

# Bodil Jönsson:

## "Det är i mellanrummen det oväntade sker"

De flesta säger sig ha ont om tid idag, men professor emerita Bodil Jönsson vill inte acceptera en sådan inställning. Möjligen är det så att människor känner sig tidsjagade. Men tänk om det är så att vi faktiskt har gott om tid, frågar hon sig i sin nya bok "Gott om tid", och myntar begrepp som "mellanrum" och "lagomtid". Det är i mellanrummen det viktigaste och det mest oväntade sker, säger hon.

Text Monica Katarina Frisk Bild pathdoc, goffkein.pro (shutterstock.com) Foto Pressfoto



**NAMN** Bodil Jönsson.

**ÅLDER** 77 år.

**FAMILJ** Sambo, tre barn, fem barnbarn.

**BOR** I ett naturskyddat område i skogen, i Dalby utanför Lund.

**YRKE** Professor emerita. Forskat inom både fysik och rehabiliteringsteknik vid Lunds universitet. Författare, föreläsare och bloggare.

**HEMLIG TALANG** Kan jag inte berätta om, den är ju hemlig.

**AKTUELL MED** Har skrivit ett tjugotal böcker, den senaste är "Gott om tid".

KORT  
OM  
BODIL

**I** sitt förord till nya boken "Gott om tid" skriver författaren och professor emerita Bodil Jönsson så här: "Tänk om även du under läsningen kommer på att du faktiskt har gott om tid? Din stresskramp är kanske inget annat än ett

kvardröjande tanke-monster, ett som du nu kan frigöra dig från?"

Det vore ju underbart att kunna slappna av och lämna bakom sig sådana tankemonster, tänkte jag. Så jag tar kontakt med Bodil Jönsson och ställer den frågan till henne. Tankemonster, vad är det?

- Ibland fastnar vi i föreställningar som gör tillvaron obehaglig för oss på ett sätt som den inte hade varit, om vi hade kunnat tolka den annorlunda.

**ETT AV MÅNGA** tankemonster är att se tiden som en bristvara. Man kan inte ha ont om tid, betonar hon. Tid är något som bara finns och som kommer lika snabbt som den försvinner.

- Men tankemonstret att

du har ont om tid kan för-därva ens tillvaro genom att göra stress till något ständigt närvarande.

Bodil Jönsson berättar att hon funderat över tiden sedan hon var liten flicka. Det svarar hon på min fråga om hur det kommer sig att hon började skriva om tid.

- Jag har tänkt på tid sedan jag var fyra år. Jag har ett autentiskt minne av hur jag då missförstod fenomenet årsringar. Jag trodde att människor också hade årsringar. Att jag som var fyra år hade fyra årsringar och snart skulle få fem, vilket skulle kunna ses om man högg huvudsvålen av mig.

**TANKAR UTVECKLAS** ju och Bodil har för länge sen lämnat årsringarna bakom sig. Fortfarande kan hon dock tycka att det är en väldigt bra bild, säger hon leende.

- I min ålder har jag alltså 77 årsringar bildligt sett. Det jag idag visar utåt är min 77:e årsring, men jag är inte ihålig utanför dem, utan har alla de andra årsringarna också.

Det är det som gör det häftigt att bli gammal,

tycker hon.

