать, опровергать или признавать недействительным содержание "проблемных" познаний. Как же так? Это то, что мы рассмотрим в остальной части этой книги!

Замечание, называние, нормализация

Мы закладываем основы как для распространения, так и для принятия, помогая клиентам замечать, называть и нормализовать свои мысли и чувства. Мы можем поощрять клиентов замечать с любопытством и непредвзято называть любую мысль, чувство, эмоцию, ощущение, побуждение или воспоминание, которые связаны с темой: например, я замечаю "бесполезную тему", мой разум рассказывает мне "историю неудачника", вот моя "схема отказа' снова!, У меня возникают мысли о том, что другие подводят меня, ага! Это "шоу основных убеждений", снова "время тем". Мы также проводим огромную работу по нормализации в АСТ. Часто мы делаем это с помощью обобщений - "Это действительно распространено. Почти у каждого проявляются подобные вещи" - или самораскрытие: "Твой разум очень похож на мой!" Однако один из самых важных и действенных способов нормализации - это взглянуть на истоки темы. Мы можем спросить:

- "Сколько лет этой теме? Как далеко это уходит в прошлое?"
- "В каком возрасте это впервые начало проявляться? Что происходило в вашей жизни в то время?"
- "Как, по-твоему, твой разум пытался помочь тебе, когда придумал это?"
- "Что ваш разум пытался помочь вам получить или избежать в тот момент?"

Это помогает клиентам увидеть, что основное убеждение / схема / тема / повествование / история были совершенно естественным и нормальным ответом на проблемы, с которыми они сталкивались, когда все начиналось. Такого рода работа особенно подчеркивается в АСТ, ориентированном на травму'. ((Чтобы узнать больше о Травмафокусированной Терапии Принятия и Ответственности, прочтите эту первую главу из учебника.

<https://drive.google.com/file/d/1QWYvW9CazH3DI2dyAPeVGxPz8nHpoJY2/view>)



Цель

После того, как мы заметили, назвали и нормализовали тему, следующий важный шаг - взглянуть на ее "цель": способы, которыми она "пытается помочь". Мы можем изучить такие вопросы, как:

- От чего она пытается помочь вам убежать или избежать?
- Что она пытается помочь вам получить или достичь?
- Что она пытается помочь вам сделать по-другому?
- Чему она пытается помочь вам научиться?
- Что она пытается сказать вам, что важно, действительно имеет значение?
- Что она пытается сказать вам о заботе о себе или других?

Мы часто модифицируем эти вопросы, упоминая разум, мозг или тело:

- 'Когда ваш разум говорит вам это, от чего он пытается помочь вам убежать или избежать?'
- 'Когда ваш мозг генерирует этот материал, что он пытается помочь вам получить или достичь?'
- 'Ваш разум и тело работают вместе, создавая все эти мысли и чувства; как вы думаете, что они пытаются сказать вам важного?'

Когда мы раскрываем "цель" темы (или "предназначение" вашего разума / мозга / тела при ее создании), это помогает привести ее в норму, подтвердить и объяснить, почему она продолжает повторяться. Это не только способствует распространению информации, но и прокладывает путь к принятию.

В АСТ, ориентированном на травму, мы часто модифицируем эти вопросы, чтобы исследовать детские истоки темы. Например: Когда ваш разум впервые начал говорить вам об этом, давным-давно, как вы думаете, от чего он пытался вас защитить? От чего это пыталось помочь вам сбежать или избежать? Что он пытался помочь вам получить, в чем вы нуждались? О чем он пытался тебя предупредить?



Что вы делаете, когда появляется ЭТО?

Вы заметите, что на протяжении этих страниц я часто использую термин "когнитивный/эмоциональный репертуар". Это должно напомнить нам, что когда мы работаем с темой, мы имеем дело не только с когнитивными процессами. Часто сильные эмоции, побуждения и ощущения возникают одновременно как часть опыта - и если мы пренебрегаем этими важными элементами и фокусируемся исключительно на мыслях, мы, скорее всего, застряем.

