

a részben az emberek egy – leginkább a Tinderhez hasonlító – telefonos applikációval egy 1-től 5-ig terjedő skálán értéklik egymást, és az így kapott átlagok jelentik az egyén társadalomban elfoglalt helyét. Megfelelő átlag szükséges egy jobb ház, egy jobb autó megvásárlásához, vagy az első osztályú repülőjegyhez. A social media ilyen szintű elburjánzása a történetben egyrészt a társadalmi egyenlőtlenségek újratermelődésével jár: kialakul egy „népszerűségi elit”, akik a népszerűséggel valós gazdasági előnyöket is élveznek. Másrészt a közösségi érintkezés, a kommunikáció vegetatív szintre süllyed vissza, ahol a hamis udvariaskodás és kedélyeskedés az egyetlen lehetőség arra, hogy az ember megszerezze a szükséges pozitív visszajelzéseket. [*Black Mirror: Nosedive* (Season 3, Episode 1) r.: Joe Wright, 2016.]

MOLNÁR-KOVÁCS DOROTTYA

## *Nemzetközi hagyományok és kortárs diskurzusok a magyar önfejlesztő kultúrában*

*Bevezetés*

Jelen tanulmány célja vázlatot adni a hétköznapi kultúrafogyasztás egyik rétegjelenségéről, az önfejlesztő (vagy más néven self-help) tartalomfogyasztásról Magyarországon. Írásomat az önfejlesztő irodalomról szóló bevezetővel kezdem, melyben megkísérlem behatárolni és kontextusba helyezni ezt a kulturális hagyományt.<sup>1</sup> Majd négy magyar szerző által írt, az elmúlt hat évben megjelent self-help könyv szoros olvasásán keresztül próbálok meg rávilágítani a motivációs vagy önsegítő beszédmód jellegzetességeire, feltárni a személyiségfejlesztő üzenetek mögötti értékrendeket, és megérteni, hogy speciális szerkesztési gyakorlataival hogyan működik könyvként a self-help. Kritikai analízisem fókuszában két kérdés áll. Először is: milyen viszonyban áll a négy vizsgált szöveg világgépe és retorikája a self-help nemzetközi hagyományaival? Másodsor: milyen írástechnikai, szerkesztési, argumentációs stratégiákkal próbálnak ezek a szövegek hatást elérni, cselekvésre ösztönözni?

*A modern önfejlesztő kultúra*

A műfajhoz – de nevezhetnénk írásmódnak vagy kiadói kategóriának is – kapcsolódó valamennyi definíció összegyűjtésétől eltekintve fontosnak tartom néhány jellemzőbb megfogalmazás kiemelését azért, hogy világossá váljon, miről beszél jelen tanulmány, amikor self-helpet emleget. Sandra K. Dolby átfogó, 300 művet elemző kutatásában így ír a műfajról: „A self-help könyvek olyan populáris nemfikciós könyvek, amelyek azzal a céllal íródtak, hogy felhívják az olvasó figyelmét a kultúránkban és világnézetünkben rejlő egyes negatív hatásokra, és egyúttal új

attitűdöket és gyakorlatokat javasoljanak, amelyek kielégítőbb és hatékonyabb élethez vezethetnek”.<sup>2</sup> Dolby definíciója szerint tehát az önsegítő könyv nem csupán gyógyír az olvasónak, de egyúttal edukációs és inspirációs forrás is.

Micky McGee a műfaj sikerének egyik fontos okára mutat rá, amikor arról ír, hogy a self-help kiadás hatalmas és meglehetősen gyors növekedésével párhuzamosan<sup>3</sup> Észak-Amerikában általános tendencia lett a bérek stagnálása, illetve a dolgozók munkalehetőségeinek destabilizációja.<sup>4</sup> Jerald Walluis a jelenségnek az „új bizonytalanság” (new insecurity) nevet adja, és a tradicionális családi és munkaviszonyok megváltozását érti alatta.<sup>5</sup> A szociális jóléti programok válságban, az egész életen át tartó házasság és a hasonlóan stabil munkahely egyre inkább túlhaladott: az amerikai állampolgár számára ebben a helyzetben nem elegendő házsnak lennie vagy munkahellyel rendelkeznie, hanem fontossá válik, hogy mind személyesen, mind munkavállalóként rugalmas maradjon. Az új bizonytalan helyzet kiküszöbölése érdekében az egyén ösztönözve van nemcsak a keményebb munkára, de az önmagába való befektetésre és a folyamatos önfejlesztésre is.<sup>6</sup> Ebben a helyzetben a korábbinál nagyobb létjogosultságuk van az életvezetési könyveknek, amelyek ebből a bizonytalanságból fakadó szorongást próbálják mérsékelni.

Cathrene Ann Svehla egyszerűen a korlátlan emberi potenciál mítoszaként beszél az önfejlesztésről,<sup>7</sup> míg Richard J. Riordan és Linda S. Wilson a műfaj népszerű pszichológiával foglalkozó ágára utalva (annak is pszichiátriai-pszichológiai kezeléseiben való bevetéséről beszélve) találóan a „biblioterápia” szót használja az önfejlesztés, a csináld-magad pszichoterápia szinonimájaként.<sup>8</sup> S hogy mik is ezek a témák, amelyekkel ez a tanácsadó-motivációs-gyógyító-oktató műfaj foglalkozik, azt legteljesebben Daniel Nehring gyűjti össze a transznacionális self-helppel foglalkozó tanulmánygyűjteményében. Az önsegítő irodalom témái eszerint: „intim kapcsolatok, szexualitás, házasság, válás, barátság, súlyos betegség, fogyás, munkahelyi kapcsolatok, szakmai siker, pénzügyi nyereség, üzletvezetés, illetve általában a boldog és kiteljesedett élet elérése”.<sup>9</sup> A sort folytathatnánk az egészséges életmóddal, a spirituális kiteljesedéssel, az önmegismeréssel, a vezetéselmélettel vagy a leghíresebben Benjamin Franklin által témává tett időgazdálkodás problémájával.<sup>10</sup>