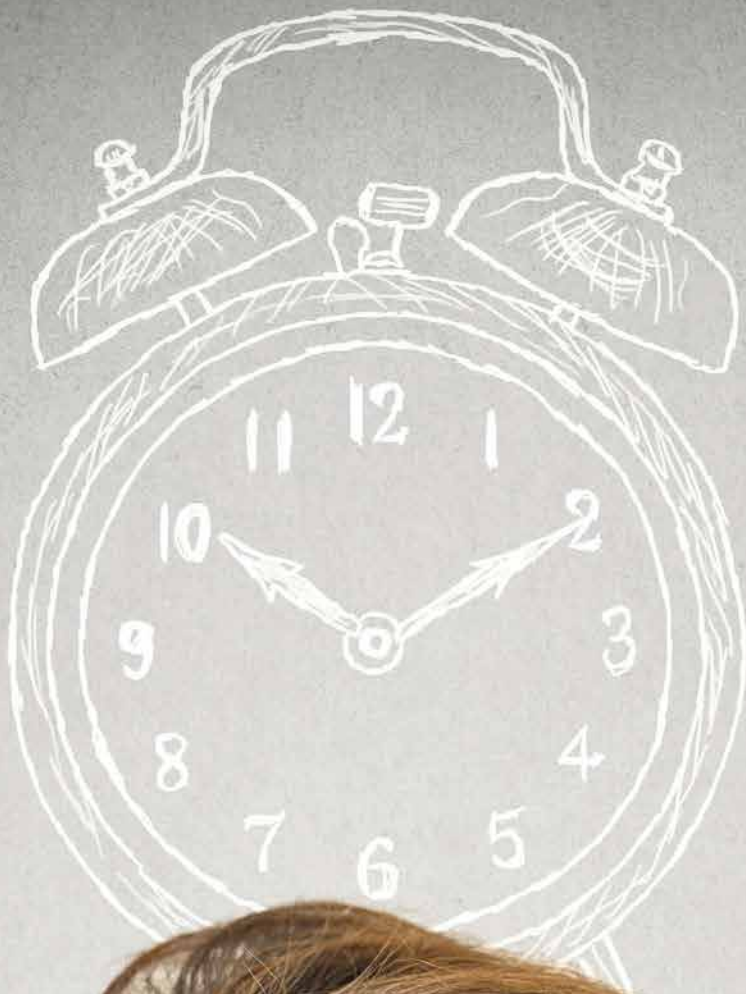
- Alla åldrarna liksom växelverkar med varandra. Särskilt när jag sover ...

**ENLIGT BODIL** handlar tidstankarna om den tid som byggs in i en själ. Den andra sortens tid, klocktid, fick hon långvarig närkontakt med som fysiker. Hon förklarar att klocktiden sköter sitt och bryr sig inte ett dugg om människan, till exempel om vi tycker att vi har ont om tid eller gott om tid.

- Den bara går. Eller kommer, om man vill se det så. Och det vill jag, det är mycket roligare och mer avspänt att se tiden som något som kommer än något som går.

Den tredje anledningen till att Bodil Jönsson ägnat sig så mycket åt tid har med hennes möten med människor som är psykiskt funktionshindrade eller har hjärnskador.

- Deras svårigheter med tiden handlar inte om att de inte förstår klockan. De kan ofta ha svårt att skilja på före-efter, vilket gör att de har svårt att förstå omvärlden på samma sätt som andra.



” Det är mycket roligare och mer avspänt att se tiden som något som kommer än något som går.

**OM DU TAPPAR** ett äpple, har du det först i handen och sedan ligger det på marken, det är tyngdkraften som verkat på det, förklarar hon.

- Men om man inte kan skilja på före-efter, får man ingen ordning i tillvaron.

Det motsvarande gäller för "hur länge?" och "hur ofta?". Vet man inte hur länge något ska pågå, kan tillvaron bli ångestfylld och otrygg. Vet man inte hur ofta samma sak kommer tillbaka, vet man inte vad man ska prioritera.

- Jag har insett att det vi innefattar i tidsbegreppet handlar nog djupast om att människan vill ha *kontroll*. Det skulle vi också ha, om inte tiden ändrade sig. Nu gör det ju det, men vi kan via tiden också tro oss kontrollera själva förändringen och därmed vara herre i vårt eget hus.

För över tjugo år sedan hörde bokförläggaren *Dorotea Bromberg* en föreläsning med Bodil Jönsson. Efteråt gick hon fram till Bodil och sa: "Det du talat om måste bli en bok!".

Vid det laget hade den stressrelaterade ohälsan nätt och jämnt börjat ►



# 5 viktiga nyttänk av Bodil

**PRENÄSSANSEN** Bodils variant av renässans (återfödelse). Vi äter innan vi blir hungriga, handlar innan vi har råd. Vi kan liksom inte vänta tills det är dags.

Att vi tar ut saker och ting i förskott. Förväntningsekonomin är det mest påtagliga exemplet: att det cirkulerar mer pengar utifrån vad vi tror om framtiden, än vad det faktiskt gör. Utvecklingen av miljö och klimat visar också hur vi inte kan nöja oss med att belasta nutiden, utan tar ut framtiden i förskott. Individuellt kan man tillrättavisa sig när man håller på att knäcka sig med att ställa frågan: men vad ska du göra sedan, då?

