

Borges Blue corner

NAFO Glåmdal Nes

BBC 87: HVA MENER VI NÅR VI SIER AT VI «IKKE HAR TID» OG «IKKE KAN»?

Jeg får begynne med å si at jeg ikke har noe spesielt i tankene når jeg skriver dette. Jeg tenker altså ikke på noen personer som påfallende ofte sier at de ikke har tid eller ikke kan, eller på miljøer der det er spesielt vanlig. Jeg tenker i alle fall ikke spesielt på lokallaget. Ellers har jeg nok vært i noen situasjoner der jeg har gjort mer enn min del, og sett at andre ikke har gjort sin, men også det motsatte har nok skjedd.

Så til saken. Tid kan være temmelig konkret. Det gjelder naturgitte tidsenheter som døgnet, og tidene på døgnet, for eksempel natt, dag, morgen, middag og kveld. Det gjelder også året og årstidene. At de er naturgitte, betyr at de bestemmes av solens posisjon, og at vi temmelig direkte forstår hvilken tid vi er i. Vi trenger knapt klokke eller kalender for å holde styr på slike tider. Også konvensjonelle tidsenheter, det vil si skjønnsmessige eller «arbitrære» enheter som mennesker har blitt enige om, kan virke konkrete. I det minste har de klare definisjoner. Det gjelder for eksempel sekunder, minutter, timer, uker og *skudd*år. Et eksempel på at begrepet «uke» er konvensjonelt, er at man under den første franske revolusjonen på slutten av 1700-tallet, da mest mulig skulle snus på hodet, innførte tidagers uke (som heldigvis ble avskaffet raskt). Måned er en mellomting mellom en naturgitt og en konvensjonell enhet. Felles for naturgitte og konvensjonelle tidsenheter er øvrig at de har en begynnelse og en slutt, det vil si en begrensning. Det betyr at det kan skje noe innenfor dem, alt fra naturlige endringer til atferd som vi utfører, men at det er grenser for hva som kan skje. Det er derfor vi sier at vi ikke rekker eller når noe, og ikke *har tid*. Det er vel også derfor mange er besatt av tidsrekorder innenfor løping, skøyteløp og lignende. Man lurer vel rett og slett på hvor mye som kan rekkes på en viss tid. Uansett er tiden vi har til rådighet, begrenset, enten det er arbeidstid, fritid, år eller andre perioder.

Tid, sv. *tid,* oldn. *tîð,* f. «tid, ret tid, time, kirkelig fest, kanonisk tid» (plur. «kirkelig gudstjeneste») = ags. *tîd* (eng. *tide),* ofris. osax. *tîd* (holl. *tijd),* oht. *zît* (nht. *Zeit).* Det germ. **tîdi-* hører aabenbart til samme rod som time. Man har sammenstillet skr. *aditi-* som navn paa en gudinde, egentl. «den ubegrænsede». Skjønt betydningen «stræbe mod et maal» ved germ. **tîdian* (se tidt) synes sekundær, er det rimeligt at antage samme grundrod **dei* «strække sig (ud, hen til)» som i præp. til, s. d. Betydningsudviklingen blir da som i oir. *tan* «tid» (af **tanâ),* af roden **ten* «strække» (se tynd), og i lat. *tempus* «tid», af den udvidede rod **temp* (lit. *temp̃ti* «spænde»); se ogsaa ting. Begrebet «tid» er da udgaaet fra «udstrækning». Se videre tidende, tidig, tidt. — I tide, oldn. *â tîðum* = ags. *on tîdon;* sml. holl. *tijdens* af *te tîden,* mht. *bî zîten* (se betids). — En tidlang er nht. *eine Zeit lang* (ogsaa *eine Zeitlang),* hvor *lang* = *entlang:* se baglængs. —

time *n.* 1154, developed from Old English *tīma* (before 899), related to *tīd* time; see TIDE. Old English *tīma* is cognate with Old Icelandic *tīmi* time, proper time, good time (Swedish *timme,* Norwegian and Danish *time* hour), from Proto-Germanic **tīmōn.*

Some extended meanings are original to Old English, such as that of an occasion (as in *This time we will succeed,* before 899), and the right time (as in *time to eat,* before 899); other meanings are developments in Middle English, such as that of leisure (as in *have time to read,* about 1220), or the plural *times* multiplied by (about 1380). —**v.** About 1250 *timen* fare well; later, arrange the time for an event (probably about 1390). The sense of measure or note the time, rate, or duration of, is first recorded in 1670. —**timely** adj. 1382, formed from Middle English *time* + *-ly*[2].

