

# KÁROLI

KÁROLI GÁSPÁR REFORMÁTUS EGYETEM  
HIVATALOS HALLGATÓI FOLYÓIRATA

magazin



**5 TIPP A  
PIHENTETŐ  
ALVÁSÉRT**

11. oldal

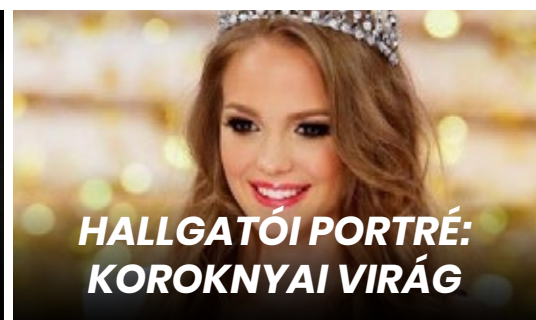
EGYETEMI LEKÉSZSÉG • INTERNATIONAL • A SZAKÉRTŐ VÁLASZOL



**REKTORI  
INTERJÚ**



**OKTATÓI NÉVJEGY:  
BETHLENFALVY ÁDÁM**



**HALLGATÓI PORTRÉ:  
KOROKNYAI VIRÁG**





**HŰSVÉTKOR MEGNYÍLT  
AZ ISTEN  
A XXI. SZÁZADBAN  
FOTÓKIÁLLÍTÁS,  
A [WWW.I21SZ.HU](http://WWW.I21SZ.HU)  
OLDALON.**

A RefCOO tárlata 26 képet mutat be olyan művészekről és amatőr fotósokról, akik képi úton fogalmazták meg kétségeiket és bizonytalanságaikat vagy éppen bizonyosságaikat és tapasztalataikat.

Kép: Rajkai Péter: Áhítat

## TARTALOM

02

**Rektori interjú:**  
Dr. habil. Czine Ágnes

08

**Egyetemi lelkesedés:**  
Vass Réka Adrienn

11

**5 hatásos tipp**  
**a jó alvásért**

16

**#KREatív:**  
**hallgatói alkotások**

20

**Hallgatói portré:**  
Koroknyai Virág

25

**AkiKRE büszkék vagyunk:**  
Katona Renáta

29

**Kitüntetettjeink:**  
Dr. Lovász Irén

35

**A szakértő válaszol:**  
**a pletyka szerepe, megítélése**

39

**International Students**  
**at the Faculty of law**

06

**Egyetemi lelkesedés:**  
Horváth Tünde

10

**Lelkimorzsa:**  
Time management

12

**Oktatói névjegy:**  
Dr. Bethlenfalvy Ádám

18

**Hallgatóink tollából:**  
**Egyetemi szerepkörök**

23

**Hivatás:**  
Mestersége „COACH”

27

**AkiKRE büszkék vagyunk:**  
Rózsa Balázs

33

**A szakértő válaszol:**  
**versengésről, együttműködésről**

37

**Kutatás:**  
**A kutatóélet szépségei**

**IMPRESSZIUM: A KÁROLI GÁSPÁR REFORMÁTUS EGYETEM HIVATALOS HALLGATÓI FOLYÓIRATA**

**Felelős kiadó:** Dr. habil. Czine Ágnes

**Kiadó:** Károli Gáspár Református Egyetem

📍 1091 Budapest, Kálvin tér 9.

**Főszerkesztő:** Horváth Miklós

**Lapszerkesztő:** Sárvári-Turbucz Eszter

**További munkatársak:** Marton Petra, Németh Petra, Péntes Martin, Szabó Benedek, Szabó Júlia, Szeidenléder Júlia, Varga Csenge Virág

**Kiadványtervezés:** Tóth Attila // 3Mangó // www.3mango.hu

**Szerkesztőség:** Kommunikációs Igazgatóság

📍 1091 Budapest, Kálvin tér 9.

✉ sajt@kre.hu

**Nyomda:** Pátria Nyomda Zrt. 📍 1117 Budapest, Hunyadi János út 7.

**ISSN:** 2630-9491

Megjelenik 500 példányban.

A szerkesztőség kéziratokat nem őriz meg, és nem küld vissza.



*„Elsődleges feladatunk, hogy az egyházi jelleget és a református szellemiséget minden lehetséges módon hirdessük és bemutassuk, ezáltal is lehetőséget adva mindenkinek, hogy a hit erejét a hozzánk beiratkozó diákok maguk is megtapasztalhassák.”*

## INTERJÚ DR. HABIL. CZINE ÁGNES REKTORI FELADATOKKAL MEGBÍZOTT REKTORHELYETTES ASSZONNYAL

**2020. június 5-e óta vezeti a Károli Gáspár Református Egyetemet rektori feladatokkal megbízott rektorhelyettesként. Megbízatásának folytatásáról a Szenátus egyhangúlag döntött 2021. február 21-én tartott ülésén. Hogyan értékeli az elmúlt időszakot, illetve a megkezdett munka folytatására kapott felkérést?**

Amikor Főtiszteletű Püspök Úr 2020. június 4-én a szenátusi szavazást és a rektori feladatokkal való megbízatást követően gratulált, azt mondta, hogy ez nem egy „virágcsokros és pezsgős koccintásos” időszak lesz... Teljesen igaza volt.

Az elmúlt évet nagyon intenzív és sokszor éjszakai munkával teli, tevékeny, ugyan-

akkor nehézségektől sem mentes, de mégis eredményes időszaknak értékelem. A kihívások egy részét a koronavírus-járvány generálta: teljesen megváltozott a világ, beleértve az oktatást is, ehhez kellett alkalmazkodnunk. Jól jelzi a tevékenységet az is, hogy az elmúlt 10 hónap alatt összesen 16 rektori utasítást adtam ki, ami az előző időszakokhoz képest igen magas szám.

Kinevezésem után számos feladat várt, ezek közül a legfontosabb volt az akkreditációs eljárásra való felkészülés, de említhetném még a kecskeméti Neumann János Egyetem Pedagógusképző Karának az átvételét is, amelynek megvalósítása különösen erőteljes munkatempót igényelt. Számos szabályzatot – több mint

30-at – alkottunk, módosítottunk, és egy sikeres akkreditációs eljárás van mögöttünk. Összeállítottuk a 4 évre szóló stratégiai tervet, a 2027. évig szóló intézménystratégiai programot is, amely szintén komoly összpontosított munkát, előrelátást és tervezést igényelt.

Összességében egy nagyon feszített munkatempó jellemezte ezt az időszakot, ahol egymást érték a feladatok, így a legtöbb esetben nagyon gyorsan kellett cselekedni. Volt olyan alkalom, amikor este fél 10-kor jelent meg a Magyar Közlöny – a járványügyi intézkedést és a kollégiumi tartózkodást érintően –, ezért egyik igazgató asszonnal online módon kapcsolatban maradva azonnal el kellett készítenünk a rektori utasítást

még éjfél előtt, így reggel 8 órára már a kollégák is olvashatták.

