

Jeg har læst bogen "Robusthed i praksis – individuelt og kollektivt", hvilket for mig har været en blandet oplevelse.

Bogen indledes i første kapitel med en motivation af bogens relevans, samt udforskning og definition af begrebet robusthed. Dette indledende kapitel giver et godt afsæt for resten af bogen. Jeg fik en klar fornemmelse af, at redaktørerne vil noget med bogen, hvilket motiverede mig og gav mig lyst til at læse videre.

De gør det tydeligt, at de ser robusthed som et fælles ansvar, hvor der må sættes ind på alle planer, dvs. både på individ- organisations- og samfundsniveau, og at denne bog har til hensigt at give værktøjer og løsningsforslag, man som læser kan plukke i. Og dette både forebyggende og intervenserende.

Bogens opbygning tager også netop udgangspunkt i disse tre niveauer, hvor de første kapitler overvejende har et individuelt perspektiv på robusthed. Gradvis flyttes fokus fra individer over relationer til grupper, organisationer og ledelse. Måske med undtagelse af det sidste kapitel, der har et mere akademisk islæt, er bogen relativt letlæst og sproget er lettilgængeligt. Bogen er bygget op af 10 kapitler, der alle er inddelt i overskuelige kortere afsnit kombineret med faktabokse, modeller og øvelser.

I alt har 11 forfattere bidraget til bogen og deres faglige baggrunde spænder bredt. Overordnet undgås det nogenlunde, at kapitlerne overlapper hinanden for meget, omend jeg et par gange i den første halvdel af bogen tænkte "Har jeg ikke læst det her før?".

Ifølge bogens bagside er bogen velegnet til ledere, konsulenter, undervisere, coaches, sundhedspersonale og terapeuter. Jeg vil endvidere tilføje, at også manden på gaden og den enkelte medarbejder på en arbejdsplads, kan have gavn af at læse bogen. For selv om jeg ikke er udelt begejstret for bogen, er der absolut guldgrube at finde i den undervejs, som læseren kan tage med sig og gøre brug af i sin hverdag. Fx i kapitel 3's præcise gennemgang af syv vigtige kommunikationsvaner, i kapitel 5's introduktion til jobmodellering, i kapitel 6's arbejde med karakterstyrker eller kapitel 8's grundige præsentation af forskning inden for relationer og robusthed.

Bogen i sig selv sender blandede signaler. Bogens omslag og layout henleder mine tanker på en tung fagbog fra 80'erne. Indholdsmæssigt, med undtagelse af nogle få kapitler, minder bogen dog mest af alt om en selvhjælpsbog. I sig selv er der intet galt med selvhjælpslitteratur, min forventning var blot noget andet, da jeg fik bogen i hånden.

Bogen er meget 'hands on' og kommer med mange forslag til, hvordan man fx kan øve positiv kommunikation, skabe mere flow i sin hverdag, dyrke sine karakterstyrker samt skabe mere mening i tilværelsen. Ydermere er den spækket med øvelser, hvilket jeg ser som et plus. Nogle af øvelserne fungerer rigtig fint og sætter gode refleksioner i gang. Lidt for mange af øvelserne oplevede jeg dog desværre som upræcist introducerede og/eller som relativt svære øvelser set i forhold til den begrænsede mængde viden, man når at få om emnet i de enkelte kapitler.

Bogen er primært baseret på positiv psykologi og den kognitive metode. Dette bliver ikke direkte præsenteret noget sted, og er i stedet noget, jeg kunne læse mellem linjerne fx via de præsenterede øvelser. Metodemæssigt er dette et stykke fra min egen mere psykodynamisk inspirerede tilgang, hvilket gjorde, at flere af bogens værktøjer strittede lidt på mig. Jeg er dog meget opmærksom på, at dette er en smagssag/'trossag', og for nogle vil disse værktøjer sandsynligvis være lige spot on.

For mig blev flere af bogens kapitler dog en anelse overfladiske, og jeg oplevede, der var for ensidigt fokus på, at vejen til robusthed i høj grad er optimisme og positiv tænkning. For mig er det endvidere oftest problematisk, når et begreb som robusthed samt værktøjer i forbindelse hermed udfoldes ensidigt inden for en relativt snæver metodemæssig ramme, hvor det fremlægges som om, at dette er den eneste sandhed.

Jeg mangler, at der i bogen gøres opmærksom på, at dette er nogle mulige bud på øget robusthed ud af mange, og at disse bud lægger sig inden for en bestemt terapeutisk tradition. Jeg ser intet problem i, at man som ramme for en bog vælger et teoretisk ståsted, men jeg savner gennemsigtighed i bogen om, at der er lavet disse tilvalg og således også fravalg.

For min egen faglige nysgerrigheds skyld kunne jeg derudover også ønske mig, at bogens kapitler i højere grad undersøgte robusthedsbegrebet ud fra forskellige teoretiske ståsteder og kom med mere forskelligartede bud på, hvordan vi individuelt og kollektivt kan opbygge robusthed, da de præsenterede veje til robusthed i bogen som skrevet bliver lidt ensidige.

*Af Majken Skjølstrup, psykolog*

