

A következőes történet – személyes márka és önismeret

Személyes márkát önismereti munka nélkül is lehet építeni, de valószínűleg nem érdemes. Az önismereti munka gondolata azonban riasztó lehet azok számára, akik megszokták, hogy a teljesítményt csak a mérhető eredmény felől szemlélik. Az írásban bemutatott narratív önéletrajz olyan egyszerű, innovatív önismereti módszer, amelynek alkalmazása a tapasztalatok szerint egyben az identitás kontúrjait is határozottabbá teszi. A módszert fókuszcsoporton teszteltük, és a résztvevőket arra kértük, hogy élettörténetük leírása után töltsenek ki egy kérdőívet is. A válaszokból kirajzoló kép igen árnyalt: akik úgy vélekedtek önmagukról, hogy erős kontroll alatt tartják sorsukat, meglepődtek feltörő érzelmi emlékeiken – amíg ellenben azok, akik eddig inkább sodródásként tekintettek életükre, hajlamosak utólag tudatosságot tulajdonítani cselekvéseiknek.

Kulcsszavak:
személyes márka,
önismeret,
narratíva,
identitástörténet

BEVEZETÉS: ÖNISMERET ÉS SZEMÉLYES MÁRKA

Gazdasági válság idején vásároljon facsemetét! – ajánlotta egy kertészeti áruház két évvel ezelőtt. A növények értéke ugyanis az évek folyamán sokszorozódik, és egy nemes fajtája vagy cserje ára a tízszeresére is növekedhet néhány év alatt. Így nem kell mást tennünk, mint megvenni a növendéket, elültetni, metszegetni és várni, várni, várni..., amíg pénzmagunk szárbá szökken.

Alighanem így van ez a személyes márkával is. Némi befektetéssel és kellő türelemmel komoly versenyelőnyhöz juthat az, aki a szakértelem szűkülő piacán képes önmagát megkülönböztetni versenytársaitól. Bizonyára ezért szaporodik napról napra a személyes márkaépítési tanácsadók és kézikönyvek száma. A self branding első ránézésre nem is tűnik túl rafinált tudománynak, kezdetnek néhány elvet kell megismerni, és tisztázni célkitűzéseinket. A személyes márka építésekor hozott anyagból dolgozik a kliens, hiszen saját személyiségéből kell hiteles és vonzó terméket felmutatnia. És épp ez a bökkenő. A munka kezdetén ugyanis olyan kérdésekre kell válaszolnia, amelyeket köznapi ember, ha csak nem filozófus vagy hivatásos lélekemelő, nem firtat lépten-nyomon. Például: milyen értékek fontosak számomra? Milyen céljaim vannak? Miben vagyok jó? Mit szeretek önmagamban? Mit kevésbé? Egyáltalán: ki vagyok én?

Az önismeret ugyanakkor olyan jószág, amelyre minden nap szükségünk van ahhoz, hogy testi-lelki épségünket megóvjuk. Aki ügyetlen az alkuban, azt átverik a bazárban, aki pedig fél a zuhanástól, az nem fogja élvezni a hullámvasutazást. Aki különösen türelmetlen típus, jobban teszi, ha ügyeivel megbízottat küld maga helyett a hivatalokba, aki meg a jobb kezét a ballal gyakorta összekeveri, annak bizonyára drága mulatság lesz a városi autóvezetés. Az önismeret teljes tartalma azonban sokkal több a hétköznapi használatban forgalomban lévő jelentésénél.

Ebben az írásban arra teszek kísérletet, hogy áttekintsem a támogató szakmákban – elsősorban a coachingban – használatos önismereti módszerek típusait. Végül részletesen is bemutatom egyik saját módszeremet is.

Gnóti szeauton!

Amíg a tudósok, a legkiválóbb nyilvános okoskodók írásaikban évezredek óta azt kérdezzük: mi a világ? hogyan ismerhető meg? – ha négy szemközt maradnak önmagukkal, igazából ők is mind arra kíváncsiak: ki vagyok én? A delphoi szentély szemöldökfájába vésett felirat

(*gnóti szeauton!* – ismerd meg önmagadat!) az egyik legtöbbet idézett ógörög kifejezés¹. Kultúrákon és vallásokon átívelő imperatívusz – még II. János Pál, a progresszív katolikus egyházfő 1999-es, a hit és az ész kapcsolatának természetéről kiadott enciklikája is ezzel kezdődik. Nem véletlenül – hisz hosszú sora van ennek. Szinte minden történelmi vallás előírja híveinek az önvizsgálatot, és szinte mindegyikük pontos, részletes gyakorlati útmutatást ad a testi és lelki megtisztulás elvégzéséhez. A vallás ebből a szempontból életvezetési tanításnak is tekinthető. A böjt, a bűnbocsánat, a rituális fürdés, mosdás – vagy annak szimbolikus változata –, a gyónás, kavicsok és emléktáblák elhelyezése – mind arról szól, hogy megvizsgáltuk önmagunkat, és a vallás előírásainak vagy a szokásoknak engedelmessé szavakba, tárgyakra, cselekvésekbe öntöttük mindazt, amit odabenn találtunk. A félelmeinket, a vágyainkat, a bűneinket, egzisztencialista szorongásainkat. Letehetünk sok mindent, mint egy nehéz táskát, amit nem akarunk vagy nem tudunk tovább cipelni. Ezeknek szekularizált változata a terápia – a dolgok pusztán kimondása által végbemenő könnyítés.

