

A bennünk élő végletek – A tolerancia szerepe az új médiaterekben

DOI : 10.46522/S.2025.02.4

GYÉRESI Júlia, PhD

University of Arts, Târgu-Mureş

juliagyere@gmail.com

Abstract: The Extremes Within Us – The Role of Tolerance in New Media Spaces

*Social discourse includes the opinions of individuals, smaller groups, and larger communities, which emerge through interactions between people, either verbally or in written form within the public media space. As a result of this dynamic process, opinion formation is influenced by environmental, economic, and political factors, as well as by personal experiences, habits, beliefs, and prejudices. The plurality of differing opinions often generates resentment rather than acceptance. How can tolerance be fostered within a live radio show that discusses various topics from week to week? As the host of the Hungarian-language weekly talk show *PárBeszéd (Dialogue)* on Radio România Târgu Mureş, I will attempt to analyze, in regard to this subject, my eight years of experience and knowledge, spanning from 2017 to 2025. How can a two-hour talk show convey knowledge and information while also providing entertainment? How can we transmit emotions through radio while simultaneously encouraging critical thinking? What skills should a radio host possess to prevent opinion bubbles from reinforcing distortion or polarization, and instead promote openness and analytical capacity?*

Key words: *plurality of opinions; radio talk shows; dialogue; openness; tolerance.*

Azok a dolgok, amelyek hatalmunkban vannak, természetüknél fogva szabadok, semmi sem akadályozza, semmi sem köti le. Azoknak a dolgoknak azonban, amelyek nincsenek a hatalmunkban, nincs erejük önmagukban, másoktól függenek, egy kívülálló megakadályozhatja vagy elsajátíthatja őket” (Epiktétosz 2001, 6) – írja Epiktétosz görög filozófus i.sz. 100 körül. Epiktétosz hitt abban, hogy minden helyzetben önmagunk felé kell fordulnunk, és meg kell vizsgálnunk, hogy képességeink milyen helyzetek megoldására tesznek bennünket alkalmassá. „Tudd, hogy nehéz egyszerre magatartásunkat is a természetnek megfelelő állapotban megőrizni, és a külső dolgokra is tekintettel lenni. Ha az egyikre súlyt helyezünk, elkerülhetetlen, hogy a másikat el ne hanyagoljuk.

Epiktétosz 2001, 8



A 21. század első negyedében, digitális és virtuális korunk színterein sincs ez másként: tapasztalunk, mérlegelünk, döntéseket hozunk. Az emberek közötti kommunikáció akár élőszóban, szemtől szemben, akár írott formában valósul meg a nyilvános médiatérben vagy privátban, a véleménykülönbségek pluralitása gyakran nem elfogadást, hanem ellenérzést gerjeszt. E dinamikus folyamat során a környezeti, a gazdasági és a politikai tényezők éppúgy befolyásolják a véleményalkotást, akár csak a személyes megélések, tapasztalatok, szokások, hiedelmek és előítéletek. Hogyan lehet mégis a bennünk élő végletek felszínre hozásával, kibeszélésével az egyetemes emberit megszólítani, és elfogadni a személyes megélések mentén körvonalazódó élettörténetek alapján a másik ember ugyanolyan jogát a méltóságteljes élethez? A beszélgetésnek ereje van, hat, átjár, gondolkodásra készítet, emberségesebbé tesz, megértőbbé.

Tizennégy vagy tizenöt éves lehettem, amikor először hallottam Szilágyi János *Halló, itt vagyok!* című éjszakai rádióműsorát (1980–1989), és rögtön arra gondoltam, egyszer én is szeretnék este későn ismeretlen emberekkel beszélgetni egy élő rádiós műsorban. Harminchárom évre rá megvalósult ez az álmom. Az akkori beszélgetős műsor frenetikus sikeréhez négy komponens egyidejű jelenléte kellett: egy karakteres és nyitott műsorvezető; beszélgetni vágyó emberek; sok érdeklődő hallgató, aki kíváncsi volt a kérdezőre és a válaszadóra egyaránt; és egy társadalmi hiány, amit a közlési viszonyba kerülő felek beszélgetése kielégített. A beszélgetésekben mindig az az izgalmas, hogy elkezdődik valaminek az apropóján, de nem lehet tudni, merre veszi irányát, és miként éri el tetőpontját. Harminc év elteltével Szilágyi János videók formában folytatta a beszélgetéseket, és a szerdánként este hét órakor jelentkező adásoknak ugyanaz maradt a koncepciója, mint korábban: bárki betelefonálhatott, és bármilyen témában (lett légyen szó szerelmi kérdésekről vagy családi problémákról), akár név nélkül is elmondhatta a véleményét. Illetve két téma tabuvá vált: a politika és a járványhelyzet. „Bármit megbeszélhetünk, ami az életünk része, bármiféle témát megoszthatnak velem. A politikából és a járványból viszont már mindenkinek elege van, ezért arra kérem a telefonálókat, hogy ezekkel ne fárasszuk egymást” – fogalmazott Szilágyi János az újrainduló műsorról szóló közleményében. A fanyalgó barátaihoz, ismerőseihez pedig így szólt, akik a nagy sikerű *Halló, itt vagyok!* című rádióműsorba betelefonálókat elmarasztaló kritikákkal illették: „Te is hülye vagy, csak nem telefonálsz.” Tagadhatatlan, hogy rengetegen vágnak arra, hogy beszédbe elegyedhessenek másokkal, mert izgalommal tölti el a tudatot az a kihívás, hogy elindul két ember között egy beszélgetés valahonnan, és előre soha nem tudni, merre tart majd.

