

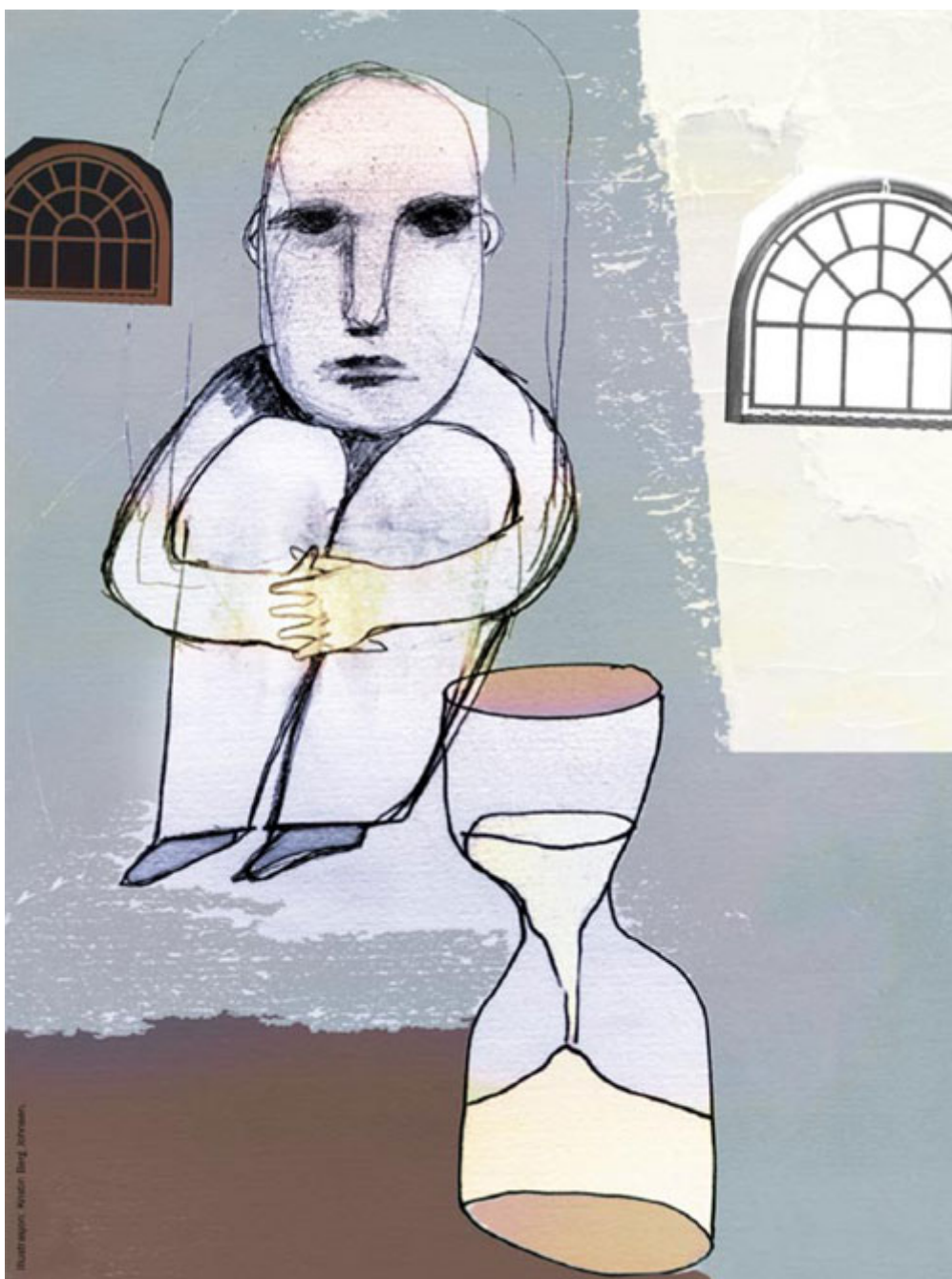
# Psykoterapi og subjektiv tidsopplevelse

Fenomenet subjektiv tidsopplevelse i terapeutisk arbeid er et tema som fortjener større faglig oppmerksomhet. Samtaler om tid kan bidra til integrering av tidsopplevelser og styrket personlig fungering.