Ordet tids historie, eller etymologi, viser klart at begrepet er komplekst og ikke helt gitt…

Selv om tidsenheter er klart definerte, er det et temmelig «filosofisk» spørsmål hva tid

egentlig er. Særlig når det gjelder konvensjonelle enheter, hjelper det slik sett lite å si at «et minutt er at sekundviseren går en runde» eller at tall har steget fra null til 60. Når det gjelder opphav, har det norske ordet tid samme rot som det engelske ordet time, nemlig det germanske ordet tidi som igjen kommer fra et sanskritsk gudinnenvn, aditi, som betyr den ubegrensede. Det er kanskje litt rart, når tid oppleves nettopp som begrenset. Kanskje sikter det til at tidsbegrensninger, i alle fall de naturgitte, er uklare og flytende? En annen germansk avledning fra sanskrit er tidian, som betyr å strebe mot et mål, og som er beslektet med lignende ord for å strekke seg ut eller mot noe. Tidian er også beslektet med tempus, det latinske ordet for tid. Engelsk har det samme ordet for tid og gang. «This time» er denne gangen. «Time» i betydningen klokkeslett eller varighet forekom ikke på engelsk, i alle fall ikke skriftlig, før ca. 1670. Det kan si litt om hvor uklart begrepet tid har vært.



Ringstadbølingen på Rabalen i Rogne i Øystre Slidre i Valdres begynner å begi seg mot fjøset og mjølking. Kyr er lite verbale, og går nok mer etter naturgitte enn etter konvensjonelle tidsenheter.

Innenfor filosofi og vitenskapsteori mener man stort sett at tid knapt fins. Augustin sa at alle vet hva tid er, helt til de må forklare det. Aristoteles var nær en atferdsanalytisk forståelse, og mente at det er umulig å forstå tid uavhengig av hendelser, det vil si at noe har skjedd. Det kravet oppfyller naturgitte enheter. Også innenfor RFT, eller relasjonell rammeteori (relational frame theory), som altså er nyere atferdsanalytisk forståelse av språk, er man opptatt av tid. Ifølge RFT er fortiden som vi har opplevd, den eneste framtiden vi kan kjenne. Fortiden gjenskaper vi hele tiden verbalt ved å skape, og høre, historier om den. Vi forestiller oss, tenker på og planlegger en framtid som vi logisk nok ikke har opplevd. Vi lever i en verden av verbalt formulerte mål og hensikter, og beskriver konstant framtiden ved hjelp av rammer som «hvis – så» og «før – etter». Framtiden kan jo bli helt annerledes enn vi forestiller oss, men når vi hele tiden prøver å skape den, er det vel vært en viss forsterkning ute og går, det vil si at det har noe for seg å drive med det. Uansett dreier tanker om framtiden seg om hva vi skal bruke den, det vil si *tiden*, på. Vi har forestillinger om hva vi må og vil gjøre, hvor mye tid vi kan sette av. Ellers definerer vi atferdsanalytikere begreper helst pragmatisk, det vil si ved å se på hvilke sammenhenger begreper, eller ord, forekommer i. Når vi sier at tiden «går fort», er det nok rikelig med forsterkere. At vi opplever at tiden går fort, skyldes nok at vi vil at situasjonen skal vare lenger enn den varer. At «tiden går sakte» eller «står stille», betyr at ubehag er ute og går, og «sakte» og «stille» skriver seg nok fra at vi vil at situasjonen skal avsluttes før den avsluttes. Å gjøre noe i «rett tid», eller å «kjenne sin besøkelsestid», dreier seg nok om diskriminering, det vil si å gjøre noe når sjansen for

forsterkning er stor. «Dårlig timing» er det motsatte.