Ezek a nehézségek megváltoztatták a mindennapokat és szerintem az embereket is. A rektori tanács és a szenátus ülései is csak az online térben tarthattuk meg. Nekem is – vezetőként – könnyebb lett volna, ha személyesen tudok találkozni az oktatókkal, hallgatókkal és nagy élmény lett volna, ha a közösségi alkalmainkon személyesen beszélgethettem volna velük. Sajnos azonban minden korábbi, közösségi rendezvényünket le kellett mondani.

A jelenlegi feladataink között szeretném megemlíteni a működési engedély felülvizsgálatát, valamint a sikeres akkreditációs eljárás után a folyamatban lévő intézkedési tervet. Kiemelten fontos feladatnak tartom az intézmény nemzetköziesítését, nem csak a kutatások, hanem a megfelelő színvonalú, nemzetközi folyóiratok elérhetőségének tekintetében is.

A tudományos kutatások vonatkozásában elsődleges szerepe van a könyvtárnak, és ennek fejlesztésére sikerült bevezetni a Liberty könyvtári rendszert is. Folyamatban van egy dokumentumszerver, vagyis repozitórium beszerzése, amelynek feladata az oktatók, hallgatók tudományos tevékenységeinek, kutatásainak megkönnyítése és a kutatási eredmények láthatóvá tétele.

Kötelezettségünknek eleget téve bevezettük az intézmény biztonságos elektronikus kapcsolattartást szolgáló tárhelyét, az úgynevezett hivatali kaput is, illetve tavaly szeptember óta a Poszeidón iktatási rendszer is a munkatársak feladatellátását hivatott egyszerűsíteni.

Egyházi egyetem vezetőjeként fontosnak tartom, hogy intézményünk lehetőséget biztosítson azoknak a hallgatóknak is, akik eddig még semmilyen formában nem találkoztak Istennel, a vallással,

az egyházi közösséggel. Elsődleges feladatunk, hogy az egyházi jelleget és a református szellemiséget minden lehetséges módon hirdessük és bemutassuk, ezáltal is lehetőséget adva mindenkinek, hogy a hit erejét a hozzánk beiratkozó diákok maguk is megtapasztalhassák. Véleményem szerint nagy ajándék, ha valakinek ebben része lehet, ezért olyan program kidolgozását tűztük ki célul, amely ehhez nyújt segítséget.

Egyetemünk szlogenje – Minőség. Közösség. KÁROLI – jól tükrözi azt a minőségi előrelépést, amelynek hátterét az elmúlt évek során építettük fel. Ebben elsődleges szerepük van az itt dolgozó munkatársaknak, oktatóknak, akik biztos bástyaként – akár évtizedek óta itt dolgozva – szívügyüknek érzik az Egyetem sorsát, jövőjét és ezzel a jövő nemzedékének sorsát. Természetesen az eredmények elérésében a leendő és az előző hallgatóknak is nagy szerepük van. A XXXV. OTDK eredményei láttán örömmel mondhatom, hogy az egyetem hallgatói kiemelkedő eredményeket mondhatnak magukénak. Volt olyan hallgató, aki egy első és egy második helyezést ért el két különböző szekcióban, és még egy különdíjat is kapott. Nyilván ezek a jeles eredmények a felkészítő oktatók sikerei is és azon munkatársaké is, akik a kari szervező munkában tevékeny részt vállaltak.

**A tavalyi év legfontosabb feladata az egyetem intézményi akkreditációjára való felkészülés, illetve a Magyar Felsőoktatási Akkreditációs Bizottság fogadása volt – online térben. Az egyetem vezetőjeként milyen tapasztalatokat szerzett az eljárás során?**

A közvetlen kapcsolattartást megnehezítő vírushelyzetben számomra nagy siker volt a tavaly november 18–19-i intézményi akkreditációs eljárás, mely az egész egyetemi közösséget megmozgatta. Az online térben megvalósuló MAB látogatás, amelynek során mi személyesen

a Károlyi-Csekonics Palotában együtt voltunk jelen, örömteli példája volt a közösség együttélésének, az egy célért kifejtett erőfeszítésnek és munkának. Nagyon nagy élmény volt számomra emberileg, de szellemileg és az oktatás szempontjából nézve is ez az alkalom, hiszen a karok egy közös célra összpontosítva egységes közösségként dolgoztak együtt. Tudták és megélték, hogy milyen fontos az egyetem életében az akkreditáció és minden munkavállaló a sajátjának érezte azt: mindenki tette a dolgát, egymást lelkesítették; így készültek fel az eljárásra. Öröm volt mindennek részese lenni.

Április 7-én kaptam meg papír alapon is a Magyar Akkreditációs Bizottság jelentését, illetve a határozatot, hogy a Károlyi Gáspár Református Egyetemet 2026. március 26-ig, újabb öt évre akkreditálták. Úgy gondolom, ez egy nagyon szép eredmény az egyetem életében!

**Az Oktatási Hivatal által közzétett adatokból kiderült, hogy a Károlyi Gáspár Református Egyetem a 2020. évi általános felvételi jelentkezési adatokhoz képest idén még jobb eredményeket ért el, tovább nőtt a bizalom az intézmény iránt. Ön szerint mi ennek a sikernek – a jelentkezői létszám növekedésének – az oka?**

Az idei felvételi eredmények azt mutatják, hogy 26%-kal emelkedett a Károlit első helyen választó felvételizők aránya. Ez a tény pedig mindenképp jelzésértékű. Meglátásom szerint a volt és jelenlegi hallgatóink jól érezték/érezik itt magukat, hiszen a családi hangulat mellett minőségi képzést kaptak, így jó hírünket elvitték szerte a világba – és ez megnyilvánul a jelentkezők számában is. Az egyetemnek egészen más a hírneve most, mint mondjuk tíz évvel ezelőtt volt. Az oktatók, munkatársak sokat tettek a változásért. Ma már itt, a Károlin tanulni rangot jelent – az egyetem bármelyik karán tanuljon is valaki.

Hallgatók nélkül nincs egyetem, emellett azonban az oktatók személyiségének, egyéniségének, varázsának is nagy a jelentősége. Kiemelt szerepe van annak, hogy az oktatók milyen formában tudják megszólítani a hallgatókat. A tehetséggondozás például rendkívül tudatos törekvés az oktatók részéről, és ennek több formája is van, például a Benda Kálmán Szakkollégiumban vagy a Bocskai Szakkollégiumban végzett kiemelkedő jelentőségű munka, oktatás, kutatás. Az itt töltött időt a hallgatók maximálisan kihasználhatják és a saját javukra fordíthatják. Mindezt a fakultációk, a nyelvtanulás, a diákkörök, a tudományos kutatások, a sportlehetőségek és még sorolhatnám, mennyi minden szolgálja. Nagyon sok lehetősége van ma egy itt tanuló hallgatónak, hogy az idejét minél tevékenyebben kihasználja. Mindezekon túl ösztöndíjakkal is bátorítja az egyetem a hallgatókat, hogy kiemelkedő eredményeket érjenek el. Sokszor viszont elég egy dicsérő, bátorító mondat, és a hallgató máris nagyobb önbizalommal jelentkezik egy-egy versenyre. A személyes szónak pótolhatatlan az ereje.

