

# Vår känsla för tiden



© Hanna Adler & Björn Adler

*Hur vi uppfattar tiden, och förhåller oss till denna, är mycket individuellt. Vi människor har ingen medfödd, inbyggd, tidsuppfattning. Istället är det så att det begrepp för **tiden** som existerar i olika kulturer är socialt inlärt och speciellt anpassat till respektive kultur. Den subjektive upplevelsen av tiden blir en viktig del av vår egen identitet. Samtidigt med den subjektiva känslan av tid existerar det objektiva som definierar för oss hur lång en minut, en timme är.*

*Tid, rum, medvetande och rörelse är centrala begrepp som på olika sätt är starkt sammankopplade med varandra. Den rumsliga processen berör grundläggande perception medan uppfattande av "tiden" mer är en fronto-temporal process. Medvetandet berör det som finns i nuet på kortikal nivå. Rörelsen kan vara sammanlänkad med tid och rum där den kan handla om flera händelser efter varandra i ett tidsperspektiv och handla då mycket om den spatiala komponenten.*

*Vi laborerar med olika begrepp kring tiden: time-perception, time-sence, tidsuppfattning eller tidsmedvetande är vanliga begrepp som också lyftes fram och belyses i denna artikel.*

*I vardagstermer pratar vi också om begrepp såsom "känsla för tiden" där man intuitivt kan känna på sig hur lång tid som förflutit.*

*Vid olika psykiska störningar är vår känsla för tiden, vår relation till tiden, i någon mening störd. I den sunda utvecklingen binder vi samman tiden till en helhet där dåtid, nutid och framtid hänger samman och balanserar varandra.*

## Några definitioner på begreppet TID

Idéer om tiden och dess gång är förmodligen universella även om det är så att det finns faktorer såsom personliga omständigheter t ex vår sinnesstämning, kulturella och psykologiska aspekter som påverkar vår upplevelse av *tiden*.

I t ex fysiken betraktades tiden tidigare som något absolut. Som ett kontinuerligt flöde som är oberoende av iakttagare och mätningar. Detta omkullkastades i den relativitetsteori som lanserades av A. Einstein. Tiden är enligt denna teori istället beroende av iakttagaren. Olika iakttagare som befinner sig i olika rörelsetillstånd kan se tiden i ett och samma förlopp förflyta olika fort.

Tiden är både *cyklisk* och *linjär* i vår kultur. Den linjära tiden handlar om begreppen sekund, minut och timme som är ”icke-återkommande” på det viset att när det gått t ex en timme så kommer det en ny timme. Den definitionsmässigt fastställda *tidsenheten* är sekunden.

Dygnet, däremot, är *cykliskt* där vi återkommer till samma punkt om och om igen. Detsamma gäller månader och år som för oss människor finns i ett cykliskt förlopp, där de återkommer. Vi kan också se dom i en sekvens där året 1998 följs av ett nästa år, 1999. *Dygnet, månaden* och *året* kommer igen, om och om igen, samtidigt som tiden går.

Vi kan också skönja andra former av tid (P. Villemoes, 1989): Dels den *logiska tiden* som är inbyggd i språket i dess tempusformer som berör *förfluten tid*, *närvarande tid* samt *tillkommande tid* eller m a o: dåtid, nutid och framtid. Den andra formen berör *imaginär tid* och handlar om våra föreställningar om tid och händelser och denna är reversibel, dvs kan upprepas till skillnad från den icke-imaginära tiden som inte kan stoppas utan går ”obönhörligen åt ett håll i biologiska system från födelse till utveckling, mognad, åldrande och död” (D. Ingvar, 1994).

I dagligt tal pratar vi om tidsbegreppet utifrån en individ som kanske inte kan klockan eller som har svårt för att avgöra hur lång en stund är, eller en timme. Kanske har individen svårt för att passa tider eller planera tiden för en uppgift. Men begreppet tidsuppfattning är mer än så.

Tidsuppfattningen är en förmåga som löper parallellt med andra grundläggande förmågor såsom rumsuppfattning, planeringsförmågan, medvetenhet, uppmärksamhet, logik, orienteringsförmågan och sensomotorik.