A kulturális jelenségnek először Samuel Smiles skót író és államférfi adta a self-help nevet, amikor 1859-ben ugyanezen a címen publikálta egy előadássorozatának anyagát.<sup>11</sup> Bár szintén ebben az évben jelent meg Charles Darwin *A fajok eredete*<sup>12</sup> című könyve – amelynek tudományos utóélete az előbbinél sokkal hangsúlyosabb volt –, az év bestsellere akkoriban mégis Smiles *Self Helpje* lett. A könyv, amely tanító jelleggel mesélt el sikeres „self-made man”-élettörténeteket, nemcsak a műfaj névadója lett, de kialakította a huszadik századi önfejlesztő írásmódot is, ráadásul nemzetközi sikerével előrevetítette egy jövőbeli könyvkiadási kategória sikerét. A Smiles-könyv ugyanis épp a megfelelő időben, az ipari forradalom által átrendezett társadalomba érkezett, ahol nyitott fülekre talált: különösen Amerikában, ahol a felfelé irányuló mobilitás, a self-made man mítosz és a protestáns önállóság etikája egybecsengett a *Self Help* által népszerűsített gondolatokkal.<sup>13</sup>

Rousseau az elsők között fogalmazta meg a *Társadalmi szerződés*ben, hogy minden modern társadalomban lennie kell egy morális és spirituális alapnak, amelyet ő civil vallásnak nevezett el, felismerve, hogy a vallásoktól eltávolodott államnak is szüksége van valamiféle dogmatikus valláspótlékra, egyfajta ideológiai cementre, amely összeköti az embereket.<sup>14</sup> Ezt az összetartó cementet, amit Rousseau civil vagy állampolgári vallásnak nevez, mások szekuláris vallásként vagy politikai vallásként emlegetik. A kommunizmus, a kapitalizmus,<sup>15</sup> a nacionalizmus<sup>16</sup> és más szekuláris vallások mellé sok szempontból beillik a modern self-help is. A huszadik század végére az észak-amerikai kultúrában egyre kiterjedtebbé vált a pszichoterápia étosza, és csakhamar ez vált az egyik olyan uralkodó világképpé, amely sok esetben felülírta a vallási meggyőződéseket és az addig érvényes spirituális gyakorlatokat.<sup>17</sup>

S bár nem minden self-help stratégia gyökerezik népszerű vallási mozgalmakban, nagyon sok közülük igen. Roy M. Anker, a michigani Calvin College angol professzora *Self-Help and Popular Religion in Early American Culture* című könyvében a vallási mozgalmak felől érkező különböző reakciókról beszélt az önsegítő kultúrával kapcsolatban: egyrészt sokakat feldühít, ahogyan a műfaj trivializálja a vallást, Istent pedig egyszerű segítővé vagy szövetségessé kicsinyíti le, akihez az amerikaiak a világi sikereik elérése érdekében fordulhatnak közbenjárásért. A másik oldalon viszont üdvözölték a jelenséget, amiért reagál a középosztálybeli amerikaiak egyébként kielégítetlen spirituális szükségleteire, a teológiai tanokat pedig hétköznapi, követhető és egyszerűen teljesíthető gyakorlatokká fordítja le.<sup>18</sup>

Rich Karlgaard, a *Forbes* újságírója *Self-Help: The Great American Religion* című összefoglaló esszéjében a nagy gazdasági világválság által népszerűvé tett modern kulturális hagyomány megszületését két, nagyjából egy időben lezajlott eseményhez kapcsolja. Az egyik a tőzsdeügynök és krónikus alkoholista Bill Wilsonhoz kötődik, aki 1935-ben megalapította a mára világméretűvé vált Anonim Alkoholista (AA) mozgalmat, amelynek 12 lépésből álló, erős keresztény háttérű gyakorlati programjára számos mai önsegítő könyv és tréning épül.<sup>19</sup> A másik történet Napoleon Hillhez, a *Think and Grow Rich*<sup>20</sup> (*Gondolkodj és gazdagodj*) című 1937-es best-seller írójához kapcsolódik, aki ekkoriban – vagyis 1935 körül – volt életének azon meghatározó gazdasági mélypontján, ahonnan aztán felemelkedésének története a self-made man alapművévé válhatott.<sup>21</sup>

A mai önsegítő műfaj, melynek magyarországi kulturális jelentősége egyre erőteljesebbnek látszik, és hazai szerzőinek száma is évről évre gyarapszik, főként tehát amerikai alapszövegekkel rendelkezik. Az AA-biblián és Napoleon Hillen vagy a már említett, az 1950-es években tevékenykedő Norman Vincent Peale-en kívül nagy hatása volt a hagyomány megteremtésében, a műfaj jellegzetességeinek kialakításában a filozófus Ralph Waldo Emersonnak, a politikus Benjamin Franklinnek, az ifjúsági irodalommal foglalkozó Horatio Algernek, Andrew Carnegie-nek, minden idők egyik leggazdagabb amerikaijának, később Dale Carnegie-nek, majd az önismereti self-helpet megalapozó kozmetikai sebésznek, Maxwell Maltznak, akinek könyve, a *Pszichokibernetika*<sup>22</sup> korunk motivációs trénerének munkásságá-

hoz szolgáltat alapot. De említhetnénk a humán szükséglethierarchia-elméletének megalkotásáról a tudósok körében is elismert Abraham Maslow-t is, akinek 1954-es *Motivation and Personality*<sup>23</sup> című könyvét a self-help vallás követői is szívesen olvassák. A huszadik század végéhez közeledve, amikor egyre nagyobb számban láttak napvilágot személyiségfejlesztéssel foglalkozó írások, a legnagyobb hatást elért, máig széleskörűen olvasott szerzők között olyan nevek állnak, mint az üzleti self-helppel foglalkozó Stephen Covey, a gender-különbségekről szóló írásairól ismert John Gray vagy a pszichoterápiát és keresztény vallást összeházasító M. Scott Peck.