**Rendkívül nehéz időszakban érte a rektori feladatok ellátásáról szóló kinevezés, hiszen – az akkreditációs felkészülés mellett – a koronavírus-járvány által okozott különleges helyzetet is megfelelően kezelni kellett. Ön hogy éli meg ezt az időszakot az egyetem vezetőjeként, illetve magánemberként?**

Igen, sajnos a hallgatókkal való kapcsolat gyakorlatilag az online térre korlátozódott, de a járvány miatt nem tehattünk mást. Bár szeptemberben még jelenléti oktatással kezdtünk, november 9-től a járványhelyzet alakulása miatt a jelenléti oktatást meg kellett szüntetni. Oktatóként sajnos én is láttam a hallgatókon a félelmet a napi utazástól és attól, hogy megbetegedhetnek. Online térben oktatni, tanulni nyilván nehezebb, a vizsgák esetében pedig különösen, hiszen míg

a személyes vizsga alkalmával az oktató tud segíteni egy-egy szóval, gondolattal, addig az UniPoll keretében tartott vizsga ezt nem teszi lehetővé. Pozitívumként megemlíthetném, hogy a hallgatóknak talán több idejük volt most olvasni, viszont mentálisan senkinek sem tesz jó hosszú távon az otthonlét.

Mivel a rektori feladatok ellátása miatt naponta a Rektori Hivatalba bejárok dolgozni – hiszen egy egyetemet nem lehet otthonról, home office-ból irányítani – így én ezt a bezártságot nem éltem meg. A Rektori Hivatalban a munkatársaimmal naponta találkozom. A járványügyi előírások betartását már megszoktuk, így nehézséget talán csak az jelent, hogy az emberi kapcsolatokban is távolságot kell tartani.

**Még manapság sem túl gyakori, hogy egy nagy szervezetnek női vezetője legyen. A Károli Gáspár Református Egyetemnek is Ön az első női vezetője. Mennyire érzi ezt kihívásnak – vagy inkább plusz motivációt jelent ez az Ön számára?**

Nekem ez sosem jelentett akadályt. Harmincnégy évesen egy száz fős bíróságot vezettem, ahol nők és fér-

fiak is dolgoztak. Később, a Fővárosi Ítéletábrán körülbelül fele-fele arányban voltak férfiak és nők a munkatársaim. Fontos, hogy egy-egy hivatásrendben, de a munkahelyeken is közel azonos arányban legyenek férfiak és nők, hiszen más gondolkodásúak a két nem tagjai, egy egészséges szervezet működéséhez pedig mindkét nem munkájára és gondolkodásmódjára szükség van. A magam részéről ezt nem kihívásként élem meg, inkább természetesnek veszem, hogy az egyik szervezetet nő, a másikat férfi irányítja. A nők élete az elmúlt nyolcvan évben teljesen megváltozott, hiszen a nők korábban leginkább otthon voltak, családot „igazgattak”, gyerekeket neveltek és az otthon biztonságát adták, de szépen lassan aztán a gazdaságban szükség lett a női munkaerőre is. Én így érzem teljesnek az életemet, hogy családom és hivatásom is van.

**Önéletrajzát olvasva rengeteg külföldi tanulmányút, konferencia-részvétel fűződik a nevéhez. A nemzetközi kapcsolatok, tapasztalatok különösen fontosak az Ön számára?**

Mindig is nyitott voltam az új kihívásokra: bíróként a rendszerváltás után sok külföldi ösztöndíjprogramra lehetett pályázni,



Fotó: Linszky Franciska



Így én is pályáztam ezekre. Mindig is érdekelt, hogy más országokban milyen az igazságszolgáltatás, hogyan folynak e téren a mindennapok, így az egyik adódott a másikból. Fontos volt nekem, hogy megismerjem más emberek jogi gondolkodásmódját, más jogrendszereket tanulmányozzak, és jó gyakorlatokat szerezzek, hiszen ezekből a tapasztalatokból sokat lehetett tanulni, akár észrevétlenül is. Nem biztos, hogy rögtön tudtam ezeket az ismereteket kamatoztatni, de az új szemléletmód, gondolkodásmód hatást gyakorolt reám. Ezek a hospitációs képzések, tanácskozások, tanulmányutak szakmailag és emberileg is egyaránt nagyon sikeresek voltak, sokat jelentettek az életemben.

### Számos teendője mellett mi az, amiből erőt merít a mindennapokhoz?

A hit ereje minden nehézségben erőt ad és minden nehézségen átsegít. A másik nagy támasz az életemben: a családom. Ami szintén napi szükséglet: az a zene és a napi olvasás. Minden nap hallgatok zenét és olvasok, ha máskor nem, akkor lefekvés előtt. Mi ad még erőt? Eddig is nagyon szerettem a természetet, az utóbbi időben a járványhelyzet miatt azonban még gyakrabban mentünk az erdőbe, hegyekbe az ország különböző részén. Energiát, nyugalmat, sok szép élményt és örömet ad a természet közelsége, itt tudok igazán kikapcsolódni, feltöltődni. Hiszem, hogy a mozgás és a természet hozzátartozik az ember életéhez. Jómagam túraticiklizni szoktam és rendszeresen futok. Mindig nagy élmény, ha például Nagymaroson, Zebegény irányába végigtekerünk a Duna mentén, ezen a csodás kerékpárúton, és boldogsággal tölt el a Dunakanyar szépsége, de elvarázsol a fák, a bokrok, a virágok kavalkádjá, a víz és az erdők, mezők látványa is. Nagyszerű érzés egy hajóval versenyezni, látni az érő kalászt és az ugráló mókusokat. Ilyenkor tudatosul az emberben, hogy ez a sok természeti szépség nem szemfényvesztés, hanem



Fotó: Novák Eszter

maga a valóság. Nemcsak nyáron szoktam azonban a természet adta lehetőségeket élvezni, hanem télen is, mert egy másik, a természethez köthető szenvedélyem a síelés.

Nemcsak a természet, hanem a kultúra értékei is fontosak számomra. A színház, a hangversenyek, a képzőművészet mind-mind olyan csoda, ahol minden pillanat megigéző. De észreveszem a város szépségeit, szeretek felnézni a szép épületek homlokzataira, különösen kedvelem a szecessziós palotákat. Budapest egy gyönyörű város a Duna csillogó szalagjával, a változatos szépségű hidakkal, a klasszicista, neoreneszánsz épületekkel. A Várban sétálni olyan számomra, mint egy történelmi kaleidoszkópot látni. Amikor pedig a Margitszigeten futok, ahol Szent Margit élt

és Arany János is lakott, a történelem egykori hangulatát érzem újra. Persze, ami semmivel sem pótolható: az emberi kapcsolatok, a barátokkal való együttlét. Várom a pillanatot, amikor ismét félelem és védőmaszk nélkül ülhetnek egymás mellett a hallgatók és mi oktatók is.