2017. március 2-án jelentkeztünk először Sajó Norbert kollégámmal a *PárBeszéddel* este tíztől éjfélig, és úgy döntöttünk, hogy a félelmeinkről fogunk beszélgetni a rádióhallgatók bevonásával. Szer Pálósy Piroska írt a *Népújóságban* erről a legelső alkalomról *Csütörtöki rádiónézés* címmel, őt idézem: „Rádióműsort néztem. Ilyet eddig nem tettem. Gyerekkorom óta a rádiózás amolyan melléktevékenységnek számított. Tenni-venni és közben rádióműsort hallgatni. Amint belépek a lakásba, bekapcsolom a készüléket, így egész nap szól a rádió, még ha nem is követem az elhangzottakat.



Március első csütörtökén egész nap színes ünnepi műsorokkal ünnepelték a Marosvásárhelyi Rádió megalakulásának 59. évfordulóját. Ebből az alkalomból a szerkesztők új műsorral kedveskedtek hallgatóiknak, amely hetente egyszer este 10 órakor kezdődik és éjfélig tart. A Facebook közösségi oldalon legördülő menü emlékeztetett március 2-án este a Marosvásárhelyi Rádió új műsorrácsába illesztett *PárBeszéd* címet viselő beszélgetőműsorra, így azonnal rákattintottam. Azt gondoltam, szokásomhoz híven, melléktevékenységként hallgatom majd a műsorvezetők által irányított beszélgetéseket. Maros, Hargita és Kovászna megyéből tárcsázták rádióhallgatók a kellő gyakorisággal ismételt telefonszámokat, így érdekes párbeszéddek is elhangzottak, ezúttal az egyéni félelmek témakörében.

Ennyire sosem tudott magával ragadni a rádiózás öröme. Pedig számtalan jó műsort hallgattam életemben, de egyszer sem éreztem késztetést arra, hogy éljek az online videózás lehetőségével, és bekukkintva a stúdióba, lássam is azokat, akiknek a hangját hallok. Boér Károly biztatására egyszer csak azt éreztem, hogy látni szeretném Gyéresi Júliát és Sajó Norbertet, hisz az intonációjuk, hanglejtésük, tökéletes mondataik hangzása annyira kellemes volt, hogy a késztetésnek nem tudtam ellenállni. A közvetlenségük, lazaságuk pedig azt sejtette, hogy a szobámban beszélgetnek, csupán karnyújtásnyira vannak tőlem, vagy mindannyian egy kávézóban cseverészünk. Félretoltam addigi munkám, és rádióztam a szó szoros értelmében, ami igazi élményt jelentett számomra.

Az anyaországi és hazai rádióműsorokat hallgatva nemegyszer éreztem késztetést arra, hogy kikapcsoljam a készüléket. Olykor azt éreztem, a hallgatókat sértik meg azzal, hogy szakértelem nélküli, hadaró, kapkodó, a beszédtechnikai ismeretekkel köszönő viszonyban sem álló, vagy épp ellenkezőleg, a nevetségesen erőltetett beszédstílustól darabossá váló, a médiában elvárt profizmustól fényévnnyi távolságra lévő embereket engedtek mikrofonközelbe.