Hogy a kortárs self-help messiásokról is szót ejtsünk, mielőtt a – sokszor bevalottan ezekből inspirálódó – magyar szövegek elemzésére rátérnénk, meg kell említenünk a nők körében népszerű, lelki egészség témájában alkotó Brené Brownt, a pénzügyi műveltség terjesztését vállaló Robert Kiyosakit, Zig Ziglart, az édesapja, Stephen Covey nyomdokaiba lépett motivációs tréner, Sean Covey-t vagy a Magyarországon is jelentős követőbázissal rendelkező Brian Tracy-t. Magyar szerzők közül elsősorban Csíkszentmihályi Mihály *Flow*<sup>24</sup> című nemzetközi bestsellerét kell kiemelnünk, aki ha nem is self-helpnek szánta írását, a műfaj követői mégis sajátjukként tartják számon és hivatkoznak a magyar pszichológus munkájára.

#### *Self-help jelenségek a kortárs magyar kultúrában*

1982-ben tizenhárom európai ország (köztük egyetlen kelet-európaiként Magyarország) részvételével lezajlott egy Európai Értékrendszer-kutatás, melynek eredményeiből kiderül, a résztvevő népek közül hazánk lakosai a legindividualistábbak és a legegoistábbak. Ők ragaszkodnak például legkevésbé (a családon kívüli) eszmékhez vagy csoportokhoz, és messze a legkevésbé tartják fontosnak a lojalitást mint értéket.<sup>25</sup> A felmérés szerint nemcsak erősen individualisták voltak a '80-as években a magyarok, de feltűnően kis fontosságot tulajdonítottak a vallási értékeknek, annál többet viszont a logikus gondolkodásnak. Beluszky Tamás, a téma kutatója szerint „[e]lnek, a több évtizedes ideológiai nevelés indirekt hatása mellett még az is oka lehet, hogy a nyolcvanas évek folyamán a romló gazdasági helyzet, a mind bonyolultabbá, kiszámíthatatlanabbá váló élet hatásaként egyre többen érezték úgy, hogy kizárólag saját képességeikre, leleményességükre hagyatkozhatnak az anyagi gyarapodásért, vagy a süllyedés elkerüléséért, az életben való érvényesülésért folytatott küzdelemben”.<sup>26</sup> A szocializmus ideológiai öröksége ellenére tehát – amelyben az egyéni teljesítmények csak a közérdek szempontjából voltak kívánatosak – a rendszerváltás idejére egy erősen individualista, szekularizált, az állam gondoskodásában nem bízó, vagyis a saját leleményességére utalt társadalmat találunk Magyarországon. Ahová a 2000-es évektől kezdődően lassacskán beszivárogtak az ezt a világnézetet támogató, főként amerikai self-help művek fordításai, majd sorra megjelentek a külföldi tapasztalatok alapján ígéretesnek látszó új könyvpiaci irány mesterei is.

A magyar self-help története tehát (amennyiben a magyar szerzőjű szövegekre gondolunk) nem túl régi: az elmúlt 15-18 év termésére kell visszatekintenünk csupán, hogy megtaláljuk azokat az írásokat, amelyek valamiféle hatást váltottak ki az

olvasóközönségben: tehát lényegében azokat a szövegeket, amelyek személyiségfejlesztésként, önszorgítésként ma is benne vannak a köztudatban. Jelen tanulmány szerzőjének egy korábbi, a magyar self-help könyvpiacot feltérképező empirikus kutatása szerint a hazai szegmensben a legerőteljesebben a hétköznapi pszichológiával foglalkozó címek vannak jelen, olyan ismert nevekkal, mint Bagdy Emőke, Csernus Imre, Vekerdy Tamás, Almási Kitti (akik valamennyien rendszeres előadói a Nyitott Akadémia programjainak is), vagy Popper Péter és Ranschburg Jenő könyvei. Szintén masszívan jelen vannak a spirituális self-help könyvek a magyar könyvespolcokon: ezek a keresztény és new age vallásoktól kezdve keleti tanokon át az ezoterika legkülönbözőbb tanait lefedik. Ismertebb szerzőik között találjuk Müller Pétert, Szepes Máriát, Böjte Csabát vagy Pál Ferenc atyát. A nemzetközi self-help talán legnagyobb hatású iránya, a gazdasági sikerről szóló önszorgító könyvek azonban a magyar piacon többnyire fordítások által vannak csak jelen, ebben a témában csupán néhány hazai szerzőt találunk, köztük a legismertebb Szabó Péter. A lélek és test legkülönbözőbb dolgaival foglalkozó egyéb, nem-fikciós self-help kiadás legtöbb műve pedig be sem szorítható ilyen egyszerű és egzakt témaköri határok közé. Ebből a színes felhozatalból e tanulmány négy szöveg tartalmával, felépítésével, üzeneteivel foglalkozik: Dr. Csernus Imre *A kiút*,<sup>27</sup> Szabó Péter *Állj félre a saját utadból!*,<sup>28</sup> Oravecz Nóra *Élet másképp*<sup>29</sup> és Marozsák Szabolcs *A női önbizalom titkos tükré*<sup>30</sup> című munkájával.

Csernus *A kiútban* biblioterápiát ír: nemcsak több évtizedes pszichiáteri tapasztalataiból nyert bölcsességekkel próbál hatni az olvasóra, de emellett a könyv egyik fontos alapját egy kisméretű saját kutatás képezi. Ennek fókuszában az Y-generációra jellemző tulajdonságok, hozzáállások, attitűdök és problémák feltérképezése állt, hogy aztán az orvos – a rá jellemző kendőzetlen szókimondással – tanácsokat, életleckéket is kínáljon ugyanennek a korcsoportnak. A kötet fejezetei sorra veszik azokat a problémákat, amelyekkel az Y-oknak (is) meg kell küzdeniük életük során, úgymint a felszínes kapcsolatok, a mértéktelenség, az erőszak vagy a képmutatás, majd – ahogyan a könyv címe is jelzi – mindegyik esetben a kiút, a megoldási lehetőségek vannak a középpontban.