A vallási–spirituális értelemben vett önvizsgálat azonban nem azonos az önismerettel, az önismereti munkával. Az önvizsgálat során valójában csak arról adunk számot, betartottuk-e a vallás előírásait, azaz mennyire vagyunk szabálykövetők. Ha életünk, lelkiismeretünk számára hitünk a zsinórmérték, akkor ez nem is haszontalan cselekedet. Az önismeret azonban – ahogyan itt értelmezzük – már jóval bonyolultabb, leginkább ismeretelméleti (gnoszeológiai) probléma.

Mielőtt befognánk közeli szemlélésébe, először is meg kell kérdeznünk, *mi módon* ismerhető meg vizsgálódásunk tárgya, azaz önmagunk. Talán valamilyen megfigyeléssel? Kísérletekkel? Esetleg kategóriák, fogalmak alá rendezéssel? És mit nevezünk egyáltalán ismeretnek ebben az esetben?

A 20. századtól, amióta a pszichológia fiatal tudománya is létezik, még egy további lépést hátrálnunk kell: voltaképp *mi is volna az*, amit megismerni szándékozunk? A Self? Az én? Az identitásunk? A jelenlegi én-állapotunk? Személyiségünk, esetleg karakterünk? Valamint: hová horgonyozzuk le önismeretünket? Ahhoz, amilyenek mások szemében tükröződünk, vagy ahhoz, amit magunkról gondolunk? Esetleg va-

lahol a kettő között félúton? Kérdezhetjük úgy is: voltaképp mi az, amire valójában kíváncsiak vagyunk? Vajon meg tudjuk-e mondani egészen pontosan, mi a tartalmi különbség az önkép és az önismeret között?

Szerencsére jelen esetben nem az abszolút igazságot keressük legbelül, „pusztán” önmagunkat. Lássuk tehát, hogyan foghatunk hozzá!

A szög és a kalapács

Az önismereti módszerek csoportosításában két úton is elindulhatunk. Az első, kissé elméleti megközelítésben azt vehetjük alapul, *mi a vizsgálat tárgya*, mivel, miből dolgozunk az önismereti munka során. Itt az egyik lehetőség a *történeti aspektus*: a feladat az, hogy mitológiánk, a saját múlt mint eseménytörténeti kalendárium és egyben mint örömök, bánatok, félelmek, szorongások, kötődések és elengedések történeteinek bőséges forrása szolgáljon támpontul önmagunk megértéséhez. Ezzel dolgoznak a különféle pszichoterápiás vagy azon alapuló módszerek, elsősorban a pszichoanalízis. A másik bevett megoldás a *jelenbeli én-állapotot* vizsgálja meg, és reakcióinkból, szűkebb és tágabb szociális kontextusunkból, a mögöttük fellelhető attitűdökből, érzelmekből rajzol meg egy önarcképet. Zömmel ezen alapulnak a coaching karakterű módszerek. A két megközelítés közötti különbségből szükségképpen következik a célok különbözősége is. A terápiás önismeret célja (ahogyan az utazás az *úton levés*) néha *maga a munka*, az önmagunkon való munkálkodás. A coaching típusú módszerek alkalmazói ezzel szemben változást, gyakorta éppenséggel fejlődést szorgalmaznak, ami abból az előfeltételezésből indul ki, hogy minden én-állapotnál létezhet egy magasabb rendű, értékesebb állapot, és ezt az önismeret talaján különféle eszközökkel el tudjuk érni.

A másik lehetséges osztályozás alapja a módszer terjedelme, a *kiterjesztése*. Én úgy látom, ezt tekintve szintén kétféle megközelítést találunk: a *leíró* (deskriptív), avagy felfedező (invesztigatív) – valamint az *elemző* (analitikus), avagy értelmező (interpretatív) módszereket.

A *leíró, felfedező önismereti módszerek* közé tartoznak például a tesztek, az akciók (a pszichodráma karakterű eszközök), amelyek jellemzően azt konstatálják, hogyan viselkedünk egy-egy situáció-

¹ Az ógörög ginoszko megismerést jelent, ez a szótöve a gnózis, azaz a tudás szónak is. A gnózis kifejezést azonban a szellemtörténetben a titkos, legmélyebb, eredendő tudás megnevezésére használták, a legkülönbözőbb gnosztikus vallási és filozófiai tanok a késő antikvitástól kezdődően sokféle formában hirdették a misztikus tudás eszméjét. Közös bennük, hogy azt feltételezik, az igazság mindennél előbb létezett, és azt önmagunkban találhatjuk meg. A gnosztikus szekták általában üldözött, kirekesztett közösségek voltak, de a gnózis és a hit viszonya központi kérdés a keresztény gondolkodás kétezzer éves hagyományában is. Egyesek a gnoszticizmus kései utódainak egyébként a mai New Age és ezoterikus irányzatokat tartják. A gnoszeológia az ismeretelmélet filozófiai elnevezése.