T. Duvner (1994) tar upp relationen mellan tid och rum på följande sätt:

”Tid är mycket mer abstrakt begrepp än rum. Rummet kan utforskas och upplevas med syn, känsel och kroppsupplevelse. Tidsupplevelsen är mer en tankeprocess och bl a beroende av förmågan till delad uppmärksamhet, dvs att kunna hålla flera upplevelser i tankarna, växla fokus mellan upplevelser just nu och ta fram minnesbilder av passerade ögonblick.”

En störd tidsuppfattning vid olika psykiatriska tillstånd tillhör den vanliga bilden, men också vid andra ”tillstånd” såsom DAMP där individen kan ha svårt för att avgöra om en lång eller kort stund har förflutit ( C. Gillberg, 1996). Svårigheterna i själva tidsuppfattningen handlar ibland här om problem med att uppfatta själva sekvensen i ett händelseförlopp. Detta mynnar ut även i planeringssvårigheter för individen.

Lezak (1995) pekar på den tydliga kopplingen mellan *tid* och begrepp som *orientering* och *uppmärksamhet*. "Sense of time" existerar bara i ett tydligt medvetande där vi är varse om det som händer samtidigt som vi också har utvecklat en god föreställningsförmåga som gör att vi kan vandra mellan de tre tidsdimensionerna: **dåtid, nutid och framtid**.

Nuet berör de "rena" sinnesupplevelserna där medvetandet utgör en viktig grundval. Dåtiden handlar om våra minnen eller kanske det är rekonstruktioner av våra minnen (C. Craaford, 1993).

Tidens koppling till vår föreställningsvärld närmar vi oss när vi sätts på en uppgift där vi ombedes att berätta om hur mycket av en dukning av ett bord som vi hinner med på en minut. Uppgiften kan bygga på vår erfarenhet och är då något lättare att beräkna tiden på än om uppgiften som vi skall genomföra är helt ny. Det är också viktigt att titta på hur vi efteråt utvärderar och eventuellt justerar upp eller ner hastigheten i genomförande om vi skulle genomföra samma uppgift igen. Det är dock troligt att anta att *känsla för tiden* inte är något som vi lär oss en gång för alla i livet. Den vidmakthålls och vidareutvecklas via erfarenhet och praxis.

### Hur vi blir tidsmogna?

I barndomen upplever vi den djupaste, intimaste relationen till tiden. Barnet njuter av ögonblicket. Det tyngs inte av det förflutna och bekymrar sig inte för framtiden. Det lilla barnet lever helt i "nuet" under de första åren. Sedan gör sig dåtiden gällande via barnets minnen. Och den närmaste framtiden (snart) blir allt mer tydlig för barnet. Det är den fundamentala upplevelsen av nuet, dvs. ögonblickets fulländighet, intensitet i det som vi känner, som barnet förvärvat upplevelsen av "här och nu". Just denna insikt är avgörande, för det är minnet av denna som vi senare i livet kommer att jaga.

Att lära sig att bemästra tiden har två syften ( Servan-Schreiber, 1985): För det första att lära sig att använda tiden bättre. Detta är relativt lätt för barnet att lära sig. Det andra är både svårare och mera givande att utveckla. Det handlar om att som vuxna på nytt lära sig att ta tillvara stunden med den intensitet som vi hade när vi var små.

Ju mer vi fjärrar oss från barndomen desto mer modifierar vi vår tidshorisont. Vi förfinar vår kunskap om tiden. *Tidshorisonten* är det avstånd som vår inre syn spontant når framåt eller bakåt i tiden. Några kan se mycket långt och når djupt ner i barndomens minnen och händelser. Och i nästa ögonblick vandrar de lika långt in i sina möjliga framtider.

De möjliga framtiderna är många medan *nuet* är ett. Andra barn och vuxna har nog med att försöka förstå det som händer *nu*. Att minnas eller fantisera om en framtid blir då en lyx. Individens känsla hur mycket tid som behövs, punktlighet och sinne för hur mycket klockan är överensstämmer ofta med andra beteendemönster. Det ger oss information om hur individen är i olika situationer. Därför är *tiden* betydelsefull när vi beskriver individen och den personlighet som vi skönjer.