Szabó Péter, Magyarország talán legsikeresebb motivációs tréner, aki rendszeresen tölt meg több ezer férőhelyes stadionokat népszerű motivációs show-jain, könyvében a százéves modern személyiségfejlesztő self-help kliséit gyűjti össze a teljesség igénye nélkül. Ezek között olyan igazságok vannak, mint az, hogy bármi lehetséges, hogy a legfontosabb önmagunk szeretete és a hit a saját képességeinkben, hogy felelősséget kell vállalnunk mindenért, ami az életünkben történik, vagy az, hogy számít, hogy kikkel, milyen típusú emberekkel vesszük körül magunkat.

Oravecz Nóra valószínűleg tinédzser korú célközönségnek szánt írása az életcélok kijelöléséről, a saját utunk megtalálásáról, a tömegnyomásnak való ellenállásról szól. A naplószerűen felépített kötet célja, hogy a fiatal olvasóknak iránymutatást és motivációt adjon álmaik beteljesítéséhez, és hogy végigkísérje őket önmegvalósításuk útján.

A népes Facebook-követőbázissal rendelkező Marozsák Szabolcs a hazai self-help legújabb üdvöskéje. *Női önbizalomdedzőként* hirdeti személyes brandjét, és az önbizalom az a téma, amelyet szellősen szerkesztett kötetében is körüljár. A kötet

lényegében reklámkiadvány, amellyel a szerző kifejezetten nőket megcélzó önbizalomnövelő csoportos és egyéni tréningjeit reklámozza. A cím – *A női önbizalom titkos tükre* – azt sugallja, mintha az egészséges önbizalom elérésének *titkos receptjét*, az egyetlen jó megoldást ígérné a könyv, a „titkos tükör” kifejezés jelentése azonban ennél nem lesz világosabb a könyv elolvasásával, a rejtett megoldás leplezése beteljesítetlen ígéret marad. Ezt a típusú figyelemfelkeltő, de hiányt hagyó és kérdéseket felvető ígéretet, amelyet Barthes hermeneutikai kódnak nevez, a self-help paratextusai gyakran használják.<sup>31</sup> „Ezek a *felfüggesztett válaszok és csapdák* fenntartják a szöveg enigmáját. Olyan mértékben *nyitva hagyják* a szöveget, hogy az olvasó kénytelen legyen az olvasás munkáján keresztül megoldást keresni.”<sup>32</sup> Marozsáknak érdekében áll a könyv elolvasása után is fenntartani ezt az enigmát, ez lesz ugyanis a vonzóereje a további tréningeken, tanácsadásokon való részvételnek.

#### *Hogyan olvassunk self-helpet: érvelési tendenciák és szerkesztési sajátosságok*

Riordan és Wilson szerint – akik azt vizsgálták, hogy a self-help kézikönyvek mennyire hatásos kiegészítői a csoportos és egyéni pszichoterápiának – a *biblioterápia* nem más, mint az egyén terápiás szükségleteinek kielégítését vagy problémái megoldását célzó írásos segédanyagok *irányított olvasása*.<sup>33</sup> Azoknak a self-help kézikönyveknek tehát, amelyeket csoportterápiákon, egyéni kezeléseken is bevetnek a szakemberek; nem egyszerűen az információátadás a céljuk, hanem az attitűdök megváltoztatása és a cselekvésre ösztönzés is. Nincs ez másként a gazdasági önmegvalósításról, az álmok eléréséről vagy más önfejlesztéssel kapcsolatos témában írott, de terápiákon kis valószínűséggel használt művekkel sem: ezek az írások gyakran használnak felszólításokat, kihívásokkal és fogadalomtétélekkel ösztönzik az olvasót, megoldandó feladatokat kínálnak a lapjaikon. Csernus *A kiűjának* kivételével ezt a self-help tradíciót követi a mintámban szereplő összes többi cím.

Oravecz Nóra művének lineáris olvasásával párhuzamosan, azonos ütemben haladónak feltételezi az olvasó fejlődését is: vagyis a szöveg egy olyan úton kíván végigvezetni, amelynek a végén (az utolsó oldalon) az olvasó saját magának egy javított változatává válik. Ezt szolgálja minden fejezetben először is a (1) tanulságos személyes történet egy megoldatlannak látszó helyzetről Oravecz életében, amely szükségszerűen bátor szembenézéssel és happy enddel zárul. (2) Ezt követi a tanulságok explicit leírása, vagyis a motivációs tréning. Az *Élet másképp* fő motívuma, hogy az olvasó – és mindenki – szuperhős, aki bármire képes: „Hiszem, hogy mindenki valamilyen különleges erővel jön erre a világra, és hogy bárki képes megváltoztatni az életét, ha felvállalja azt, amire született”.<sup>34</sup> Vagy: „Mindenkinek nagy dolgokra hivatott. Mindenkinek van szuperereje. Csak rá kell jönnöd, hogy a tiéd mi.”<sup>35</sup> (3) Minden fejezet harmadik része a feladatok, kihívások helye. Például: vezess hálanaplót, válassz magadnak egy totemet, amely emlékeztet arra, hogy nem vagy egyedül, vagy rajzold le az érzéseidet. Ebben a részben tehát konkrét, teljesíthető feladatokkal bízja meg az olvasóit Oravecz, amelyek teljesítésével az ember közelebb kerülhet céljai megvalósításához, bármi legyen is ez a cél – hang-

zik az ígéret. Az önfejlesztő könyvek bevett stratégiája, hogy az olvasót listáírásra, naplóvezetésre, rajzolásra biztatják. Ezeknek a feladatoknak az elvégzésével ugyanis az olvasó valóban többet tesz, mint egyszerűen olvas, így erősebb lehet az az érzés benne, hogy a könyv segítségével máris valós változás történt az életében. A műfaj kritikusai szerint ebben rejlik a self-help addikció egyik veszélye: hamis teljesítményérzetet kelt az emberben – mintha a könyv elolvasása egyet jelentene a problémái megoldásával. Erre az indokolatlan elégedettségerzetre épít Szabó, Oravecz és Marozsák is, amikor több fejezetben is újra és újra gratulálnak az olvasónak a könyvolvasáshoz, mondván: ezzel már elindultak a változás útján.<sup>36</sup> Azonban mindnyájan óva intik a közönséget attól, hogy habzsolni kezdjék ezeket a könyveket: lásd az imént említett self-help addikció problémáját. A feladatok megoldására ösztönzés egyébként szintén az Anonim Alkoholisták jól ismert 12 lépéses programjának öröksége. (A programban résztvevők szóhasználata szerint nem olvasni kell a lépésekről, hanem (we) „work the program”). (4) Végül minden fejezet néhány üresen hagyott, jegyzetelésre szánt lappal zárul.