Итак, определив тему, мы хотим исследовать: когда эта тема проявляется, какие эмоции, ощущения, побуждения сопровождают ее? Или воспоминания, мысли, образы?

Как только мы определим эти элементы, мы хотим изучить, как клиент обычно реагирует на них. Мы можем задавать вопросы типа: "Итак, когда вас зацепляет эта тема / этот материал / эта схема / это основное убеждение / эти мысли и чувства.... что вы обычно делаете?" Затем мы можем перейти к изучению этого поведения с точки зрения "работоспособности".



Работоспособность

Когда мы исследуем "работоспособность" поведения, это в основном означает, что мы выявляем и подтверждаем его "преимущества" или "отдачу" и с сочувствием подчеркиваем его издержки.

Чтобы определить выгоды (технически известные как "усиливающие последствия"), мы можем исследовать: что такое поведение помогает вам получить желаемое? Чего это помогает вам избежать из того, чего вы не хотите?

После подтверждения выгоды поведения клиента (то есть того, что он делает в ответ на свою тему) мы затем с состраданием изучаем затраты. Например: ведет ли это поведение их к... их целям / к тому, что важно / к тому, кем они хотят быть / к их ценностям / к жизни, которую они хотят вести / к отношениям, которые они хотят построить, или от них? Как это поведение влияет на их здоровье, благополучие, работу, отношения и так далее?

Часто полезно задавать такие вопросы, как: "Если вы позволите этой теме направлять вас / помыкать вами / диктовать ваш выбор / указывать вам, что делать - куда это вас приведет? К той жизни, которую вы хотите построить / человеком, которым вы хотите быть / вещами, которые вы хотите делать, или от нее?" Как только клиенты осознают, что их привычные модели реагирования на тему неосуществимы, мы можем изучить альтернативные варианты.



Когнитивное разъединение

Когда мы проходим через пятикратную стратегию: замечание, называние, нормализация, цель, работоспособность, это обычно способствует когнитивному разъединению в широком смысле слова. Затем мы можем пойти дальше и применить практически любую из более чем 100 техник разъединения, описанных в учебниках АСТ: что угодно, от "листьев на ручье" и "мыслей на карточках" до "физикализации мыслей" или "благодарности своему разуму".

Принятие

Принятие - это большая часть работы с глубинными убеждениями/схемами/темами/повествованиями/историями. Мы помогаем клиентам научиться открываться и освобождать место для всех мыслей, чувств, эмоций, ощущений, воспоминаний, образов и побуждений, которые "связаны воедино" темой, на которую мы ориентируемся.

Чтобы сделать это, мы можем использовать любую комбинацию из десятков различных методов принятия в АСТ.

Принятие также вступает в игру, когда мы поощряем клиентов действовать вопреки, неподчиняться или "выходить за рамки" основного убеждения / схемы / темы - и вместо этого гибко действовать в соответствии со своими ценностями. Выбор какого-то нового, соответствующего ценностям поведения (вместо того, что они обычно делают, когда появляется эта тема) гарантированно вызовет множество неприятных мыслей и чувств, особенно беспокойство; поэтому нам нужно помочь клиентам научиться открываться и освобождать место для этого дискомфорта.



Бросание якоря

‘Бросание якоря’ – это общее название буквально сотен упражнений, гибко построенных по формуле ACE (А – признание мыслей и чувств; С – установление связи со своим телом; Е - вовлечение в деятельность).