**„Ha pedig Isten valakinek gazdagságot és kincseket is adott, és megengedte neki, hogy azt élvezze, kivegye belőle a részét, és örüljön fáradozása eredményének: ez Isten ajándéka.”**

(Prédikátor 5:19) Én ezt úgy fordítom le, hogy az élet Isten ajándéka – örülni kell neki! ■



# „A JÓZAN REMÉNYSÉG A LEGNAGYOBB LÁZADÁS”

bemutatkozik Horváth Tünde  
egyetemi lelkész

**„Igehirdető. Református nő, lelkész és tanár.” Ez a bemutatkozás áll az Instagram oldaladon. Elég lényegre törő és tömör, kifejténéd ezt bővebben?**

A hivatásom és az életem alapvetően a megélt Krisztus-hitemben gyökerezik. A lelkészi és a tanári szerepeim azok, amelyek most leginkább meghatároznak. Az Instagram-oldalam nagyon szolid felület, melynek legértékesebb része egy link, amely a vasárnapi igehirdéseimet tartalmazó YouTube-csatornához vezet. A lelkészi hivatásomra szeretek alkotómunkaként gondolni, melyben titokzatosan összefonódik az isteni szépség és az emberi egyszerűség. A prédikációim ennek a gyümölcsei.

**Miért döntöttél a lelkészi pálya mellett?**

A pályaválasztásomnak fontos alapja, hogy a szülővárosomban, Kiskunhalason kiváló tanáraim és lelkéseim voltak. Az ő lehengető hivatástudatuk ösztönzött arra, hogy olyan hivatást kérjek Istentől, amit hozzájuk hasonlóan majd én is teljes erőbedobással, szívvel és lélekkel végezhetek. Nagyon sokáig magyar-angol szakos tanár szerettem volna lenni, de nem volt békességem a tanulmányaimban. Isten végül a legösszetettebb, legsokszínűbb életpályák egyikével ajándékozott meg.

Hálás vagyok, amiért jelenleg szinte mindegyik korosztállyal foglalkozhatok, csak az óvodások maradnak ki a látóteremből. Igazán nagy ajándék meglátni, hogy különböző élethelyzetekben, életszakaszokban milyen sokszínűen, kreatívan és eredeti utakon lehet Istent és vele az életünk egyensúlyát is megtalálni.

Aki keres, aki elégedetlen, annak lelkészként és tanárként is szívesen beszélek arról, hogy még lázadni is Istennel éri meg leginkább, mert a józan reménység a legnagyobb lázadás.

**Mi az a józan reménység, ami a Károli Egyetem kapcsán benned van?**

Az a reményem, hogy a Károli-közösség életében is helyet kaphatnak olyan események, amelyeken a résztvevők lelki erőforrásból is meríthetnek.

Bízom benne, hogy ez abban segítheti őket, hogy a magánéletükben és a szakmai pályájukon egyaránt még stabilabban és még több örömmel tudjanak helytállni. A Károlin töltött időm egy részét kifejezetten a Hittudományi Karnak szánom, ahol, mint „spirituális” számítnak rám. Ez szintén lelkészi szolgálat, itt a leendő lelkészek hivatás- és identitásfejlődésének támogatása a feladatom, továbbá egy női „lelkészkört” szeretnék indítani kifejezetten teológushallgatóknak.

**Itt tanultál a Károli Egyetemen, most pedig egyetemi lelkészként is tevékenykedsz Bedkovics Péter mellett. Milyen érzés volt visszatérni egy másik szerepben?**

2017-ben végeztem teológus-lelkész szakirányon, 2019-ben pedig a vallástanár szakon, valóban nem telt el sok idő. Az itt töltött összesen hét tanulmányi évem során nemcsak felnéztem a

**i** Két új lelképásztorral bővült a Károli Egyetem munkatársi köre – Horváth Tünde egyetemi lelkész Bedkovics Péter mellett látja el szolgálatát, míg Vass Réka Adrienn intézményi lelképásztorhoz a Tanítóképző Főiskolai Kar mindhárom székhelyén tanuló hallgatók fordulhatnak lelki kérdésekben. Nemcsak a közös szolgálati terület, hanem a károlis tanulmányok is összekötik őket, hiszen mindketten alumniként kezdték meg munkájukat Egyetemünkön.



tanáira a felkészültségük miatt, hanem emberileg is nagyra tartottam és tartom őket a mai napig. Néhány mondatuk egy életre a szívembe vésődött, az ő személyiségük, szakmai látásuk a szolgálatom hangsúlyait erősen alakították, nagy hatással voltak az életemre. Éppen ezért megtisztelő „hazatérni”, de ezt csak azzal a tudatossággal merem bátran megtenni, hogy a tőlük tanult igényességgel a feladataimra és azokra a hallgatókra nézek, akikért a Károlin szolgálok. A szerepünk más, a célunk mégis azonos: Istennek szánt szolgálatként a tőlünk telhető legjobbat és legtöbbet adni a hallgatóknak szakmailag és emberileg egyaránt.

**Pont egy olyan időszakban érkez-tél, amikor nincs jelenléti oktatás. Mennyire nehéz így elkezdni ezt a szolgálatot?**

A Hittudományi Karon minden évfolyammal tudtunk online platformon ismerkedni, melyből személyesebb beszélgetések is formálódnak. Természetesen ehhez elengedhetetlen volt a Kar dékánjának és az akkori HÖK-ösöknek a támogatása és nyitottsága. Hálás vagyok a kedveségért, amivel mindannyian fogadtak. Sokszor kényelmetlen a távolság, amit át kell hidalnunk. Sajnos nehezebb az emberi kapcsolatok ápolása, és komoly kihívás az őszinte kapcsolatok kiépítése is. A nehézségek ellenére üdítő megtapasztalni, hogy a Károlisok nem jönnek zavarba az újszerű helyzetből, rugalmasan kezelik a beszűkült találkozási kereteket is. Előfordult, hogy valaki ismeretlenül keresett meg Messengeren, de arra is volt példa, hogy valaki a Károlin Lelkészség Facebook-oldalának írt, hogy szeretne velünk beszélgetni.