A személyiségfejlesztő könyvtípus – ebbe beleértve a mintában szereplő valamennyi kiadványt – kapcsolatteremtési potenciálját tovább erősíti, hogy ezeknek az írásoknak az alanya és a tárgya is maga az olvasó. A középpontban ő, az ő problémái és kibontásra váró határtalan képességei állnak. Azzal, hogy a szöveg az olvasót teszi meg főszereplőnek, és oldalról oldalra megerősíti fontosságát, a self-help fogyasztó narcisztikusságára igyekszik rájátszani.<sup>37</sup> A másik oldalon ugyanakkor az önségítő könyvek általános, mindenkit célzó megoldásai állnak, vagyis az a probléma, hogy ha ez a kötet személyre szólóan nekem, az olvasónak szól, és alkalmazható az én speciális problémáim megoldására, akkor hogyan működhet ugyanez a könyv több ezer másik ember számára ugyanolyan sikerességgel?

Adorno ugyanezt az emberi narcisztikusságra való hatást fedezi fel újságok horoszkóp-kolumnáit elemezve: szerinte egyes dicsérő szavak vagy a csillagjegyekben születettek kiemelkedő esélyeit taglaló leírások olykor nevetségesen túlzónak tűnnek. Olyannyira, hogy azokat olvasva elképzelhetetlennek tűnik, hogy az előfizetők közül bárki is „*lenyelje*” ezeket. Mégis: úgy tűnik, a kolumnista pontosan tisztában van azzal, hogy „a hiúságot olyan erős ösztönös erők táplálják, hogy az, aki erre rájátszik, szinte bármit megúszhat”.<sup>38</sup> Ezt a narcisztikusságot a négy könyv közül három – Csernusnak nem a dicséret a munkamódszere – erősen kihasználja. Szabó Péter könyvének címadó gondolatát így magyarázza: „Az, amire vágyunk, és az, amiről mélyen legbelül el is hisszük, hogy valóban megérdemljük, teljesen eltérhet egymástól. [...] Ha az önértékelésünk rendben van, akkor végre képesek vagyunk elhinni, hogy azt a dolgot, amire vágyunk, megérdemljük. És ez a kulcs! Hiszen kizárólag mi magunk álljuk útját a nekünk szánt mesés élet elérésének!”<sup>39</sup> A gondolat elég általános ahhoz, hogy bármilyen „mesés” életcélra általánosan alkalmazható legyen, és megfelelően személyes az olvasó megszólítása is: a megoldás benned, az önbecsülésed növelésében van. Ugyanakkor implikálva van valamiféle felső hatalom a „neked szánt” kifejezésben: itt ismét az a protestáns gondolat merül fel, amely szerint mindnyájunknak *boldogulnia* kellene a földi életben is. A hit egyébként a műfaj külföldi trendjéhez képest viszonylag ritkán szóba kerülő kérdés ezeknek az írásoknak az esetében. Marozsák futólag, és a hitvallást teljesen

elkerülve hozza szóba a témát, míg Oravecz a hatodik érzékben rejlő hitéről többször és hosszan ír, de gyakran emleget gondviselést, karmát és sorsot is. Keresztény hitről – egész pontosan katolicizmusról – a négy szerző közül egyedül Csernus beszél hosszabban.

Szerkesztési módjukat tekintve ugyanez a három kötet (mindegyik *A kiúton* kívül) mutat hasonlóságokat: valamennyi szorosán követi azt a self-help stratégiát, amely a műfaj külföldi képviselőinek idézeteivel, kiemelésekkel, megoldandó feladatokkal és üres jegyzetlapokkal teszi interaktívvá a könyvet. Oravecz kötete dizájnban magazinszerű: fényképekkel, rajzokkal gazdagon illusztrált, gyakoriak benne a kiemelések, a post-itek, az aláhúzások, gépi szövegkiemelések és a kétoldalas, szöveg nélküli elválasztó oldalak. A keménykötésű könyvet egyértelműen használatra és nem olvasásra tervezték. Marozsák Szabolcs 208 oldalas kötete olyan sok interaktív oldalt tartalmaz, hogy a 100. oldalt követően egyáltalán nem találunk folyószöveget, csak kivágandó kártyákat, kitöltendő tesztet, kuponokat stb. Ami viszont mind a négy kötetet egymáshoz kapcsolja, az egyrészt a sikerdiskurzus, az önbizalomkérdés (igaz, ez Marozsáknál végső célként, a többieknél a sikerhez/boldogsághoz vezető egyik első lépésként szerepel) és az önmegvalósítás központisége, másrészt annak a self-help maximának a hangsúlyozása, mely szerint csak mi vagyunk felelősek saját élethelyzetünkért, azért senki vagy semmi más nem hibáztathatunk, amennyiben a változás elérése a célunk. Ez a gondolat olyan sok külföldi személyiségfejlesztő könyvben előkerül, hogy eredetét nehéz lenne biztosan megtalálni.

A „szavak ereje” szintén mind a négy könyv esetében megkérdőjelezhetetlen maximának látszik. Szabó és Csernus is kiemelik a negatív jelentésű szavak használatának káros hatását, úgymint: az a baj; igen, csak stb.,<sup>40</sup> miközben Oravecz és Marozsák a pozitív szavak használatának előnyeit hangsúlyozzák. Szabó, Marozsák és Oravecz is szóba hozza azt a népszerűtlenebb önfejlesztési tanácsot is, mely szerint meg kell szakítanunk a kapcsolatot minden olyan személlyel az életünkben (akár családtagokkal is), akik negatív hatással vannak ránk.<sup>41</sup> Annak ellenére, hogy a négy könyv majdnem egykorú, a naprakészségük változó: amíg Csernus (2013-ban) hosszan ír a kapcsolatrendszerünk digitális megújulásáról (vagy elsilányulásáról) a Facebook kapcsán, addig Szabó Péter (2012-ben) csak az e-mailig és az sms-ig jut el, amikor a digitális életünkről esik szó.