Ezúttal gratulálok és sok sikert kívánok a Marosvásárhelyi Rádió vezetőségének, azoknak, akiknek ötlete nyomán dr. Gyéresi Júlia, a Művészeti Egyetem előadótanára, adjunktusa és Sajó Norbert teológus, a színművészeti egyetem egykori hallgatója, a Telefonos Szeretetszolgálat megalapítója társaságában lehet két kellemes órát eltölteni csütörtökönként este 10 órától. A műsor első estjén úgy repült el a két óra, hogy észre se vettem, nem volt időm a leveleimre, üzenetekre válaszolgatni rádiózás közben, mert magával ragadott a témaválasztás, a három műsorvezető profizmusa. Időnként torokszorító érzések kerítettek hatalmukba, de a nevetésnek is helye volt, ezért az utolsó órában bekapcsoltam az online videót, és úgy követtem az élő műsort, miközben azt éreztem, hogy karnyújtásnyira vannak tőlem, így nem vagyok egyedül, ami – csak leírva megy – az én igazi nagy félelmem. Bár régóta lehetőség nyílt a rádióstúdióban zajló tevékenység online követésére, életemben most először kapcsoltam be, és néztem a rádióműsor vezetőit, de nem utoljára, mert amint megboldogult, drága édesanyám mondaná, »minden szavuk aranyat ér« (Szer Pálosy 2017, 5).



Az évek alatt sok rádióhallgató beszélgetőtársunk lett ismerősünk, barátunk, sokakkal személyesen is találkoztunk. A teljesség igénye nélkül felsorolnék néhányat közülük: Iluska néni, a vak jósnő Homoródalmásról, Csongor, a négygyermekes apa, taxis, Sándor, a juhász Székelyföldről, Stefan, a szerzetes, Klára, a titokzatos, Laci bácsi valahonnan a Székelyföldről, Borbély András a Nyergestetőről, Flora Beáta, a virágkötő Csíkszeredából, Varga Katalin Gyergyóból, aki jelenleg Ausztriában él finn férjével és kislányával, Hannával, Horváth Sára Hollandiából, Szöcs Zoltán politikai elítélt, aki éveken át a börtönből hallgatta a műsort, Kacsó Jóska, a magyar történelem kutatója, Mónika, az elbűvölő képzőművész, Rózsa Enikő, a sütés és főzés tudományának szakavatott ismerője, és a felsorolás még hosszan folytatható lenne. Sajó Norberttel 2017 márciusa és 2019 júliusa között vezettem a *PárBeszédet*, rengeteg témát feldolgoztunk: A félelmeinkről, A gyermekorról, Ízek és illatok, Az ajándékozás öröme, Szenvedélyek és kedvtelések, Az érintés és az ölelés fontossága, Az erőszak formái, Önpusztítás, öngyilkosság, Külső és belső utazások, Az álmatlanság okai, A nevetés és a jókedv gyógyító ereje, Az azonos neműek közötti kapcsolatok, szerelmi viszonyok, A halál és a gyász, Sorkatonaság pro és kontra, A tervek és a véletlenek, A 60-70-80-as évekre emlékezünk Kincses Elemérrel, Itthon vagy külföldön?, Bizarr foglalkozások, embert próbáló mesterségek, Sikerek és kudarcok, Titkos és le nem zárt kapcsolatok, Jó és rossz szokásaink, Szerepjátékaink és a valódi énünk, Vakációs élmények, Munkahelyi visszaélések, Az egyház – a múlt vagy a jövő intézménye?, Gyermekvállalás a mai világban, Ha kifognánk az aranyhalat..., Minden viccnek a fele igaz?, A legabszurdabb fóbáiink, Éjszakai váltás – a harmadik műszakban dolgozók, Aki nem dolgozik, ne is egyék?, Hová lettek a jó szakmunkásaink?, Visszatérő álmok, rémálmok, A bolti eladók viselkedése és beszédstílusa, Elválni vagy együtt maradni?, Vannak-e még boldog gyermekek?, Ki mit kíván a karácsonyfa alá?, Év végi veszteségeink, nyereségeink. A 2018-as esztendő témái: Merünk-e nagyot álmodni?, Hiedelmek, babonák a mindennapokban, Példaképeink, mindennapi hőseink, A beszélgetés öröme, Az életünket befolyásoló közterek, szólások és közmondások, Tegezés vagy magázás?, A román-magyar együttélés előnyei és hátrányai, Etikett, Mire elegendő a fizetésünk?, A bennünk lakozó állatok, Bosszantó tökéletességek, vonzó tökéletlenségek, Mit nyújt és mit nem az iskola?, Mivel vagy torkig?, Mit jelent műveltnek lenni a 21.században?, Egy szó, számtalan jelentés (golyó, kapu), Hogyan válasszunk magunknak társat?, Örökbefogadók és örökbefogadottak, Ki mit tiltana be?, Pró és kontra: könyv vagy számítógép?, Mi az, amit feltétlenül megtanítanál a gyermekednek?, Halálbüntetés pró és kontra, Mikor érdemes elkezdni a nemi életet?, A legelképesztőbb válási sztorik, Legnagyobb fájdalmak az életben, Hogyan kell bánni a fogyatékosokkal?, Mi a boldogság titka?, Mi az oka annak, hogy egyre felelőtlenebbek az emberek?, Jósomszédi iszony vagy viszony?, Bódító magasság, gyógyító mélység – Bartha Zsolt András közreműködésével, A vidék nyugalma vagy a városi nyüzgés?, Vakációs emlékek – mi az, amit most tettél meg életedben először?, Lehet-e normálisan válni?, Az idő múlásának pozitív és negatív hatásai, A metáltól a nyáj metafizikájáig – Kiss Sándor, a juhász közreműködésével, Miért növekszik a