**Hogyan különülnek el a feladataitok Péterrel? Vannak olyan témák vagy alkalmak, amik csak hozzád kapcsolódnak vagy összességében közösen szervezitek, vezetitek az alkalmakat?**

Péterrel inspiráló szakmai együttműködésben dolgozunk, hetente van egy hosszabb megbeszélésünk, melynek állandó része a közös imádság. A legfontosabb teendőket ezeken az alkalmon vitatjuk meg. Közös tervezünk szolgálatokat és közösen hozunk meg döntéseket. Az egyetemista korosztály összekapcsol minket a Budapesti Református Egyetemi Misszióval (1RE), amely mint budapesti összegyetemi gyülekezet működik a Magyar tudósok körútján. Az 1RE-vel közös igehirdetési szolgálatban is vagyunk.

A Karok vezetőivel és HÖK képviselőivel egyeztetve alakítjuk a szolgálati területeket, építve mindarra, ami igényként egy-egy Karon megfogalmazódik. Lelkészeként bármelyik Karhoz tartozó hallgatónak, oktatónak egyenlőképp elérhetők szeretnénk maradni, de saját szolgálati ágam a teológusok kísérése. Alig várom az offline találkozások, események új lehetőségeit!

**Hogyan emlékszel vissza az egyetemista évekre?**

Igencsak élveztem az egyetemista lét adta mozgásteret azzal az erős vágygal, hogy mindenhol és mindenben egyszerre legyek benne. Szolgáltam a HTK kari könyvtárában, bibliaköröket szerveztem a teológia kollégiumában, a Szilágyi Dezső téri gyülekezetben egyetemista házicsoportot vezettem. Minden kínálkozó alkalmat próbáltam megragadni ahhoz, hogy a lelkesi szolgálatra felkészüljek, és a barátaimmal töltött időt is maximálisan kihasználjam. Tagja voltam a 2014-ben induló SOULító Kortárs Diáksegítő csapatnak, nyaranta a Szentírás Szövetség angol táboraiban önkénteskedtem, és megfordultam a Közös Pont fesztiválmisszióban is. Szép évek voltak ezek azzal együtt, hogy bejártam a magam útjait. Nem volt könnyű a kisvárosi lelkemmel otthonra lenni a budapesti forgatagban. Őszinte hálával gondolok vissza azokra

az emberekre, köztük az egyetem vagy a kollégium több akkori munkatársára, akiknek mindig volt egy jó szava vagy egy kedves mondata hozzám.

**Egyetemi lelkészként félállásban vagy jelenleg. Gyakorló gyülekezeti lelkészként is dolgozol?**

A vértessaccai gyülekezetben látom el a lelkipásztori szolgálatokat, a településen lévő református bázisiskolában pedig minden osztályban református hittant tanítok. Az iskolában ezen felül heti rendszerességgel tartok „Lány klubot”, ami egy igazán különleges része a szolgálatomnak.

Emellett a Vértessaljai Református Egyházmegyének beosztott lelkésze vagyok. Járványmentes időszakban az egyházmegye közös ifjúsági alkalmainak szervezése a feladat, mely főként a 13-18 éves korosztályt érinti.

**Mivel töltöd legszívesebben a szabadidődet?**

Mikor időm engedi, nyitott vagyok a rekreáció minden lehetséges formájára – sokat kapok biblio- és pszichodráma csoportokban. Amikor lehetséges, szívesen járok koncertekre, színházba, de a legfontosabb, hogy elegendő időt tölthessek a hozzám legközelebb állókkal. Az utóbbi hónapokban sok időt töltök vízpartokon baráti séták és kávézások alkalmával. ■



**HORVÁTH TÜNDE**  
egyetemi lelkész

# „NAGYON SOKAT CSISZOLÓDTAM AZ ITT ELTÖLTÖTT IDŐ ALATT, NAGYON SOKAT TANULTAM, NAGYON SOKAT ERŐSÖDÖTT A HITEM”

## interjú Vass Réka Adrienn intézményi lelkipásztorral

**Intézményi lelkészként kerültél a Tanítóképző Főiskolai Karra 2020 októberében. Mit jelent pontosan intézményi lelkipásztornak lenni?**

Az intézményi lelkipásztori szolgálat önmagában egy tág szolgálatkör, hiszen lehet intézményi lelkipásztora egy egyházi fenntartású intézménynek, de nem egyházi fenntartású intézménynek is. Más egy oktatási intézményben és más pl. egy egészségügyi vagy szeretetszolgálati intézményben intézményi lelkipásztornak lenni. A közös az, hogy az intézményi lelkész az adott intézmény valamennyi, az intézményhez tartozó személy között végzi a szolgálatát.

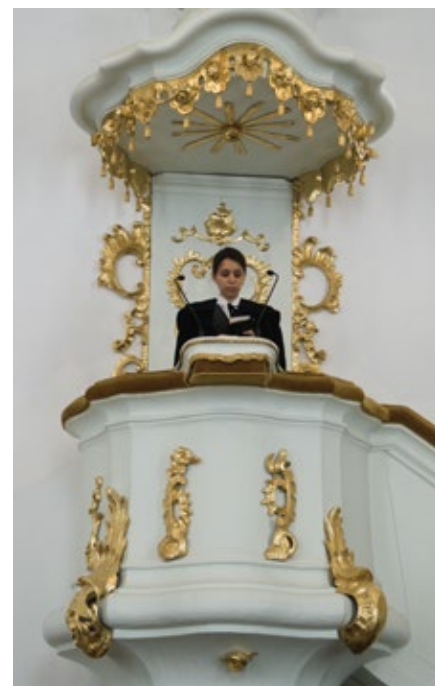
Ennek értelmében a szolgálatomhoz tartozik a lelkipásztori feladatok ellátása, a kari istentiszteleti és egyéb hitéleti alkalmak megszervezése, megtartása; a gyülekezetekkel való kapcsolattartás, az ún. kiszállások megszervezése, mely azt jelenti, hogy a Kar néhány hallgatójával és oktatójával egy-egy gyülekezetet látogatunk meg, szolgálunk közöttük. Segítünk egyéb kari rendezvények megszervezésében és megtartásában is. Ezek mellett még feladataim közé tartozik a hitéleti tárgyak oktatásában való részvétel, valamint a nagykőrösi és kecskeméti kollégium vezetése.

**Az Egyetemi Lelkészséggel milyen a munkakapcsolatod? Mennyire tudtok együttműködni?**

Az egyetemi lelkipásztor kollégákkal nagy jó kapcsolatom van, annak ellenére, hogy eddig személyesen csupán egyszer tudtunk találkozni. A konkrét együttműködésre nézve egyelőre csak tervek fogalmazódtak meg, de elköteleztük magunkat arra nézve, hogy figyelemmel kísérjük egymás szolgálatát, időnként személyesen is találkozunk, hogy beszámolhassunk ezekről. Ahol tudjuk, segítjük egymást, valamint imádságban hordozzuk a szolgálatokat.