A tárgyalt könyvek valóban hasonló érveket használnak, és témájukat tekintve is sokszor vannak egymással átfedésben, ugyanakkor lényeges különbségeket is találunk a négy self-help írás között. Fontos eltérés van például a négy szerző által megszólított célközönség összetételében. Már említettük, hogy Oravecz azoknak kínál életvezetési tanácsokat, akik nála kevesebb élettapasztalattal rendelkeznek, vagyis a tinédzsereknek. Szabó Péter szóhasználatából, példáiból arra enged következtetni, hogy főként középkorú, dolgozó vagy vállalkozni készülő, esetleg már több munkahelyet megjárt, házas olvasókhoz intézi szavait. A bevallottan olvasatlan Szabó könyvének értelmezése nem igényel nagy intellektuális energiát, megfogalmazásai, érvelése egyszerű és bárki számára követhető, így az alacsonyabb képzettségű közönséget sem zárja ki. Marozsák Szabolcs már a címében is egyértelműen a nőkre szűkíti a célcsoportot. Az *önbizalomedző* néhány megfogal-

mazása azonban talán épp a nők számára lehet sértő, pl.: „A nők döntő többsége meghitt, támogató és nyugodt párkapcsolatra vágyik. Persze vannak kivételek, de azok valószínűleg olyan szélsőséges lelki problémákkal küzdenek, melyek miatt képtelenek egy ilyen emberi kapcsolat kialakítására. Ezek a nők téves elképzeléssel rendelkeznek magukról, és valószínűleg úgy érzik, hogy ha kihívóan, feltűnően viselkednek, azzal felhívhatják magukra a figyelmet, és csak így kaphatnak elismerést.”<sup>42</sup> A folytatásban Marozsák azokról a „büszke szinglikről” beszél, akik már feladták a reményt, hogy párra találnak, és ezért önmaguk előtt is tagadják, hogy valójában családalapításra vágnak. A női nem egyetemes küldetését leegyszerűsítő gondolatsort L. Ron Hubbard idézésével zárja: „úgy tűnik, egy emberi lény nem teljes az ellenkező nem egy tagjával folytatott kapcsolat nélkül. Ez a kapcsolat az a forrás, melyből mindkét egyén az életerejét meríti.”<sup>43</sup> Utóbbi gondolat ideemelésével tovább szűkíti könyvének potenciális olvasóbázisát a heteroszexuális nőkre.

Csernus Imre pedig az Y-generáció képviselőinek, és a velük szoros kapcsolatban álló, őket megérteni vágyó, idősebb, de mindkét esetben intellektuálisabb közönséghez szól. Annak ellenére, hogy a szöveg bővelkedik a szellemes, sokszor humoros, ámde trágár megfogalmazásokban. Mivel az önségítő könyvek életigazságai egyébként nagyon sokszor közhelyesnek hangzanak („Minden ember a saját élete kovácsa”),<sup>44</sup> a vulgáris csavarok kifejezetten frissé teszik ezeket az egyszerű bölcsességeket megfogalmazó elhasznált szófordulatokat: „Nincs elbaszott idő, csak tanulópénz”.<sup>45</sup> Csernus személyes stílusával úgy szabja át a self-help igazságokat, hogy közben maximálisan a műfajon belül marad.

A már idézett Riordan és Wilson összefoglaló tanulmánya szerint a kutatások többsége azt bizonyította, hogy hatásosak lehetnek a terápiákat kiegészítő (vagy önmagukban, de nem terápia helyett használt) self-help kézikönyvek, ami az attitűdök megváltoztatását, az asszertivitást, az önfejlesztést (self-development), az alkoholizmust, az elhízást, a szorongást, a szexuális működési zavarokat, a pályaválasztási döntésképtelenséget illeti. Hatástalannak bizonyultak ugyanakkor a házassági válságok megoldásában, az akadémiai előrehaladás segítésében vagy a dohányzásról való leszokásban.<sup>46</sup>

### *Zárt univerzum*

Magyarországon egy könyvesboltba besétálva az ember hiába is keresné a self-help polcot. De nem találna önségítő, önfejlesztő, motivációs szektort sem még a webshopok kategóriái között kutakodva sem. Az a helyzet ugyanis, hogy a magyar self-help nem nevezi magát annak, ami. Tulajdonképpen semminek nem nevezi magát: nem létező kategória, amit az ezotériával, vallással, pénzüggel, életmóddal, egészséggel, spiritualitással foglalkozó polcokon találhatunk meg. Pedig a műfaj létezik, sőt, a self-help könyvek egy globális intertextuális hálózatot alkotnak, ahol mindenki utal mindenkire: egymást idézik a motivációs előadók, life coachok, New Age-tanítók és inspirációs szerzők. Egy zárt univerzum ez, amelynek a tagjai ismerik egymást és felhasználják egymás bölcsességeit. Ebben a négy könyvet számláló szerény kutatási mintában több mint 40 másik self-help szerző neve ol-

vasható, sokszor egy-egy idézet mellett. Oravecz Nóra csaknem tíz self-help szerzőt idéz könyvében, köztük például a New Thought mozgalomhoz köthető spirituális előadót, Iyanla Vanzantot vagy az alternatív oroslás szószólóját, Deepak Choprát. De említi a Magyarországon különösen népszerű Brian Tracyt és Csernus Imrét is. Utóbbi két név Szabó Péter idézetei között is többször szerepel. Szabó több mint 35 self-help szerző nevére utal a könyvben, köztük van Napoleon Hill, Zig Ziglar, Stephen R. Covey, Robert Kiyosaki, Ralph Waldo Emerson vagy John C. Maxwell, hogy csak a legismertebbeket említsük. Sok mindent elmond a szerzőkről, hogy míg Marozsák Szabolcsnál mindössze egy idézet található, mégpedig L. Ron Hubbardtól, a szcientológia-egyház alapítójától, addig Csernus Imre egyetlen self-help szerzőt sem idéz, nála viszont gyakoriak az utalások filmekre (*Hetedik, A Gyűrűk Ura*) vagy költőkre, írókra, könyvekre (Dante, a *Biblia*, Roberto Saviano stb.).