magatartás és viselkedészavaros emberek száma? – Csata Éva közreműködésével, Képesek vagyunk-e szeretni önmagunkat?, Ami elől menekülünk, az utol is ér?, Hogyan látják egymást az anyaországi és az erdélyi magyar fiatalok? – Szekeres Blanka és András Gedeon egyetemi hallgatók közreműködésével, Drogmentes szenvedélyek, Az itt és most intenzív megtapasztalása, Milyen jövő vár Erdélyre 15-20 év múlva?, Vegetarianizmus, vegánság vagy vegyes étrend? – meghívottak: B.Fülöp Erzsébet és Kovács Franciska Mária, Vannak peches napjaink?, Mit kívánjunk szeretteinknek, mit ellenségeinknek? A 2019-es esztendő témái: Miért jó utazni? – meghívott Rajczi Adrienn idegenforgalmi szakember, író, utazó, Mit üzenél gyermekkori önmagadnak?, Mennyit ér és mit jelent ma az igaz barátság?, Beszélhetünk mások életébe? – meghívottunk Mátó Erzsébet pedagógus, Miként jelentkezik a szexualitás az emberélet egyes szakaszaiban? – Rajczi Adrienn-nel beszélgettünk, Rossz vásárok, hitvány alkuk, Megváltoztathatja-e a betegség az embert?, Átalakítja az embert a pénz és a hatalom?, Milyen az álommunkahely?, Mire figyeljünk oda tavasszal?, Hogyan neveljük a mai gyerekeket?, Éjszakai élet, Fölösleges kiadásaink – Rákóczi Kingával, Milyen szempontok alapján döntünk, hogy szavazzunk vagy ne szavazzunk valakire?, Hogyan tervezzük meg nyári útjainkat? – Rajczi Adriennel, útközben, autóból, Románia, film – Kincses Elemérrel, Hiszel az összeesküvéselméletekben?, Milyen az igazi nő? – Rákóczi Kingával, Mi volt a legjobb tanács, amit életében kapott?, A legtöbb országot megjárt hátizsákos magyar világutazó kalandjai – meghívottunk Csonka Gábor, azaz Vándorboy és Rajczi Adrienn, A régi biztonsága vagy az új kihívása?, Milyen szakmát választanál, ha nem az aktuálisat üznéd?, Legszébb öröm a káröröm?, Miért nyílnak meg olyan nehezen az emberek? – Kovács Leventével, Lehet-e az ízlést tanulni? Szélyes Nagy Andreával, Ki mivel tölti nyáron a szabadidejét?, Meglepetés Norbert részéről: Ila Gábor, az új műsorvezető társ bemutatása, Ki hogyan viseli el, és fogalmazza meg a kritikát?, Visszatekintő: a *PárBeszéd* eddigi adásainak szemlézése, búcsú Sajtó Norberttől.

2019 szeptemberétől Ila Gábor, a Marosvásárhelyi Rádió zenei munkatársa lett a *PárBeszéd* társ-műsorvezetője. Választott témáink a 2024-es esztendő végéig: Bakancslista, Engedjük-e a gyermeki szeszélynek? – Rákóczi Kingával, Mennyi kultúrát fogyasztunk?, Mennyire fontos számunkra a külső és a külsőségek?, Tartogat-e meglepetéseket az online vásárlás?, Leépítő és felemelő szuggesztiók, Szerelem, szex, erotika, Mennyire vagyunk önzetlenek és adakozóak?, Kít miért értékelsz?, Melyek az első gyermekkori emlékeid?, Milyen szülőtipusok vannak?, Ki miért jár kocsmába?, Evés: szükséglet vagy szenvedély?, Az ajándékozás örömei és buktatói, Elfogadod és tudod szeretni önmagadat?, Betartjuk a magunknak és másoknak tett ígéreteinket?, Tudjuk, mi tesz minket boldoggá?, A tehetséges gyerekek és lehetőségeik, Mit gondolunk a migrációról?, Mennyire gátolják a lelki sérüléseink a személyes fejlődésünket?, A rádió szerepe – a rádió világnapja – Rákóczi Kinga és Szász Attila közreműködésével, Mit jelent hitelesnek lenni?, Melyik a kedvenc évszakunk és miért?, A párkeresés nehézségei, Miért pletykálnak az emberek? – Rózsa Enikő közreműködésével, A viszontlátás öröme és szomorúsága – Kádár Zoltánnal, Tudunk-e



