

Malin Fors (Bilde: privat)

Jeg er helt sikker på at hver eneste evidensbaserte psykoterapimetode kan ødelegges av dårlig timing. Det er som med humor, enhver komiker vet at det er timingen som avgjør om en vits slår an eller ikke. Timing er det som gir flyt, gir gyldne øyeblikk, sårbarhet og ekte møter med autentisitet og spontanitet. Likevel har vår faglitteratur ikke mye å si om forholdet mellom timing, tid og makt. Selv om tid er dypt politisk: Hvem eier tiden, hvilken tidsepoke er sentral, og ikke minst – hvem har en fremtid?

Hvem eier tidsregningen?

En illustrasjon på fenomenet er å definere tid, hvor f.eks. diktatorer har ønsket å innlede en ny tidsregning som starter med dem selv. I Nord-Korea er landets kronologi basert på president Kim Il Sung's fødselsdato, 15. april 1912. I Taiwan er det vanlig å telle år fra grunnleggelsen av Republikken Kina i 1912. Offisiell japansk kronologi er basert på hver keisers regjeringstid. I den fascistiske tiden i Italia ble Mussolinis maktovertakelse i 1922 brukt som en ny start på et nytt kalendersystem, et forsøk som ikke varte lenge. Men også den kristne kalenderen er politisk. Den etablerer Jesu fødsel som utgangspunktet for «relevant» historie. Mills (2020) mener at tiden med det er rasifisert, og nullstiller et hvitt «Euro-kronometer». Zerubavel (2003) utfordrer tankefiguren at tid betyr progresjon og utvikling, noe som er tydelig i ordlyden om å se den vestlige verden som utviklet og sivilisert sammenlignet med folk vi fordomsfullt ser på som primitive, frosne i tiden eller uten utvikling. På samme måte hevder Sheehi (2020) at urfolk – ofte med en rasistisk undertone – blir sett på som folk fra fortiden. Den samiske politikeren Sandra Márjá West (2023) adresserte nylig i en kronikk spenningen i at urfolk noen ganger forventes å leve på en tradisjonell eksotisk måte frosset i fortiden og ikke ta del i den teknologiske utviklingen. Men tid og makt er ikke bare relevant som kronopolitikk (*chronopolitics*) og identitetsspørsmål i psykoterapi. Maktdimensjonen gjelder også i behandlingssystemet og terapien. Hvordan ser vi på tiden, timingen og ikke minst *ventingen* i behandlingssystemet og i terapi?

Tid som etikk

Mennesker vil ofte snakke seg ferdig, tale fritt, dele sine tanker, følge sin egen rytme. Timing er i grunnen relasjonell. Timing er det som går an å bruke som varsomhet, omtenkksomhet og mentalisering av den andre. Det å bli gjenkjent, skjønt og gjensidig sett (Benjamin, 1995), med respekt for sitt temperament, sitt tempo og sin rytme. Og ikke motsatt, som i Greenes manipulerende forslag. Robert Greene (1998) foreslår at én vei til makt er å mestre kunsten til *timing*. Å sørge for at andre må vente på deg, eller å få andre til å forte seg kun fordi du er den som bestemte det. Å manipulere andres opplevelse av tid, å definere tid eller fortelle når tiden er slutt. «Use speed to paralyze your opponent, cover up mistakes you might make, and impress people with your aura of authority and finality» (Greene, 1998, s. 298).

Å mestre timing kan bety å kontrollere andre, eller å faktisk se dem

Hvis man tar Greenes forslag alvorlig om at den som eier tiden, eier makten, så ser vi et nytt mulig etisk landskap; hvem venter på hvem, og hvordan forholder vi oss til *timing*? Hvordan kan vi hjelpe mennesker med å eie ikke bare sin historie og fremtid, men også sin egen rytme og tredimensjonale tid? Det er politikk i ventelister og ytre definisjoner av hvor lange pasientforløp kan vare. Hvor kjapt må du gråte, lille venn? Hvor kjapt må du forte deg fra sykemeldingen din? Hvor mange pasienter kan du se på én dag, og hvor lang tid får du på å skrive et journalnotat? Og ikke minst, hvilken tidsbruk får du lov å registrere og ikke? Og husk: Det blir dårlig stemning om du registrerer tidsbruken på selve registreringen.