A négy könyv esetében tehát azt látjuk, hogy Szabó Péter és Oravecz Nóra a leginkább elkötelezettek a self-help műfaja iránt, és erről az elkötelezettségükről hitvallást is tesznek könyveikben. Szabó Péter már az előszóban az olvasó figyelmébe ajánlja kedvenc szerzőit: „Fejlődésemre számtalan nagyszerű író és motivációs előadó volt hatással könyveivel, hanganyagaival és előadásaival. A hozzám legközelebb állók: Brian Tracy, Anthony Robbins, Denis Waitley, Napoleon Hill, Wayne Dyer, T. Harv Eker, Bodo Schaefer, Robert Betz, Mike Dooley és Luise L. Hay. Előttem járnak, és mutatják az utat, amiért örökké hálás leszek nekik.”<sup>47</sup> Oravecz Nóra pedig épp a self-help kultúra hálózatosságát mutatja be, amikor leírja, hogyan „talált rá” azokra a szerzőkre és előadókra, akik a legnagyobb hatással voltak rá: „Még Hollandiában éltem, amikor először rátaláltam Oprah-ra, ő tartotta bennem a lelket a nehéz időkben. Rajta keresztül jutottam el Elizabeth Gilbertig, Deepak Chopráig és Iyanla Vanzantig. Ha ők nincsenek, valószínűleg sosem jutok el ideig. Mindig megtaláltam a könyveikben vagy az interjúikban, amire épp szükségem volt a továbblépéshez.”<sup>48</sup>

Nevet tehát még nem kapott a magyar kultúrában a self-help jelenség, de kétségtelenül jelen van a populáris kultúrában, léteznek alapszövegei és gyakran idézett szerzői, és a nem-fikciós irodalom fontos, népszerű műfajává vált. Ma, amikor a pszichoterápia egyre elfogadottabb és egyre kevésbé stigmatizált lehetőséggé vált, és a jövőt illető társadalmi bizonytalanság továbbra is létező jelenség, az identitásunk alakítását célzó önképzésnek, az életbölcességek és tanító történetek olvasása általi önfejlesztésnek komoly létjogosultsága van. A self-help könyvek tanulmányozása pedig nemcsak egy kulturális rétegjelenségbe enged betekintést: ezek a könyvek tartalmazzák egy társadalomban aktuálisan forgalomban lévő ideológiai egy részét, az olvasóikban hatást kiváltó életfilozófiákat is. Ezek pedig – legyenek akár mennyire banálisak is – mindenképp kutatói figyelmet érdemelnek.

## JEGYZETEK

1. A self-help kulturális előzményeinek keresését a sztoikus filozófiánál, főként Senecánál szokás kezdeni. Ezt teszi 2014-es BBC-s rádiós sorozatában Robin Ince, aki sorra veszi azokat a filozófiai és vallási irányzatokat, valamint nagy hatású irodalmi műveket, amelyek megalapozták a 19. században új műfaji kereteket kapó önfejlesztő irodalmat. Seneca *Erkölcsei levelekje* mellett ilyen a keresztény kultúr-

körből pl. Szent Ágoston *Vallomásokja* vagy a bibliai *Példabeszédek könyve*. A középkorból az egyik legtöbbet idézett életvezetési tanácsadást nyújtó könyv Boethius *A filozófia vigasztalása* (524) című műve. A kora újkorban Robert Burton *A melankólia anatómiája* (1621) című írása válik széleskörűen népszerűvé, és az egyik első mentális egészséggel foglalkozó, de a nép számára írt hétköznapi pszichológiai művé. A modern self-help nemcsak tanácsadó jellegét, de számos sokat idézett maximáját is ezekből – illetve ezekhez hasonló, a régműltből származó művekből – kölcsönzi.

2. Sandra K. Dolby, *Self-Help Books. Why Americans Keep Reading Them*, University of Illinois, Chicago – Urbana, 2008, 38.

3. Az American Bookseller mérései szerint 1991 és 1996 között a self-help könyvek eladása annak ellenére növekedett 96%-kal, hogy a könyvkiadás a válságát élte.

4. Micki McGee, *Self-help Inc. Makeover Culture in America*, Oxford University, Oxford – New York, 2005, 12.

5. Jerald Wallulis, *The New Insecurity: The End of the Standard Job and Family*, State University of New York, Albany, 1998.

6. Micki McGee, *i. m.*, 12.

7. Catherine Ann Svehla, „*You are what you think*”. *American self-help and the myth of unlimited human potential*, Pacifica Graduate Institute, ProQuest Dissertations, 2008, 2.

8. Richard J. Riordan – Linda S. Wilson, *Bibliotherapy. Does It Work?*, Journal of Counseling and Development, Volume 67, Issue 9, 1989. május, 506.

9. Daniel Nehring – Emmanuel Alvarado – Eric C. Hendriks – Dylan Kerrigan, *Transnational Popular Psychology and the Global Self-Help Industry. The Politics of Contemporary Social Change*, Palgrave Macmillan, London, 2016, 6.

10. Benjamin Franklin, *The Way to Wealth. Poor Richard Improved*, W. and T. Darton, London, 1758.

11. Samuel Smiles, *Self-Help. With Illustrations of Character and Conduct*, John Murray, London, 1859.

12. Charles Darwin, *On the Origin of Species by Means of Natural Selection. Or the Preservation of Favoured Races in the Struggle for Life*, John Murray, London, 1859.

