

ROBUST

EVA
HERTZ

GYLDENDAL BUSINESS

Lær at mestre
modgang

Indhold

Forord 9

1: Hvad er mental robusthed? 11

- Kan vi ikke lige tage en robusthedstest? 12
- Mød fire pionerer i forskning i robusthed 14
- Mental robusthed – en omvendt U-kurve 21
- Robusthed – en psykologisk færdighed, som kan læres 23
- Mit eget kollaps 25
- „Jeg var 24 år, da jeg var 15“ 27

2: De fem robusthedsfaktorer

– en metamodel for mental robusthed 31

- Metamodellen 32
- Afsættet i evidens skaber tillid 34
- Robusthedsfaktor nr. 1: Tænkning og problemløsning 36
- Robusthedsfaktor nr. 2: Positive følelser 37
- Robusthedsfaktor nr. 3: Positive relationer og positiv kommunikation 38
- Robusthedsfaktor nr. 4: Selvregulering 39
- Robusthedsfaktor nr. 5: Styrker 40
- 9-11 satte skub i interessen for robusthed 41

Øvelse 1. Din egen mentale robusthed 42

En nyttig app 42

Sådan får du MRT-appen 45

3: Robusthedsfaktor nr. 1: Tænkning og problemløsning 47

At bekymre sig om noget, man ikke kan ændre 48

Vi har to tankesystemer – et hurtigt og et langsomt 50

Tanker og følelser er tæt forbundne 51

Den kognitive model: Tænkningens tre niveauer 52

Vores automatiske tanker er de letteste at ændre 55

Tablet 1. Hvad trykker på dine knapper? 55

De mest almindelige tankefælder 57

Fra tillært hjælpeløshed til tillært optimisme 65

Optimisme på skoleskemaet 65

Katastrofetanker giver tunnelsyn 66

ABC-modellen 67

„Det går altid galt for mig“ underminerer din robusthed 69

Øvelse 2. Perspektivøvelse 69

Øvelse 3. Spot dine tankefælder 72

Og endnu en – øvelse nr. 4 73

4: Robusthedsfaktor nr. 2: Positive følelser 75

Positive følelser – og positiv psykologi 77

Vi har seks grundfølelser – de fire er negative 78

Hjernen har velcro for det negative 80

„Har I fået ny kunst i venteværelset?“ 81

Positive følelser har betydning for vores sundhed 82

Den er god nok: Kærligheden er flygtig 84

Positive følelser styrker bånd mellem mennesker 86

Hvad betyder det at være fyldt af positive følelser
frem for negative? 87

Der skal helst være overvægt af positive følelser 89

Hvordan øger du din positivitetskvote? 91	91
Positivitetstesten (Positivity Self Test) 91	91
Scoring 92	92
Øvelse 5. Øg din positivitetskvote 94	94
5: Robusthedsfaktor nr. 3: Positive relationer 97	97
Sociale relationer styrker immunforsvaret 98	98
Evnen til tilknytning ligger i generne 100	100
Aids-patienter døde i ensomhed 102	102
Venlighed, altruisme og taknemmelighed styrker positive relationer 103	103
Øvelse 6. At udføre tilfældige, venlige handlinger 105	105
Taknemmelighed – et kinderæg 106	106
Øvelse 7. At føre taknemmelighedsdagbog 107	107
Positive relationer i arbejdslivet 108	108
Man kan dø af dårlig ledelse! 109	109
Positive relationer beskytter os mod fremmedgørelse 110	110
Øvelse 8. Analyse af dit netværk 112	112
6: Robusthedsfaktor nr. 4: Selvregulering 113	113
Hvad er selvregulering? 115	115
Udvis mere selvvenlighed 124	124
Øvelse 9. Tjek din selvvenlighed 126	126
Hvad er meditation? 129	129
Øvelse 10. Prøv at meditere 136	136
7: Robusthedsfaktor nr. 5: Styrker 141	141
Hvad er en styrke? 143	143
Et nyt blik for det bedste i os mennesker 143	143
Hvad er mit sande jeg? 145	145
Seks dyder og 24 styrker 146	146
Øvelse 11. Dine styrker 147	147

