



# Az önbizalom-

**Marozsák Szabolcs tizennyolcezer nőnek erősítette már az önbizalmát, a határ-időnaplót a drága plasztikai műtétnél is többre tartja. Módszere a tudatosságra és a fegyelmezettségre épül.**

# EDZŐ

Jövő szombaton újra találkozunk, ha szeretnéd az önbizalmadat megerősíteni, tarts velünk! Remélem, lesz másnap izomlázunk – írták egy női társaság közösségi oldalán. Vendégünk, Marozsák Szabolcs írt egy könyvet a hölgyeknek. Részlet egy olvasó tollából: „Téved, aki azt hiszi, Szabolcs a női lélek bonyolult zegzugát elemezgeti, csillámporos, vérszegény idézetekkel. Marok és erős anyag, pontosan olyan erős, amilyené válsz, ha a benne leírt utasításokat követed. Mert annak, aki önbizalomhiánnyal küzd, világos, egyértelmű utasításokra van szüksége, hogy újra magára találjon!”

## SZÁZBÓL KILENCVEN

Marozsák Szabolcs önbizalomedző. A világon az első. Ebben azért biztos, mert ő alkotta meg ezt a pozíciót.

– Mindig bajban vagyok, amikor megkérdezik, honnan jött az ötlet. Kellene egy jó sztori, de nincsen ilyen – árulja el Szabolcs. Több mint száz cégnél dolgozott szervezeti tanácsadóként, ötezernél több előadást tartott, és munkája során rengeteg vezető önbizalmával foglalkozott. (Közben azért ő is ledobott húsz kilót.) Aztán szűkítette a piacot: kifejezetten nőknek hirdetett önbizalomtréninget.

– Míg a férfiak főleg a gondolataikat osztják meg másokkal, a nők szívesebben merülnek el az érzelmek tengerében, nem várja el tőlük a társadalom, hogy kemények legyenek – mondja.

A női önbizalom titkos tükre című könyvében nemcsak a saját tanácsait, gondolatait fogalmazta meg, beszélgetett a témáról néhány hírességgel is. Vastag Csaba szerint például a nők kilencven százaléka rávágja, hogy nincs önbizalma. Endrei Judit arról is beszélt, hogy az ötven felettieknek azért csappan meg az önbizalma, mert elkezdnek öregedni, rakoncátlanok kezd az egészségük, az állásinterjúkon nekik a legkisebb az esélyük, sok esetben elhagyják őket, a gyerekek kirepülnek. Gubás Gabi viszont arra mutatott rá, hogy a nők egyre bátrabban udvarolnak a férfiaknak. Rámenősek, a rajongók legtöbbször a férfi színészeket várják az előadások után.

Szabolcs azt tapasztalta, hogy százból kilencven nő olyan férfit szeretne maga mellé, aki megingathatatlanul magabiztos. Szerinte ugyanis a nők – miközben az élet számtalan területén helytállnak, családot tartanak össze, karriert építenek – kevésbé magabiztosak, mint a férfiak. Ennek oka valószínűleg a társadalom hozzáállása, a neveltetés, és az ebből fakadó általános és alaptalan férfiúi arrogancia – írja. – A férfiak akarnak, a nők pedig engednek.

## NEM MERT ÖNÉLETRAJZOT KÜLDENI

A dunakeszi kávézó galériájában tíz nő hallgatja Szabolcsot. A férfi elegáns, karizmatikus, és persze magabiztos. A vendégek közül már nem mindenki az. Egyiküknek például a folyamatos sikertelenség tépázta meg az önbizalmát.

– Három éve még hittem magamban, otthagytam a munkahelyemet, hogy megvalósítsam az álmaimat – meséli Gabriella. – Sok mindent kipróbáltam. Dolgoztam óvodában, írtam cikkeket, részt vettem gyerektábor szervezésében, de mindegyik kudarcba fulladt. Úgy élttem meg, hogy értéktelen vagyok, és kezdtem elveszíteni az önbizalmamat.

Nem hitte el, hogy elég jó. Hiába látott olyan állás hirdetést, ahol minden feltételnek megfelelt, nem merte elküldeni az önéletrajzát. És nem tudott mit kezdeni azzal, hogy a fiatalok nagy mellénnyel, feleannyi élet- és munkatapasztalattal, tudással mindent elhappolnak előle. Csak mert meg merik méretetni magukat.

Egy másik nő már a harmadik házasságát tapossa, ő azért jött el, mert úgy érzi, sok mindent kell magán fejlesztenie. És olyan is akad, akinek majd emberek elé kell kiállnia, és szeretné levetkőzni a gátlásait.

A házigazda, a Tudatos Emberek Közösségének vezetője, Petróczi Katalin női életvezetési és párkapcsolati coach. Úgy látja, a legtöbb önbizalomhiányos már gyerekként nehezen indult, nem kapott otthon elég municiót. A kishitű emberek belülről úgy élik meg, hogy tényleg nem képesek többre. Nekik azt javasolja, hogy – a helyett, hogy azon rágódnának, mi miért nem fog sikerülni – csak megoldásokban gondolkodjanak.

