

Judith Warny Berg (57), psykoterapeut  
MPF og cand.mag., gift, et barn.



**Livs  
læsere  
skriver**

## Følg med tiden – vær her nu!

Vi tror, vi kan kontrollere tiden. Det kan vi ikke. Men vi kan bruge den ordentligt, opfordrer Liv-læser Judith Warny Berg.

AF JUDITH WARNY BERG

➤ For nogle år siden kørte en reklame for bredbånd i tv. Reklamens budskab lød noget i retning af:

“Vidste du, at 123 dage af dit liv bliver spildt med bare at vente på grønt lys?”

Det fik mig til at tænke over fænomenet tid. Vi taler om tiden som, ja, nærmest som en ting. Vi siger: “Du spilder din tid” – som om tiden er noget, vi kan tabe eller miste. Men den er der jo hele tiden. Eller vendingen: “Det har jeg ikke tid til.” Hvilket er noget vrøvl, for vi har jo tiden, så længe vi lever. Ingen kan rent faktisk tage den fra os.

Eller tænk på talemåden: “Spar tid – spar penge.” Den antyder, at vi kan puge tid sammen, som vi så kan bruge senere. Den går altså heller ikke. Selv milliardæren Bill Gates kan på den yderste dag ikke købe så meget som 10 sekunder mere for sine mange milliarder.

Spørgsmålet er, hvordan vi prioriterer tiden, og hvad vi vælger at bruge den til.

### Tanker i køen

Jeg har selv tidligere været optaget af, om jeg enten spildte eller sparede tid. Jeg kunne blive irriteret over at skulle stoppe for rødt lys og sad ofte og trommede med fingrene på rattet. Når jeg handlede ind, sørgede jeg altid omhyggeligt for at udvælge den hurtigste kø i supermarkedet. Det var spild af tid at stå i kø. Jamen, hvad er det egentlig, som er så vigtigt på den anden side af køen? Uh jo, vi skal skynde os hjem, så vi kan skynde os at få lavet mad, så vi kan se tv-avis, så vi kan lægge ungerne i seng, så vi selv kan gå i seng for at skynde os lidt at sove, så vi kan stå op ... Som om det, vi er midt i lige nu, hele tiden skal overstås.

Jeg ved ikke, hvad der ændrede min indstilling eller min opmærksomhed på det med tiden

og nuet. For jeg kan da stadig hænge i en snor med tungen ud ad halsen, og selvfølgelig er jeg ikke totalt nærværende i hvert sekund. Men grundlæggende tror jeg, at der sker noget med mange af os efter de 40. Det gjorde der i hvert fald med mig. Mit liv tog en drejning, da jeg opdagede, at der var mange ting, jeg ikke var tilfreds med – primært mit job, som intet gav mig, andet end penge.

“Uh jo, vi skal skynde os hjem, så vi kan skynde os at få lavet mad, så vi kan se tv-avis, så vi ...

Jeg tog springet, sagde jobbet op og tog en uddannelse som psykoterapeut. Og det er fantastisk at opdage, at livet er foranderligt – at jeg ikke var programmeret til at leve på samme måde resten af livet, men at der var bevægelse – og at jeg selv var ansvarlig for at skabe den.

Med tiden har jeg også lært noget af min mand. Han kan stå i den længste kø med en engleblid tålmodighed og tænke tanker eller snakke med mig eller glo på folkene omkring ham. Han har opfundet et nyt slogan til reklamen med de 123 spildte dage. Det er: “Spar tid. Dø nu!”

### Mere nu

Den beskedne pointe med det her er, at vi jo har den tid, vi har – vores liv er udmålt. Vi ved gudskelov ikke, hvornår det slutter, for så ville vi nok begynde at tælle ned, men sikkert er det, at det ender en dag. Vi skal fra A til B, men hvorfor er det, at vi har så travlt med at komme

hen til B – til det næste øjeblik, som er et skridt nærmere endemålet?

Hvert øjeblik er dyrebart, også det i køen, eller ved det røde stoplys eller foran færgen.

Jeg tror på, at ingen tid er spildt. I mit arbejde som psykoterapeut hører jeg ofte: “Åh, jeg har spildt så mange år, så meget tid.” Og måske er den tid, der bare forsvandt, de tomme dage, endnu sværere at acceptere end de dage, som var fyldte af sorg eller stress. Men også den tid, som er forsvundet i glemslens tåger, har været med til at give erfaring, til at gøre mig til det menneske, jeg er, måske med mod på at bruge tiden nu til noget andet.

Er det ikke det, vi skal lære med tiden: Ikke spare eller spilde, men bruge tiden. Være til stede i hvert øjeblik og ikke være optaget af hele tiden at få det igangværende overstået, så vi kan komme hen til det næste. For hvad er der egentlig galt med øjeblikket – lige nu?

Og er det ikke tankevækkende, at ordet present på engelsk betyder både gave og nutid og nærvær?

liv

### Del dine tanker

Har du oplevet noget, andre læsere kan blive inspirerede, rørt eller klogere af? Så skriv til [liv@benjamin.dk](mailto:liv@benjamin.dk). Din klumme skal være på mindst 800 ord og højst 1.000 ord. Og der er mere endnu. Bliver din klumme bragt i bladet, får du Lancôme's nye store duftsucces,

La vie est belle, både som 50 ml eau de parfum og som 200 ml bodylotion til en værdi af 970 kr.