TEKST

Marina Walle Jensen

PUBLISERT 1. april 2004



For when I was a babe and wept and slept, Time crept;  
When I was a boy and laughed and talked, Time walked;  
Then when the years saw me a man, Time ran,  
But as I older grew, Time flew.

Guy Pentreath

Vår kropp er under stadig endring fra fødsel til død. Det samme gjelder vår opplevelse av tid. Alt vi opplever befinner seg i en tidsstrøm, som indirekte viser seg i alle slags forandringer rundt oss og i oss. I vår oppvekst lærer vi å tilpasse oss det sosiale liv og felles bruk av tid. Det gjør oss fleksible overfor forandringer i samfunnet. Først er det foreldre som setter oss i tidsrytme ved å vekke oss opp, legge oss, gi oss mat og tid for lek. Senere får vi tidsrammer på skolen og i arbeidslivet, hvor vi også aksepterer våre medarbeideres tidsbegrensninger. Vi lærer å disponere tiden til forskjellige aktiviteter alt etter våre behov. Tid oppfattes ulikt av ulike mennesker og grupper, og det enkelte menneske vil oppleve ett øyeblikk i tiden som mer reelt enn et annet. Vår tidsopplevelse påvirker vår opplevelse av virkeligheten.

Tidsbegrepet har vært et sentralt tema i filosofi, fysikk og psykologi. Fenomenologer hevder at det er den subjektive tid som er reell, fordi tid kan oppleves, mens mange fysikere tvert i mot hevder at det er klokketid som er reell, fordi vi kan måle den objektivt. Disse motsatte perspektivene kan kanskje likevel forenes.

I en psykoterapi er det viktig at terapeuten finner ut hvilket tidsaspekt som er mest dominerende i pasientens *tidsmessige horisont* (Fraisie, 1976). Den tidsmessige horisont hos pasienter med depresjon er ofte begrenset i forhold til både fortid og fremtid, mens pasienter med schizofreni kan ha en alvorlig splittet tidsopplevelse.

Jeg vil gi noen refleksjoner rundt fenomenet subjektiv tidsopplevelse i terapeutisk arbeid, fordi det er et tema som etter min mening fortjener større faglig oppmerksomhet. Samtaler om tid kan hjelpe terapeut og pasient til å komme frem til felles problemforståelse og mål.

## **Den tredelte tid**

«Returning to the beginning question, ‘What is time?’, we have gone through all this to find that we cannot answer it. Time is too diverse a concept to be amenable to one answer. Time is many things, many processes, many types of experience ... The different times of experience will require different types of explanation ...» (Ornstein, 1969, s. 109).

Boscolo og Bertrando (1993) hevder at tid må oppfattes metaforisk også i terapeutisk arbeid. De viser til at grekerne startet med å bruke metaforer for å beskrive tid, med tid som et tredelt fenomen: Aion, chronos og kairos. Aion (alltid) er tid som varer ubegrenset og verken har fortid eller fremtid. *Chronos* er kalkulert tid i konstant bevegelse fra fremtid til fortid. *Kairos* er tid med subjektivt innhold, som består av en rekkefølge av episoder med start og avslutning, og som gir struktur til våre handlinger. De tre former for tid omfatter svært ulike tidsrealiteter. Selv om vi i vesten i dag er langt

mindre påvirket av *aion*, har denne tidsformen vært en viktig metafor i religiøs tenkning. Forskjellen mellom *aion* og *chronos* har vært et tematisk spenningsfelt i vår tenkning om tid.

*Chronos* er objektssfæren, en sanselig og delelig tid som kan styres og reguleres. Den er et tidsuttrykk for vitenskap og teknologi, som muliggjør bruk av klokke og felles synkronisering av menneskelige aktiviteter. Aristoteles, Newton, Kant, Whitehead og Popper er eksponenter for denne måten å forstå tid på (Bosco & Bertrando, 1993).

*Kairos* er en metafor for den opplevde tid med unik og ureduserbar menneskelig erfaring. Eksponenter for denne måten å tenke på er Augustin, som jeg vil omtale kort, men også filosofer som Kierkegaard, Bergson, Husserl, Heidegger og Sartre.