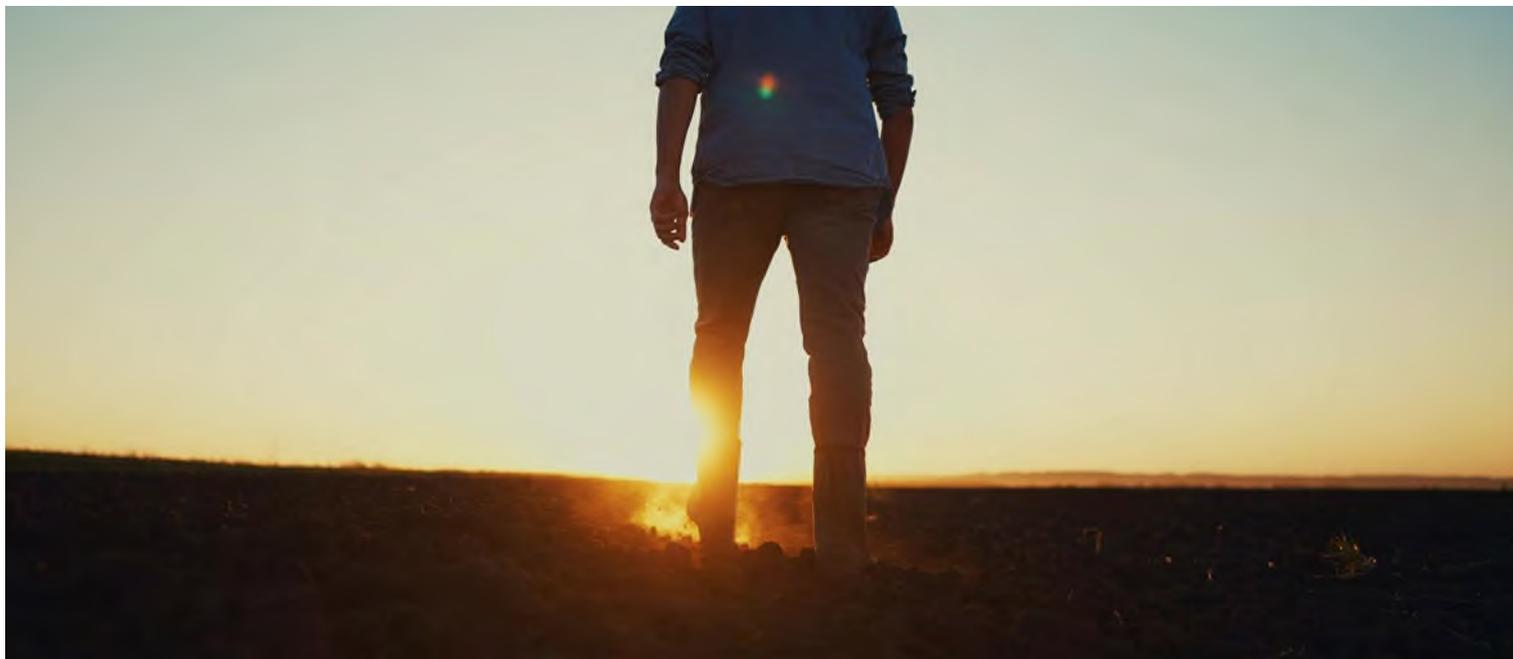
Когда эти основные убеждения/схемы / темы всплывают на поверхность (часто сопровождаемые трудными воспоминаниями, побуждениями, ощущениями, эмоциями), часто бывает полезно бросить якорь. Бросание якоря отключает вас от автопилота и уменьшает влияние когнитивного / эмоционального репертуара на ваше поведение. Это также помогает вам присутствовать и восстановить контроль над своими действиями. Так что это очень полезная стратегия первой линии – особенно когда клиенты чрезвычайно взвинчены или переполнены эмоциями. ((Помните, что в таких состояниях стандартные методы разъединения редко, если вообще когда-либо будут работать.)



Самосострадание

Самосострадание - признание своей боли и ответная доброта - является центральным элементом АСТ. Когда возникают эти схемы/повествования/ основные убеждения, они болезненны; и часто они сопровождаются болезненными воспоминаниями/побуждениями/эмоциями/ощущениями. Таким образом, мы помогаем клиентам признать свою боль и ответить добротой. Сострадание к себе является центральным элементом модели АСТ, включающей все шесть основных процессов: признание своего страдания (настоящий момент); освобождение от самоосуждения (разъединение); открытие и освобождение места для болезненных мыслей и чувств (принятие); использование ценностей доброты, заботы и поддержки и их воплощение к доброму разговору с самим собой, добрым образом, добрым действиям и добрым поступкам (ценностям и совершенным действиям); восприятию точки зрения наблюдателя ("я как контекст": "я-наблюдатель"); и общей человечности ("я как контекст": гибкое восприятие перспективы).