Hvorfor er styrker vigtige?	148
For meget humor er ikke nødvendigvis sjovt	150
Og ærlighed kan gøre ondt	151
Vores styrker beskytter mod stress	153
Kan vi så få arbejdsro, tak!	154
Øvelse 12. „Dig når du er bedst“	157

8: Mental robusthed i arbejdslivet 159

Stress ødelægger din hjerne	160
Nej, vi kan ikke klare hvad som helst	161
Jeg gentager: Der findes ikke et robustheds-quickfix	163
Lægger lederne ansvaret fra sig?	164
Vi kan lære at mestre modgang	167
For meget forandring og for lidt stabilitet	169
Det grænseløse arbejdsliv og <i>always on</i> presser os	170
Jeg trækker stikket på munkekloster i Nepal	172
God ledelse er vigtig	174
Hvad har udenlandske kampzoner og danske arbejdspladser til fælles?	175
Trivsel handler om mere end at have det godt	176

9: Træk i nødbremsen 179

Hvad så nu?	181
Stop tyven!	182

Kilder 185

Tak 199

Hvad er mental robusthed?

*Og om billedet på mental robusthed som en slags
„livets airbag“: Vi ved først, om den virker,
når vi kører galt.*

Den nedslående nyhed er, at der hverken findes en robustheds-test eller et quickfix, som lige kan tjekke og booste din mentale robusthed. Den gode nyhed er, at vi kan lære at mestre modgang, så vi ikke går i stykker, når vi møder den.

Ingen af os kan gå gennem livet uden at opleve modgang eller svære hændelser. At miste jobbet, blive ramt af alvorlig sygdom eller dødsfald i familien eller blive skilt er en del af vores eksistensvilkår som *mennesker*. Hvordan og hvor godt vi mestrer denne modgang, definerer, hvorvidt vi er mentalt robuste eller ej.

Hvad er så mental robusthed? Kært barn har som bekendt mange navne, og på dansk benyttes begreberne resiliens, livsduelighed, modstandskraft og mental robusthed mere eller mindre synonymt. At vi har så mange termer, afspejler en stor interesse i at forstå, hvorfor nogle mennesker klarer sig godt på trods af svære livsomstændigheder, mens andre udvikler angsttilstande eller behandlingskrævende depression.

Mental robusthed er kort fortalt evnen til at komme sig efter udfordringer og svære hændelser – at *bounce* tilbage trods modgang. Og hvad er så modgang, udfordringer eller svære hændelser? Det er ikke udfordringen, vanskeligheden eller problemerne i sig selv, men afhænger derimod af den måde, vi anskuer den givne hændelse eller situation på. Om vi for eksempel bliver rystet i vores grundvold, tror, at vi er i livsfare, eller oplever tab af mening, er mere betydningsfuldt end selve den objektive hændelse.

Googler man ordet „robusthed“ i dag, får man tusindvis af hits på få sekunder. Det er tankevækkende. Da vi etablerede Center for Mental Robusthed i begyndelsen af 2012 på baggrund af vores arbejde med blandt andet at øge den mentale robusthed hos kampsoldater, lavede vi samme øvelse. Dengang gav ordet fire hits.

Mental robusthed er blevet et buzzword, og jeg støder ofte på den misforståelse, at mental robusthed alene er en personlig egenskab. Noget, man enten har – eller ikke har. Og har man ikke mental robusthed, er man sart, svag eller sårbar. Forestillingen er, at mental robusthed er en slags teflon, som gør den enkelte mere eller mindre immun over for svære hændelser.

Den antagelse er kun delvis rigtig, for mange andre forhold spiller ind. Det handler denne bog om. Og om, at vi med vores nuværende viden om hjernens plasticitet – det vil sige hjernens evne til at forandre sig – kan påvirke vores mentale robusthed (Davidson 2012).

Kan vi ikke lige tage en robusthedstest?