Det lilla barnet har inte klart för sig hur lång tid saker brukar ta. Därmed kan det lilla barnet inte planera sin tid. I studiet av *tidsmognaden* ( Alin-Åkerman, 1995) har man sett att det är ord som handlar om nuet som barnet lär sig först. Det lilla spädbarnet befinner sig i det direkta nuet, utan det språkliga minnet. Från 2-2 ½ års ålder kan barnet behärska delar av

framtiden via begreppet *snart*. Barnet börjar nu förstå att *snart* betyder *vänta en stund*. Men detta är inte helt enkelt för det lilla barnet.

Allra sist i utvecklingen kommer barnets upplevelse av dåtiden, som förutsätter språkligt minne för det som skett. Förståelse av enkla grundläggande tidsbegrepp, språkliga, utvecklas redan under förskoleåren. Vid ca 3-4 års åldern har barnet en uppfattning om begrepp såsom: *då, nu* och *sedan*.

Piaget (1955) visade på att det finns två olika komponenter i tidsbegreppet som barnet måste utveckla och integrera innan det förstår tiden mer konkret. Den ena handlar om att barnet måste kunna placera *före* och *efter* i rätt ordning, både språkligt men även perceptuellt. Den andra komponenten handlar om att integrera *hur länge något håller på*. Den senare förutsätter att barnet har en medvetenhet i nuet med en delad uppmärksamhet och en "tidskänsla" för t ex hur lång en timme är, mer objektivt. Inte bara i form av *en* tidigare upplevelse av en timme som var både lång och mycket trist.

Den seriella, sekvenseringen, organisationen är en viktig länk i själva tidsmedvetandet. I de första skolåren finns en tydlig känsla för tiden etablerad. Strukturen i skolan via lektioner, raster hjälper till att utveckla känslan för tiden. Denna förfinas dock under de följande åren upp till tonåren. Vid 6-7 årsåldern är det fortfarande så att barnet sätter likhetstecken mellan *klockan* och *tiden* ( U. Nordlöf-Lagerkranz, 1997). I 10-års åldern har barnet mer tydligt utvecklat en förmåga att se sambandet mellan hastighet och antal uppgifter, dvs barnet förstår tydligare än tidigare sambandet mellan att skynda sig och att därmed hinna med fler saker. Under förskoleåren tenderar barnet, däremot, att uppleva att det går åt mer tid när man skyndar sig och gör många saker. I 12-13 årsåldern börjar vi få en *känsla för tiden* som liknar den vuxnes.

Tidsbegreppet växer förmodligen fram i ett samspel mellan barnet, en yttre värld med fysiska krafter samt signifikanta vuxna ( T. Mann, 1980). De fysiska krafterna kan handla om köld, värme, mörker, ljus. Mann (1980) konstaterar vidare att "en verklig tidsuppfattning längre fram förbli laddat med erfarenheter och symboler och fantasier ur det förflutna". Han pekar också på den psykologiska sidan av *TIDEN* där denna representerar realitetsprincipen. Tiden för själva uppvaknandet sammanbinds med fadern. Odödligheten är däremot representerad av en kvinna. I psykodynamiska termer kan vi konstatera att om vi lyckas eliminera tidsupplevelsen tror vi oss också kunna undvika den slutgiltiga separationen. Tiden leder oss ju till slut till *döden*.

I ungdomsåren är vi dock långt ifrån denna aspekt även om det är så att tonåringen lever mycket för även framtiden. I medelåldern, däremot, blir vi mer retrospektiva, upptagna av dåtiden (M. Beiser, 1997).

Det existerar också klara kulturella skillnader avseende vad vi prioriterar utav tidsaspekten. I Nordamerika såväl som Västeuropa tenderar man att bli mer orienterade mot nutid eller framtid medan man i stora delar av Asien skänker mer uppmärksamhet åt dåtiden som man menar är en viktig källa för vägledning och visdom.

Det finns enligt Augustinus tre sorters tid (ur *Bekännelser*):

*Det förflutna finns i dina minnen;*

*Det närvarande finns i dina sinnen och*

*framtiden finns i dina visioner.*

Det är sammanbindningen av dessa olika tider som blir avgörande för utveckling av vår personlighet, för hur vi kommer att uppfatta världen och oss själva.

## **Lokalisation av tiden**

Hjärnan tycks ha en överordnad funktion som består i att förbinda oss med omvärlden ( S. Ventegodt, 1996 ). Hjärnan tycks arbeta med att systematisera alla våra upplevelser. När allt är som bäst sammanfogas på detta sätt våra inre tankar och föreställningar med det yttre skeendet.