Работа с образом "внутреннего ребенка" или рескриптинг в стиле АСТ особенно полезны для развития сострадания к себе, особенно когда тема берет свое начало в травмирующем детстве или в отсутствие заботы. И, конечно, сострадание к себе любого рода является мощным противоядием от негативного представления о себе и низкой самооценки, "находящихся в центре" многих тем.



Ценности и действия, основанные на них

Мы можем исследовать: о каких ценностях напоминает вам эта тема/схема/ основное убеждение или с какими они вас связывают? (Обычно это довольно легко обнаружить, если мы сначала изучим вопросы о "цели", обсуждавшиеся ранее.)

Мы также можем изучить: какие ценности вы хотите задействовать, когда появится эта тема?

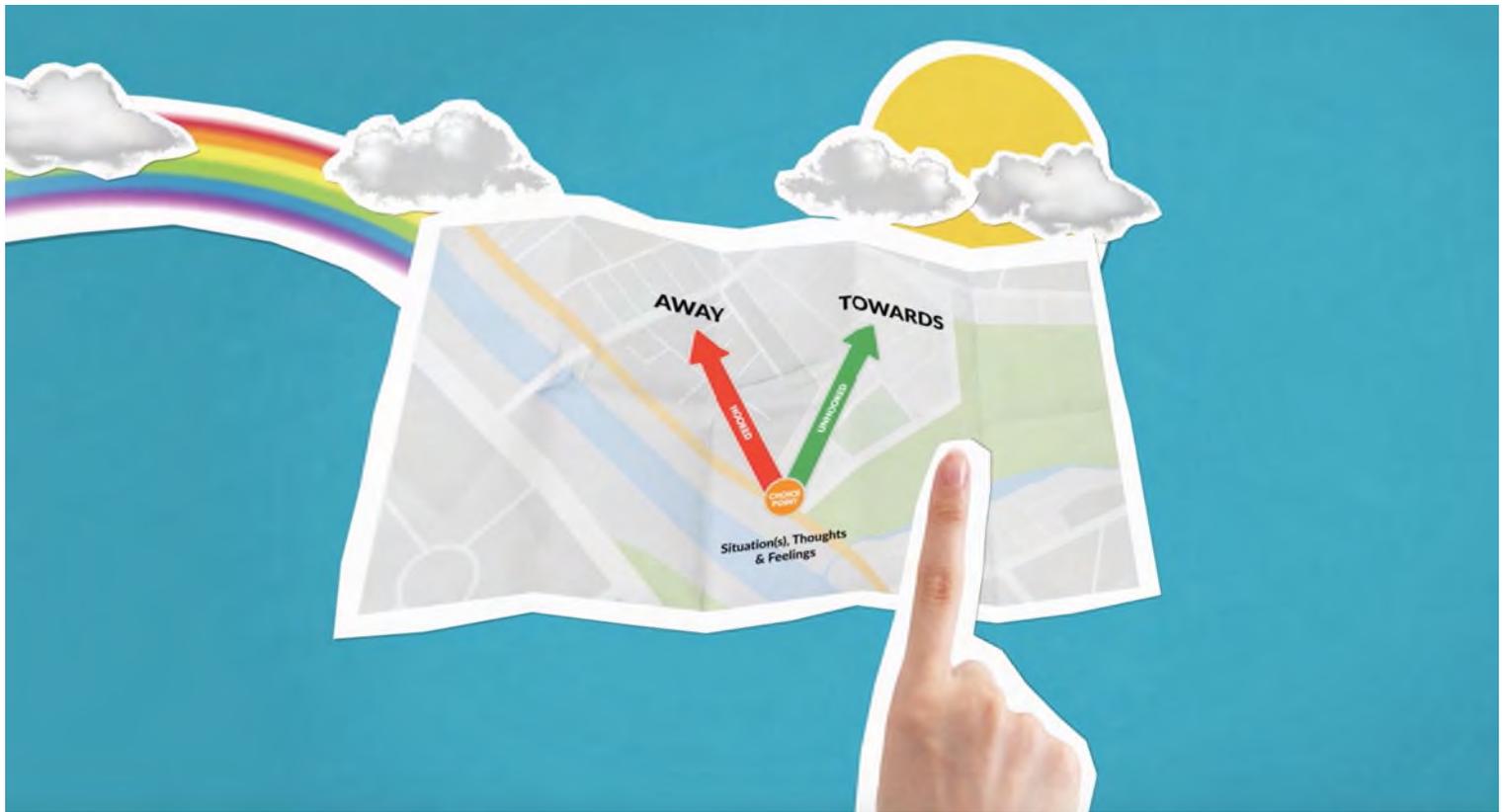
И как вы можете воплотить эти ценности в жизнь; что бы вы сказали и сделали?