ban. Alapvetően tehát a behaviorizmus hagyományán alapulnak, és a viselkedésből, mint afféle szimptómaegyüttesből vonnak le következtetéseket. A tesztekben önmagunk rekonstruáljuk viselkedésünket, mialatt – többnyire készen elénk tárt – leírás-készletből állítunk össze egy puzzle-képet saját magunkról. A pszichodráma gyakran szintén hozott alapanyagból dolgozik, de más, kreatívabb megoldásokkal és sokféle lehetséges kimenetellel. Teret hagy a visszajelzéseknek, interakcióknak, lehetőség van módosításokra, a közben szerzett saját élmények visszacsatolására.² A két módszert összevetve a tesztek nyilván jóval kevésbé kockázatosak a résztvevők számára. Sokkal inkább az önképet képesek mérni, mint a tényleges önismeretben előre lendíteni. Egyfelől, mert írásban dolgozunk, négy szemközt a papírral, és mindig van valamicske idő mérlegelni. Mivel nem interaktívak, sokféle mód nyílik rá, hogy valós önképünk helyett idealizált önképünket mutassuk fel – sokszor nem is tudatosan. (Ezért szoktuk azt mondani, hogy a tesztek szükségképpen torzítanak.) Másfelől a teszt eredménye uniformizált – azaz mindig lesz kibúvó a megengedőbb értelmezésre is. Nem visszük vásárra a bőrünket, nincsenek szem- és fültanúk, nincs szubjektív visszatükrözés a folyamatban. Éppen ez a céljuk, vagyis hogy ítéleteinktől, érzelmeinktől megtisztítva megmutassák a személyiség kategoriális típusát. Ezek a módszerek azért leíró jellegűek, mert önmagukban nem vállalkoznak a viselkedés mozgatórugóinak, iniciatíváinak magyarázatára. Megfigyelésre, önmegfigyelésre vagy visszajelzésekre alapulnak, az elemzés és értékelés már egy következő fázis – azaz nem elválaszthatatlan része a módszernek.

Az elemző, értelmező önismereti módszerekből nagy készlettel rendelkezik a fiatal segítő szakma eszköztára. Többet a sportpszichológia szertárából, néhányat a kísérleti pszichológia módszertanából, sokat a pszichoterápiás gyakorlatból emelt át, egyik-másik pedig – sok közvetítéssel ugyan – a személyiség- és sorsanalízis „népi”, archaikus formáiból (jóslás, kár-

tyavetés) alakult át eszközzé.³ Általában az ilyenek az alkotó feladatok, írás vagy rajzolás, montázs, és effélék a szabad asszociációra alapuló módszerek is. Közös vonásuk, hogy nem szituatívak (azaz általában nem tárgyak egy konkrét helyzetben tapasztalt viselkedésünk, reakciónk, érzületünk leírása), többnyire valamilyen nagyon is elvont, a hétköznapoktól elemelkedett, esetleg absztrakt feladatot oldunk meg, segítségül hívjuk az emlékezetet vagy az intuíciót. Vizuális vagy gondolati szekvenciás képekkel, élményekkel dolgozik, így gyakran szerepet kap a fantázia, az asszociáció és a kreativitás.

Az egyik klasszikus kérdés az ilyen önismereti munkában például ez lehet: mi lennél, ha nem ez lennél, aki most vagy?

A módszerek jelentős része azonban csak a lehetőségét tartalmazza annak, hogy valódi önismereti elemzést végezzünk segítségükkel. Ilyen például a közismert Johari-ablak, a drámaháromszög vagy a jó öreg SWOT. A „lehetőség” kifejezés alatt azt értem, hogy ezek az eszközök attól függően lehetnek alkalmasak elemző önismereti munkára, hogy az ügyfél mennyire áll készen erre, milyen a kapcsolata a tanácsadóval, mennyire bízik benne, és partnere mennyire hiteles számára személyében és szakmailag. Ezzel el is érintünk a legfontosabb kérdéshez. A jól megválasztott önismereti módszer olyan, mint egy szilikonból készült sütőforma: épp akkora, mint amennyi (élmény)anyaggal az alany meg akarja és tudja tölteni, és épp csak annyira szilárd formát vesz fel, amilyen sűrűségű, amit ő maga beletölt. Saját módszerem, amelyet ügyfeleimen kívül egy kisebb mintán kísérleti jelleggel is teszteltem, ennek az elvnek a mentén alakult ki. Narratív önéletrajznak neveztem el.

A NARRATÍV ÖNÉLETRAJZ MINT ÖNISMERETI MÓDSZER

A módszer egy véletlen folytán mutatkozott meg. Saját weblapomon önmagamát igyekeztem bemutatni úgy,

2 Mivel a pszichodráma speciális, komoly felkészültséget igénylő módszer, ezen a helyen nem foglalkozom vele részletesen.

3 Talán némi magyarázatot igényel a szokványostól kissé eltérő állításom. A jóslások többnyire valójában azon alapulnak, hogy egy másik (természetfeletti képességekkel rendelkező vagy annak gondolt) személy pillanatnyi mentális állapotunkból következtet jövőkön lehetséges kimenetelére (ne tévesszen meg, hogy ehhez a tenyerünket vagy kártyákat, esetleg kávézaccot használ – a lényeg mindig a személyes kontaktus, vagyis a jelenlét).