Information om dåtiden finns i våra minnen. Nuets finns däremot via sinnesorganen och deras centra i hjärnbarken. Våra tankar kring framtiden är däremot mer lokaliserade till frontalloberna. Vi bär helt enkelt framtiden inom oss. Denna framtid handlar inte så mycket om "time-perception" eller logiskt tänkande utan berör mer våra föreställningar om framtiden. Helt enkelt våra idéer och visioner.

Det finns speciella nervcellkretsar i frontalloberna som kan registrera, och för senare användning bevara, komplexa sekvenser av signaler. Dessa utgör program för tänkande, beteende och språk (D. Ingvar, 1994). Det är i de frontala delarna som tidsföljden mellan våra sinnesintryck analyseras och registreras. En skada i dessa delar drabbar den del av medvetandet som berör och handskas med *framtiden* via visioner, mål och idéer. Individen kan vid skada inte dra nytta av eller förstå hur hon kan skapa "program" för framtida beteenden, tankar och språk utifrån en fusion av tidigare minnen och nuets händelser.

När vi berör begreppet "biologisk klocka" är hypothalamus inbegripet (R.A. Cohen, 1997). Det mest djärva förklaringen gör gällande att hypothalamus och då närmast suprachiasmatic nucleus (SCN) är en biologisk klocka för bl a korta tidsintervall. Andra menar snarare att SCN är en del av ett större nätverk i hjärnan där bl. a. cerebellum, dvs. lillhjärnan, ( M. Barinaga, 1996 ) utgör en viktig länk. Cerebellums roll i mer komplexa intellektuella processer är framlyft under de senaste åren. Vi vet att tidsuppfattning och framför allt *känslan för tiden* är en högre kognitiv funktion. En rimlig hypotes i sammanhanget är nog att anta att cerebellum framför allt är aktivt medverkande i processer som inte är automatiserade.

Amygdala är ett viktigt område som i samspel med frontalloberna ger färg åt våra känslor. Detta centra kan utlösa känsla av obehag eller rädsla när en möjlig framtid väcker minnen av misstag i det förgångna. På så sätt uppstår en varnande känsla som knyts till framtida, felaktiga valsituationer. När förbindelserna mellan frontalloberna och amygdala är dysfunktionella infinner sig inte någon varningssignal.

## **Medvetandet**

E. Kretschmer (1952) skiljde mellan föreställningsförmåga och varseblivning. Med föreställning menade Kretschmer de bilder som vi själva har i huvudet medan varseblivningen handlar om de bilder som byggs upp av våra sinnesförmimmelser. Kretschmer menade också att föreställningarna är starkt sammanlänkade med realitetsomdömet. Vi jämför våra bilder i *föreställningen* med bilder från vår verklighet. Bilderna som produceras i huvudet är sammanfattningar på våra föreställningar, eller sinnesförmimmelser.

Att vara medveten innebär att vissa specifika medvetna händelser inträffar och att vi har förmåga att styra deras förlopp ( M. Csikszentmihalyi, 1996 ). Detta skiljer medvetandet från bl a våra drömmar. Men gränsen mellan vad som är medvetandet i det exakta nuet och vad som tillhör något annat är hårfin. Den tyske filosofen, Kant, skiljde mellan medvetande och den yttre perceptionen.

Bergson (1992) har vidareutvecklat detta och pekar på att en form av *nuflöde* finns i vårt inre. Den är en form av *kvalitativ mångfald*. Här finns inga åtskilda kvaliteter utan att nuflödets moment inte ligger utanför varandra. Utanför oss finns bara *nuet*. Eller det som man också kan kalla *samtidighet*.

På ett kärnfullt sätt sammanfattas teorin av Bergson:

” De yttre tingen är förvisso underkastade förändring, men bara för ett medvetande som erinrar sig dem företer deras moment en succession. Vi iakttar utanför oss själva, i ett givet ögonblick, ett helt av samtida lägen: av föregående samtidighet återstår inget. ”

Medvetandet är starkt kopplat till *nuet*, eller det som Bergson (1992) kallar för *nuflöde*. *Samtidigheterna*, dvs. det som inträffar efter vartannat i en sekvens, bildar så den *yttre världen*. På detta sätt uppstår föreställningen att *tiden* ingår som en del i *rummet*.