Мы особенно хотим исследовать:

Что вы можете сделать такого, что отличается от / противоречит / освобождает вас от оков этой схемы / темы / основного убеждения?

На что это похоже, когда вы действуете в соответствии со своими ценностями вместо того, чтобы повиноваться своему разуму / позволяете истории определять вас / позволяете теме диктовать, что вы делаете / позволяете схеме помыкать вами?

Когда это проявляется, у вас есть выбор: какие действия приведут вас к той жизни, которую вы хотите, и какие действия уведут вас прочь? (Очевидно, что клиенту нужны базовые навыки разъединения, принятия и т.д. – Прежде чем мы зададим подобный вопрос. Без этих навыков у клиентов практически нет выбора.)



Точка выбора

Точка выбора - один из моих любимых инструментов в АСТ. (Если вы этого не знаете, читайте подробнее:

<https://drive.google.com/file/d/1SX7rNSEHLbUtjpRBLKDddjVOALKIBnqL/view.>)

Это предлагает очень простой способ начать: вы пишете схему / основное убеждение / тему внизу диаграммы вместе с сопутствующими ей эмоциями / побуждениями / воспоминаниями и т.д.

Затем вы исследуете, что делает клиент в ответ на тему. Если эти ответы про ценности – направляют их к их целям / тому, что важно / тому, кем они хотят быть / их ценности/ жизнь, которую они хотят жить/ отношения, которые они хотят построить – они движутся по стрелке "на встречу". И если они неспособны – наоборот стараются работать, чтобы снизить дискомфорт, – они переходят на "стрелу от". С этого момента вы начинаете действовать: изучаете новые, более действенные способы реагирования, применяете "навыки разъединения" и так далее.



Гибкая смена перспективы

Возможно, вы помните, что существует два разных (но взаимосвязанных) значения селф как контекста.

Одно из значений - это значение "я-наблюдатель" или "замечающее я" (которое мы вскоре рассмотрим). Другое значение - "гибкое восприятие перспективы" (FPT). Мы можем разделить вмешательства FPT на два широких (но пересекающихся) класса.

Один класс включает в себя все навыки осознанности: разъединение, принятие, бросание якоря и так далее. Все эти навыки предполагают гибкое изменение вашей точки зрения: что вы замечаете и как вы это замечаете.

Другой класс вмешательств FPT включает когнитивные навыки, которые развивают нашу способность воспринимать события и понимать концепции с альтернативных точек зрения — говоря повседневным языком, "видеть вещи по-другому" или "смотреть на вещи по-другому" или "думать о вещах по-другому".