I våre dager er det mye snakk om tid, særlig *mangel* på tid. «Tidsklemma», visstnok oppfunnet av politikeren Valgerd Svarstad Haugland, har blitt et begrep for en følelse av ikke å ha nok tid til det man må eller vil gjøre. Før het det «stress», som ble et moteord på 1960-tallet, og som kulminerte i sangen «Stress» med Odd Børre, det norske bidraget til Grand Prix-finalen i 1968. Svenskene har pleid å ligge foran oss, og Povel Ramel hadde i 1951 slageren «Bråttom, bråttom, bråttom». I Norge skrev økonomen Stefan Lindtner i 1970 boken *Det rastløse velferdsmenneske*. I dag snakkes det nok mest om problemet i forbindelse med barnefamilier, men også mange andre synes at tiden ikke strekker til.



To av våre norske og svenske popartister som sang om «tidsklemma» lenge før begrepet var oppfunnet.

Det kan være en rekke grunner til at mange i dag opplever tidsmangel. Det tar tid å *forbruke*: Folk kjøper, og bruker, flere ting. Hvor mye tid bruker mange i dag på spill og annet på PC og telefon? Mye utstyr tar tid å sette seg inn i, vedlikeholde, lade, skifte og så videre. Ting som tar kortere tid, brukes også mer: Det går fortere å reise, vaske klær og kommunisere i dag. Derfor bruker vi paradoksalt nok mer tid på slikt. Det er flere tidstyver i form av meldinger, e-poster, telefoner og reklame. Det er flere tilbud på fritiden som vi har råd til å delta på, og kanskje må delta på for å virke vellykkede. Antall kjæledyr, ikke minst hunder som skal ha turer og stell, har eksplodert. Det har blitt færre barn, men til gjengjeld bringes de mer til barnehage og skole enn før, og det har blitt vanligere å kjøre dem også andre steder. Voksne ser mer på barns aktiviteter. Flere er i jobb, og færre er hjemmeværende. Dermed får en eventuell partner, og barn, flere oppgaver på fritiden. Flere er eneforsørgere, som er tidkrevende. Den som ikke har omsorgen, sparer tid, men man mister «stordriftsfordeler», og det tar tid å administrere barn som «pendler».

Da jeg vokste opp, var mødre hjemme, og alt var i orden da far kom hjem. Voksne hadde færre fritidstilbud. Det mest spennende om ettermiddagen var kanskje avislesing, hagearbeid, og en prat med naboer over hagegjerdet. Det var flere barn per husstand enn det er i dag, men de deltok på færre organiserte aktiviteter, og brukte mer tid på lek i nabolaget der både små og store deltok. Selv var jeg blant de ytterst få som hadde «utearbeidende» mor, attpåtil i full stilling og vel så det. Det ble kompensert med hushjelp, i dag kalt praktikant, og god «logistikk». Det fungerte godt, også fordi det skjedde mindre på fritiden og fordi det var færre baller i luften.

Det er vanlig å skylde tidsnøden på at arbeidslivet har blitt mer utmattende, og at det reduserer overskuddet på fritiden. Sannheten er vel snarere motsatt. Aldri har vi hatt kortere arbeidstid, flere fridager, flere hjelpemidler og «finere» jobber. Da jeg var 19 år, var jeg alene nattevakt for 36 til dels sterkt urolige pasienter på en psykiatrisk avdeling fra kl. 19 til kl. 7. For ikke lenge siden var jeg i en avlastningsbolig der det var tre våkne nattevakter for tre barn på rundt ti år, uten at jeg så behovet…