## **Augustin**

Augustin av Hippo (354–430 e. Kr.) kom med den første virkelige introspektivt baserte teori om tid. I sine *Bekjennelser* reiste han spørsmålet: «Hva er tid da? Jeg vet vel hva den er, dersom ingen spør meg; men hvis jeg blir spurt og prøver å forklare, kommer jeg inn i en blindgate. Ikke desto mindre kan jeg med sikkerhet si at jeg vet at dersom ingenting hadde skjedd, ville det ikke ha vært fortid; dersom ingenting kommer til å skje, ville det ikke ha vært fremtid; dersom ingenting var, ville det ikke ha vært nåtid» (Confessions, Bok 11, seksjon 14, min oversettelse).

Augustin foretrakk å rette oppmerksomheten mot indre opplevelser av tid, framfor tid sett på som objekter og bevegelse. Han plasserte tiden i den menneskelige psyke og utviklet det greske tidsbegrepet om *kairos* videre: «Det som er klart og åpenbart er at verken fremtid eller fortid eksisterer. Det er upresis språkføring å snakke om tre tider – fortid, nåtid og fremtid. Muligens ville det ha vært mer nøyaktig å si: Det er tre tider, nåtid av ting i fortid, nåtid av ting i nåtid, nåtid av ting som kommer ... Nåtid berørt av fortid er minner, nåtiden berørt av fremtid er forventning» (Confessions, bok 11, seksjon 20, min oversettelse).

## **Newton, Kant og Einstein**

På tross av Augustins fundamentale refleksjoner rund *kairos*, ble det *chronos* som erobret vestlig tenkning omkring tidsfenomenet. Newton (1687) oppfattet tid som et ensartet, universalt continuum som verken er avhengig av bevegelse eller objektstilværelse.

Kant (1781) modifiserte Newtons tidsbegrep ved å sette rom og tid sammen. I sin «Kritik der reinen Vernunft» (1787) skriver han at rommet og tiden er menneskets rene former, og følelsen i alminnelighet menneskets materie (Appelbaum, 1995, s. 79). For Kant er rom og tid to hovedforutsetninger for erfaring, som ikke dannes gjennom erfaring. Han mente at tid er en av våre anskuelsesformer, mens ideen om lineær tid er en automatisk konsekvens av at vi er rasjonelle skapninger.

Sentrale filosofiske påstander i Newtons og Kants tidsbegrep ble dratt i tvil og til slutt fornektet i fysikk, filosofi og psykologi. Newton mente at tid var absolutt og at klokken

kunne symbolisere absolutt vitenskapelig tid. Einsteins relativitetsteori i 1905 gjendrev et tidsbegrep i form av absolutt tid. Tid er bare en av flere dimensjoner som virker irreversible for oss ufullkomne mennesker fordi vi har for begrensede evner til å kunne oppfatte tid korrekt.

Fysikkens tidsmodeller er blitt en vesentlig del av vår tenkning om tid. Den klassiske, deterministiske tiden korresponderer med vår generelle opplevelse av tid: Hendelser befinner seg i en temporal strøm, hvor vi selv også deltar. Fortiden bestemmer nåtiden, nåtiden bestemmer fremtiden og våre liv styres av nødvendighet. Relativ tid korresponderer med subjektiv tidsopplevelse: Jeg har min tid, som er reell for meg; en annen har sin tid, som godt kan være ulik min tid (Boscolo & Bertando, 1993).

## **Kulturelle forskjeller**

Innen antropologien har man skilt ut ulike kulturelle tidsdimensjoner.

Tidsoppfatninger i gamle sivilisasjoner var ofte annerledes enn nåtidens, og observasjoner av tidsoppfatninger i ulike kulturer viser at de vestlige tenkemåter om tid ikke er allmenne. I sin bok «All verdens tid» utforsker sosialantropologen Anders Johansen de mange måtene ulike kulturer lever i tid på, og konsekvenser for menneskers hukommelse, tenkning og identitetsopplevelse (Johansen, 2001). En annen norsk sosialantropolog, Thomas Hylland Eriksen, advarer i boken «Øyeblikkets tyranni» om den oppjagede tiden som preger de moderne informasjonssamfunn (Eriksen, 2001). Begge disse bøkene viser at forståelse av tid er en innfallsport for å forstå forskjeller mennesker imellom og de samfunn vi lever i.