For nylig blev jeg ringet op af en offentligt ansat, psykiatrisk oversygeplejerske. Hun efterspurgte et redskab til at vurdere, hvilke sygeplejersker der var „robuste nok“ til at arbejde i psy-

kiatrien. Oversygeplejersken beskrev, at det var let at rekruttere sygeplejersker til lukkede psykiatriske afsnit, men ofte sagde de nyansatte op igen efter bare seks måneder. Det var selvsagt uhensigtsmæssigt for såvel patienterne som for de tilbageværende sygeplejersker, som igen skulle oplære nye kolleger. I en bisætning nævnte hun, at det oftest var nyuddannede sygeplejersker, der søgte stillingerne på de lukkede psykiatriske afsnit. Så kunne jeg lige pege på den robusthedstest, der kunne hjælpe hende med at vurdere ansøgerne?

Det korte svar er, at denne test ikke findes. Vi kan måle på, om vi har en psykisk lidelse eller symptomer på en, men vi kan ikke måle mental robusthed¹. Man kan dybest set kun tale om mental robusthed, hvis:

- a) Personen har oplevet en svær hændelse eller langvarig modgang.
- b) Personen er kommet sig, „blevet sig selv“ igen efter hændelsen – det, jeg tidligere omtalte som at *bounce* tilbage.

Det, som i virkeligheden er allermest interessant, når vi taler om mental robusthed, er, at vi kan lære at mestre modgang på konstruktive måder, således at vi ikke går i stykker. For det er som sagt uundgåeligt, at vi på et eller andet tidspunkt i løbet af vores liv vil opleve modgang, svære hændelser eller store udfordringer, som vil kalde på vores mentale robusthed.

Vi ved, at den tætte kontakt med andre menneskers lidelser, som de psykiatriske sygeplejersker har i deres daglige virke, kan slide på deres arbejdsglæde, fordi de har empati med pa-

1 Windle et al. (2011) har i en artikel analyseret 17 forskellige tests, der alle måler på mental robusthed, og konkluderer på baggrund heraf, at mens alle test har deres styrker, så har de også svagheder. Og forskerne kunne ikke pege på én test, som kunne siges at være den bedste.

tienterne. Også selvom netop denne empati er en del af deres faglighed. Vi ved også, at hvis de nyuddannede sygeplejersker hver uge får faglig vejledning, hvor de har mulighed for at drøfte de svære patientrelaterede situationer, understøtter det deres faglige udvikling. Den faglige vejledning er også med til at fastholde sygeplejerskerne i jobbet og på længere sigt forebygge udbrændthed.

Den oversygeplejerske, som ringede til mig, var naturligvis bekendt med alt dette, men havde endnu ikke etableret en rutine i afdelingen med faglig vejledning og supervision. Vores telefonsamtale sluttede her, men jeg antager, at hun egentlig godt var klar over, at medarbejderens mentale robusthed også hænger tæt sammen med den måde, arbejdsgangene organiseres på.

Samtalen ligner mange andre af de henvendelser, vi får i Center for Mental Robusthed, for eksempel fra arbejdsgivere, der gerne vil have screeningsværktøjer, så de kan ansætte de mest mentalt robuste medarbejdere, der ikke „går ned med stress“, som de udtrykker det.

Mød fire pionerer i forskning i robusthed

Men hvad er mental robusthed egentlig? Man har forsket i mental robusthed igennem mere end fem årtier, og begrebet har dybe rødder i udviklingspsykologien, som hører til den del af psykologien, der beskæftiger sig med børn og unges sunde udvikling. Selvom flere og flere forskere interesserer sig for mental robusthed i voksenlivet, er der fortsat langt mere tilgængelig viden om børn og unges end om voksnes mentale robusthed.

Særligt fire forskere har været banebrydende for en ny måde at opfatte modgang og personlig styrke på. Og de har hver især inspireret mange andre til fortsat at undersøge, be-

skrive og sætte mental robusthed på formel. Disse fire pionerer vil jeg præsentere her: Norman Garmezy, Emmy Werner, Ann Masten og Martin Seligman. Hver for sig har de bidraget til en større forståelse af, at mental robusthed ikke bare er et personlighedstræk, og at robusthed ikke er noget, man enten besidder eller ikke besidder, men at mental robusthed derimod er noget, man udvikler.