Vår existens utspelar sig i första hand i rummet, inte i tiden. Människan lever på detta sätt, enligt Bergson, mer för den yttre världen, än för oss själva. Detta gestaltas i att vi talar mer än vi tänker. Språket tar över och lever sitt eget liv på bekostnad av en djupare tankeutveckling, en djupare känsla

## Tiden och medvetandet

Relationen mellan *tiden och medvetandet* sammanfattas av D. Ingvar (1991) på följande sätt:

”Tidsdimensionen är fundamental för vårt medvetande...på vår tidsaxel upplever vi varje ögonblick, varje sekund eller delar därav, ett *perfektum* .... ett *futurum*...i gränsen mellan perfektum och futurum uppstår medvetandet i *presens*.”

D. Ingvar (1994) berör vidare att man ”med det biologiska tidsbegreppet som grund kan...definiera människans medvetande som...den inre bild av vår existens...”.

Det är viktigt att komma ihåg att allt bortom det exakta nuet tillhör antingen dåtiden eller framtiden. När vi t ex precis sammanfattar det som vi kände för någon sekund sedan laborerar vi redan med den *näraliggande dåtiden*. På samma sätt kan vi också prata om en *näraliggande framtid* som vi förutsäger skall inträffa eller som vi planerar skall inträffa de närmaste sekunderna.

Det finns också en framtid i dåtiden som handlar om hur man föreställer sig denna. Ibland kan vi få en föreställning om att dåtid är fakta medan framtiden mer berör våra önskningar, visioner. Dåtiden lagras i våra minnen som förändras över tid, både biokemiskt men också i våra föreställningar. Craaford (1993) omnämner att ”minnet är bara relevant som en sanning för den som upplever det...”. Troligen är det så att t ex våra barndomsminnen till stora delar bara är rekonstruktioner som förändras över tid i takt med åldrandet, med vår mognad. Samma händelse som vi minns som 16-åringar och senare som 49 år gamla har ofta fått en annan

känslomässig klang i takt med åldrandet. Minnet har kanske också en annan kemisk sammansättning.

Den händelse som vi i tonåren minns som hemsk, ja rent av traumatisk, är inte säkert att den längre fram i medelåldern har samma form och innehåll. Händelsen kanske inte alls längre är traumatisk. Den kanske väcker helt andra känslor såsom vemod, längtan eller kanske sorg. Det episodiska minnet utgör en viktig del av det som utgör dåtid och som är affektivt laddat. Överlag kan vi nog säga att tidsupplevelserna försäkrar vårt jag, vår person, om dess existens. Med hjälp av minnet i vårt direkta medvetande kan vi sedan omvandla händelser i det förflutna till upplevelser i nuet varvid vi delvis kan skapa en illusion av tidlöshet.

## **Tiden och psykiatriska störningar**

Vid neuros är perfektum fyllt av skuld och futurum tyngt av ångest (D. Ingvar, 1991). Hjärnan påverkas av sjukdomar, både biologiska såväl som psykiatriska som har en mera funktionell präglning, och detta påverkar vårt medvetande som kan gå sönder. Det uppstår olika symtom beroende på om det är perfektum, presens eller futurum, eller alla tidsformer som är drabbade.

*Tidsmaskinen* i hjärnan är t.ex. vid schizofreni störd. Tillvaron blir svårförståelig och hotfull. Med rätt hjälp kan patienten samla medvetandet till en fast enhet med en fungerande tidsaxel, med adekvata minnen, ett begripligt NU och en välstrukturerad FRAMTID med adekvata mål och visioner.

Vi bör se det som ett tydligt observandum när en individ blir allt för upptagen av dåtid utan att kunna skapa den ”illusion” som innebär att han/hon i nuet flätar samman dåtid, nutid och framtid i ett tidlöst tillstånd.

Vid psykiatriska störningar är det så att de tre nämnda dimensionerna jämte den fjärde, upplevelsen av rummet, är störda. I gestaltningen trasas därför medvetandet sönder vid en störning.