Например, некоторые упражнения FPT предлагают клиенту представить себя в будущем, оглядывающимся на свою сегодняшнюю жизнь, и с этой точки зрения поразмыслить о своем текущем поведении. Другие включают работу с "внутренним ребенком", когда клиент представляет, как его нынешнее взрослое "я" путешествует назад во времени, чтобы утешать, заботиться, давать советы или поддерживать более молодую версию самого себя. Другие исследуют такие вопросы, как: "Если бы вы поменялись ролями / если бы вы были на их месте, что бы вы чувствовали?", "Если бы что-то подобное случилось с кем-то, кого вы любите, что бы вы сказали им / сделали для них?", "Относились бы вы к тому, кого любите, так же как ты относишься к себе?"

Гибкая смена перспективы: еще несколько полезных вопросов.

- Есть ли другой способ, которым вы могли бы подумать об этом, который помог бы вам жить в соответствии с ценностями?
- Есть ли другой взгляд на это, который мог бы помочь вам действовать более эффективно, вести себя больше как человек, которым вы хотите быть?
- Есть ли другой способ подумать об этом, который мог бы помочь вам лучше справиться с ситуацией?
- Если бы вы действительно смогли применить здесь свои ценности – те, которые вы упоминали ранее о том, что вы XYZ, - как бы вы отнеслись к этому по-другому?
- Есть ли другой взгляд на эту ситуацию, который мог бы помочь вам справиться с ней лучше, более здоровым для ваших отношений способом?
- Есть ли другой способ взглянуть на это, в соответствии с ценностью быть добрым к самому себе?

Здесь есть сходство с традиционной стратегией когнитивной реструктуризации в КПТ; большие различия заключаются в том, что здесь (а) нет оспаривания когнитивного содержания и (б) нет попыток убежать, избежать или контролировать эмоции. Мы разъединяемся с неработающим слиянием, принимаем свои эмоции, затем смотрим на проблему с новой точки зрения (или "думаем по-другому"), чтобы обеспечить эффективное действие, основанное на ценностях.

1. Разъединитесь со своими первоначальными "реактивными" мыслями (например. "Вот опять эта старая тема!")
2. Подумайте: какие ценности я хочу привести в игру?
3. Подумайте: как я могу взглянуть на это / подумать об этом по-другому, что могло бы помочь мне действовать более эффективно?

(Примечание: мы не обязаны следовать этому порядку. Шаги 2 и 3 взаимозаменяемы. И если клиенты объединены с неработающими темами, они могут пропустить шаг 1.)

Предоставление противоречивой и новой информации

Мы можем предоставить клиентам новую информацию, которая "противоречит" их повествованию, без какой-либо необходимости напрямую оспаривать содержание их мыслей (каковы доказательства за / против этого и т.д.). Мы можем просто сказать: "Итак, ваш разум говорит / ваша вера - это / ваши мысли - это ... X, Y и Z. И это, безусловно, обоснованная точка зрения. И мне интересно, были бы вы открыты для какой-нибудь новой информации, которая, я думаю, могла бы вас заинтересовать". Затем мы можем поделиться соответствующей информацией и спросить: "Что вы об этом думаете? Как это может быть полезно?"

Несколько советов для работы с самокритикой

Когда клиенты высказывают резкие, самоосуждающие, самокритичные или вызывающие отвращение к себе суждения во время сеанса, и мы чувствуем желание оспорить эти комментарии, есть несколько способов, которыми мы можем отреагировать соответствующим АСТ образом, что обычно способствует разрядке напряженности.

Например:

Т: Я нахожу это действительно болезненным, видеть, как твой разум продолжает избивать тебя / судить тебя / критиковать тебя. Каково это для вас - быть на стороне всех этих осуждений / оскорблений?

Т: Я хотел бы, чтобы ты мог видеть себя таким, каким вижу тебя я; это так отличается от того, что говорит твой разум!

Т: Я не согласен с тем, что говорит здесь ваш разум, и я испытываю сильное желание обсудить это с вами... но я предполагаю, что это было бы пустой тратой времени. Я не думаю, что смогу доказать, что ты ошибаешься... а ты? Это довольно решительно, что "так оно и есть!" Так что давайте не будем тратить наше время на обсуждение этого. Но можем ли мы воспользоваться моментом, чтобы исследовать, почему ваш разум разговаривает с вами таким образом; какова его цель в том, чтобы говорить все эти резкие вещи о вас?