## **Tidsdimensjoner i psykoterapi**

I min profesjonelle utvikling, på leting etter identitet som terapeut både i Russland og i Norge, ble jeg like begeistret hver gang jeg fordypet meg i en ny terapiform. Jeg har etter hvert funnet det hensiktsmessig å kombinere et relasjonelt og narrativt perspektiv. Etter min mening innebærer god terapi at terapeuten evner å kunne skifte rolle og tilnæringsmåte underveis i behandlingen i tråd med pasientens behov. Forståelse av pasientens tidsopplevelse kan gjøre det lettere å sette sammen ulike terapiformer, fordi de ofte forholder seg til tidsaspekter. Eksempler er, grovt sagt, at psykodynamiske tilnærminger er opptatt av fortidens betydning, mens en innen standard kognitiv terapi retter blikket mot plagsomme og hemmende tenkemåter i nåtiden. Humanistiske og opplevelsesorienterte tilnærminger er opptatt av hva som kjennetegner individets opplevelse her og nå, i selve øyeblikket. Ulike familierapeutiske tilnærminger vil tilsvarende rette oppmerksomheten mot pågående samhandlingsmønstre, gjerne med utgangspunkt i hvordan de faktisk utspiller seg i samtaler på terapeutenes kontor.

Tid som fenomen spiller en viktig rolle for terapiens mål og for pasientens subjektive opplevelse av kronologi. Enkelte pasienter har en kaotisk tidsopplevelse, for eksempel ved psykose eller forvirringstilstander, mens andre virker rigide i sin opplevelse av tid, for eksempel enkelte pasienter med tvang.

Som terapeut opplever jeg at felles refleksjoner rundt tidsfenomenet i behandling har ført til at jeg har fått bedre oversikt over pasientens begrensninger og ressurser. Slike samtaler kan gjøre pasienten mer bevisst på sine subjektive opplevelser i øyeblikket, og fremtidens utfordringer og mål.

## **Tidsmessig horisont**

Begrepet tidsmessige horisont gjenspeiler unike kognitive og emosjonelle aspekter ved enkeltmenneskets opplevelse av tid: «Tid skapes så snart ting begynner å stå i forhold ikke bare til hverandre, men også til det opplevende subjekt. For at dette skal kunne skje, må hendelsene vi opplever først bli omdannet til minner ... Den tidsmessige horisont utgjøres nettopp av organiseringen av våre minner » (Fraisie, 1976, min oversettelse, s. 59 og 167).

Minner om barndommen blandes med det våre foreldre forteller om sine minner om oss. Selv om den kronologisk tid i høy grad vil organisere våre minner, er den tidsmessige horisont dynamisk, fordi opplevelser av tid forandres i ulike kontekster. Viktige forhold er alder, kultur, sosial status, tilfeldige hendelser, og språklige og atferdsmessige særtrekk. Generelt retter ungdommer blikket mot fremtiden, mange eldre blir mer opptatt av fortiden.

Som terapeut kan vi analysere bredden av den tidsmessige horisont hos pasientene. Når vi hører på deres fortellinger, kan vi reflektere over grad av balanse mellom å være opptatt av fremtiden versus fortiden. Vi kan forhøre oss om pasientens tilhørighet til fortid, nåtid og fremtid. Et dramatisk eksempel er den alvorlig deprimerte pasient med høy grad av håpløshetsfølelse, hvor manglende fremtidstro kan gi sterk selvmordsrisiko.

## **Fanget i fortiden**

Kronos var guden for den kronologiske, objektive tiden for de gamle grekerne. Mytologisk kunne denne guden både skape og utrydde sine barn. Janus, ett av barna til Kronos, er avbildet med to ansikter, et smilende ansikt og et grettent. Ifølge Fraissie (1976) kan denne ambivalensen forklare noen sentrale valg vi tar. Glede forbindes med å bruke tiden etter vårt eget ønske i fremtiden, mens det gretne uttrykket forbindes med å kaste bort tid på det forgangne. Janus-ansiktet blir derfor en metafor for våre subjektive tidsopplevelser. Dette gir et bilde på ulike verdier og opptatthet hos forskjellige individer i forhold til polare dimensjoner i den tidsmessige horisont, for eksempel fortid og fremtid.