Borderline-personligheter befinner sig t ex ofta i ett tillstånd av ett svagt jag som gör att han/hon inte riktigt får tillgång till varken dåtid eller framtid ( Villemoes, 1989). Nuet är dominerande och avsaknaden av en framtid innebär t ex att tillvaron inte är lockande med många spännande möjligheter ( A. Stenrantz, 1994). Nutiden är tvådimensionell och föga skimrande med mycket konkret tänkande långt bort från metaforer, bilder och symboler. Språket bär med andra ord bara på en komponent som är direkt, tydlig i ”här och nu”. Individen har svårt att se möjligheterna i sin framtid. Därav följer också brister i motivation till att välja yrke, flytta hemifrån. Man blir inte heller rädd för att missa något när tiden går.

A Vibeke Fleisher lyfter i en artikel om DAMP fram att dess viktigaste kännetecken berör bristen på förmåga att vänta, att hämma sina impulser. Därmed påverkas medvetandet och även sådant som handlar om att via tankarna ”förlänga” en händelse. Individen får svårt att skilja mellan det faktiska i själva händelsen och det som händelsen väckte för känslor. Individen får inte heller tid till att via en inre dialog, ett inre resonande, bearbeta själva händelsen. På detta beskrivna sätt kan jaget försvagas och psykiatriska symtom växa fram. Att kunna vänta innebär ofta att vi får en bättre styrning mot en konstruktiv framtid. Både i det korta perspektivet över minuter eller sekunder men också i det långa, fleråriga tidsförloppet.

Flyktingar tenderar till att få ett speciellt förhållande till tiden där de kan bli mycket orienterade till nuet. De kan få svårt att tro på det som ligger bortom nuet eftersom de uppfattar världen och speciellt sin egen tillvaro som föränderlig. Detta gäller tills dess de funnit stabilitet i tillvaron. Det förflutna är också utan mening eftersom detta är söndertrasat. Det finns inte mer. Det förflutna undviks och det sker istället en gestaltning via depression (M. Beiser, 1997).

## Interventioner vid störd tidsuppfattning

Ibland måste tiden lyftas fram som en realitet, t ex vid tidsbegränsad psykoterapi. Vid andra tillfällen när vi behandlar s.k. tidiga störningar måste vi istället skapa en föreställning om ett tidlöst, oändligt, möte mellan patient och terapeut. Patienten kan i det sistnämnda inte bära vetskapen om ett slut redan när han går in i mötet, behandlingen.

Ibland kan interventionen vara konkret som vid t ex grava visuospatiala- eller logiska svårigheter där problem kan uppstå med att avläsa en analog klocka (med visare). Individen kanske klarar att läsa tiden med siffror och bör då istället använda en digital klocka. I andra sammanhang kan interventionen vid en störd tidskänsla vara mer sammansatt.

Är problemen mycket stora måste vi kanske börja mycket konkret i *NUET*. Vi kanske börjar mer med ett samtal som handlar om att enkelt beskrivna ting och händelser som äger rum just nu. Förmågan att, upplevelsen, bygga upp händelser till sekvenser är centralt för vår tidsuppfattning. Den linjära tiden är lättare än den cykliska att träna in. Individen kan träna sig i att uppfatta hur mycket en sekund, en minut är. Det cykliska förlopp som året utgör med sina årstider och månader som återkommer gång på gång, fast i ett mycket längre perspektiv kan vara mycket svåra att integrera.

Ibland är känslan för linjär tid så störd att man behöver tillgripa hjälpmedel typ tidur eller som anger tid med ljussignaler som kan ställas in och, med just ljussignaler, ange när den specifika tiden för t ex en rast har gått. Den senare användes bl a på autistiska barn och vuxna som ofta har stora svårigheter med tidsuppfattningen.

Visualisering av tiden är något som användes i t.ex. TEACCH-metodiken ( G.B. Mesibov, 1995 ) där visualiseringen sker via arbetsschema och en arbetsordning som talar om *hur mycket individen skall göra samt hur länge man skall hålla på*. Tekniska hjälpmedel för angivande av tiden, och när något börjar och slutar, blir nödvändiga om individen hamnar i ett ångesttillstånd med tankar och undringar kring hur länge han/hon skall hålla på med det som görs för stunden.

*Tiden* kan också åskådliggöras och arbetas med genom att i rummet välja ut olika hörn som representerar olika tempus som kan utnyttjas vid verböjningar ( C. Gudmundsson, 1997 ). I de olika hörnen kan man prata olika tempus. På detta sätt ges språklig träning samtidigt som individen får ett visuellt och rumsligt stöd.