Т: Как часто ваш разум говорит вам эти вещи? Видишь ли ты, какие они суровые и недобрые? Должен признаться, я вздрагиваю, когда слышу, как ты произносишь их вслух; это просто так резко и безжалостно.

Т: Вы замечаете, как ваш ум так быстро судит, критикует, навешивает на вас ярлыки? Каково это для вас, когда ваш разум делает это? Какие чувства проявляются?

Т: Как далеко это уходит в прошлое? Какой самый ранний раз, когда вы можете вспомнить, что ваш разум говорил с вами таким образом?

Эти первоначальные комментарии прокладывают путь для всех интервенций, упомянутых ранее.



Наблюдающее Я

Одно из главных преимуществ эмпирической работы по "развитию" замечающего "Я" или "Я наблюдателя" заключается в том, что это помогает клиентам освободиться от своего концептуализированного "я": ощутить, что "Во мне есть нечто большее, чем эта история о том, кто я есть". Такого рода работа полезна с любым основным убеждением / схемой / темой / повествованием / историей. Когда вы "принимаете точку зрения наблюдателя", вы можете увидеть эту тему такой, какая она есть: "конструкция" мыслей, образов, воспоминаний, эмоций, побуждений и ощущений, меняющаяся от момента к моменту; это не "кто вы есть", а скорее "проходящий через вас материал". Особенно полезны здесь те длительные упражнения "наблюдение за собой" или "непрерывный ты": медитативные упражнения, которые помогают вам быть "наблюдателем" своего ума. ("Листья в ручье" могут служить той же цели.) Упражнение 'Множество Я' также очень полезно.

Резюме

В АСТ существует множество способов работы с основными убеждениями, схемами, нарративами, историями и темами (без необходимости напрямую оспаривать когнитивный контент с точки зрения того, является ли он истинным или ложным, или искать доказательства, опровергающие его, и т.д.). Самым большим препятствием для новичков АСТ является чрезмерная зависимость от разъединения; при выполнении этой работы важны все части модели АСТ.

Что ж, будем надеяться, что это хоть как-то помогло.
Удачи вам во всем этом,

Твое здоровье, Расс Харрис

(PS. Если вы ищете дополнительные тренинги по АСТ, возможно, вам захочется ознакомиться с последней страницей этой электронной книги.)

About Russ



Dr. Russ Harris is an internationally best-selling author, medical doctor, psychotherapist, life coach, and consultant to the World Health Organisation. He has directly trained over 40,000 psychological health professionals in the ACT model (in Australia, Europe, UK and USA), and his textbook for professionals, “ACT Made Simple”, has sold over 100,000 copies. Of the nine books he has written, the best known is *The Happiness Trap*, which has sold over one million copies, and been translated into thirty languages.

Online Training In ACT

For online training in ACT, you might like to check out my courses



ACT for Beginners

📌 For Health and Mental Health Professionals
🕒 16hrs | 6 weeks

[VIEW COURSE >](#)



ACT for Depression and Anxiety Disorders

📌 For Health and Mental Health Professionals
🕒 16hrs | 6 weeks

[VIEW COURSE >](#)



ACT for Adolescents

📌 For Health and Mental Health Professionals
🕒 16hrs | 6 weeks

[VIEW COURSE >](#)



Trauma-Focused ACT

📌 For Health and Mental Health Professionals
🕒 16hrs | 6 weeks

[VIEW COURSE >](#)



ACT as a Brief Intervention

📌 For Health and Mental Health Professionals
🕒 8 hrs | 6 Weeks

[VIEW COURSE >](#)



ACT for Grief and Loss

📌 For Health and Mental Health Professionals
🕒 8 hrs | 4 Weeks

[VIEW COURSE >](#)



ACT for Perfectionism and People Pleasing

📌 For Health and Mental Health Professionals
🕒 16hrs | 6 weeks

[VIEW COURSE >](#)