Drámapedagógus végzettségű barátnője, Zsuzsanna szerint a környezetén kívül sok múlik a személyiségen is: az extrovertáltaknak sokkal nehezebb letörni az önbizalmát, míg a befelé fordulók érzékenyebbek, sérülékenyebbek.

## HETENTE EGY SÜTI

– Láttatok már önbizalomhiányos embert? – kérdezi a nőktől Szabolcs. – Esetleg filmen...

– A tükörben – feleli valaki.

A férfi arra kéri őket, szedjék össze, milyen jelei vannak a kishitűségnek. Sorolják: határozatlanság, döntésképtelenség, zárkózott testtartás, de végül abban maradnak, hogy egyik alapján sem lehet másokat biztosan megítélni. Például talán csak azért görnyedt az illető, mert fáj a háta. De az ellenkezője is lehetséges, Szabolcs például tanított már modelleket is önbizalomra, pedig ők tökéletesen uralják a testtartásukat. Az egyik nő megjegyzi, hogy az önbizalomra minden hat a születéstől kezdve, a szülők, a testvérek...

– Meg az univerzum, az angyalok, a sors! – szól közbe Szabolcs, majd ellenpéldának az öccséről mesél, akivel egyforma környezetben nőtt fel, mégis más úton haladt, más értékrendet vallott, mint ő. Ezen picit elvitatkoznak, utána a kivetítőn elolvashatjuk az önbizalom definícióját: „Az egyén hite abban, hogy

képes a saját életét, sorsát irányítani.” Szabolcs leveleti, hogy mindannyian alkalmasak vagyunk arra, hogy rájövünk, mit kell tennünk.

– De akkor miért ülünk itt? – kérdezi, és vár egy kicsit. – Mert egy féreg az ember tudatában folyamatosan rágja a hitét, hogy képes valamire. (Ezt most találtam ki.) És miért nem hisz magában? Mert nincs önbecsülése!

Szabolcs szerint az önbecsülés lényege, hogy az ember betartja a saját magának tett ígéreteit. Ha megfogadja, hogy hetente egy sütit eszik, és sikerül neki, az jót tesz a lelkének. Am ha a következő héten találkozik a régi szerelmével, aki közli vele, hogy elhagyja, bánatában betol nyolc sütit – és csalódik magában, hogy megszegte a fogadalmát.

– Az önbecsülés hiányából jön a bánat, a düh, a cinizmus, az apátia – magyarázza a férfi. – Az ember előbb-utóbb ezekbe hal bele.

## MINDEN MINDENNEL ÖSSZEFÜGG

– A második problémakör az, hogy az emberek többségének nincs tudatos elképzelése arról, mit szeretne – folytatja Szabolcs. – Részben azért, mert nem hisznek a képességeikben, a másik ok pedig, hogy nincs világosan leírt tervük.

Az egyik nő ezzel nem ért egyet, a tapasztalatai alapján a tervezés és a tudatosság személyiség- és szocializációfüggő, ő például megtervezi az életét. Szabolcs hirtelen felkap egy tollat, és azt kérdezi, hány területe van az életnek. Diktálják neki: család, munkahely, barátok, egészség, párkapcsolat, sport, hobbi és így tovább. És most jön az egész módszer kulcs gondolata: hiába van minden területen pontos célunk, hiába tudjuk, mit szeretnénk elérni, ezeket a célokat össze is kell hangolnunk. Lehet boldog az, aki a munkájában sikeres, de nem tud időt szakítani a családra, vagy nyomasztja a régóta halogatott fogyókúra?

Szabolcs azt tanácsolja, hogy vizsgáljuk meg a területeket, majd találjuk ki, milyen lépésekkel tudjuk elérni a céljainkat, és mindent rögzítsünk egy naptárba. Utána már csak szigorúan be kell tartanunk a tervet.

– Ez annyira dedós, hogy az elején föl se akartam vállalni. Pedig működik! Ha nincs világos képem arról, mit szeretnék, hogyan lehetne önbecsülésem? – mondja szenvedélyesen. – Mindig azt hallom, hogy mások a hibásak. A férfiak! Az anyám. Letaszítottak az önbizalom trónjáról, már ki se merek menni a házból. Aha, és valami terv van, hogy változtasson ezen? Az nincs. Oké, nézzük, milyen párkapcsolatot szeretne? És akkor ezt most írjuk le. Óriási, már csak három A4-es oldalt kell teleírunk.

A nők mozdulatlanul hallgatják...

Néhány nappal később újabb bejegyzés a társaság közösségi oldalán: „Ismét nagyon jól éreztem magam veletek szombaton. Azt hiszem, a két legfontosabb fogalom, amit alaposan megtanultunk, az önbizalom és az önbecsülés. Ha magamnak se tartom be, amit elhatározok, akkor nyilván nem becsülöm magam eléggé. Márpedig önbecsülés nélkül nincs önbizalom. Ezek továbbgondolásra érdemes szavak.”

Pór Attila