uralkodni az érzelmeinken?, Miért tetováltatunk, miért vágyunk testékszerekre?, Milyen változáson mennek keresztül a nemi szerepek?, Mennyire vagyunk kételkedők?, Mennyire hatnak ránk örökölt családmintáink?, Mi tesz boldoggá, mi kedvetlenít el?, Élmények és elmaradt élmények, Mennyit foglalkozunk a mások életével és mennyit a sajátunkkal?, Odafigyelünk eléggé a légzésünkre?, Milyen érzelmeket hív elő belőlünk a szerelem?, Mit jelent a minőség fogalma az életünkben?, A művészet munka, hivatás vagy kedvtelés?, Hogyan viszonyulunk a súlyos betegekhez? – Nyíró Erikával, Megvalósulatlan álmaink, Mit tanulunk, mit tanulhatunk a gyermekeinktől?, Hogyan kényeztetjük önmagunkat?, Miért fontos az élethosszig tartó tanulás?, Vannak visszatérő álmaink?, Nehéz a bizalmat megszerezni és megtartani?, Hogyan hozzunk jó döntéseket?, Hogyan kezelhetem jobban az érzelmeimet?, Honnan tudjuk, mikor érdemes továbblépni?, Miért olyan nehéz elkezdni vagy éppen befejezni valamit?, Hogyan tudom megóvni a határaitam?, Hogyan kerülhetjük el a játszmákat?, Hogyan kezeljük a kudarcainkat?, Miként befolyásolja az időjárás a kedélyállapotunkat?, Könnyen teremtünk kapcsolatokat?, Mit jelent tulajdonképpen a megbocsátás?, Születhetnek-e kényszerűségből jó dolgok?, Mit jelent a kilátástalanság?, Mi lenne velünk internet nélkül?, Modernitás vagy hagyományörzés?, Van-e kellő önbizalmunk?, El tudjuk viselni az igazságtalanságokat?, Vannak emlékezetes olvasmányélményeink?, Miért van szükségünk a zenére és az éneklésre?, Hányféle intelligenciatípussal rendelkezünk?, Melyek a testi és lelki meztelenség határai?, Mihez lenne a leginkább kedved?, Milyen a bennünk élő gyermek?, Milyen az érett személyiségű felnőtt?, Mit változtatnál meg magadon/magadban?, A szívemre vagy az eszemre hallgassak?, El tudom engedni a múltat?, Hogyan hat az alkohol a testünkre, a lelkünkre és a szellemünkre?, Soványan vagy telten?, Tisztálkodási szokásaink régen, ma és a jövőben, Mi mindenre vagyunk allergiásak? – Petrov Eszterrel, Melyek a legrosszabb szokásaink?, Hová tűnt a nevetésünk?, Szoktál unatkozni?, A falusi életről Vida Gáborral beszélget Ila Gábor, Mit érdemes eltenni télire?, Miket játszottak régen és miket ma?, Vannak gyógyító állatok?, Mennyit és hogyan alszol?, Írunk-e még levelet?, Hihetünk a jóslatokban?, Megújulás az emberélet útjának felén?, Mennyire vagyunk alkalmazkodóképesek?, Miért fontos az önismeret?, Mit jelent számodra a várakozás izgalma?, Teszünk-e újévi fogadalmakat?, Miért szorongunk annyit?, Miért vagyunk kíváncsiak?, Fontos az életben a pozitív hit?, Olvasunk-e még verseket?, Mit tehetsz az élhetőbb jövő érdekében?, Tisztában vagy a szükségleteiddel?, Lejárt-e a kézimunka és a barkácsolás ideje?, Milyen egy erdélyi fiatal jövőképe? – Fodor Elóddal és Koronka Gáborral, Miért fontos a helyes testtartás?, Hogyan ünnepeljük a születésnapunkat?, Hogyan választunk keresztnéveket?, Mire jó az állandó gyűlölködés?, Mit jelent a szerelem?, Melyek a legszebb magyar szavak?, Az evés élvezet vagy szükséglet?, Mi a népdalok mai üzenete?, Szereted a virágokat?, Érzed a szeretet erejét magadban?, Meddig érezzük magunkat gyerekek?, Átrendeződött-e korunkban a nemiség?, Szabad hibáznunk?, Az igazság valóban szabadbá tesz?, Az érzéketlenség egyre gyakoribb vonás?, Milyen egy empata érzésvilága?, Vannak megrögzött szokásaid?, Magány és / vagy szabadság?, Miért fontos a vélemény-tolerancia?, Mi a fontos az életben? –