13. Robin Ince, *Heal Thyself. A History of Self-Help*, Episode 3/3. Richer, BBC Radio, 2014. <http://www.bbc.co.uk/programmes/b04dm87h>

14. Jean-Jaques Rousseau, *Társadalmi szerződés*, Phönix-Oravetz, Budapest, 1947, 137–149.

15. Donald K. Gates – Peter Steane, *Political Religion. The Influence of Ideological and Identity Orientation = Totalitarian Movements and Political Religions*, Vol. 10, Nos. 3–4, 303–325, London, 2009, 304, 317 és máshol.

16. Máté-Tóth András, „*Szent nemzet*”. *A nacionalizmus mint civil vallás Kelet-Közép-Európában*, SZTE Vallástudományi Tanszék, Szeged, 2007, 5–7.

17. Micki McGee, *Self-help Inc. Makeover Culture in America*. Oxford University, Oxford – New York, 2005, 111.

18. Robert C. Fuller, *Self-Help and Popular Religion in Early American Culture. An Interpretive Guide by Roy M. Anker*, The Journal of Religion, Vol. 80, No. 4, 2000, 721–723.

19. *The Twelve Steps of Alcoholics Anonymus*. <https://www.alcoholics-anonymous.org.uk/about-aa/the-12-steps-of-aa>

20. Napoleon Hill, *Gondolkodj és gazdagodj*, Bagolyvár, Budapest, 2016.

21. Rich Karlgaard, *Self-Help. The Great American Religion*, Forbes, 2011. <https://www.forbes.com/forbes/2011/0411/opinions-rich-karlgaard-innovation-rules-american-religion.html#244e5ea87d5b>

22. Maxwell Maltz, *Pszichokibernetika. Sikermechanizmusunk működésének titka*, Bagolyvár, Budapest, 1994.

23. Abraham H. Maslow, *Motivation and Personality*, Harper & Row, New York, 1970.

24. Csíkszentmihályi Mihály, *Flow = Az áramlat. A tökéletes élmény pszichológiája*, Akadémiai, Budapest, 2017.

25. Hankiss Elemér, *Kelet-európai alternatívák*. Közgazdasági és Jogi, Budapest, 1989, 58.

26. Beluszky Tamás, *Értékek, értékrendi változások Magyarországon 1945 és 1990 között*. Korall, 2000 ősz, 153.

27. Csernus Imre, *A kiút*, Jaffa, Budapest, 2013.

28. Szabó Péter, *Állj félre a saját utadból!*, Magánkiadás, Győr, 2012.

29. Oravecz Nóra, *Élet másképp*, Libri, Budapest, 2015.

30. Marozsák Szabolcs, *A női önbizalom titkos titkai. Az önbecsülés helyreállításának alapelvei és gyakorlati lépései*, Konrad-Solutions Kft, Budapest, 2016.
31. Roland Barthes, *S/Z*, Blackwell, New York, 2002, 31.
32. Scott Cherry, *The ontology of a self-help book. A paradox of its own existence*. *Social Semiotics*, 18:3, 2008, 341.
33. Richard J. Riordan – Linda S. Wilson, *i. m.*, 506.
34. Oravecz Nóra, *i. m.*, 21.
35. *Uo.*, 27.
36. Szabó Péter, *i. m.*, 27–29. Marozsák Szabolcs, *i. m.*, 49, 58 és máshol. Oravecz Nóra, *i. m.*, 114.
37. Scott Cherry, *i. m.*, 343.
38. Theodore W. Adorno, *The Stars Down to Earth and other essays on the irrational in culture*, Taylor & Francis e-Library, London – New York, 2002, 72.
39. Szabó Péter, *i. m.*, 25.
40. Csernus Imre, *i. m.*, 52.
41. Marozsák Szabolcs, *i. m.*, 73–76. Szabó Péter, *i. m.*, 110–117. Oravecz Nóra, *i. m.*, 139–141.
42. Marozsák Szabolcs, *i. m.*, 52.
43. *Uo.*
44. Marozsák Szabolcs, *i. m.*, 80.
45. Csernus Imre, *i. m.*, 108.
46. Richard J. Riordan – Linda S. Wilson, *i. m.*, 506.
47. Szabó Péter, *i. m.*, 13–14.
48. Oravecz Nóra, *i. m.*, 164–165.

KÁLAI SÁNDOR

## *Szerző, műfaj, szerialitás*

A KÉMREGÉNY KÓDJAI KONDOR VILMOS KRIMISOROZATÁBAN

A kémregény magyar történetét vizsgálva azt tapasztaljuk, hogy még a bűnügyi regényhez képest is mostohább sorsa volt/van. Általánosságban elmondható, hogy nemcsak az ország változó politikai, gazdasági és társadalmi körülményei nyomták rá bélyegüket a műfajok hazai alakulástörténetére, hanem az irodalom intézményének belső dinamikája is. Ráadásul az irodalmi intézményrendszer hajlamos volt – és továbbra is hajlamos – mindkét műfajhoz némi lenézéssel viszonyulni, s gyakran hangoztatott megállapítás az is, hogy nem létezik magyar krimi. Mint minden sommás megállapításnak, ennek is van igazságalapja, a kérdés részletes boncolgatása azonban meghaladná ennek az írásnak a kereteit.<sup>1</sup> Még bonyolultabb a helyzet a kémregénnyel, amelyet a szocialista rendszer ideológiai és politikai célokra is felhasznált, hiszen olyan műfajról van szó, melynek alapját az ideológémák ismétlődése jelenti.<sup>2</sup>

Ebben az írásban a kortárs magyar irodalom egyik fontos írójának, Kondor Vilmosnak a regénysorozatát tesszük vizsgálat tárgyává, amelynek főszereplője, nyomozója egy újságíró, Gordon Zsigmond. A sorozat – egyik paratextusa szerint – a krimi műfajához sorolja magát, de *A budapesti kém* című harmadik rész már a címevel is jelzi, hogy inkább kémregényről van szó – ez a műfaji kódok közti feszültség indokolhatja a regénysorozatot működtető szerialitás alaposabb vizsgálá-