

I HØJ KURS

DYBHAVET I BADEKARRET

Benny er en kvik spilopmager, der er vild med små dyr. En dag fanger han en haletudse i det lokale vandhul og tager den med hjem i lejligheden i den betongrå boligblok. Da hans mor surt afviser, at han må beholde den, og beordrer ham i bad for at vaske fisketurens mudder af sig, låser han sig inde på badeværelset og vil ikke komme ud igen.

Det bliver hurtigt lidt kedeligt derude på badeværelset, og Benny får derfor den udmærkede idé at fylde badekarret op med vand og slippe haletudsen fri. Så snart han har gjort det, sker der noget. Haletudsen stikker hovedet op af vandet og spørger, om Benny ikke kommer med ned. Uden tøven hopper han i vandet og forvandler sig i samme øjeblik til en lillebitte frødreng.

For Benny bliver badekarret nu et mægtigt uudforsket havdyb, hvor han og haletudsen svømmer i en eventyrlig verden med et sunket skibsvrag beboet af sørøverskeletter, en blæksprutte, der spiller på tromme, en kværulerende krabbe og fnisende havfrueprinsesser. Kun med nød og næppe får moren fanget Bennys opmærksomhed og kaldt ham op fra det fantastiske eventyr i badekarret. Forinden når hun at

blive helt nervøs. Han kunne jo have været druknet, som hun forskrækket siger til Benny, da han endelig åbner døren.

Historien om *Bennys badekar* fra 1969 er skrevet af den danske forfatter, animator og instruktør Flemming Quist Møller og har efterhånden opnået klassikerstatus både som børnebog og tegnefilm. Det er en historie om et fantasifuldt og engageret barn, der i en kedelig og forudsigelig hverdag fordyber sig i sin indre forestillingsverden, som i fortællingen forvandler sig til en ydre, konkret verden. På den måde er det også en lille fabel om fordybelse.

Når vi fordyber os - selv i noget, der umiddelbart virker ganske småt og banalt - oplever vi nemlig ofte, at det folder sig ud som noget stort og meningsfuldt. Tiden går pludselig anderledes, vi sanser alting meget stærkere og føler os fokuserede og til stede, samtidig med at vi glemmer både os selv og den hverdag, vi normalt bevæger os rundt i. Men der findes også helt andre måder at fordybe sig på end Bennys spontane tur i badekarret.

DETOX I NONNEKLOSTERET

Selv om jeg aldrig har drømt om at blive nonne, tager jeg en gang imellem et lille ophold på et katolsk kloster i Maribo. Sankt Birgitta Kloster har et gæstehus, hvor besøgende udefra kan få lov til at bo i den samme slags højloftede og enkelt møblerede værelser som stedets otte nonner.

Logerende som mig kan vælge at tage del i kloster-

livets rytmer ved at møde op til de gudstjenester og bønner, nonnerne gennemfører flere gange om dagen, men de kan også bare være sig selv på værelset, i klosterhaven eller på biblioteket. Nogle er måske på stilleretræte eller digital detox og slukker derfor både computer og mobil. De taler ikke med nogen, selv ikke når de stiller sulten med os andre i spisesalen, hvor der er dækket op ved enkeltmandsborde med fine hvide duge, lys, blomster og servietter, som nonnerne har gjort sig umage med at folde kunstfærdigt, hver gang på en ny måde.

I klosteret går tiden langsomt og rytmisk. Det er en hverdag præget af gentagelser med små variationer ligesom de foldede servietter. Nonnerne selv er fordybede i bønner og praktisk arbejde i køkkenet eller haven, og med deres gæstehus tilbyder de rammerne for, at besøgende kan fordybe sig i, hvad end de nu har lyst til. Netop rammerne er vigtige. Klosterstiftere som for eksempel den hellige Birgitta, der levede i 1300-tallet, har minutiøst beskrevet, hvordan munke og nonner bedst indretter deres kloster, og hvilke daglige aktiviteter de skal udføre. De enkle og rutineprægede rammer skulle sikre fokus på det væsentlige, nemlig at være fordybet i en religiøs praksis.

Helt tilbage fra oldtiden, og sikkert længere endnu, har det at fordybe sig været forbundet med noget åndeligt, religiøst eller spirituelt. Sådan er det ikke helt i dag, men det indbefatter stadig ofte, at vi udvider eller overskrider vores almindelige dagligdagsliv, når vi for eksempel afsondrer os som nonner eller

dykker ned i dybhavet - uanset om det er i fantasien eller i virkeligheden.