**STÄLLTID** Förr avsåg ställtid exempelvis tiden det tog att sela en häst. Det tar tid att förbereda sig, även mentalt, för svåra arbetsuppgifter. Om du blir avbruten får du börja om med att ställa in dig. Att skapa längre sjok av tid gör att du upplever tiden som längre. Den tid det tar att komma ner i koncentration vid ett skifte mellan arbetsuppgifter. Byter man mellan schablonarbetsuppgifter kan ställtiden vara nästan noll, byter man mellan svåra uppgifter kan ställtiden vara lång: timmar, dagar, veckor. När arbetstiden styckas i småbitar blir det mer ställtid än arbete. Just därför får man sedan inte slarva bort sin koncentration genom att alltid vara tillgänglig för alla.

**MELLANRUM** Till och med den tomma tiden har ett egenvärde. Den finns där inte bara då du sitter och tittar ut över fjället eller havet eller mest rakt ut i luften. Den finns också i vardagens alla korta mellanrum, som exempelvis stunden i hissen, när du är på väg mellan det ena och det andra och förhoppningsvis inte störs av någon musik eller några reklamerbjudanden. Eller när du på flygplanet eller tåget har all (tom) tid i världen och förhoppningsvis slipper bli störd av mångordiga och återkommande meddelanden.

**BACK CASTING** Ett positivt sätt att vara i framtiden. Vi har bra idéer men ger upp på grund av alla problem vi ser med förverkligandet. Problemen känns mer konkreta än visionerna. Att planera kan vara svårt, särskilt om man är många som ska planera tillsammans. Vänd på det och föreställ dig att du står där framme vid målet.

Det kan vara lättare att härma minnet och göra så här: 1. Börja med att bli överens om vad ni ska ha åstadkommit under till exempel ett år. 2. Ställ er sedan i fantasin där framme och titta bakåt. För att vi ska få den här idealtillvaron, måste vi 3. Det första halvåret ha gjort: ge exempel, 4. Den första månaden ha gjort: ge exempel, 5. Den första veckan ha gjort: ge exempel, 6. Imorgon ha gjort: ge exempel.

Plötsligt känns problemen mer hanterbara.

**LAGOMTID** Stora marginaler åt alla håll gör det tillåtet att vara avslappnad. Då kan man ta ut svängarna både åt höger och vänster och ändå inte riskera något. Under sådana omständigheter är det lätt att vara snäll och generös, både mot dig själv och mot andra. Att livet är lagom betyder inte att man maniskt måste hålla sig till exakt en viss hastighet och rytm. Tvärtom, det innebär att det finns vida marginaler, att man har gott om tid.

”Man blir lugnare av att byta förhållningssätt till tiden och se den som något som kommer istället för något som försvinner. Den synvändan kräver övning och åter övning.

märkas i sjukskrivningsstatistiken, men det var många som vittnade om att ha svårt att somna, vakna många gånger på natten, börja glömma saker, få kryp i kroppen och känna sig allmänt olustig. Och man hade inget språk för det.

- Språket kom med min bok ”Tio tankar om tid”, det gick alltså att skriva om sådant.

**SENARE KUNDE** man därför börja samtala med varandra om det lite bättre. ”Tio tankar om tid” och särskilt uttrycket ”ställtid” som Bodil lyfte fram i boken blev som en sorts frigörande pedagogik.

- Man kunde *erkänna* att man upplevde sig ha tidsproblem. Och det gick att *göra något åt dem*.

Mycket av det som Bodil skriver om i sina böcker är faktiskt rent bondförnuft. Men det vill hon inte riktigt medge.

- Nja, jag vet inte om det är just det jag har. Det är nog snarare så att jag rört mig över skilda områden och har en mångfald erfarenheter.

Bodil Jönsson är uppvuxen på landet, liksom hälften av 40-talisterna, och gick på realskola i Halmstad. När det var dags att välja gymnasielinje, blev det matematisk gren, trots att hon var flicka och dessutom duktig i språk.

- Jag studerade sedan bland annat fysik och arbetade inom fysiken i många år. Fast egentligen vill jag numera kalla mig en humanist som *råkade* bli naturvetare och *råkade* hamna på teknisk fakultet.

I boken uppfinner Bodil

Jönsson flera nya ord, som till exempel synvända, vad är det?

- Tja, det är ju precis det ordet säger: att vända på synen. Beskriva samma företeelse på olika sätt. ”Halvtom” och ”halvfull” är varandras synvänder. Liksom att ”tiden kommer” är synvändan till ”tiden bara går; tiden bara försvinner”.