meghívott Marton Richárd Zoltán, Melyek a digitális tér előnyei és hátrányai?, Érdemes hallgatni az öregekre?, Miért egyre gyakoribb a szociális szorongás?, Mennyire vagy feledékeny? – meghívott Oproiu Nicolette, Mi nem működik jól világunkban?, Te hogyan gyógyítod magadat, ha megbetegszel?, Milyen az önmagadhoz való viszonyod?, Mit kellene megtanítani minden gyerekeknek és kamaszoknak?, Milyen az erdélyi magyar könnyűzene aktuális helyzete?, Mit jelent az áldott állapot megélése anyaként, és mit jelent apaként?, Milyen különleges jellemzői vannak az emberi pszichének?, Hiszel a Mikulásban és az angyalban?, Mi a tanulás értelme?, Szoktál előre tervezni?, Mennyire vagy tanítható?, Hogyan kezeled a konfliktusokat?, Csökkent-e az igényünk a helyes beszéd és írás iránt?, Képes vagy uralkodni a negatív gondolataidon?, Miről árulkodik az emésztőrendszerünk?, Szokott lámpalázad lenni?, Milyen hatással van rád a zene?, Miként hatnak ránk a reklámok?, Szoktál meditálni?, Mennyire figyelünk az emberi kapcsolatainkra?, Vannak-e tikkjeid?, Miként szerzel örömet másoknak?, Miként szerzel örömet magadnak?, Miket fogyasztunk a leggyakrabban?, Milyen szellemi táplálékokat veszünk magunkhoz?, Milyen gyerekkori traumáid vannak?, A stílus valóban maga az ember?, Milyen a bennünk élő gyermek?, Előfordul, hogy unatkozol?, Milyen a lelünk?, Kiket tartasz hősöknek?, Értékeljük-e az erdélyi magyar művészeket?, Mit jelent tehetségesnek lenni?, Mit jelent a szóbeli erőszak?, Minden életkornak megvan a maga szépsége?, Mit ismételnél folyton?, Mennyire tervezed tudatosan az életedet?, Mi számít ma emberi értéknek?, Mennyire vagy titoktartó?, Milyen lenne egy ideális napod?, Te szeretsz beszélgetni?, Odafigyelsz az egészséges életmódra?, Hová utaznál el a legszívesebben?, Szoktál-e hazudni önmagadnak?, Mennyire fontos számodra a bizalom?, Mennyire vagy társfüggő?, Mit tartasz giccsesnek?, Áthidalhatóak-e a generációk közötti különbségek?, Mennyire befolyásol a környezeted?, Melyek a leggyakoribb rögeszméink?, Milyen kultúrák metszéspontján élni?, A legjobb önmagadat éled?, Te hogyan teremtész jókedvet magad körül?, Miért fontos a gyakorlás?, Mit jelent számodra a rend?, Miért egyre nehezebb az összpontosítás?, Milyen hatással vannak az érzelmeink a kapcsolatainkra?, Mit jelentenek számodra a szimbólumok?, Összefonódhat a valóság a képzelettel? – Fellegi Balázssal, Mi zavar téged a környezetedben?, Melyek számodra a legörömtelibb cselekvések?, Fokozza az iskola a tudásszomjat?, Mennyire ismerjük a régi mesterségeket?, Mennyire ismerjük Japánt? Ferber Katalin közreműködésével, Kitől mit tanultál?, Milyen tárgyak vesznek körül téged?, Elgondolkodtatnak a tanító történetek?, Mit nyújt a szezonális munkavállalás? – Brouwer Marloes-Kincső közreműködésével, Miként teremtet meg az érzelmi kiegyensúlyozottságot?, Mit üzen a testbeszéded?, Örömrre és szeretetre születünk? – Deák Katalin közreműködésével, Jobban boldogul, aki érzelemmentes?, Milyen a búcsú megélése? Utolsó adás Ila Gáborral 2024. december 5-én.