Pioner nr. 1: Norman Garmezy

Norman Garmezy (1918-2009) var en amerikansk udviklingspsykolog ved University of Minnesota. Hans forskningsmæssige fokus i 1960'erne var på udsatte børn fra fattige kår, der havde oplevet hyppige skoleskift, kom fra familier med sociale problemer, misbrug hos den ene eller begge forældre, kriminalitet m.v. Med andre ord, børn, der var vokset op under vilkår, der potentielt – eller nærmere forventeligt – med datidens viden om mental robusthed ville gøre dem sårbare eller måske ligefrem til såkaldte problembørn. Garmezy rejste rundt og besøgte skoler i fattige områder af USA og bad skoleinspektører udpege de børn, der mod forventning – ud fra deres familiemæssige baggrund – klarede sig godt, hvad angik karakterer, selvtillid, popularitet osv. Garmezy interviewede disse børn og begyndte med det afsæt at beskrive deres særlige eller unikke måde at tilpasse sig de ydre omstændigheder på, deres måde at forholde sig til omverdenen på, deres adfærd, når de var under pres m.v. (Garmezy 1983). Senere er disse børn blevet kaldt for „mælkebøttebørn“, fordi mælkebøtter som bekendt kan spire og vokse under særdeles ugunstige betingelser, for eksempel op gennem asfalt.

Garmezys forskning berører selve kernen i robusthedsbegrebet: at man ikke kan vurdere, om et menneske er mentalt

robust – eller det modsatte – før det har oplevet alvorlig modgang. Først når vi møder stressfaktorer i form af store udfordringer eller problemer, modgang i livet eller svære hændelser, kan vi vide, om vi er mentalt robuste.

Pioner nr. 2: Emmy Werner

Nogenlunde samtidig med Garmezys forskning rejste Emmy Werner (f. 1929) fra University of Nebraska til øen Kauai i Hawaii for at gennemføre en undersøgelse af alle børn født her i 1955. I forskersprog hedder det en kohorteundersøgelse, fordi forskeren undersøger en hel population – i dette tilfælde alle børn født i samme år på samme ø.

Også Emmy Werner havde en forskningsmæssig interesse i børn, der klarede sig godt på trods, herunder for tidligt fødte børn med lav fødselsvægt, børn, som voksede op i fattigdom, havde arbejdsløse forældre og ikke mindst havde oplevet psykisk sygdom hos moderen. Hendes fokus var på det, hun kaldte „beskyttende faktorer“, og hun fandt, at de beskyttende faktorer udgjorde en slags buffer over for opvækstbetingelser, der ikke var optimale set ud fra et udviklingspsykologisk perspektiv (Werner & Smith 1977, Werner 1979).

Werners studie fra Kauai er unikt, fordi hun fulgte de knap 700 børn på øen igennem 40 år og beskrev, hvordan det gik dem i voksenlivet. Størstedelen af dem klarede sig ikke ret godt som voksne. De blev selv forældre i en ung alder, blev skilt, fik ingen uddannelse, og deres liv afspejlede på mange måder den opvækst, de selv havde haft. Men en mindre gruppe af børnene klarede sig faktisk godt. I gruppen af højrisikobørn identificerede Werner ca. en tredjedel, som ikke var påvirket af de risikofaktorer, der var til stede under deres opvækst. De fik en uddannelse, de kom ikke i konflikt med loven, var ikke på

overførselsindkomst, og deres sundhedstilstand var bedre end deres jævnaldrendes. Karakteristisk for denne lille gruppe var blandt andet, at de havde haft andre voksne, som under deres opvækst havde påtaget sig en forældrelignende – støttende – rolle.

Emmy Werners forskning viser, at især nære relationer er betydningsfulde, når vi taler om at udvikle mental robusthed. Når mor eller far ikke kan være en ressource for barnet, kan en slægtning, en nabo eller en skolelærer udgøre netop den ressource, som hjælper barnet til at udvikle mental robusthed. Emmy Werner finder også, at spiritualitet i form af tilhørsforhold til en kirke eller en trosretning har en beskyttende effekt (Werner & Smith 1982, 1992).