Psykologisk sett blir livet svært komplisert uten en klar indre avgrensning mellom tidsdimensjonene nåtid, fortid og fremtid. Det å oppleve kronologisk rekkefølge krever nettopp en slik avgrensning. Graden av vår bevissthet på fortid og fremtid vil påvirke våre handlinger i nåtiden. Ifølge Heidegger (hos Fløistad, 1968) består vår fortid ikke bare av et bestemt antall dager eller år, men av serier av erfaringer. Vi vil stadig gjøre oss tanker om hvordan vi bør arrangere vår fremtidige eksistens, dvs. fortsette å leve. Vi vil tenke i nåtiden på fremtiden under innflytelse av fortiden.

## «Nåtid berørt av fortid er minner, nåtid berørt av fremtid er forventning»

En ung kvinne med en traumatisk fortid, omfattende spiseforstyrrelser og problemer med å bygge opp tillitsfulle relasjoner med menn, skrev et langt brev til meg. Hun følte sterk trang til å fortelle om sine traumatiske opplevelser i ulike tidsperioder, både i fortid og nåtid, og om sin frykt for lignende opplevelser i fremtiden. Her er noen fragmenter av brevet:

«Det er en torsdag i mai, det slår meg at om en måned er jeg 24 år. Jeg har sikkert ikke vært levendes i mer enn 7 av de 24 årene, det er slik det føles. I dag er en regntung dag, som mange andre dager bare grå, trist og kjedelig. Sitter og undrer meg om livet jeg bærer i magen kommer til å lide samme skjebne som meg, eller om det kommer til å bli en lykkelig unge uten bekymringer. Leste ett sted for en tid tilbake at mange vordende mødre ofte tok opp mange uløste problemer fra fortiden mens de går gravide, jeg føler at jeg stiller i den kategorien. Skal man tilgi uten kvaler eller gå videre med hat? ... Det er mange flere som bærer på hemmeligheter som de aldri får fortalt, av redsel, skam og frykt for at deres foreldre vil støte dem bort. Redselen sitter i hjerte og gror som en ond torn ... I årenes løp har jeg levd med angst og redsel, ikke engang i dag stoler jeg på det andre kjønn. En god ting varer aldri evig er mitt motto, still heller opp dine murer så ingen kan komme inn. For om du hele tiden er på vakt mot alle, så kan ingen lenger såre deg, du kan ikke bli brukt til vonde formål».

Denne unge kvinnens opplevelse av nåtid er sterkt preget av en traumatisk fortid, som hun har store vansker å bearbeide. Hun har problemer med å sette konstruktive mål for fremtiden. Hennes tidsmessige horisont er i stor grad begrenset til fortiden. Samtidig viser brevet, skrevet et halvt år etter terapiens begynnelse, at hun er blitt mer bevisst i sin subjektive tidsopplevelse. Hun forteller om hvordan det hadde vært, hva hun sliter med nå og undrer seg hvordan fremtiden blir både for henne og hennes barn.

### **Kaos i tid**

Noen ganger har pasienter store problemer med å skille mellom de tre tidsaspektene. Mennesker med psykotiske opplevelser, for eksempel ved schizofreni, kan oppleve at tiden har stanset, og at de verken har fortid eller fremtid. De klarer ikke å forholde seg til kronologisk tid og finner ikke helt ut av om tiden går fort eller sakte for dem. Under akutte psykotiske anfall kan de oppleve en tidsstorm hvor fortid, fremtid og nåtid blandes sammen. Hendelser som har skjedd langt tilbake oppleves som nåtidige, og drømmer oppleves som fremtid. Opplevelse av tidens kontinuum er viktig for å bevare egen identitet: En kaotisk tidsopplevelse bidrar til splittet identitet (Kempinski, 1998).