A beszélgetéseinket sokan hallgatták, a világ minden részéről. Különösen jól estek a visszajelzések, sokan írtak is nekünk, egyet feltétlenül ki kell emelnem: Szentivánszki Soma János *A rádióműsor, amitől kedvet kapsz beszélgetni a szomszédoddal* című írása 2021 februárjában az azonnali.hu oldalán jelent meg. Véletlenül találkozott a műsorral a



pécsi születésű Soma János, aki Glasgowban tanult akkoriban fizikatanár szakon. Az internetes rádión keresztül elkeveredett a Marosvásárhelyi Rádióhoz. Ezt írta: „Nagyon tetszettek az eddigi témák, kifejezetten jól sikerült megválasztani, hogy az életünket érintsék, ne legyenek sekélyesek, se túl elvontak. Az pedig külön öröm, hogy egy betelefonálós műsor nem téved a politika ingoványos mezejére, amit otthon Magyarországon sajnos megszoktam. Számomra egészen különlegessé mégsem a témák, hanem az emberi hang teszi a műsort. Valóban az az érzésem, hogy kellemes esti beszélgetésbe csöppentem bele, ami mikrofonok nélkül zajlik, amikor Önöket hallgatom. A betelefonálók pedig! Mintha a saját nagyszüleimet, rokonaimat, barátaimat hallgatnám. Szeretném nagyon megköszönni, rendkívül sokat jelent számomra a *PárBeszéd*, főleg itt, messze otthonról, kicsit hazarepít.” Ezt a levelet 2020. október 9-én küldte nekünk Szentivánszki Soma János. Megkérdeztem tőle 2025. április 8-án, hogy miként alakult az élete. Ezt válaszolta:

„Kedves Júlia, kedves Gábor! Ez aztán a meglepetés! Feldobták a napomat! Köszönöm, Budapesten élek, gimnáziumban tanítok fizikát. Szeretem. Egy ideje rendszeresen van csütörtök este programom, ha pedig nincs, akkor általában a műsor kezdetére már nemigen vagyok ébren.”

2025 januárjától egyedül maradtam, de a *PárBeszédet* nem adtam fel, csütörtökről csütörtökre izgalmas beszélgetőtársaim és témáim akadtak: Mi az önkéntes munka lényege? – Szabó Ivettel, Törekszel a kellemes összhatásra? – Deák Katalinnal, Milyen szerepet játszik a sport az életünkben? – Kádár Zoltánnal, Milyen emlékeid vannak a Marosvásárhelyi Rádióról? – Kinizsi Gyöngyivel, Képes vagy túllépni a saját korlátaidon? – Rákóczi Kingával, Mit olvastál gyermekként, fiatalként, milyen irodalmi karakterek szerettették meg veled az irodalmat? – Szabó Ivettel, Miért fontos a masszáz? – Tóth Orsolyával, A világgazdasági folyamatok miként befolyásolják az életünket? – Ferber Katalinnal, Miben segíthet a kineziológia? – Simon Emőkével, Hogyan szoktad megünnepelni a születésnapodat? Meghívtak: Rózsa Enikő, Nyíró Erika, Brouwer Marloes-Kincső Márli, Szász Tamara, Hóka Tia, Az újságírás az alfától a máig – Máthé Évával, Mit köszönhetünk a penicillinnek? – Dr. Gyéresi Árpáddal, Miért fontos a színház? – Kincses Elemérrel, Miért jó az aromaterápia? – Farkas Orsolya-Júliával, Marosvásárhely emblematisz épületei – Kovács Leventével, Az ima hatása – Deák Katalinnal, Mennyi benned a kitarítás, az elszántság? A grit – Szélyes Nagy Andreával, Mit közvetít rólunk a testünk? – Tóth Orsolyával, Mit jelent a dán nevelési elv? – Hóka Tiával, Miért fontos a bábszínház? – Szőlősi Péntes Szilárdal, Miként van jelent a szépérzék az életünkben? – Szuszámi Zsuzsával, Mit jelent a színpadi igazság keresése? – Farkas Ibolyával, Miért fontos az illemszabályok ismerete? – Reichenberger Iringóval, Otthoni állattartás – kis házi kedvenceink – Kántos Renátával és Bíró Zoltánnal, Mivel jár a nyári táborok szervezése? – Bíró Annamáriával, Mit jelent életvezetési tanácsadónak lenni? – Simon Emőkével és Szurmik Anikóval, Szükségünk van gyógyító lelkigyakorlatra? – András Csaba jezsuita szerzetessel, Mennyire nehéz egy magyarnak románul megtanulnia? – Pópa Gittával, 41 év, 44 ország, avagy miért érdemes világot látni? – Sajó Norberttel, Milyen hatással