Ha elvonatkoztatunk attól, hogy személyesen mennyire hiszünk ebben, és pusztán a jelenséget szemléljük, azt láthatjuk, hogy ezek a módszerek a jó oldaláról elsősorban emberismeretre, az emberi működésben szerzett tapasztalatra és szituatív kreativitásra, az alany oldaláról pedig szabad asszociációkra alapulnak (hiszen a jóslat csak annyit mond, hosszú utazás várható – de az alany dönti el magában, hogy akkor és ott ennek jelentése az ő számára világkörüli út vagy nagy spirituális utazás az otthoni karosszékben ülve). A coachingmódszerek közül hasonló elven működik az összes asszociációs játék, például a lexikonfelütés, a különféle montázstechnikák, kreatív írásbeli és rajzos feladatok. Azaz az eszköz csak egy edény, amit a coachee pillanatnyi állapota tölt meg tartalommal. Nem a készletből véletlenszerűen kihúzott kártyák a fontosak, hanem az az értelmezés, amelyet mi teszünk hozzá.

hogy az mentes legyen a formalitásoktól, de legyen benne minden fontos információ arról, honnan jövök, merre jártam, és mi történt velem eddig. Már ez a fajta összegzés is igen tanulságos volt – írás közben mutatkozott meg, hogy az idő milyen relatív fogalom az ember élettörténetében is. Néha éveket, évtizedeket leírhatunk egy tömondattal, és vannak percek, órák, amelyek egész történetek. A hagyományos CV-ben nem szoktunk írni életünk szereplőiről sem. Szüleink, gyerekeink, mentoraink, a segítők és az ellenlábasok kimaradnak – pedig jórészt ők tettek azzá, akik vagyunk. Az, hogy kik vannak a közelünkben, csak részben szerencse – részben értékválasztás, a mi saját döntésünk. Legfőképpen pedig kimarad az, kik vagyunk valójában, mit tudunk, mire lehetünk képesek, legalábbis saját percepciónk, szubjektív értékelésünk szerint. Márpedig, ha a bemutatkozás szándéka kölcsönösen komoly, erre igényt tarthat a hallgatóság. Hiszen a rólunk kialakuló képnek mások számára igen beszédes része az, milyen értékítéleteket alkotunk önmagunkról nyilvánosan.

Utóbb ezért kiegészítettem az önéletrajzomat. Közbeszúrt kurzív bejegyzésekkel azt igyekeztem megvilágítani, miért volt fontos számomra az érintett időszak, saját megítélésem szerint mit változtatott rajtam, a gondolkodásomon. Ezek a tapasztalatok néha keserűek, néha tanulságosak voltak, néha valóban valamilyen konkrét felkészültség, tudás, ismeret, készség birtokába juttattak, néha rávilágítottak valamely hibámra, gyengeségemre, és az is előfordult, hogy más irányba fordították az életemet.

Valamivel később ügyfelemmel egy coachingülés során dolgoztunk önértékelési, önismereti kérdésekkel. Vele használtuk először egy hirtelen ötlettől vezérelve önismereti módszerként a narratív önéletrajzot, majd coachingeszközzé előléptetve más ügyfelekkel is kipróbáltam. Az önismereti munkában a narratív önéletrajzot úgy használtuk, mint például a kreatív írás eszközét. A szöveget a maguk számára írták (bár általában utána még hazavitték, és később sokáig dolgoztak rajta), így a beszélgetés a narratíva percepciójáról zajlott. Azokról az élményekről, érzésekről, felismerésekről és felbukkanó kérdésekről, amelyeket saját szövegük megírása és elolvasása bennük kiváltott. Visszajelzéseik megerősítették saját tapasztalataimat. Ezzel a módszerrel világossá válik,

hogy az életünk története nem csupán szükségszerű vagy véletlen események, történések halmaza. A jelen perspektívájából szükségképpen következetes történetté áll össze, amellyel mindig újraalkotjuk identitásunkat. Egyben narratíva is, amely folyamatosan íródik, írjuk mi, és írják azok az emberek (az érzelmi szomszédságunk, ha fogalmazhatok így), akikkel kapcsolatba kerülünk.⁴ A narratíva érzelmeink szűrőjén át kerül saját horizontunkra – ahogyan azok változnak, úgy változik az értékítéletünk is saját narratívánkról. Végső soron ez volna tehát az önreflexió, egyben a folyamatos visszacsatolás, kérdés, kételkedés, amely az *emlékezés* aktusában ölt testet.

Az emlékezés akár tudatos, akár tudattalan, szimbolikus, reprezentatív cselekedet éppen úgy, mint az ünnep⁵ – visszanyúlás egykori önmagunkhoz. A múlt újraélése. Ez segít ugyanis újra és újra megkonstruálni jelen énünket, önazonosságunkat. Ezt a munkát természetesen mindannyian folyamatosan végezzük. Amikor reggel a tükörbe nézünk, látjuk ott azt az arcot is, aki tegnap nézett vissza, és azt is, amelyik életünk eddigi legszebb napján volt. Önkéntelenül is hasonlítunk, méricskélünk, valorizálunk. Tudatosabban is tehetjük ezt, írhatunk naplót, blogot, folytathatunk barátainkkal, családtagjainkkal, terapeutáinkkal hosszú beszélgetéseket telefonon és élőszóban.