Pioner nr. 3: Ann Masten

En af Garmezy's elever på University of Minnesota var udviklingspsykologen Ann Masten. Hun undersøgte ligeledes betydningen af sårbarhedsfaktorer hos børn og viste, at disse faktorer ofte havde en sneboldeffekt. Det skal forstås sådan, at børnene i undersøgelsesgruppen ofte var ramt af modgang på flere fronter samtidig, for eksempel fordi de voksede op i en fattig familie og oplevede hyppige skoleskift, fordi deres ufaglærte forældre ofte flyttede for at finde jobs, eller fordi deres far sad i fængsel. Sneboldeffekten forklarede, at stressfaktorer akkumulerer og forstærker hinanden gensidigt (Masten 2001). Mastens forskning viser dog også, at mental robusthed ikke er statisk eller „enten-eller“. Derimod påviser hun, at mental robusthed er en proces, hvor barnet eller den unge tilpasser sig livsomstændighederne på konstruktive eller hensigtsmæssige måder, kommer videre og klarer sig. Det kalder psykologer for adaptiv coping eller mestring. Ligesom sneboldeffekten

beskriver en akkumulering af stressfaktorer i barnets liv, kan mestring beskrive barnets konstruktive måde at tilpasse sig udfordringer på – at barnet akkumulerer mestringsstrategier. Og på baggrund af denne mestring udvikles den mentale robusthed. Masten beskriver ofte mental robusthed som en airbag: Man opdager først, om den virker, når man kører galt.

Det er interessant, at Garmezy beskriver mental robusthed som et særdeles sjældent træk hos børn, mens Mastens konklusion er den stik modsatte, nemlig at mental robusthed er almindeligt forekommende hos børn, og at de fleste mennesker er relativt mentalt robuste. Titlen på hendes seneste bog, *Ordinary Magic – Resilience in Development*², peger på, at udvikling af mental robusthed både er afhængig af beskyttelsesfaktorer inde i barnet, blandt andet barnets biologi, genetik og dets evne til at forstå og løse problemer, og af faktorer i barnets omverden, for eksempel en positiv tilknytning til familie eller omsorgspersoner i barnets netværk, samt strukturer og systemer, der understøtter, for eksempel børnehaver, lektiecaféer og fritidshjem (Masten 2014).

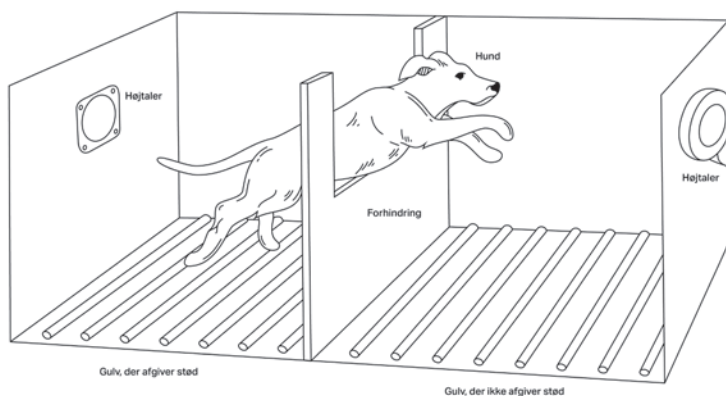
Pioner nr. 4: Martin Seligman

Martin Seligman (f. 1942) blev verdensberømt, da han som psykologistuderende på Penn University påviste en sammenhæng mellem tillært hjælpeløshed og forekomsten af depression. Som ung studerende forskede han i klassisk betingning af hunde. Han var inspireret af den russiske psykolog Ivan Pavlov,

2 *Ordinary magic* betyder almindelig magi, og Masten henviser til dobbeltheden i mental robusthed, nemlig at det dels er helt almindeligt forekommende og samtidig har en forunderlig eller beskyttende virkning i forhold til svære hændelser i barnets liv som eksempelvis at klare sig på trods af at have mistet en forælder i barndommen.

der som den første beskrev en betinget eller tillært refleks hos hunde, idet de lærte, at deres madskål blev sat frem ved lyden af en klokkes ringen. Betingningen eller den tillærte refleks bestod i, at hundene begyndte at savle, så snart de hørte klokken, allerede inden madskålen kom til syne! Det var samme type eksperiment, som Seligman iværksatte, og han forsøgte at betinge hundene til at flygte, når han i laboratoriet udsatte dem for en svag strøm.