**Pont egy olyan időszakban kerültél a Tanítóképző Főiskolai Karra, amikor nincs jelenléti oktatás. Mennyire volt nehéz ilyen körülmények között megkezdeni a szolgálatot?**

A nagykőrösi képzési helyen már ezt a tanévet megelőzően is két tanévet taníthattam, így az itt tanuló hallgatók és munkatársak egy részét ismerhettem, ezért itt a járványhelyzet ellenére is viszonylag könnyű volt megkezdeni a szolgálatot. A kecskeméti és a budapesti képzési hely esetében nincs meg ez az alap, keressük annak a lehetőségét, hogy az online térben ismeretlenül is tudjuk megszólítani a hallgatókat, ami nem könnyű feladat.



**Mi a tapasztalatod, nagyobb igény van most a hallgatók részéről a lelki támogatásra?**

Lelkipásztorként azt tapasztalom, hogy most mindenkinek nagyobb szüksége van valamilyen lelki támogatásra. Szinte egyik napról a másikra megváltozott a világunk, kénytelenek vagyunk egy sokkal zártabb életet élni annak érdekében, hogy a saját és szeretteink egészségét, életét védeni tudjunk. Ez mindenkit megvisel, a hallgatókat is. Ebben a nehéz helyzetben különösen nagy felelősségünk az, hogy az igényelt lelki támaszt a hallgatók megfelelő helyen keressék és meg is találják.

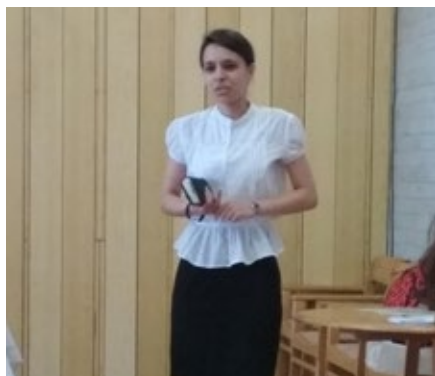
**Mesélj egy kicsit magadról. Ha jól láttam, akkor történelem szakon kezdted meg tanulmányaid, majd azt abbahagyva váltottál a teológiára. Mi történt?**



A tanulmányaimat az érettségi után egyből a Hittudományi Karon kezdtem el, bár eredetileg nem ez szerepelt a terveim között. A gimnázium utolsó két évében tudatosan készültem arra, hogy történelem szakra, mégpedig a Károli történelem szakára nyerhessek felvételt, és azt elvégezve történelemtanár lehessenek. Mellé még szívesen felvettem volna a hitoktató szakot is, de az igazi vágyam az volt, hogy történelemtanár legyem belőlem.

A teológiára csak azért jelentkeztem, mert a szüleim emlékeztek rá, hogy kisgyermek koromban felvetődött bennem, hogy lelkipásztor legyek. Nem erőltetve, de egy kicsit ösztönöztek, hogy jelentkezsek a teológiára is. Amiért én ebbe belementem az az volt, hogy nagyon izgultam minden egyes felelés előtt és úgy gondoltam, hogy jó lesz, hogyha az érettségi előtt kipróbálok egy hasonló megmérettetést, de egyáltalán nem akartam lelkipásztor lenni.

A kétnapos alkalmassági vizsgát követően azonban azonnal egy vívódás indult meg bennem, folyamatosan hoztam fel



magamnak az érveket, hogy miért nem akarok lelkipásztor lenni. Lelkileg ez egy nagyon nehéz, kb. három hónapos időszak volt. Amikor megadtam magam és azt mondtam, hogy: „Jó, Uram, legyen meg az akaratom, elkezdem a teológiát”, akkor ez a vívódás azonnal megszűnt, a lelkem megnyugodott.

A ponthatárok kihirdetésekor kiderült, hogy felvételt nyertem a korábban anynyira áhított Károli történelem szakra

is, de akkor azon a szakon egy évet halasztottam. Másodéves teológusként egy fél évig a két karon együtt végeztem a tanulmányaimat, de hamar rájöttem, hogy az én utam a lelkipásztori szolgálat felé vezet, így a történelem szakot nem folytattam tovább.

Ami nagyon érdekes az az, hogy bár a történelem szakot nem végeztem el, de a teológus éveim alatt a történelem, különösen is a magyar, reformáció korabeli történelem iránt való érdeklődésem nem múlt el, hanem végigkísérte a tanulmányaimat. A szakdolgozatomat is egyháztörténetből írtam.

### **A hittudományi doktori képzésen abszolváltál, milyen témában írod a doktori disszertációd? Vannak még továbbtanulási terveid?**

Természetesen egyháztörténeti témát választottam. Már gimnazistaként felfedeztem, hogy a Rákóczi-család több tagja is milyen példaértékű életet élt Isten szolgálatába állva. A szakdolgozatom is hozzájuk kötődött, és a doktori disszertációm is a Rákóczi-család egyházépítő tevékenységéről írom.

Egyelőre nincsenek továbbtanulási terveim, de azt fontosnak tartom, hogy folyamatosan képezzük magunkat, hiszen, ahogyan az a mondásban is szerepel:

*„A jó pap holtig tanul”.*

### **Hogyan tekintesz vissza a Károli egyetemi évekre?**

Az egyetemista, teológus évek meghatározó időszaka az életemnek, melyért hálás vagyok az Úrnak, hogy megajándékozott, megáldott velem. Nagyon sokat csiszolódtam az itt eltöltött idő alatt, nagyon sokat tanultam, nagyon sokat erősödött a hitem. Mindezt elsősorban a tanárainknak köszönhetem, akik nem csupán a tananyagot adták le órán, hanem annál sokkal többet – miközben

tanultunk, lelkileg is épültünk, erősödtünk. Arra is szívesen emlékszem vissza, hogy az oktatóinkat bármikor meg lehetett keresni, mindig készek voltak a velünk való beszélgetésre. Természetesen a teológustársakról sem felejtkezem meg. Egészen családias légkör alakult ki, mindig számíthattunk egymásra.

### **Mivel töltöd legszívesebben a szabadidődöt?**

Szeretek olvasni, és ha belekezek egy könyvbe, akkor a szabadidőm nagy részében azt olvasom. Szívesen készítek keresztszemes kézimunkát is, és amíg egy-egy ilyen munka el nem készül, addig leginkább azzal foglalkozom.

A magyar érdekltségű sporteseményeket is figyelemmel követem, legfőképpen a focit és a kézilabdát, de minden más is érdekel.