Är medvetandet i nuet inte tillräckligt starkt och bärande måste vi börja här på en mycket konkret, fundamental nivå, där nuet ges ord. Det kan handla om s k *kognitiv träning* där individen tränar språkliga begrepp som berör det konkreta nuet. Men också *tiden i en sekvens* som handlar om *före, nu och sedan*.



## Tidstest

Test på tidsorientering omfattar frågor på dag, månad, år och dag i veckan. Känsla av temporal kontinuitet skall också testas eftersom personen kanske kan minnas numret och namnet på dagen men ändå inte kan sätta in detta i ett sammanhang. Omvänt finns det personer som kan sätta in tiden i ett sammanhang men ändå ha svårt att namnge datum och dag (J.W. Brown, 1990).

Frågor som berör temporal kontinuitet kan vara:

*Hur länge har Du varit här hos mig?*

*När sågs vi senast?*

*Hur länge sedan var det Du arbetade?*

*Vad åt Du för något senast?*

Benton, Van Allen och Fogel (1964) bad försökspersoner att föreställa sig tidslängden av en minut. De fann ett medel på 21-22 sekunders fel åt endera hållet, dvs uppåt eller nedåt. Fel på uppåt 33 sekunder rapporterade de som måttligt inadekvat medan uppåt 38 sekunder fel ansågs extremt inadekvat. Detta enkla test ”fångar” det som handlar om *tidsuppfattning* dvs. hur lång en minut, eller en timme, är.

Man kan kanske också tänka sig att vidareutveckla ovanstående test genom att frågan försökspersonen hur mycket av t ex en dukning han hinner med på en minut. Samt därefter få genomföra uppgiften, först en gång och därefter med möjlighet att korrigera sitt resultat. Det kan vara värdefullt att även se på personens förmåga att tidsplanera på en uppgift som är ovanlig för försökspersonen. I de nämnda uppgifterna får vi ett mått på känslan för tid, planeringsförmåga.

*Ten-point clock test* är ett test som i litteratur (P.J. Manos, 1994) knyts till störningar typ konstruktionsapraxi eller visuo-konstruktiv dysfunktion. Testet går ut på att försöksperson ritar in klockslagen på en cirkel som ges. Neurologer och psykologer har använt klock-testet för att identifiera fokala såväl som mer globala kognitiva defekter. Klock-testet användes på många håll som ett screeninginstrument vid misstänkt demens. Testet berör även förmågor såsom planering, spatial organisation. Om försökspersonen inte alls lyckas placera ut klockslagen kan det vara värdefullt att utreda om han/hon kan läsa av en vanlig, analog, klocka. Klocktestet korrelerade väl med deltest *blockmönster* från WAIS. Tiden som det tog att göra *ten-point clock test* korrelerade med *Trail Making Test*. Testet uppvisar också en korrelation med deltest *sifferrepetition*, *baklänges*, också från WAIS. Det förefaller vara så att *ten-point clock test* mäter sådant som bl. a. handlar om visuo-konstruktiv förmåga med inslag av spatiala komponenter.

Språkliga tester som bl a undersöker förmågan till att förstå lägesprepositioner typ: *över*, *i före*, *efter* är viktiga delar. Dessa ingår i utredningsmaterialet *NEPSY* ( M. Korkman, 1990 ), som är ett neuropsykologiskt testbatteri avsett för barn. På vuxensidan motsvaras detta test av *Luria's neuropsykologiska undersökning* ( A-L. Christensen, 1984).

## Summering

Det finns ett gammalt talesätt som säger att om Du vill ha hjälp så gå till någon som har mycket att göra! Och visst ligger det något i det! Den som har ont om tid men samtidigt får mycket gjort visar på en bra planeringsförmåga! Den personen har i detta avseende *känsla för tiden*.

*Tiden* är i sig ett objektivt mått som vi i modern tid anger med en exakthet på miljondelars sekund. Vi har också samma tidsangivelse över hela jordklotet ( med tidszoner ) angivet i sekunder, minuter och timmar. Men vår känsla för tiden är mycket subjektiv. Den är kulturell. Och delvis också könsbunden. Den påverkas av vår ålder och definitivt av vår sinnestämning. Vid psykiatriska störningar är alltid *känslan för tiden* i någon mening störd.