1
Må, må, må, må, må, må skynde meg å
Gå, gå, gå, gå, gå, gå slik at jeg kan
Nå, nå, nå, nå, nå siste bussen hjem

2
Ha, ha, ha, ha, ha, ha, ha det riktig
Bra, bra, bra, bra, bra, bra, ikke glem å
Ta, ta, ta, ta, ta sovemedisin

3
Små doser er bra, må slappe litt av
Skru på din radio, du har jo sov-i-ro

4
Ri-ri-ri-ri-ri-ri-ringes ved når
Vi, vi, vi, vi, vi, vi får litt bedre
Tid, tid, tid, tid, tid, siste bussen går

5
Men én gang, kanskje neste år
Skal vi få tid til alle ting
Én gang, kanskje neste år
Ta alt med ro, bare rusle omkring

6
Ma-ma-ma-ma-ma-ma-mange flere
Sa-sa-sa-sa-sa-sa-saker jeg sku'
Pra-pra-pra-pra-pra-pratet med deg om

7
Men, men, men, men, men, men alt de der må
Ven-ven-ven-ven-vente til vi ses i-
Gjen-gjen-gjen-gjen-gjen, siste bussen går

8
Prøv meditasjon, prøv te med sitron
Ta deg en liten drink, ja, du må være flink

9
Må, må, må, må, må, må skynde meg å
Gå, gå, gå, gå, gå, gå slik at jeg kan
Nå, nå, nå, nå, nå siste bussen hjem

Teksten til Odd Børres «Stress».

Vi kan ikke klemmes av tid, bare av gjøremål, eller handlinger. Til en viss grad kan vi unngå «klemming» ved å gjøre flere ting på en gang, såkalt «multitasking», men mange handlinger er uforenlige med hverandre, og å være to steder på en gang går neppe. Derfor dreier det seg til sjuende og sist om hva vi velger. Matchingteori, det vil si en atferdsanalytisk måte å forstå alt fra helt enkle til mer «eksistensielle» valg på, er dermed relevant. Ifølge matchingteori gjør vi noe hele tiden, og all atferd skjer i en sammenheng der det er mulig å gjøre noe annet. Selv i ekstreme nødssituasjoner går det an å opptre på høyst forskjellige måter, men det vi gjør, vil i det minste være rettet inn mot å avverge situasjonen, det vil si at handlingene vil inngå i samme operant, eller responsklasse. Som regel er imidlertid valgfriheten større, men i alle situasjoner vil forskjellige alternativer medføre mer eller mindre effektive forsterkere og mer eller mindre ubehagelige konsekvenser.

Så hva påvirker hva vi velger? At konsekvensene av handlingene innebærer nytte og glede, eller gode forsterkere, er selvfølgelig viktig. Altså dreier det seg om *preferanser*. Også at konsekvensene av handlingene er lite ubehagelige, eller lite aversive eller straffende, bidrar til å velge en handling. Dess raskere konsekvensene av handlingen viser seg, dess mer påvirker de oss. Her kommer altså grad av impulsivitet og selvkontroll, og «delay

discounting», inn i bildet. Den som bokstavelig talt avskriver langsiktige konsekvenser, har per definisjon impulsive tendenser. Den som ikke gjør det, viser per definisjon selvkontroll. Nok en faktor er anstrengelse. Dess makeligere noe kan oppnås, dess større sjanse kan det være for å velge det, for eksempel å kjøre bil framfor å sykle en kort strekning, eller kjøpe ferdigmat framfor å lage mat «fra bunnen», og enda mer hvis man er impulsiv i utgangspunktet. Impulsivitet ses for øvrig mest hos de med svak moralutvikling og lite utviklet språk. Selv om en del foreldre i dag synes å tro at det er fullt mulig, er det for eksempel vanskelig å få en toåring til å bry seg om langtidskonsekvenser. Det er selvfølgelig også vanskelig for en person med en vesentlig utviklingshemning.



Til venstre anleggsarbeidere på Bergensbanen for over hundre år siden. Til høyre lages det fiskemat, omtrent på samme tid. De som mener at arbeidslivet har blitt mer stressende og det ene med det andre i våre dager, vet neppe hva de snakker om.