Ezek a beszélgetések azonban általában nem összegeznek. Az összegzés vélhetően ösztönösen fenn van tartva az élettől búcsúzás időszakára. Tabu. Gyanítom, hogy egyfajta „egzisztencialista szorongás” tart vissza attól bennünket, hogy ezzel korábban éljünk. Istenkísértésnek éreznénk, amelyhez nincs felhatalmazásunk. A sors, a teremtői szándék vagy a dolgok menetébe való durva beavatkozás kísérletének.

A szakember által kísért önismereti munkában használt eszközök egy részének szintén ez a célja: tükröt tartani a személyiség elé, hogy meglássa benne igazi arcát. Ezek a módszerek többnyire a pillanatnyi állapotot mutatják fel – azokat a gondolatokat, érzelmeket, rejtett tudattartalmakat, amelyek „itt és most” foglalkoztatnak. Más eszközök összegezni segítenek, állapotjelentést adnak, de nem céljuk az összefüggések vizsgálata, az önreflexió. Az eredményt elutasíthatjuk, vagy tanulságul magunkkal vihetjük, de az eszköz – természeténél fogva – nyilván alapvetően nem diszkurzív. A narratív önéletrajz perspektívája

4 A pszichológia és a kommunikációelmélet tudománya csak az utóbbi évtizedekben kezdett szisztematikusan vizsgálódni az önéletrajzi emlékezet tárgyában. Dan McAdams szerint az ember élete narratívaként személhető, amelyet a bölcsőtől a koporsóig (én megkockáztatom: bizonyos értelemben azon túl is) önmaga fogalmaz meg.

5 Itt Hans Georg Gadamer terminológiájára utalok: az ünnepet azért üljük, mert itt van. Az az ünnep, amelyet nem ünnepelnek, nincs. Az ünnep az ismétlődésről szól – kétségtelenül szakrális tartalommal. Az ünnepben újraélünk valamit, és ezzel fenntartjuk a hagyományt.

a pillanathoz rögzített, de egyben korábbi önmagunkat illetően önreflexióra is készítesz, és többségünk arra használja ezt az alkalmat, hogy egyben számvetést is készítsen. Ez utóbbi többnyire nem szándékolt, de a végeredmény, a narratíva azért összegző jellegű lesz.

Fontos, hogy az alábbi instrukciókat lehetőleg szakaszosan adjuk ki, hogy a várható végeredmény ne befolyásolja az asszociatív, emlékező elmélyülés folyamatát.

1. Vegyél egy papírt, vagy nyiss meg egy szövegszerkesztőt! Írj egy rövid, informális privát (nem szakmai) önéletrajzt! Képzeld magad elé például azt a helyzetet, hogy egy ismeretlen embernek kellene szóban 5–10 percben vagy írásban 1–2 oldalban tárgyilagosan elmondanod, hol születél, milyen családban éltél/élsz, hol laktál/laksz, hová jártál iskolákba, hogyan kezdtél el dolgozni, milyen állomásai voltak az életednek! Mindent leírhatsz, amit fontosnak gondolsz, kapcsolatokat (és akár válásokat is), meghatározó eseményeket, állomásokat, időszakokat. Te döntöd el, mennyire legyen személyes, de az orientáló tények azért legyenek benne.
2. Tagold ezt a szöveget 5–10 bekezdésre életszakaszok szerint (kisgyerekkor, gyerekkor, középiskola, egyetemi/főiskolai évek, munkásévek, esetleg családalapítás vagy külföldön töltött évek) olyan súlyozással, ahogyan arányosnak érzed! A bekezdések között hagyd helyet, oda fogsz eztán írni!
3. Olvasd el még egyszer, amit írtál! Aztán kezd el bekezdésenként elolvasni, és minden bekezdés után írd legalább egy mondatot (vagy többet) dőlt betűvel (vagy színessel), amely így kezdődik: *Akkoriban... / azon a helyen... / tőle... azt tanultam meg, hogy...!* Ez a mondat szólhat arról, amit ténylegesen megtanultál (kompetencia, elsajátított, kifejlesztett készség, tudás, ismeret, felkészültség). És szólhat arról is, amit tapasztalatlanként, okulásnak szoktunk nevezni, akár jó, akár keserű élmény volt. Lehet olyasmi, ami meghatározóvá lett a további életedben, és olyasmi is, ami azóta elvesztette jelentőségét, de akkor fontosnak tűnt.
4. Ha az összes bekezdéssel készen vagy, vedd ki az eredeti önéletrajz bekezdéseit, és olvasd össze a második körben írt (kommentár, színes, dőlt betűs) szövegeket! (Ha szövegszerkesztővel dol-

gozol, egyszerűbb lesz... Ha papíron, akkor hajtogasd a papírt, hogy csak a második körben írt kommentárszövegrészeket lásd!)

5. Olvasd el még egyszer a teljes kommentárszöveget, és hagyd egy kicsit ülepedni, főzél egy teát, vagy menj ki sétálni, csinálj valami egész más! Közben gondolkozz egy kicsit azon, amit ott olvastál!

Az elkészült teljes szöveg feldolgozásához készülhünk kérdésekkel. Amikor egy 16 fős önkéntes kísérleti mintán (részben coach és terapeuta résztvevőkkel) teszteltem a módszert, én az alábbiakat használtam. Érdekességképpen néhány választ is bemutatok kommentár nélkül – a másutt megjelent teljes tanulmány honlapomon is elolvasható.⁶

1. KÉRDÉS:

Okozott-e meglepetést a keletkezett kommentárszöveged? Ha igen, miben?