Vi finder henvisninger til at fordybe sig mange andre steder i vores kultur, og fænomenet optræder næsten altid som noget positivt og værdifuldt, vi gerne vil have mere af, uanset om det er i vores privatliv, på arbejdet eller i skolen. Fordybelsen er i høj kurs. Den spiller ofte rollen som plusord i reklamer for alt lige fra at gå i biografen til at tage på højskole eller læse avis. En biografgænger henslængt i et dybt plyssæde, en højskoleelev opslugt af at dreje keramik eller en veltilfreds avislæser med kaffe på kanden og morgensol ind ad vinduet - det er alt sammen også billeder på at være fordybet.

DEN STORE TUPPERWARE

Fordybe os kan vi altså i mange forskellige ting: i leg og fantasier, i film, bøger og computerspil, i vores arbejde og fritidsinteresser, i tankevirksomhed og spiritualitet, i samtale og ensomhed. Tilstanden kan indfinde sig spontant og uplanlagt som for Benny i badekarret eller være en måde at tilrettelægge vores liv på som for nonnerne i Maribo. Alligevel er det svært kort og præcist at sætte ord på, hvad det egentlig vil sige. Som en haletudse, vi forsøger at fange med hænderne, undslipper en entydig definition os igen og igen.

Hvis vi går fra vores egen konkrete måde at opleve det at være fordybet på og til forskernes måde at definere fænomenet på mere generelt, vil argentinske

Ernesto Laclau og belgiske Chantal Mouffe nok først og fremmest kalde ordet for en 'flydende betegner'. De to samfundsforskere beskæftiger sig med, hvordan vi taler om virkeligheden, og 'flydende betegnere' er deres udtryk for alle de fluffy begrebsord, der betyder lidt forskelligt afhængigt af konteksten.

Så selv om de fleste af os nok forbinder fordybelse med noget positivt, er det altså også et ord, vi hiver frem i forskellige sammenhænge, fordi vi kan bøje og strække det i mange retninger. Vi kan både tale om at fordybe os, når vi går en tur i skoven, læser en bog, lytter til et foredrag, sætter sommerhus i stand eller æder os igennem en hel tv-serie på en doven søndag. Men det er ikke helt den samme form for fordybelse i de forskellige tilfælde.

Begrebet er en stor og rummelig beholder med plads til mange mindre og forskelligformede delbeholdere inden i sig. Og typisk er det de enkelte delbeholdere, forskellige forskere har forsøgt at undersøge og karakterisere. Hvis vi skal forsøge at få greb om den store beholder - fordybelse som sådan - er der ikke andet for end at se nærmere på de enkelte delbeholdere.


DYBSTEGT SPILLEFUGL

Mennesker, der beskæftiger sig fagligt med fordybelse, kommer fra mange forskellige områder. De kan være psykologer som for eksempel flowforskeren Mihaly Csikszentmihalyi eller medie- og litteraturforskere som Marie-Laure Ryan og N. Kathrine Hayles.

De kan også være filosoffer som Hannah Arendt eller læseforskere som Maryanne Wolf. Ofte anvender de ordet 'dybde' eller 'dyb', for eksempel i sammensatte udtryk som dybdelæsning, dybdelæring, dybde-lytning og dyb tænkning, men også andre beslægtede ord som flow, kontemplation og opslugthed. Det er den slags ord, der ligger og rasler rundt inde i de små beholdere.

Hvor en del af forskerne er særligt optagede af, hvad det vil sige at have fordybede *oplevelser* a la Bennys, så er andre mere optagede af, hvad det er for en særlig *opmærksomhed*, det kræver af os at fordybe os. Og andre igen beskæftiger sig med, hvad der sker, når vi fordyber os i bestemte *aktiviteter* som at lære, læse, lytte, meditere og tænke. De forskellige tilgange har også betydning for indholdet i beholderne.

Og så bliver 'dyb' også brugt i helt andre sammenhænge, for eksempel inden for kogekunsten og astronomien. Dybstegt indebærer at koge en madvare i olie eller andet fedtstof ved meget høj varme og derfor særligt intenst. Det dybe rum er den del af rummet, der befinder sig længere væk end vores måne, og ikke engang astrofysikerne ved, hvor langt ud det strækker sig.



At noget er langt ude, kan vi også forstå i mere overført betydning, når det handler om at fordybe sig. For nogle gange kan vi fordybe os så meget i en aktivitet, at det kan blive farligt. Bennys mor var bekymret for, om Benny druknede i badekarret, og når nonner