

*"Livspussel", sa han. Började fnittra våldsamt men dämpade sig. "Livet är ett plockepinn. Synd om den som aldrig inser det".*

Maja Lundgren; Mäktig tussilago.

Och visst har han rätt, den insiktsfulle patienten som tillrättavisar sin psykiatriker i Maja Lundgrens sällsamma roman. Att se livet som ett pussel kan skapa en illusion av att det verkligen går att få alla bitar på plats, om man bara anstränger sig ordentligt. Men så blir det sällan. Resultatet blir istället att vi skapar ständigt fler pusselbitar att foga in i pusslet med den tröstlösa förhoppningen att till slut äga en fullständig och avslutad bild. Vardagslivet som ett plockepinn är för mig en mer lockande tanke. Plockepinn leder inte tankarna till en färdig lösning. Istället ger den mig viktiga frågor: Vad är viktigast att göra nu? I vilken ordning ska jag ta mig an de uppgifter som ligger framför mig? Finns det smarta kompromisser att göra? I ett plockepinn måste man välja en sak taget. Och när man misslyckats har man skapat nya lägen för ännu ett försök.

Vid min mottagning möter jag denna tid av året allt fler klienter som lider av tidsbrist. Min mormor kallade denna tid av året för oxveckorna. Den långa tiden efter julens helgdagar fram till påsk, då inga naturliga avbrott ger oss utrymme för vila och återhämtning. Det är då tidsbristen slår till. Symtomen är oro, koncentrationssvårigheter, skuldkänslor och en tilltagande krypande känsla av att vara en bluff. Ibland finns det kroppsliga symtom som hjärtklappning, yrsel, stickningar och en tilltagande trötthet. Tidsbristen tycks hänga samman med de föreställningar man har om livet. Den som har ett jobb bär på tankar vad man vill uträtta och hur andras förväntningar ser ut om den egna prestationen. Hemma vill man hinna med barnen och deras aktiviteter, städning, träning, kontakt med vänner, familj och släkt. Man vill inte hämta barnen för sent på dagis och gärna undvika att de ska behöva gå till fritids då skolan har lov men inte jobbet. Dessutom ska man rapportera om alla aktiviteter på Facebook och gärna med bilden av ett färdigt pussel med vackra bilder.

Den som lider av tidsbrist plågas av insikten att det inte går att få ihop detta pussel. Och det är inte att undra på. I asken ligger nämligen inte bara mina pusselbitar utan även andra människors stycken av förhoppningar, behov, strategier och

verklighetsuppfattning. En gång i tiden kunde jag lägga mitt eget pussel ostört. Som vuxen med jobb, studier, partner, familj och vänner går det inte längre. Pusslet kommer aldrig att gå ihop. Men så länge jag försöker kommer jag att lida av tidsbrist.

Plockepinn må låta mer kaotiskt och rörigt. Men det är en metafor som accepterar röran och som tvingar mig att göra val. Först detta och sedan det här. I plockepinnvärlden måste man göra kompromisser och välja strategier. Man behöver koncentrera sig på den uppgift som ligger för handen och avstå vara på två ställen samtidigt. En sak i taget är det som gäller här. Och om man tar fel pinne är det ingen katastrof. Då finns möjlighet till nya val.

När den israeliske författaren och fredsaktivisten Amoz Oz gästade Sverige sa han vid en intervju: "Kompromissa! Vår framtid är beroende av förmåga att kunna kompromissa". Det gäller inte bara de stora världspolitiska frågorna. Det är lika relevant i vår vardag. Vill eller måste jag under en period satsa mer på jobbet, så behöver kanske inte bara jag utan hela familjen minska något av sina fritidsaktiviteter. Lever jag i ett parförhållande är det kanske den andre som då får hålla igen på sina ambitioner ett tag. Är det struligt hemma är det kanske jobbet som får stå tillbaka i ambition ett tag. Finns det inte utrymme för fler helgresor, släktmiddagar eller andra projekt så gör det inte det. Ska jag ta en pinne får jag avstå eller offra en annan.

Bland klienterna med tidsbrist märker jag ofta en frustration som handlar om att inte duga. En oro att dra på sig kritik i andras ögon. "Snart kommer de på att jag är en bluff", är en vanlig automatisk tanke som tycks omöjliggöra kompromisser. För tidsbristen bygger på en tanke om att vi kommer bli illa omtyckta, övergivna eller kritiserade om vi inte alltid presterar på topp. Utan tidspress får vi ingen respekt.

Det är fel. Det är riktigt fel. I verkligheten förhåller det sig faktiskt tvärtom. Det är när vi respekterar oss själva som vi får respekt av andra. Ju mer respektlösa vi är med oss själva, desto mer hänsynslösa blir också andra med vår tid och våra egna behov.

"Tiden räcker inte till", klagar klienten med tidsbrist. Det är ju ett märkligt påstående. Är det något som ständigt finns i världen så är det ju tid. Vi kliver in i tiden, är i den för att sedan en gång lämna den. Men tiden fortsätter alltid. "Jorden är evigt densamma", står det i bibelns Predikaren, vilket inspirerade Ernest Hemingway då han skrev "Och solen

har sin gång”. Kanske upplever vi brist på tiden för att vi försöker tygla den. Vi sätter våra aktiviteter i fokus; behov, plikter, ambitioner och illusioner, för att sedan kräva tid åt dem alla. Då blir det problem. Bättre att ställa tiden i fokus och låta den avgöra. Det här är den tid som finns. Den räcker till så mycket jobb, så mycket vila, fritid och aktivitet. Mer kan vi inte göra av den.

Författaren Ernest Hemingway älskade just Predikaren av Bibelns alla böcker. Där konstateras det att det finns en tid för allt: samla ihop och kasta bort, sy samman och riva upp, klaga och skratta.

I den reflektionen finns insikten om att det är tiden som avgör vad och hur mycket vi kan göra. Det kommer alltså alltid att finnas något varje dag som vi tvingas lägga undan som något vi inte kan, rår på och få lämna eller skjuta på framtiden. Någon eller något vi måste säga nej till.

Ta ordet tidsbrist och dela upp dem var för sig. Det finns tid, men det finns också alltid brist. Inte brist på tid, men brist i våra ambitioner kring allt det vi gör och vill göra. Så låt både tiden vara och bristen finnas. Då blir det så bra det kan bli.

Jakob Carlander