„Igen, meglepetést okozott. Azt, hogy amit most tudok arról, hogy mi a fontos nekem az életben, azt már kisiskolás koromban is tudtam.”

„Az utóbbi 15 évben rám leginkább jellemző attitűd mögötteséről sokszor gondolkodtam. Most kibukott egy mélyebb rétegű válasz belőlem.”

„Meglepődtem. Nagyjából beigazolódtott, amit eddig is körülbelül sejtettem, de nem sikerült kikristályosítanom: az életem második 15 évét az életem első 15 évében felépített univerzum és értékrendszer módszeres lerombolásával töltöttem. Kicsit meg is szeppen-tem annak a perspektívájától, hogy mi van, ha újabb 15 évbe fog telni egy új kialakítása.”

„Tulajdonképpen nem okozott meglepetést, csak annyiban, hogy milyen tömören lehet egy életről beszélni. Mármint az Én Életemről... Vagyis mégiscsak: azt hittem, egy élet-történet fog kibontakozni, ehelyett pedig az érzéseim története volt.”

„Nem nagyon okozott meglepetést. Inkább még világosabbá tette, amit eddig is tudtam, hogy nincsen családi kontextusom, és hogy ez hiányzik nekem. Viszont az érdekes, hogy egyáltalán nem reflektálok a karrieremre. Miközben pont az derül ki, hogy nincs

családom, nincs magánéletem, vagy inkább nincs ilyen háttér, csak olyanok vannak, akik rám számítnak, nem írok egy szót sem a munkáról, mint ha az, ami van, nem lenne fontos. Ennek valójában örülök, mert tényleg nem fontos, és folyton próbálom a gyakorlatban is visszaszorítani, de valószínűleg pont azért, mert nem vagyok elég jó a szakmában, csak a ráfordított idővel kompenzálhatok, vagyis minden elől elveszi a teret.”

2. KÉRDÉS:

Megtudtál-e valamit magadról, amit eddig ilyen módon nem fogalmaztál meg? (Például: felfedeztél-e esetleg valamilyen összefüggést dolgok, események között, amely új számodra?)

„Új dolgot nem fedeztem fel, viszont egyrészt sok sejtést a felszínre hozott és segített megfogalmazni, másrészt érdekes volt, ahogy az életfázisaimat tagoltam a „rendezd 5–10 bekezdésbe” résznél: az eredeti tagolásom automatikus volt, és rá sem néztem egészen addig, amíg el nem kezdtem a „mit tanultam ebben a korszakban” kérdésekre a válaszokat írni - amikor is feltűnt, hogy az eredeti „automatikus” tagolásom tökéletesen követi az általam tanultak dinamikáját. Hm, jobban belegondolva, de igen: fedeztem fel újat. Felfedeztem a változtatás szükségességét, ami elől valószínűleg jó ideje menekülök, csak mivel nem vagyok sarokba szorítva, továbbá kitűnő önámítási készséggel rendelkezem, eddig el bírtam kerülni a szembeütést.”

„Tudatosult bennem több dolog is a munka során. Most jobban látom, és értem, hogy ahol tartok, annak milyen fejlődéstörténete van, és kiknek volt nagy hatása benne. A leírás során egy nagy felismerésem is volt, amit ugyan valahol mélyen tudtam, de sosem mondtam ki. Most más, jobb, hogy le is írtam.”

„Alapvetően feltűnt, hogy amikor a nagyon sűrű, „tanulós” éveim voltak, valójában semmit nem tanultam, és amikor meg nem tanultam iskolában, akkor lettem hihetetlenül gazdagabb tapasztalatokban, „bölcességben”. Pedig akkor lógásnak éreztem, az évek elpocsékolásának.”

„Többször is azt vettem észre, hogy olyan dolgokat, amiket elsajátítottam, egészen más területeken is tudtam kamatoztatni. És volt pár dolog, ami elsőre véletlen eseménynek tűnt, folyamatában átgondolva viszont most feltűnt, hogy megalapozott és tudatos folyamatok eredménye volt.”

3. KÉRDÉS:

Eszedbe jutottak-e esetleg olyan események, helyszínek, szereplők, akikre régen nem gondoltál? Ha igen, milyen érzés volt felidézni?

„Kisiskolás korom barátai, a délutánok a diófán, a kutyám, a zongoratanárnő sminkje és hosszú fehér ujjai. Jó volt felidézni, visszavágyódós. Akkor volt utoljára olyan jó, mint most.”

„Igen, főleg a régmúltból jöttek elő olyanok, akikre régen nem gondoltam. Örömmel „találkoztam” velük, és egyfajta hálát éreztem, hogy részesei voltak az életemnek.”

„Eszembe jutottak, de ez semmilyen erősebb érzést nem váltott ki. Ha nagyon utána akarnék menni, hogy mégis milyen érzést, akkor melegséget, kínosságot. A legerősebb érzés inkább az egész folyamattal kapcsolatos: egységesebbnek, szervezesebben összefüggőnek éreztem az eddigi életemet.”

„Megerősített, hogy azok, akikre az életem adott periodusában nagyon haragudtam, azoknak utólag hálás lehetek.”