Figur 1. Seligmans hundeforsøg.



Men hundene blev bare liggende. Han efterprøvede forsøget med nogle hunde fra en anden kennel, og nu var det ganske let at lære hundene at flygte, så snart de blev udsat for strøm. Det viste sig, at de første forsøgshunde allerede var blevet betinget under et tidligere forsøg, hvor en anden forsker havde lært dem, at det ikke nyttede at foretage sig noget. De blev udsat for et svagt stød, uanset om de flygtede eller ej. Det forsøg inspirerede Seligman til at udvikle teorien om tillært hjælpeløshed og depression og senere teorien om tillært optimisme. Han undersøgte blandt andet de forklaringsstile, børn bruger, når de oplever modgang i skolen. Og han identificerede, at børn, der

klarede modgang konstruktivt, blandt andet ikke led af katastrofetanker. En katastrofetanke er for eksempel „det kommer *aldrig* til at gå godt!“ (Seligman et al. 1995).

Seligman beskrev, hvordan det optimistiske barns forklaringsstil – barnets indre dialoger om sine problemer eller udfordringer – satte det i stand til at håndtere sine udfordringer konstruktivt, og at disse forklaringsstile rent faktisk kunne læres. De forklaringsstile, Seligman forbinder med mental robusthed, er:

- Et ydre fokus frem for et indre (det hele er ikke min skyld).
- Et specifikt fokus frem for et globalt (det er ikke alting, det er galt med).
- Et forbigående frem for et vedvarende fokus (det skal nok gå over).

Disse forklaringsstile har i en række studier vist sig at være konstruktive, for træner man de optimistiske forklaringsstile, mindsker det angst og depression og øger barnets mentale robusthed (Seligman 2006).

Seligmans bidrag til robusthedsforskningen kom derfor først og fremmest til at handle om, hvordan børns kognitive forklaringsstile hænger sammen med henholdsvis depression eller optimisme. Senere blev han kendt som den ene stifter af retningen positiv psykologi sammen med den ungarsk-amerikanske psykolog Mihaly Csikszentmihalyi (Seligman & Csikszentmihalyi 2000).

Seligman har ligesom for eksempel psykologen George Bonanno påpeget, at vores personlige tolkning af, hvor alvorlig en hændelse er, er afgørende for vores reaktion – ikke hændelsen i sig selv (Bonanno 2011). Hvis man bliver fyret fra sit job og tolker det som „jeg duer ikke til noget – jeg får aldrig sådan et godt job igen“, vil afskedigelsen opleves mere traumatisk, end

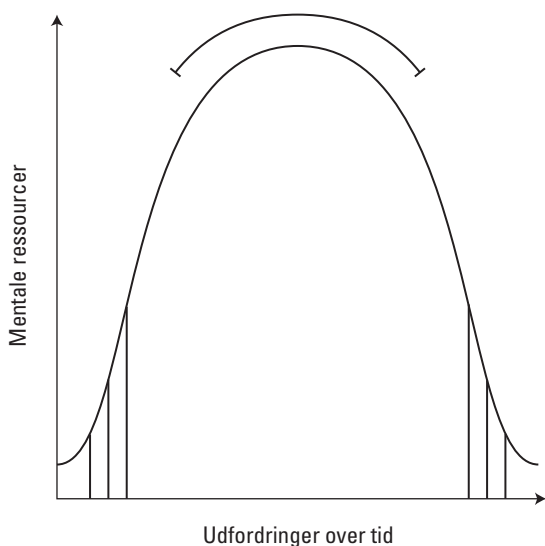
hvis man tolker samme begivenhed som „det her er ikke sjovt, men jeg skal nok klare det, og nu får jeg faktisk mulighed for at skifte spor arbejdsmæssigt, som jeg har drømt om så længe ...“. Seligman bruger begrebet *opening doors* – en ny dør, der åbnes – i sin nyeste artikel om konstruktive måder at håndtere svære hændelser på (Roepke & Seligman 2015).