Hur ska vi då tänka om tillvaron och göra med tiden som många av oss upplever som knapp?

- I förhållande till tiden så är det bara att gilla läget, sluta att skylla på tiden. Den är inte knapp, vi har gott om den!

**TIDENS GÅNG ÄR** en naturgiven förutsättning. Det står inte i mänsklig makt att ändra den.

- Men man blir lugnare av att byta förhållningssätt till tiden och se den som något som kommer istället för något som försvinner. Den synvändan kräver övning och åter övning.

Kan det vara så att folk säger att man har ont om tid, fast man kanske egentligen menar att man har för mycket att göra eller tagit på sig för stort ansvar?

- Egentligen tror jag att det är *trygghet* och *tillit* som är de stora bristvarorna, men det vågar de flesta inte erkänna. Det är mycket lättare att säga att man har ont om tid än att säga att man känner sig otrygg och vilse för att inte veta vem och vad man vågar lita på.

Bodil Jönsson tar sig ofta tid att dra sig tillbaka. Varför det är så viktigt?

- För att jag egentligen är semieremit. Introvert. Behöver



mycket tid med mig själv, ostörd tid, för att inte känna mig ensam. Samtidigt kan jag uppleva en stor ensamhet i många människors närvaro. När det är för mycket intryck, krav och störmoment förlorar jag kontakten inåt och kan därmed inte heller få några nya tankar.

- Egentligen är jag billig i drift, jag kan bli hög av en tanke. På min fråga hur hon själv hanterade stress som ung fors-

karstuderanden och trebarns-mor svarar hon att hon är egentligen urtypen för en människa som borde gå in i väggen.

- Jag *kan* mycket, jag tycker det är så roligt att *göra* saker och jag har lätt för att hamna i *flow*, en djupkoncentration där man tappar taget om tid och rum.

**ATT HON INTE** gått under trots dessa egenskaper beror på att hon har en sorts över-Bodil inom sig.

- När det blivit bara för mycket av allt är det *hon* som går in och bestämmer. Rensar stenhårt i almanackan och i åtaganden. Inför en sorts undantagstillstånd med andra regler och på något sätt stillar hon mig. Jag vet om att jag måste låta "det gå över", vad nu det är. Som om jag måste hålla mig stilla medan "det" passerar över huvudet på mig.

**I BOKEN BESKRIVER** Bodil uttryck som "mellanrum", som jag associerar med att vara i "the gap", vilket är vanligt inom meditation. Undrar när hon har sina egna mellanrum?

- Mellanrum har jag alltid. Det är i mellanrummen det viktiga och det mest oväntade sker. Utan dem, när allt ligger kloss an mot vartannat, kan ju ingenting hända. Då är ju tillvaron fryst. Och då kan jag inte vara levande.

Ett annat uttryck som hon ofta återkommer till är "lagomtid".

- Lagomtid har jag när ingen

av mina deadlines är hotande nära. När det känns som om de finns där på lite lagom avstånd i tid och mer funkar som inspiration och struktur, än som hot. Istället finns där vida marginaler, att man har gott om tid, avslutar hon. ☺

## Plus mer

"Gott om tid", Bodil Jönsson (Brombergs förlag, 2019).

Böcker av Bodil Jönsson i urval: "Tio tankar om tid", 1999. "Tankekraft", 2001.

"I tid och otid", 2002. "Vunnet och försvunnet", 2004. "Hjälper medicinen?" (tillsammans med Stefan Carlsson och Eva Fernvall), 2005.

"Tio tankar om mat" (tillsammans med Håkan Jönsson), 2007. "Tio år senare", 2009. "När horisonten flyttar sig", 2011. "Tid för det meningsfulla", 2012. "Leva livet, hela livet" (tillsammans med Maj Rom) 2015.

"Tio tankar om arbete", 2016.

**COMPASSION CONFERENCE 2020**  
STOCKHOLM WATERFRONT CONGRESS CENTRE 28 - 29 MARS

*Heldagsworkshop med Gregg Braden!  
Inspirerande föreläsningar med Gregg Braden,  
Stewart Pearce, Anita Nowak och Sandy  
Newbigging.*

**ACADEMY  
COMPASSION**

Biljetter: [compassionconference2020.com](http://compassionconference2020.com)