Szívesen rácsodálkozom minden érdekes dologra pl. a természetre kirándulás közben, de ugyanúgy érdekelnek a különféle technikai megvalósítások. Ilyenkor azonban a múltra is visszatekintek és rácsodálkozom arra, hogy az ókori embernek nem voltak fejlett eszközei, mégis milyen monumentális és csodálatos építményeket tudtak emelni. Tehát sok minden érdekel, és ha tehetem, akkor egy kicsit utána is járok ezeknek a dolgoknak. ■



**VASS RÉKA ADRIENN**  
intézményi lelkipásztor

# Time management, avagy hogyan gazdálkodjunk az időnkkel?

ÍRTA: NÉMETH PETRA, A KAPSZLI TAGJA

Nehezen osztod be az idődet? A nap 24 órája közel sem elég minden feladatod elvégzésére? Hiszed vagy sem, sok ember küzd ezekkel a gondokkal. Éppen emiatt egyre több előadást és tréninget találhatunk, és számtalan helyen olvashatunk különböző módszerekről, hogyan tudjuk minél hasznosabban és előrelátóbban beosztani a rendelkezésünkre álló időt. Az idővel való gazdálkodás alapvetően azon a feltételezésen alapul, hogy az idő követése, kezelése és beosztása segíthet az időnk hatékony felhasználásában. Ha fegyelmezetten és figyelmesen tudjuk tartani magunkat feladatainkhoz, már megtettük az első lépést.

Ebben a cikkben mi is próbáltunk pár time management tippet összeszedni Nektek annak reményében, hogy Ti is alkalmazni tudjátok majd ezeket a mindennapjaitokban, ha szükségetek lenne rá.

## 1. ÁLLÍTSUNK FEL FONTOSSÁGI SORRENDET

	SÜRGŐS	NEM SÜRGŐS
FONTOS	SÜRGŐS ÉS FONTOS FELADAT, AMIT NEKÜNK KELL AZONNAL VÉGREHAJTANUNK	FONTOS, DE NEM SÜRGŐS FELADAT, AMIT NEKÜNK KELL VÉGREHAJTANUNK - HALASSZUK EL KÉSŐBBRE ÉS MINDENKÉPPEN KERÜLJÖN BE A NAPTÁRBA IS
NEM FONTOS	SÜRGŐS, DE NEM FONTOS FELADAT, AMIT AZONNAL VÉGRE KELL HAJTANI - MÁIS IS EL TUDJA VÉGEZNI, IGY DELEGÁLNI ÉRDEMES	OLYAN FELADAT, AMI NEM FONTOS ÉS NEM IS SÜRGŐS - HALASSZUK EL, DELEGÁLJUK, CÍMKÉZZUK MEG, HOGY "MAJD EGYSZER" VAGY TÖRÖLJÜK TELJESEN

Minden ember szeretné, ha a tervezett dolgait meg tudná valósítani, legyen az munka, vagy akár szórakozás. Időnk beosztásának egyik módja lehet a feladataink fontossági sorrendbe sorolása. Többek között az Eisenhower mátrix is erre használatos, mely egyszerűen átlátható és értelmezhető, és két dimenziót határoz meg a tevékenységek elvégzésére

vonatkozóan; fontosság és sürgősség. A tevékenység fontosságát az határozza meg, hogy ez mennyire fog közel vinni a célhoz. A sürgősség pedig a határidőt jelzi a tevékenységhez kapcsolódóan. Ezek közül a sürgős és fontos feladatok a legnagyobb prioritású tevékenységek, amiket legelőször kell elvégeznünk.

## 2. MINŐSÉG A MENNYISÉGGEL SZEMBEN

Figyeljünk arra, hogy akármennyire is tökéletesen próbáljuk megszervezni a teendőinket, nem biztos, hogy minden feladattal ténylegesen meg fogunk tudni birkózni. Ezért fontos az, hogy ne vállaljuk túl magunkat, hiszen az épphogy elvégzett, félkész munka nem ér annyit, mint egy rendezett, jól elvégzett feladat. Éppen ezért akkor lesz hatékony a napirendünk és időgazdálkodásunk, ha csakis olyan feladatokat vállalunk magunkra, melyekkel képesek leszünk megbirkózni.

## 3. SAJÁT HATÁRIDŐK

A halogatás elkerülése érdekében próbálj meg saját magadnak felállítani határidőket. Legyen az egy vagy két nappal a tényleges határidő előtt, mindegy. A lényeg az, hogy készülj el a feladattal, mivel így nagyobb esély van a halogatás elkerülésére.

## 4. A 2 PERCES SZABÁLY

David Allen szabálya alapján, ha el tudod végezni a feladatot két perc alatt, akkor csináld meg egyszerre. Ebben az esetben természetesen kisebb feladatokra kell gondolni, mint elindítani a mosást, vagy megírni egy régóta halogatott e-mailt. Ezek az apró elvégzett feladatok sok frusztrációt fognak levenni a válladról,

és a későbbi munka is könnyebben fog menni ezáltal.

## 5. HASZNÁLJ NAPTÁRAT

Nem csak az segít, ha a napirendünk kész van rendezetten. Fontos az is, hogy legalább az előtünk álló hetet átlássuk, mivel ez is sokban tud segíteni abban, hogy miként fogjuk szervezni teendőinket. Ezért hétvégén (lehetőleg vasárnap) szánj időt arra, hogy átnézed a tennivalóidat, és mindezt beleírod a naptáradba, így átláthatóbbak lesznek feladataid.



## 6. KÖZÖSSÉGI MÉDIA: OFF

Mind ismerjük azt az érzést, amikor próbáljuk elvégezni a fontosabbnál fontosabb feladatainkat, de hirtelen jön egy értesítés a telefonunkra, és valamiért már nem is tudunk tovább koncentrálni a tevékenységünkre. Ezt egy egyszerű módon meg tudjuk akadályozni; kapcsold ki az értesítéseket. Hidd el, sokkal hatékonyabb leszel akkor, ha nem szakítja meg a gondolatmenetedet egy-egy csipogás.

## 7. TALÁLD MEG AZ EGYENSÚLYT

Talán az egyik legfontosabb, hogy találd meg az egyensúlyt a munka és a pihenés között. Ahhoz, hogy szellemi képességeidet maximálisan ki tudd használni, elegendő alvásra van szükséged. Töltődj fel, ne csak energiát veszíts feladataid elvégzése közben, hiszen egy idő után nem lesz miből töltődöd. Próbálj meg teendőid közé is kisebb szüneteket bebetervezni, hogy napközben is fellélegezhess a munkából.

Időnkkel való gazdálkodás megtanulása nagyon hosszú folyamat, de ezek a tippek reményeink szerint közelebb visznek Titeket ehhez. Természetesen meg kell említenünk, hogy ez a 7 tipp csak egy szelete annak, amiről írnak a szakirodalmak, és beszélnek a hozzáértők. Ha még mélyebb tudást szeretnétek kapni erről a témáról, érdemes még több forrásból tájékozódni, hiszen rengeteg módszer és praktika található az időnk teljes kihasználásának érdekében. ■





# 5 HATÁSOS TIPP A JÓ ALVÁSÉRT

ÖSSZEÁLLÍTOTTA: MARTON PETRA

Aludnod kellene, de nem tudsz? Holnap fontos elintéznivalóid lennének? Zárthelyi dolgozaton kattog az agyad, vagy épp egy beadandó körül forognak a gondolataid alvás helyett? Esetleg egyéb nagyobb gondok tartanak ébren? Ezen szeretnénk most segíteni neked.