Tiden uppstår i det att flera händelser på varandra följes som skapar en sekvens med en dåtid och ett omedelbart *NU* i exakt detta ögonblick. Framtiden, eller flera alternativa framtider, bär vi inom oss i våra visioner och idéer, ja våra mål.

I den sunda strävan sammanbinds dåtidens minnen med varats direkta *NU*. Och våra idéer och mål med vår framtid finns också knutna till detta *NU* och allt får mening i ett sammanhang som känns begripligt och även är hanterbart.

***Att vara medveten om att vara medveten med god balans mellan dåtid, nutid och framtid kan ses som en form av kriterium på psykisk hälsa.***

## **”Vår känsla för tiden”**

**Artikel av Hanna Adler och Björn Adler, Psykologtidningen 1998. Här i utökad version.**  
Både Hanna & Björn är psykologer, neuropsykologer & psykoterapeuter

### **Referenser**

Alin Åkerman B. (1995). De första sju åren. En helhetssyn på barns utveckling. Natur och Kultur. Stockholm.

Barinaga, M. (1996). The cerebellum: movement coordinator or much more? *Neuroscience*, vol 272, 26. 482-483.

Beiser, M., Hyman, I. (1997). Refugees' Time Perspective and Mental Health. *Am f Psychiatry*, 154:7, 996-1002.

Benton, A.L., Van Allen, M.W., & Fogel, M.L. (1964). Temporal orientation in cerebral disease. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 139, 110-119.

Bergson, H. (1992). Tiden och den fria viljan. Nya Doxa. Nora.

Brown, J.W. (1990). Psychology of time awareness. *Brain and cognition*, 14, 144-164.

Cohen, R.A. , Barnes, H.J., Jenkins, M., Albers, H.E. (1997). Disruption of short-duration timing associated with damage to the suprachiasmatic region of the hypothalamus. *Neurology* 1997;48, 1533-1539.

Craaford, C. (1993). Barndomens återkomst. Natur och Kultur. Stockholm

Duvner, T. (1994). Barnneuropsykiatri. Liber Utbildning. Stockholm.

Gillberg, C. (1996). Ett barn i varje klass. Om DAMP, MBD, ADHD. Cura AB. Stockholm.

- Christensen, A-L. (1984). Lurias Neuropsykologiska undersökning. Psykologiförlaget. Stockholm.
- Gudmundsson, C. (1997). Lär med musik. Brain Books. Jönköping.
- Ingvar, D. (1991). Tidspilen. Alba. Stockholm.
- Ingvar, D. (red) (1994). Att tänka sig. Svenska Dagbladet. Stockholm
- Korkman, M. (1990). NEPSY. Neuropsykologisk undersökning. Psykologiförlaget. Stockholm.
- Kretschmer E. (1952). Medicinsk psykologi. Natur och Kultur. Stockholm.
- Lezak, M.D. (1995). Neuropsychological Assessment. Oxford University Press. New York.
- Mesibov, G.B. (1995). Strukturerad undervisning enligt TEACCH-programmet. Riksföreningen Autism. Stockholm.
- Manos, P.J., Wu, R. (1994). The ten point clock test: A quick screen and grading method for cognitive impairment in medical and surgical patients. *Int'l. J. Psychiatry in medicine, Vol. 24(3)*, 229-244.
- Mann, J. (1980). Tidsbegränsad psykoterapi. Wahlström & Widstrand. Stockholm.
- McFie, J. (1960). Psychological testing in clinical neurology. *Journal of Nervous and Mental Disease, 131*, 383-393.
- Nordlöf-Lagerkranz, U. (1997). Världens tid. *Världens fakta*. Utrikespolitiska Institutet. Stockholm.
- Piaget, J. (1955). The development of time concepts in the child. *Psychopathology of the childhood*. New York.
- Stencrantz, A. (1994).Handledning på jagstrukturerande psykoterapi. *Insikten, 1/94*, 29-35.
- Ventegodt, S. (1996). Livskvalitet. Att erövra livets mening. Forum. Stockholm.
- Villemoes, P. (1989). Hur jaget struktureras. Psykoterapienheten i Härnösand.