Timing som mentalisering

Vi er kjent med problemstillingen om å ikke levere premature tolkninger, selv om vi kanskje mislykkes iblant. Vi vet vi skal time intervensjoner for å holde pasienter innenfor et vindu av affekttoleranse, og at det er dårlig timing å snakke for mye til borderlinepasienter i sterk affekt eller i ruspåvirket tilstand. Likevel mener jeg at *timing* i klinikk er altfor lite diskutert. Timing i skjemabruk, for eksempel. Pasienter forteller om at de droppet ut av behandlinger fordi de ikke klarte å *holde ut* at noen annen ikke bare definerte at man måtte bruke tid på endeløse skjemaer, men også fordi de opplevde skjemautfylling som totalt meningsløst. Mest var de irritert på *selve timingen*. De ønsket *først* å bli kjent eller få fortelle om sine problemer med egne ord. De ønsket at deres tid var omsorgsfull og tredimensjonal og ikke styrt av en Greenes versjon av en følelse av endelighet i en beslutning, noe som allerede var bestemt. Ofte hadde de fått et skjema i fjeset i dette første spesielle møtet, hvor de hadde planlagt i ukevis hva de skulle dele av vanskelige hemmeligheter. Ikke noe av det de forberedte og ønsket at de skulle tørre å si, fikk de sagt. Dårlig timing blir en avvisning, en invalidering eller til og med et ikke-møte.

Andre timingsvansker virker å oppstå i intervensjoner som *psykoedukasjon*. Jeg synes det er rart: Jeg har lest uendelige journalnotater om *at* intervensjonen *psykoedukasjon* er *foretatt*, men ikke et eneste notat om *vurderingen av timingen* for den. Samtidig gnager et ekko av sørgelige historier i mine ører om hvor grusomt det har vært å motta psykoedukasjon, ofte om noe de allerede visste, *på et dårlig valgt tidspunkt*. Jeg husker spesielt pasienten med hjerteplager som fikk den obligatoriske hjertebankspraten når han prøvde seg på den umulige oppgaven å si at det var noe feil med hjertet hans, når han var innlagt på en DPS. Uten å ta tid til å lytte, eller forsikre seg om at timingen var den riktige, ble den standardiserte psykoedukasjonen utløst, og den vekket like mye interesse som flyvertinnenens sikkerhetsdemonstrasjon. Bla, bla, bla, nå peker de den veien, bla, bla, snart sier de pust i trekant, firkant eller angstens habituering. Bingo, alle ordene kom med.

Den mest meningsløse intervensjonen jeg har vært borte i, var psykoedukasjon som svar på et akutt suicidalt ønske hos en pasient i akutt krise. Et ønske om å dø er neppe et informasjonsproblem. Og hva skulle *informasjonen* være om man virkelig ønsker å dø: et eksistensialistisk «Ja, det stemmer, livet har ikke mening, du må fylle det med

mening selv»? Få saker i terapi er i grunnen et informasjonsproblem, og innsikt er nok en av de dimensjonene som har blitt mest overvurdert i en rekke terapiretninger. Likevel fører dårlig timing noen ganger til at det som kunne vært fint ved et annet tidspunkt, isteden fremstår som mansplaining. Timing er kanskje den viktigste etiske dimensjonen i kliniske møter uansett terapimetode. Timing kan åpne nye hav eller stenge, irritere og kontrollere. Å mestre timing kan bety å kontrollere andre, eller å faktisk se dem. Timing, rytmen og tiden det tar, er i grunnen en etikk, et eget lekefullt univers (Winnicott, 2005/1971).

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 61, nummer 9, 2024, side 608-610

TEKST

Malin Fors

ILLUSTRASJON

Kristian Utrimark

+ Vis referanser

Benjamin, J. (1995). Like Subjects, Love Objects. Yale University Press.

Greene, R. (1998). The 48 laws of power. Viking Press.

Mills, C.W. (2020). The chronopolitics of racial time. *Time & Society*, 29(2), 297-317.
<https://doi.org/10.1177/0961463X20903650>

Sheehi, L. (2020). The Reality Principle: Fanonian Undoing, Unlearning, and Decentering: A Discussion of «Fanon's Vision of Embodied Racism for Psychoanalytic Theory and Practice». *Psychoanalytic Dialogues* 30(3), 325-330. <https://doi.org/10.1080/10481885.2020.1744972>

West, S.M. (2023, 7. desember). Alle samer skal ned. Nordnorsk debatt.
<https://www.nordnorskdebatt.no/alle-samer-skal-ned/o/5-124-280607>

Winnicott, D.W. (2005/1971) *Playing and Reality*. Routledge.

Zerubavel, E. (2003). *Time Maps: Collective Memory and the Social Shape of the Past*. University of Chicago Press. <https://doi.org/10.7208/chicago/9780226924908.001.0001>