„(...) nem annyira egyes arcok, mint inkább csoportok, akikhez tartoztam, és főleg a munkahelyi karrierem során. A narratíva segített tisztába tenni pár zavaros érzést velük kapcsolatban. Az is érdekes volt, hogy csak olyan szereplők boncolgatásával, illetve életpályámra gyakorolt hatásának elemzésével töltöttem az időt, akikre alig gondoltam az elmúlt években, míg életem legfontosabb karakterei – gyerekeim, feleségem, szüleim, barátaim – fel sem merültek ilyen összefüggésben. Gondolom arról lehet szó, hogy azzal nagyjából tisztában vagyok, hogy ők miként kontribuáltak a fejlődésemhez, míg a többiekével nem.”

4. KÉRDÉS:

Most épp fejlődésnek látod az életed történetét vagy inkább változások sorozatának? Esetleg egyik sem? Hanem? Milyen érzéseid vannak ezzel kapcsolatban?

„Egyszerre sok fronton zajló fejlődésnek, egyszer az egyik terület fejlődik, aztán a másik. Néha kiderül, hogy ami korábban vakvágánynak tűnt, az időközben beépült máshogy, és helyet talált, értelmet kapott.”

„Nap, mint nap tanulok valamit magamról, és a kapcsolataimról, az emberekről, akikkel kapcsolatba kerülök.

Egyre inkább úgy érzem, hogy az adott pillantnak van ereje mindenk felett, ezért mindig megpróbálok teljesen jelen lenni abban, ami csinállok. A munkát elvégezve arra jöttem rá, hogy minden eseménynek, embernek, élménynek része volt abban, hogy most ott tartok, ahol.”

„Mint egy ellenvizes kismencede. Ennyi erőfeszítéssel egy óceánt át lehetett volna úszni, ahogy én magamat át akarom ugarani. Aztán tettem egy árnyalatnyi lépést és marha büszke vagyok rá.”

5. KÉRDÉS:

Másképp látsz-e bármit most önmagaddal kapcsolatban?

„Igen, azt gondolom, hogy az összegyűjtött tanulságok alapján a szerencsés helyett a tudatos jelzőt használnám magamra, mert kiderült számomra, hogy amit elértem, abban jelentős szerepem volt nekem is. Aból a szempontból is hasznos volt ez a rendszerezés, hogy felismertem, azok a képességek, amik ma segítséget jelentenek az életemben, sokszor egész más területről származó tapasztalatok eredményei. És bár sokszor szoktam azon gondolkodni, hogy a helyemen vagyok-e a világban, ez a narratív teszt most megerősített abban, hogy tudatos folyamatok vezettek idáig.”

„Igen. Hogy emberi kapcsolataim terén milyen szerencsés vagyok, hogy a fordulópontokon mindig észhez tértem. Mert sokszor rezgett a lécz, hogy a vak érzelmeim után megyek, és akkor magam sem ismerem meg magam, nem még mások!”

„Hmm. Elég sokat foglalkozom a saját mitológiámmal, folyton keresem a viszonyítási pontokat, és véletlenül egy családi sztori hatására, éppen a múlt héten éreztem úgy, hogy ez egy sztori, hogy érdekes, és le kellene írni, és el is kezdtem, de valahogy most még érdekesebb lett. Tehát, jó ha az embernek egy kívülálló feladatnak adja, megkönnyíti a helyzetet. Ha csak én akarom elmondani, akkor mindig van okom elhalasztani. A válasz tehát valami olyasmi: hogy nem látok másképp semmit, csak jobban.”

TÖRTÉNET ÉS IDENTITÁS

„Azért mesélünk magunknak történeteket, hogy éljünk” – írja Joan Didion amerikai esszéista. Saját éle-

tünk története, a narratívánk abban segít, hogy értelmet leljünk létezésünkben. Úgy működünk, hogy történetünk értelmezésével egyben a kontroll élményét is átéljük – az igazolást. Azt az élményt, hogy befolyással bírunk a történésekre, vagyis hogy végző soron urai vagyunk önmagunknak és világunknak. Sheena Iyengar *következetes történetnek* nevezi ezt. Ösztönös reakció, amelynek célja, hogy cselekedeteinket és értékeinket utóbb egységben lássuk, és így a kognitív disszonanciát elkerüljük.

Nem meglepő tehát, hogy azok, akik hivatásszerűen foglalkoznak a világ befolyásolásával (például egy szervezet élén vezetői döntéseket hoznak), akkor igazán sikeresek, ha a befolyásolás lehetőségét illetően „tudatos optimisták” is egyben. Kísérletekkel és kutatásokkal igazolták, hogy az ember gondolati úton pusztán elhatározással képes megteremteni azt a tudatállapotot, amelyben választásait lehetőségként, nem pedig kényszerként éli át.⁷ Az ilyen ember képes hinni és elhitetni: identitása koherens, és szilárd értékeken alapul, ezért választásai tudatos, szabad és elkötelezett döntések. Szabadsága nem csupán a kényszerektől, korlátozó körülmények szorításától való felszabadultság, de ugyanennyire a cselekvőképesség szabadsága is. Ez különbözteti meg azoktól, akik a folyamatos választás kényszerének túsza.