En kvinne med diagnosen schizofreni, plaget av vedvarende smerter og med en barndom preget av traumer, skrev dette i et brev:

«... smerter – dårlig diabetes som jeg kan dø av – senkomplikasjoner – nerve problemer – familie elendighet – mest sannsynlig at jeg er allergisk ett eller annet. Sykdom – sykdom og atter sykdom aldså. Det er til og bli gal av. Jeg føler at jeg stanger hue mot veggen aldså. Det er noe inni meg som vil videre. Bedre og bedre og endelig frisk. Men så er det bestandig ett eller annet som setter stopper for det. Hvor sterk er jeg egentlig! Er jeg veldig syk? – Eller er jeg nesten frisk? Jeg tar ikke selvmord aldså. Det er helt sikkert. Det syndes jeg er for lettvent. Men det er bare at tanken kommer i perioder.»

Brevet kan illustrere hennes splittede tidsmessige horisont, der fortid, nåtid og fremtid oppleves i ett, og styres av en vedvarende, uforanderlig «sykdom». Denne pasienten er fortsatt, mange år etter at hun skrev dette brevet, like opptatt av samme tema. Jeg ber henne lage tegningen «Min livsvei» for å forestille seg og planlegge livet fremover. Hun klarer ikke oppgaven, og sier at hun ikke tør tenke på neste dag, fordi det blir kaotisk for henne. I samtalene kan hun begynne å snakke om avdøde mennesker, som om hun fortsatt har kontakt med dem. Hun sier at alt hun har opplevd er nærværende for henne i nåtiden.

Noe av bakgrunnen for denne pasientens problemer med å differensiere ulike tidsaspekter er hennes svake affektbevissthet. Bevissthet om egne følelser over tid virker som psykens «kronologiske lim», og skaper en fastere intrapsykisk struktur. Bruk av affektbevissthetsintervju (Monsen, 1997) med bakgrunn i Tomkins' (1978) affektteori, kan på sikt kanskje bidra til å forbedre hennes evne til å organisere følelsetilstander. I sin tur kan dette bidra til integrering av hennes personlighet. Et mål i behandlingen er gradvis å organisere fortidsopplevelse i nåtidens perspektiv. Et annet er gradvis å utvide den tidsmessige horisont med fokus mot fremtiden. Et slikt arbeid bør trolig kompletteres med bruk av kognitive tilnærminger.

### **Fastfrosset nåtid**

En mann på omlag førti år ble henvist til terapi etter kort innleggelse ved sykehus på grunn av paranoid psykose. Han hadde vært forelsket i en nabokvinne, som avviste ham da han ba henne ut. Da følte han at hun kunne lese tankene hans, og han hørte truende stemmer som tilhørte henne og hennes ekskjæreste. Dette gjorde ham svært engstelig.

Pasienten husket sin barndom som ensom, trist og utrygg. Han fikk ikke lov av faren sin å få lekekamerater på besøk. Moren virket sliten og fjern. Pasienten vokste opp som et stille, engstelig og sårbart barn. På skolen ble han mobbet, og han følte seg som en taper. Da faren døde, gikk han på kino for å markere sitt hat til ham. Frem til han var 30 år bodde han sammen med moren, før han flyttet på grunn av jobb. Han klarte verken å skaffe seg kjæreste eller nære venner, og han følte seg deprimert. Et lyspunkt var at han trives på jobben og var forholdsvis trygg på kollegene. Samtidig var han isolert også der,

engstelig for å bli upopulær. Han var plaget av tanker om at han ville forbli ensom og deprimert resten av livet. Hverdagen var fylt med uforanderlige, dels tvangsmessige rutiner.

Pasientens overlevelsesstrategi var å trekke seg tilbake fra andre mennesker. I en samtale fortalte han at det som skremte ham aller mest var å bli avvist, og at ensomheten tross alt var en form for beskyttelse fordi det da ikke var noen som kunne svikte ham. Angsten styrte hans væremåte og livsstil.