Mental robusthed – en omvendt U-kurve

Ud over de fire pionerer i robusthedsforskningen, jeg har præsenteret her, vil jeg fremhæve et nyere studie af neuropsykologen Scott Russo og hans forskergruppe (Russo et al. 2012). Det beskriver, hvordan vores mentale robusthed hænger sammen med vores oplevelse af stressfaktorer. Russo og hans kolleger beskriver blandt andet, at mental robusthed følger en omvendt U-kurve. Det vil sige, at mental robusthed kan beskrives som en normalfordelingskurve³ – at størstedelen af en given befolkning faktisk er mentalt robuste. På U-kurvens venstre side har vi eksempelvis de såkaldte curlingbørn, som ikke har haft mulighed for at træne eller afprøve adaptiv coping eller mestring i forbindelse med udfordringer i opvæksten, fordi deres (kærlige) forældre har flyttet hver eneste sten på vejen. Når disse børn bliver unge voksne og møder modgang i en eller anden form, er de dårligt stillede i forhold til at mestre den. På U-kurvens højre side har vi de børn, der har oplevet sneboldeffekten, altså en akkumulering af svære hændelser. Møder disse mennesker endnu mere modgang, er de ikke i stand til at udvise adaptiv coping.

3 En normalfordelingskurve er klokkeformet, og toppen af „klokken“ er lig gennemsnittet af det, man måler – her befolkningens robusthed. Det betyder, at man skal helt ud i enderne af U-kurven, før man kan tale om afvigelse fra det normale eller det gennemsnitlige, og reelt er kun få procent derfor ikke mentalt robuste.

Figur 2. Den omvendte U-kurve⁴. Inspireret af Russo et al. 2012.



Risikoen på begge sider af U-kurvens ben er, at man reagerer med alvorlig stress, angstproblematikker eller klinisk – det vil sige behandlingskrævende – depression. Russo mener, at mental robusthed handler om at forblive på toppen af U-kurven, hvor man har oplevet modgang eller svære hændelser, men hvor man samtidig har fundet en vej eller en løsning ved hjælp af adaptiv coping eller mestring. Med andre ord er det et af menneskets eksistensvilkår, at vi oplever modgang, men samtidig mestrer langt de fleste af os den altså.

Russos forskergruppe interesserede sig særligt for, hvilken

4 Russo et al. (2012) anvender begrebet „performance“ på U-kurvens x-akse, hvormed de mener, hvor godt man klarer sig. Jeg har oversat dette til „mentale ressourcer“. På y-aksen er der tale om „stress exposure“ som et samlebegreb for udfordringer, svære hændelser og traumer, mens jeg blot kalder det udfordringer over tid.

rolle neurotransmitterne i hjernen spiller i forbindelse med oplevet stress. Hans pointe om, at akkumulering af svære hændelser sætter spor i hjernen, er særligt interessant, fordi den kan forklare, hvorfor mennesker, der tidligere i deres liv har udvist stor mental robusthed, udvikler angsttilstande eller klinisk depression, hvis de oplever en akkumulering af modgang og svære hændelser over tid (Russo et al. 2012, Feder et al. 2009).

I min egen kliniske praksis får jeg ofte henvendelser fra klienter, der har sygemeldt sig som følge af langvarig arbejdsrelateret stress. Ikke sjældent hører jeg fortællinger om snebold-effekten: Sygefraværet har ført til en afskedigelse, parforholdet har lidt under en lang periode med stress, en skilsmisse er i gang, samtidig med at en forælder er blevet tiltagende dement og skal på plejehjem. Russos omvendte U-kurve siger ikke noget om, hvorvidt den pågældende som udgangspunkt var mentalt robust. Men den fortæller, at den stressramte har udviklet psykiske symptomer, fordi svære hændelser har hobet sig op over måneder eller år.