Matchingteori har noen følger for når det er berettiget å si at vi «ikke har tid», eller «ikke kan». Når vi sier det, gjør vi jo noe annet i stedet. Det andre har vi tid til, eller det kan vi. Den tiden som vi bruker på det vi har tid til, eller kan, kunne vi altså ha brukt på det vi angivelig ikke har tid til, eller ikke kan. Når folk ikke kan, betyr det bare at det som de ikke kan, er for langt nede på listen til å velge å gjøre det. Saken eller personen som man kunne ha gjort noe for, er ikke viktig nok, eller ikke prioritert. Er det fortsatt noen som tviler på at vi velger hva vi gjør, og er det noen som tviler på at formuleringer som «ikke har tid» eller «ikke kan» er mer absolutte enn det er dekning for, at de tilslører våre valg, og at de dermed kan fungere som ansvarsfraskrivelse og unnskyldninger?

Heldigvis er det slik at de fleste av oss stort sett velger fornuftig. Vi drar ikke ut og fester, mens småbarn er igjen alene. Vi bruker et par fridager på å male huset før behovet blir for skrikende. Balansen mellom å ta hensyn til seg selv, sine egne og sitt eget, og til andre, går stort sett greit. Døgnet har 24 timer for alle. Men noen er effektive, og noen er ineffektive, slik at det ikke alltid virker sånn. Amerikanerne sier at «Hvis du vil ha noe gjort, spør en travel person.» Noen tror at det er motsatt. Overflatisk sett kan det virke logisk, men det er som regel en grunn til at noen har god tid…

Hva kan vi gjøre med tidsproblemet, i den grad det er reelt? I stedet for å eufemisere, eller «pynte på» valgene, går det kanskje an å tenke mer på, eller si mer rett ut, hva vi velger? Da kan vi bli mer bevisste på hva vi velger, få argumenter, og faktisk velge å velge(!) annerledes. Det krever en viss selvhevdelse å stå for det vi gjør. Får vi kjeft, eller møtes med ubehagelig overtalelse når vi gjør valg andre ikke liker, kan det jo ende med at vi kommer

med dårlige unnskyldninger, og i verste fall løgn, eller vi sniker oss unna. Det skader heller ikke å velge bort en del ting. Noen har et «tvangspreget» forhold til å skulle være med på mest mulig, og til ikke å gå glipp av noe. Hva med litt «mindfulness» i stedet iblant? Vi trenger å kunne gjøre lite og ingenting av og til. I urtiden, og fram til våre dager, hadde mennesker mye rutinearbeid som var lite mentalt anstrengende. Det bør også vi drive med. Så sant det ikke er for fysisk anstrengende, kan det være veldig rekreerende å la tankene fly mens vi gjør noe nyttig.

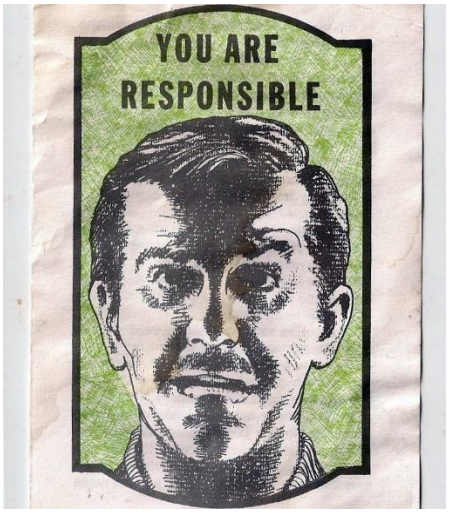


Skyggene blir lengre, og det er sensommer på Grytsetra i Nord-Odal. Kyrne merker at det høstes, og at det nærmer seg flytting til bygda. Også de følger nok naturlige tidsenheter.

I slutten av måneden er det styremøte i lokallaget. Der skal vi diskutere seminarer framover, både konkrete seminarer for det kommende året, og vår måte å holde seminarer på mer generelt. Det brygger også opp til en fest, trolig i oktober, for å feire at vi blir 15 år. De fleste som har gjort en innsats for lokallaget, kan nok regne med en invitasjon.

Ha en fin sensommer og tidlig høst alle sammen!

17. august 2017 Børge Holden



Jada, og det gjelder nok også bruk av tid…