vannak az életünkre a színek, a formák és az anyagok? – Vas-Horváth Krisztával, Az Atlanti-óceánon túl – Sajó Norberttel, Milyen a segítő beszélgetés? – Simon Emőkével és Szurmik Anikóval, A múltfeldolgozás mint egyéni szükséglet – Bartha László Zsolttal, Miért fontos az egyensúlyra törekvés? – Kádár Noémivel, Miért fontos a mindfulness és a légzésterápia? – Horváth Sárával. A beszélgetések hétről hétre felkerülnek a *Kikötőre*, a Marosvásárhelyi Rádió csatornájára, Spotify – Web Playeren keresztül meghallgathatóak.

Hogy mi ennek a nyolc évnek a tanulsága? Mindenképpen az, hogy a beszélgetések megunhatatlanok! Elsősorban azért, mert ahány ember, annyi világ, annyi világertelmezés, annyi vélemény. A mögöttes történet, az élettörténet a lényeges, hogy megérthessük, miért vált olyanná a beszélgetőtársunk, amilyenné. Gondoljunk csak bele: nyelv nélkül érzelmi káoszban élnénk. Ahogyan a szavainkat megválasztjuk, azzal az agyunk idegi működését is befolyásoljuk. Egyetlen szónak is ereje van ahhoz, hogy befolyásolja a fizikai és érzelmi stresszt szabályozó gének megnyilvánulását. A nyelv formálja a viselkedésünket, és minden szó, amit használunk, tele van személyes jelentéssel. Az agyunk nyelvi és a társadalmi tudatossággal kapcsolatos központjainak folyamatos aktiválása javítja a másokkal történő hatékonyabb kommunikáció képességének kialakítását és magasabb szintre emelését. Az emberi agy a negatív és a pozitív fantáziákra és üzenetekre egyaránt úgy reagál, mintha valóságosak lennének, de bizonyítást nyert, hogy a pozitív gondolatok tudatos használata csökkentheti a szorongást és a depressziót. A dinamikus, életteli beszélgetések jó érzést keltenek a hallgatóságban, ezt a podcasteket hallgatók növekvő száma igazolja. A rádiós beszélgetős műsorok csak az 1990-es évektől kezdtek népszerűekké válni. „A beszélgetős rádió hallgatói kíváncsi emberek. Szinte mindent tudni akarnak: mi történik a városukban, az országukban, a világban. Jellemzően akkor hallgatják a rádiót, ha egyedül vannak, tehát minél kellemesebb egyéniség a műsorvezető, annál jobban hat a műsor.” (Geller, 2010, 93) A nyelvi jelenlét, a fesztelenség, a nyitottság, az érdeklődés, a felkészültség és a humor jelenléte elengedhetetlen. John Mainelli rádiós szaktanácsadó és műsorigazgató állítja: „Tájékoztassa szórakoztasson, és szórakoztatóan tájékoztasson.” (Geller, 2010, 95) A hatásos és a közérdeklődésre számot tartó témák kiválasztása már fél siker. Nagyon sok témát a hallgatóink javasoltak. Az állandó hallgatók azt érzik, személyesen ismerik a műsorvezetőt, az életük része. Hétről hétre megírom a választott téma felvezetőjét, leglényegesebb megközelítési szempontjait, amit a műsor előtt a *PárBeszéd* oldalán közzéteszek. A ráhangolódás így már a műsor kezdete előtt megtörténik. Nagyon fontos, hogy a műsor alatt ne kalandozzunk el a tárgytól, ne legyünk szétszórta, ne legyünk unalmasak, ne húzzuk az időt, mielőtt a tárgyra térnénk, és ne beszéljünk olyasmiről, amihez egyáltalán nem értünk. Célom, hogy a *PárBeszéd* továbbra is szórakoztasson és informáljon, a tér és az idő szakadékein keresztül, az éter hullámain át minél több emberhez eljusson, és az adás időtartama alatt együtt gondolkodó közösséget teremtsen a tolerancia és az elfogadás jegyében.



KÖNYVÉSZET

EPIKTÉTOSZ, 2001. *Epiktétos kézükönyvecskéje vagyis A stoikus bölcs breviárium.*

Budapest: Gladiátor.

GELLER, V., 2010. A sikeres rádió. Törökbálint: TB Kiadó.

SZER PÁLOSY, P., 2017. Csütörtöki rádiónézés, *Népújság*, Vol. 69, No. 53. (19542).

© Gyéresi Júlia. Jelen alkotás a Creative Commons Attribution
4.0 (CC BY) nemzetközi licenc védelme alatt áll