Robusthed – en psykologisk færdighed, som kan læres

Så hvor står vi nu? I USA, hvorfra robusthedsbegrebet oprindeligt stammer, har hele *hypen* om robusthed medført, at begrebet er blevet udhulet. En artikel i New York Times fra 1. december 2015 havde overskriften „Robusthedens dybe tomhed“ („The Profound Emptiness of Resilience“). Artiklen beskriver samme trend, som vi ser i Danmark, at ordet robust indgår i en endeløs række af sammenhænge, og uden for en psykologisk kontekst, hvor man tidligere anvendte andre ord som omstillingsparathed, forandringsparathed m.v.

Men det er vigtigt for mig at slå fast, at selvom mental robusthed er blevet et modeord også i Danmark, så har man

forsket i udvikling af mental robusthed i over 50 år. Det er et klassisk begreb inden for psykologien, som pludselig er blevet hvermandseje. Og de 50 års forskning slår fast, at både det, vi har med i bagagen – det vil sige vores gener og vores biologi – vores evne til at forstå og løse problemer, nære varme relationer under vores opvækst samt vores personlighed har betydning for vores mentale robusthed. Desuden fortæller forskningen, at der er en stor individuel forskel på, hvordan vi reagerer på og håndterer de udfordringer, livet byder os. Det, vi har med i bagagen, kan vi ikke påvirke. Vi vælger ikke selv vores forældre eller biologi, men en væsentlig komponent i vores mentale robusthed er en psykologisk færdighed, som kan læres. Derfor er mit mål med denne bog at beskrive mental robusthed som en psykologisk færdighed – og videregive viden om, hvordan du kan medvirke til at styrke din egen mentale robusthed.

Jeg har selv været på en lang rejse igennem forskningslitteraturen om mental robusthed. Jeg har deltaget i en række videnskabelige konferencer om emnet, og jeg har drøftet evidensbaserede øvelser, der kan styrke vores mentale robusthed, med andre forskere. I bogen vil jeg dele de mest centrale pointer fra forskningen med dig, og bagerst i bogen finder du et antal referencer for hvert kapitel, så du selv kan læse mere. Så hvad der ved første øjekast kan ligne *name-dropping*, er referencerne valgt ud fra, at de er blandt de mest citerede, anerkendte forskere, hvis resultater samlet set peger på vigtige faktorer, der har betydning for vores mentale robusthed og vores fysiske og psykiske sundhed og trivsel.

I hvert kapitel vil jeg også give eksempler på de mest potente eller virksomme øvelser, du selv kan gå i gang med at anvende, hvis du vil styrke din egen mentale robusthed.

"Vi forventer, at du er fysisk og mentalt robust," står der i flere og flere stillingsannoncer, når organisationer søger efter ledere og medarbejdere. Og hvem vil ikke gerne kunne sige ja til at være robust?

Eva Hertz kradser imidlertid lidt i den pæne overflade af vores opfattelse af begrebet "mental robusthed". Det gør hun med afsæt i sin over 25 år lange praksis som psykolog og fra arbejdet i Center for Mental Robusthed, som hun var med til at grundlægge i 2012.

Med afsæt i forskningsmæssig dokumenteret viden fortæller Eva Hertz om mental robusthed. Hvilke færdigheder er gavnlige, hvis vi vil styrke vores robusthed? Og hvad sker der, hvis vi lader stå til og ikke passer på vores robusthed?

Eva Hertz opfordrer til at stoppe op og tænke sig om. Som individer, som arbejdspladser, ledere og samfund. Med de krav om vækst, effektivitet og præstation, vi dagligt er udsat for, er vi i fuld fart på vej ud over en kant. Den mentale robusthed, vi afkræves, kan ingen levere på lang sigt uden at blive syg og i værste fald dø af det.

Bogen indledes med et forord af Bo Netterstrøm, dr.med., speciallæge i arbejdsmedicin og stressekspert.

Køb på www.GyldendalBusiness.dk

GYLDENDAL BUSINESS



9 788702 216776