

# KÉT ÉVIG EGY HÁRSFÁT NÉZTEM

Karafiáth Balázs órangyalai teljes gőzzel dolgoztak, amikor a kétezres évek elején a sikeres üzletember elkezdte komolyan feszegetni a határait. Előbb Monte-Carlo külvárosára zuhant rá, aztán akkor, amikor egy óbudai építkezésen a földből kiálló betonvasak közül már a mentők kanalzták össze, kénytelen volt belátni, hogy a kiteljesedéshez és az önmegvalósításhoz nem feltétlenül a siklóernyőzés a legcélravezetőbb út.

ÍRTA: BALLA ZSOLT

**A**z USA-ban élő, negyvenhárom éves Karafiáth már teljesen más ember, mint Szekfü Balázs, a Tilos Rádió műsorvezetője, a Sziget és a Carnation (szekfű – ééérted?!) webes ügynökség alapítója, akit a kilencvenes években a hazai kommunikációs szakma megismert. A kinézete, a habitusa és a kisugárzása egyaránt megváltozott, és az összehatás azt sugallja, hogy sokkal többről van szó, mint az azóta eltelt tizenöt évről és az észak-kaliforniai napsütésről.

Nyugalmat és harmóniát áraszt, és ez – akik ismerték őt korábban, megerősíthetik – nem tartozott a legfontosabb erősségei közé. Kiegyensúlyozottságát egyből próbára is teszem, amikor a megbeszélte interjúidőpont-

nál bő húsz perccel később érkezem. „Én is a dugóban álltam, csak én időben elindultam” – nevet a telefonba olyan hangsúllyal, amiből egyértelműen kicseng, hogy sokkal keményebben kéne próbálkoznom ahhoz, hogy kibillentsem a nyugalmából.

## A FELDMÁR-ÉVEK

A kétezres évek közepén azonban még csak azt tudta, hogy bár cégei sikeresek, ez nem teszi boldoggá. Kapóra jött a lehetőség, hogy egy közös ismerősön keresztül találkozhat Feldmár Andrással. Vele aztán 2006-tól terapeuta-páciens viszonyban dolgoztak több évig. A közös munka jobbára skype-on, kisebb részben személyesen folyt, és bizonyos esetekben a hazai orvostudomány szempontjából unortodoxnak számító módszertant is alkalmaztak. „Ami pénzt kerestem, annak jó

részét arra költöttem, hogy egy elég kemény folyamatban újra összerakjam az életem sztoriját” – mondja Karafiáth Balázs.

Én pedig rengeteg embertől bocsánatot kértem.

Amikor aztán hazajött – 2006–2007-ben ösztöndíjjal a Yale-en tanult –, úgy döntött, hogy legnagyobb problémája az élettempója, és hogy további lassulásra van szüksége. Feldmár egyik sokat hangoztatott metaforáját kölcsönvéve, az ember olyan gyorsan halad, hogy egy idő után észre sem veszi, vannak kanyarok és elágazások, ahol esetleg másfelé is lehetne menni.



„Mivel a cégem a távollétemben is jól működött, azt gondoltam, hogy mi lenne, ha nem mennék vissza dolgozni. Ez oda vezetett, hogy leköltöztem a Balaton-felvidékre, és kis túlzással egy hársfát néztem körülbelül két évig” – mondja a letisztulás következő lépcsőfokáról Karafiáth Balázs.

A folyamat persze nem volt minden elemében lassú és kényelmes. Rengeteg dolog volt, amivel szembe kellett néznie, amit ki kellett raknia az asztalra. Feldmár tanácsára igyekezett úgy megosztani a gondolatait és a megéléseit a közvetlen környezetével, például a szüleivel, hogy attól nem várt sem változást, sem hatást vagy új információt. Egyszerűen az elmondás aktusa volt a cél.

„A környezetem alapvetően meglepetéssel és támogatással válaszolt. Én pedig rengeteg embertől bocsánatot kértem, akikről azt sem tudtam akkoriban, hogy megbántottam őket, hiszen mivel a szeretet koncepciója ismeretlen volt előttem, korábban teljesen más tényezőkre építettem a kapcsolataimat, és éltem az életem.”

