

I gennem nogle år er antallet af stillingsannoncer, hvori der søges efter robuste medarbejdere, øget markant (Weekendavisen, medio april 2017). Bogen, som anmeldes, er om den mentale side af denne robusthed.

Forfatterens mål med bogen er, at beskrive mental robusthed som en psykologisk færdighed og at videregive viden om, hvordan man kan medvirke til at styrke sin egen mentale robusthed.

I første kapitel beskriver forfatteren sin egen erfaring med et såkaldt stresskollaps og sidst i kapitlet beskrives en todelt motivation til at skrive bogen. For det første på baggrund af et ønske om at blive klogere på sig selv og samtidig at dele forskningsmæssig viden og evidensbaserede øvelser med læserne. For det andet for at bevidstgøre læsere af bogen om konstruktive strategier til mestring, som har betydning for personers mentale robusthed.

I kapitel 2 præsenteres først en metamodel for mental robusthed inklusiv historien bag modellen. Uden at løfte sløret for baggrunden skal det fortælles, at den udgør en entreprenant psykologs ønske om at forebygge kampstress og mistroivsel hos danske soldater med udgangspunkt i anvendt positiv psykologi. Efter redegørelsen for modellen gennemgås de fem robusthedsfaktorer i hvert sit særskilte kapitel. Faktorerne er: Tænkning og problemløsning – positive følelser – positive relationer og positiv kommunikation – selvregulering – styrker. Dernæst præsenteres en øvelse, hvorigennem man som læser kan begynde at kortlægge egen mentale robusthed, og så følger et afsnit om en applikation, som skulle kunne hjælpe til at træne den mentale robusthed samt vejledning i, hvor den kan anskaffes. Den nævnte øvelse er én blandt 12 forskellige øvelser, som findes fordelt ud over de fem kapitler. Med udgangspunkt i øvelserne kan man arbejde med de respektive robusthedsfaktorer. Samlet set udgør kapitlerne 2. til 8. små to tredjedele af publikationen.

Bogen er en udfordring at genrestemme. Det er tydeligt, at forfatteren har flere oplysende og ambitiøse intentioner med teksten. Spørgsmål af følgende art opstod flere gange gennem læsningen af bogen: Er der tale om en fagpsykologisk gennemgang af et teoretisk begreb og begrebets forskningsbaserede evidens, som i tiltagende omfang er eksplicit forekommende blandt andet i stillingsannoncer? Er det markedsføring af en applikation og et træningsprogram til at arbejde med mental robusthed? Er bogen hjælp til selvhjælp? Måske er der tale om en bog, som bør give anledning til debat om forhold på arbejdsmarkedet, i arbejdslivet, i privatlivet eller på samfundsniveau? Er der tale om en orienterende håndbog om mental robusthed? Eller måske er bogen faktisk lidt af det hele. Entydigheden er mindre end flertydigheden.

En bog med mange ender og oplysende detaljer, som gør den svær at anbefale specifikt til afgrænsede målgrupper, hvorfor denne anmeldelses anbefaling lyder: Er du nysgerrig i forhold begrebet og fænomenet mental robusthed, må du læse og se, om bogen fænger din tande.

*Af Henrik Eriksen, psykolog*

