

Про автора

Честер Герхольд — клінічний психолог з Південної Африки, спеціаліст у сфері когнітивно-поведінкової терапії (КПТ). Головні напрями його клінічної практики — робота з парами, які мають труднощі у стосунках, емоційна регуляція та взаєморозуміння. Крім того, він має значний досвід у лікуванні депресії, тривожних розладів та посттравматичного стресового розладу. Регулярно проводить тренінги для фахівців і популяризує сучасні методи КПТ, зокрема трансдіагностичні підходи та техніки, що орієнтовані на роботу з парами.