I terapien ble samtalen rettet mot fortiden for å bevisstgjøre utestengte og fortrenge følelser og reaksjonsmønstre. Vi samlet inn konkret informasjon om hans fortid, og sammenliknet med hans subjektive opplevelse av de samme hendelser. Sammen utforsket vi hans kjerneskrift (Tomkins, 1978), det vil si de regler som organiserer handlinger, tanker og følelser, og som bidrar til å styre menneskers opplevelse av verden. Individets erfaring med tidligere scener preger oppfatningen av nåtidige og fremtidige scener. Angsten og savnet i pasientens kjerneskrift, dannet grunnlag for en intens utrygghet som hemmet hans livsutfoldelse og en sterk håpløshet som gjorde ham resignert og deprimert.

I samtalen brukte jeg ofte begrepene fortid, nåtid og fremtid for å avgrense de subjektive opplevelser i hans tidsmessige horisont. Fra å gruble over tidligere tap og nederlag, økte gradvis hans engasjement for å gjøre noe med problemene her og nå. Han prøvde aktivt å komme i kontakt med andre mennesker, og ble etter hvert også venn med en kvinne som kanskje også kan bli en kjæreste. Ved å anerkjenne sin sårbarhet for avvisning, maktet han å holde ut i de utrygge situasjonene uten å ty til tilbaketrekning. I en tegning: «Min livsvei», satte han seg mål i et femårsperspektiv: Utvide sine interesser, bygge opp et forhold og etablere familie.

## **Avslutning**

Det vil ofte være et mål i terapi å hjelpe pasienten til å avgrense opplevelser i tre tidsdimensjoner. Det kan gjøre det lettere å forholde seg til vonde opplevelser i fortiden, og planlegge og forholde seg til valg videre i livet. Dimensjonen fremtid er særlig viktig når terapiens avslutning begynner å nærme seg.

Fenomenet tid er et mangesidig fenomen som er beskrevet på ulike måter innen de enkelte fagdisiplinene. Som terapeut kan en selvsagt ikke gjøre krav på å definere hva tiden er, men en kan løfte frem dette som et viktig samtaletema. Her kan terapeuten ha nytte av å ha teoretiske problemstillinger knyttet til tidsbegrepet som en referansebakgrunn. Det primære er å få forstå pasientens unike organisering av livshendelser i en tidsrekkefølge. Samtaler omkring pasientens subjektive tidsopplevelser kan bidra til integrering av tidsopplevelser og styrket personlig fungering.

Marina Walle Jensen

Tønsberg Distriktpsikiatriske senter

Ørnesalleen 14



3120 Tønsberg

Tlf 33 34 51 40

E-post [info@sensorium.no](mailto:info@sensorium.no)

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 41, nummer 4, 2004, side 299-302*

#### TEKST

**Marina Walle Jensen**, Tønsberg Distriktpsikiatriske senter

+ [Vis referanser](#)

#### Referanser

Appelbaum, D. (1995). Kants visjon. København:Hernov.

Augustin (ca. 400). Confessions. Translated by Outler, A. C., Southern Methodist University, Dallas, Texas.

Boscolo, L., & Bertrando, P. (1993). The times of time. A new perspective in systematic therapy and consultation. New York: Norton.

Einstein, A. (1955). The meaning of relativity (5th ed.). Princeton: Princeton University Press.

Eriksen, T. H. (2001). Øyeblikkets tyranni. Oslo: Aschehoug.

Fløistad, G. (1968). Heidegger. En innføring i hans filosofi. Oslo: Pax Forlag, ss. 129-134.

Fraisse, P. (1963). The psychology of time. New York: Harper & Row, 1976.

Heidegger, M. (1927). Sien und Zeit. Unveranderte Aufl.,1967.

Johansen, A. (2001). All verdens tid. Oslo: Spartacus.

Kempinski, A. (1998). Schizofrenia. St. Petersburg: Uventa, CEU, ss. 220-221.

Monsen, J. (1997). Selvsykologi og nyere affektteori. I S. Karterud & J. Monsen (Red.), Selvsykologi (ss. 36-90). Oslo: Ad Notam Gyldendal.

Newton, I. (1687). Mathematical priciples og natural philosophy. University of California Press, 1966.

Ornstein, R. E. (1969). On the experience of time. Harmondsworth: Penguin.

Tomkins, S. S. (1978). Script theory: Differential magnification of affects. I Nebraska Symposium on Motivation (ss. 201-236). Lincoln: University of Nebraska Press.