## SZÜLŐI HIPNÓZIS

A Feldmárral való munka után Karafiáth egy San Franciscó-i pszichoterapeutával, Howard Teichkel folytatta az önismereti utazást. A páciensi viszony idővel mester-ta-

nítvány viszonyná alakult át. És bár a befektetett energia lassan meghozta gyümölcsét, sok helyen még maradtak benne kérdőjelek. „Oké, ezt most mind értettük, ezt már mind tudjuk, de akkor mi következik mindebből? – mondja Karafiáth. – Nem értettem, miért megy folyton negatív duma a fejemben arról, hogy milyen lusta meg semmirekellő vagyok, amikor a tények nem ezt mutatják.”

## Páciensből tanítvány lett.

Erre a kérdésére kapta választ a hipnoterápia módszertanát. „Előző télen olvastam Bruce Lipton könyvét. Arról beszél, hogy két- és hétéves korunk között az agyunk hipnózisszerű állapotban van. Összeszemosódik az álom és a valóság, és ami akkor jön felénk, az velünk marad, bevésődik, és egész életünkre egy »a világ ilyen« feliratú dobozba kerül.”

A probléma e szerint az elmélet szerint az, hogy amíg a törzsi kultúrák a világ viszonylag színes és összetett képét adják a törzsben felnővőknek, addig egy egyedülálló szülő vagy akár egy nukleáris család is jelentősen korlátozza, hogy milyenek és milyen szűrőn át ismeri meg

a gyermek a környezetét. A szülők világképe, világlátása, attitűdje mintegy belehipnotizálódik a gyerekekbe. Az elmélet szerint az egyetlen mód, hogy valaki megváltoztassa ezeket a beéjegéseket, ha visszamegy abba a tudatállapotba,

ahol ezek a „szalagok” bevésődtek, és ahol következésképpen felülírhatók.

Baláznak ez lett a kulcs a belső hangokkal való kibéküléshez és a negatív külső hangok kizárásához. Mivel ez a belső monológ a teljes attitűdre, ezáltal a viselkedésre is komoly hatással van, a változás drámai volt. A módszertan annyira meggyőzte Karafiáthot, hogy páciensből tanítvány lett, és a fél éves tanfolyam végeztével elkezdhetett hipnoterapeutaként praktizálni.

„Sajnos, Freud óta sokan félnek a tudatalattitól, azt gondolják, hogy ott a rossz dolgok vannak” – mondja. Szerinte ez a félelem azért indokolatlan, mert ha valaki felismeri, hogy problémája van, amit meg kell oldania, és ezért elmegy egy kezelésre, az már önmagában azt jelzi, hogy alapvetően rendben van a felnőtt énje.

A tanfolyam idén márciusban – csaknem tíz évvel az útkeresés kezdete után – ért véget. Karafiáth Balázs azóta Amerikában hipnoterapeutaként, Magyarországon – mivel a hipnoterápia egy 1932-es törvény értelmében az orvosi felhasználásra van korlátozva – coachként dolgozik. „Ezek a dolgok egyébként nagyon gyorsan helyre rakhatók. Ha egyből a hipnoterápiával kezdtem volna, akkor nem tíz, hanem fél év alatt jutok el ugyanedig” – mondja. Arra utal, hogy mostanra végre jól érzi magát a bőrében.

Mindez kiegészül azzal, hogy idén megházasodott, most feleségével első gyermekük születésének apropóján töltenek Magyarországon néhány hónapot. Biztos, ami biztos, azért megkérdezem, hogy egy tízes skálán mennyire érzi a helyén magát. „Tíz! – vágja rá gondolkodás nélkül, aztán elbizonytalanodik. – Rettenetes idő van, legyen inkább kilenc és fél!” **F**

## SZEKFÜBŐL KARAFIÁTH

„Baláznak az önazonossághoz vezető út egyik fontos lépése volt öt évvel ezelőtt, hogy megváltoztatta a nevét. „Régi atyai családnevemet vettem vissza – mondja. – Karafiát néven élt a családunk a Brno melletti Jimramovban, az őseim 1825-ben, szekéren jöttek Budára, és hozzátettek egy h-t a nevükhöz.”

A Szekfü nevet az apja vette fel, de Balázs valahogy sohasem érezte sajátjának. „Amikor egy barátom példáján felbuzdulva úgy döntöttem, hogy visszaváltoztatom a családnevemet, elkértem atyámtól az ő névváltoztatás papírját. A dátum 1972 május, ez azt jelenti, hogy Karafiáthnak fogantam, és Szekfünek születtem. Azonnal összeállt a kép, hogy miért éreztem ezt a nevet idegennek.”