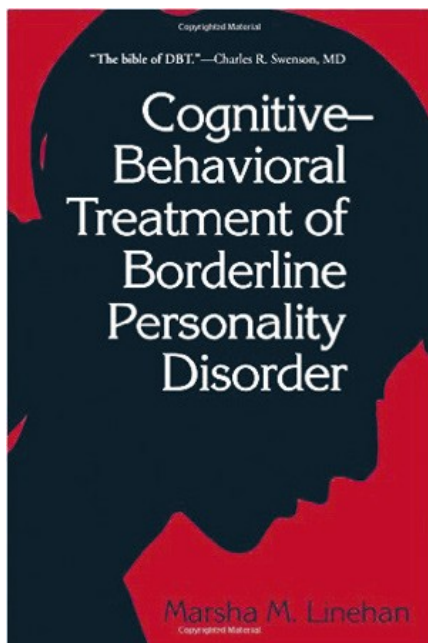


Marsha Linehan, **Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder (1993)**



Eg hata ho først. Stor, tjukk og ugjennomtrengjeleg. Ikkje akkurat nokon Erlend Loe-bok. Men så vaks ho på meg. Som eit arrangert ekteskap.

PUBLISERT 2. november 2016

Dialektisk åtferdsterapi. Eg veit nokon av dykk får ein kraftig refluks i møte med ordet åtferd. Men me *har* åtferd. Og me har kjensler. Dei skuggar ikkje nødvendigvis for kvarandre. Trur eg då. Ein kan aldri vere sikker i eit felt der ein driv og leflar med teoriar.

Boka trefte meg omsider i hjartet. Sette ord på ting eg hadde kjent på. Strevd med. Om det å finne balansen mellom aksept og endring, mellom validering og problemløysing. Om menneskeverd. Om å setje grenser med omsorg og medkjensle. Å halda både klient og terapeut i terapien. Tankar om at me alle kan gjere feil, om empati for klienten og kvarandre. Om å skapa eit handlingsrom i tilsynelatande låste situasjonar.

Her hadde eg gått og fomla i fleire år, og så låg det her og venta på meg. Gøymd inni denne litt usexy boka. Kanskje såg eg det eg leita etter?

Eg har høyrd både eitt og anna om forfattarinna. Urbane legender. Eg vonar eg aldri treff ho. Eg er redd det ville knust alle illusjonar om kva boka eigentleg handlar om. Litt som ein diktanalyse. Då forsvinn liksom heile magien. Eg held fast ved illusjonen.

Om du bør lese boka? Nja, eg er ingen fanatkar eller misjonær. Eg berre fann noko eg leita etter. Me leitar kanskje ikkje etter det same.

Ragnhild B. Lygre utfordrer Per-Einar Binder til å ta stafettpinnen vidare

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 53, nummer 11, 2016, side 952