

Bogen er skrevet af Brene Brown, som er en anerkendt international kvalitativ forsker og foredragsholder inden for fænomener som skam, autenticitet, værdighed og sårbarhed. Det centrale tema i bogen er begrebet "helhjertehed", hvor hun beskriver, hvordan angst og skam kan skade vores modstandsdygtighed i forhold til måden, vi er i verden og lever vores liv på.

Forfatterens centrale faglige ståsted er en særlig kvalitativ metode, den såkaldt Grounded Theory, hvor man som forsker begynder med færrest mulige forudindtagede ideer og antagelser, så man bygger sin teori på baggrund af de data, der dukker op i løbet af processen. Efterfølgende indkodes og optegnes de samlede data, og man udvikler en ny teori eller ny information, som danner grundlag for at forklare nye data. Det kalder forfatteren "helhjertet forskning," når hun studerer og forsker i, hvordan og hvorledes mennesker udvikler meningsfulde forhold og relationer.

Bogen er opdelt i flere afsnit og kræves ikke læsning i rækkefølge. Forfatteren samler løbende sine data via inddragelse af bl.a. egne erfaringer og studerer, hvordan man kan blive og være ægte og træffer de rigtige valg i livet uden at stræbe efter at være perfekt for at undgå risiko for misbilligelse fra omgivelserne.

Bogen kan læses med glæde og fordel både som inspiration for fagfolk, der dagligt arbejder med andres selvudvikling og af mennesker, der kæmper med at leve op til ydre pres fra omgivelser og indre pres med selvutilstrækkelighedsfølelse.

På forfatterens hjemmeside: www.brenebrown.com kan særlig interesserede læse mere om kvalitative metoder, herunder ikke mindst Grounded Theory-metoden, samt forsknings artikler om modstandsdygtighed mod skam og teorien bag den helhjertede levevis.

Af Marjan Shahmir, Aut. psykolog, godkendt specialist i psykoterapi