Az igazán erős márkák mögött mindig van egy történet. Álmodról, amelyek valóra válnak, emberekről, akiket összeköt a közös élmény. Biztonságról, összetartozásról, kemény munkáról, tudásról, szépségről, családról, sorsról és szerencséről. A történetek az elmondás által lépnek elő a tudat napvilágára. Ez a narratíva, az elbeszélés eseménye. A narratív önéletrajz írásakor éppen ezt az eseményt idézzük elő. Történetek állnak az erős személyes márkák mögött is: hiteles és következetes történetek, amelyek mély önismeretből merítenek. A karizmatikus figurák nem csupán saját mitológiájukat teremtik meg és teremtik újjá, hanem víziójukkal a befolyásuk alatt álló valamennyi narratívát keretezik. Így lesz a személyes márkából jóval több, mint áruvédjegy – és jóval több, mint akármely mosóporé.

HIVATKOZÁSOK

Draaisma, Douwe (2010), *Miért futnak egyre gyorsabban az évek?*, Budapest: Typotex Kiadó
Didion, Joan (1979), *The White Album*, Simon & Shuster, New York
Drucker, Peter F. (1991), *A hatékony vezető*, Budapest: Park Kiadó

⁷ A Whitehall-tanulmány néven ismert brit kutatássorozatban arra jutottak a szerzők, hogy nem pusztán az számít, hogy ténylegesen milyen hatásunk van az eseményekre, sokkal inkább az, hogy lehetőségeinket mi magunk milyen mértékűnek érezzük.

Erikson, E. H. (1968), *Identity: Youth and Crisis*, Norton, New York
Fitzgerald, J. M. (1992), *Autobiographical memory and conceptualization of the self*, In: Conway, M. A. – Rubin, D. C. – Spinnler, H. – Wagenaar, W. A. (Eds.): *Theoretical perspectives on autobiographical memory*, Kluwer, Dordrecht, pp. 99–114
Gadamer, Hans Georg (1984), *Igazság és módszer, Egy filozófiai hermeneutika vázlata*, Budapest: Gondolat
Gergen, K. J. – Gergen, M. M. (1984), *A narratívumok és az én mint viszonyrendszer*, In: László János – Thomka Beáta (szerk.) (2001), *Narratív pszichológia*, 5., Budapest: Kijárat Kiadó, 77–121.
Iyengar, Sheena (2010), *A választás művészete*, Budapest: HVG Kiadó
McAdams, Dan P. (2008), „Personal narratives and the life story”, In: O. John, R. Robins, and L. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research*, 3/e, Guilford Press, New York, pp. 241–261
Oatley, Keith & Jenkins, Jennifer M. (2001), *Érzelmeink*, Budapest: Osiris Kiadó
Pataki Ferenc (2001), *Élettörténet és identitás, Új törekvések az énszociológiában*. In: *Élettörténet és identitás*, Budapest: Osiris Kiadó, 225–309.
Tengelyi László (1998), *Élettörténet és önazonosság*. In: *Élettörténet és sorsesemény*, Budapest: Atlantisz Kiadó, 13–48.

*Mihalik Judit
coaching-szakértő*

A CONSISTENT STORY PERSONAL BRAND AND SELF-RECOGNITION

Though it is possible to build a personal brand without self-recognition work, probably it's no worth. However this kind of work could be awesome for those used to looking at the performance from the measurable result's point. This paper presents a new method, called „narrative autobiography”, which is uncomplicated, innovative, and enhances the silhouettes of personal identity. The method has been proven on a focus group, where the participants were asked to fulfill a questionnaire as well, regarding their experiences. The big picture has become fairly complex: people recognizing themselves as tightly self-controlled persons are surprised on their outcropping emotions. Others, who always experienced themselves as floating personalities, are tending to attribute consciences to their acts in the past.

Judit Mihalik

Tisztelt Szakmabeli! Tisztelt (leendő) Olvasónk!

2009. január eleje óta a **Marketing Menedzsment** tulajdonosa a GfK Hungária Piackutató Intézet.

A Marketing & Menedzsment több mint négy évtizede tart lépést a marketingvilággal: 1967-ben jelent meg először, ugyanakkor, amikor Philip Kotler Marketingmenedzsment című könyve. Azóta több mint 20 ezer oldalon mutatta be a magyar és nemzetközi marketingszakma új ismereteit és megközelítéseit. Beszámolt az eredményekről, bemutatta a fejlődés irányait, számot adott a piackutatás, a reklám, a pr és a menedzsmenttudományok fejlődéséről.

Az egyéves előfizetés 11.800 Ft helyett most kedvezményesen **11.000 Ft**, amely összeg a postaköltséget is tartalmazza.

Fizessen elő most a hirlapelofizetes@posta.hu e-mail címen, vagy érdeklődjön a GfK Hungária Piackutató Intézetnél az alábbi e-mail címen: ildiko.horompoly@gfk.com!

A Marketing & Menedzsment a szakma hazai viszonylatban egyetlen olyan kiadványa, amely akadémiai rangú lap. Magyarországon csak nálunk olvashatja a marketing- és pr-szakma alapköveinek számító, nemzetközileg elismert marketingprofesszorok és gyakorlati szakemberek írásait is egyszerre. A cikkek hosszabb terjedelme lehetőséget ad arra, hogy ne csak felszínesen, feketén-fehéren, szárazon mutassuk be a marketing világot, hanem színesebben és mélységeiben lássák és olvassák azt. Kiadványunk minden számában legalább egy angol nyelvű cikket is közlünk.