A legtöbb embernek eljön egy olyan periódus az életében, mikor egyes problémák megnehezítik az elalvást. Ez akár melyik korban, akár kivel előfordulhat. Ahelyett, hogy gyógyszerekhez folyamodnánk, hatásosabb alternatívákat is kipróbálhatunk. Íme:

## 1. ÍRD LE, AMI BÁNT

Ha túl sok dolog történt veled a nap folyamán, amiről tudod, hogy biztosan azokon a történéseken fog járni az agyad egész éjszaka, nincs más teendő, minthogy leírd ezeket. Nagyban megkönnyíti a helyzetet, ha kiírod magadból, ami bánt. Könnyebb alváshoz vezet majd.



## 2. TELEFON- ÉS TÉVÉMENTESEN + A FÉNY SZEREPE

Nem véletlenül hangoztatják azt, hogy elalvás előtt legalább egy órával kapcsoljunk ki minden elektronikai eszközt, kapcsoljuk le a lámpákat, ugyanis ebben az időpontban a bennünket érő ingerek erőteljesebben hatnak az agyunkra és az elalvást is megnehezítik.



## 5. RELAXÁLÁS, LÉGZÉS

Próbálj meg minél jobban kikapcsolni, megszüntetni magad körül minden zavaró tényezőt, ami befolyásolhatja az alvásod kimenetelét. Törekedj arra,

## 3. RENDSZERESSÉG

Lehetőségeidhez mérten próbálj kialakítani egy alvási rendszert. Próbálj meg nagyjából ugyanabban az időpontban elaludni és felkelni. Nagyobb valószínűséggel juthatsz el a pihentető, mélyebb alváshoz.



## 4. GYÓGYTEÁK

Személyes kedvenc opcióként említeném meg ezt nektek, hiszen nekem is nagyban ez segített az alvási szokásaim megváltoztatásában. A levendulából, citromfűből, macskagyökérből és kamillából készült teáknak rendkívül hatásos pihentető, nyugtató hatásai vannak. Ezekkel kapcsolatban arra kell figyelniük, hogy ne közvetlenül elalvás előtt igyuk meg, hiszen némelyik növény vízajtó hatással is rendelkezik.

hogy lassabb, egyenletes legyen a légzésed, ugyanis ilyenkor megkönnyíted a szervezeted számára a nyugalmi állapotba való átlendülést.



## +1 TÉVHIT

Az egyik nagy tévhit, hogy az alkohol segít az elalvásban, de az az igazság, hogy az alkohol csak álmosít, viszont ahelyett, hogy megkönnyítené az éjszakánkat, inkább alvászavarokat okoz. Az alvászavarok leginkább az éjszánk második szakaszában mutatkoznak meg, s emiatt nyugtalan és felületes „pihenésben” lehet részünk. ■



„Nagyon jó volt gyereknek lenni Indiában: szép, izgalmas, szabad gyerekkorra emlékszem vissza. Nagyszerű közösség része voltam”

# INDIÁBÓL JÖTTEM...

interjú Dr. Bethlenfalvy Ádámmal,  
a BTK Művészettudományi  
és Szabadbölcsészeti  
Intézetének oktatójával

**Messziről érkezett Budapestre, Indiában, Delhiben született. Hogyan vezetett az út az indiai fővárosból Budapestre?**

Repülővel jöttem... (nevet). Szüleim magyart tanítottak Indiában, Delhiben az egyetemen. Édesapám orientalista, indológus, tibetológus, elsősorban a buddhizmussal foglalkozik, de Kőrösi Csoma munkássága is nagyon érdekelte, és amikor lehetősége adódott rá, hogy kimenjen Indiába, akkor erre vállalkozott és a család is követte. Idővel a szüleim útja szétvált, így 11 éves koromban

hazajöttem édesapámhoz Budapestre – anyukám mai napig ott van, ő a magyar lektor. Általában az embereknek az Indiába érkezés szokott egy kultúrsokk lenni, nekem viszont gyerekként volt furcsa Magyarországra érkezni. Bár magyar volt az anyanyelvem és voltak magyar kapcsolataink, mégis ebbe az intézményrendszerbe, kultúrába beleszokni nem volt egyszerű.

**11 évesen jött haza Indiából, ebben az életkorban már számos emléke van egy gyereknek. Mi az, ami leginkább hiányzik Indiából?**

Voltam azóta is többször Indiában, illetve azóta India is iszonyatosan megváltozott. A '80-as évek végén jöttem haza pont abban az időszakban, amikor Indiában is megindult egy piaci nyitás, társadalmi változás, vagyis beindult egy másik működési mód. Nagyon jó volt gyereknek lenni Indiában: szép, izgalmas, szabad gyerekkorra emlékszem vissza. Nagyszerű közösség része voltam – mi egyébként az egyetemi campuson laktunk, ami külön oázis volt Delhin belül – a színház iránti érdeklődésem például ekkor alakult ki, a bátyámat követtem egy színjátszó csoportba. Most abban az értelemben hiányzik, hogy a saját gyerekeimnek kívánnék ilyet vagy ehhez hasonló élményeket. Nyilván már Magyarországon is más a világ, mint mikor megérkeztem gyerekként, illetve Indiában sem lenne már ugyanolyan az élet.



### Milyen volt a kinti iskolarendszer?

Indiában angolszász vonalat követnek, nekem az volt a megszokott, hogy egyenruhában járok iskolába, rövidnadrágban járnak a kisfiúk 5. osztályig, utána a nagyfiúk már hosszúnadrágban, de nekem egész életemre megmaradt ez a fajta viszonyom a rövidnadrághoz, ami Magyarországon egy korábbi generációhoz kapcsolódik. Nagy iskola volt, nagy csoportok. A bátyámon és rajtam kívül nemigen voltak más külföldi diákok. Nagy élet volt az iskolában, élénk közösségi élet, főleg a könyvtárban értek nagyszerű élmények.

### Nagyon sokoldalú, kreatív ember lett: színész, rendező, fordító, oktató. Érdeklődési körét gyerekkorából, szüleitől hozza?

Apukám mindenképpen arra akart rábeszélni, hogy keletkutató legyek, aztán egy idő után már nem ragaszkodott hozzá, csak azt szerette volna, hogy rendes ember legyek belőlem, de az biztos, hogy a tanári pálya felé való elköteleződésem kapcsolódik hozzájuk. Különösebb nyomást nem éreztem e téren, nagyon szerencsésen alakult ilyen szempontból az életem.

Hálás vagyok még Szakall Juditnak, aki a drámapedagógia közösségi terét teremtette meg a Marczibányi téri Művelődési Központban, rengeteg olyan kreatív programot kínál gyerekeknek, ami a művészetekhez kapcsolódik. Vagy kiemelhetném még Kaposi Lászlót, a Kerekasztal Színházi Nevelési Központ alapítóját. Bizonyos szempontból nyughatatlan vagyok, nagyon izgat mindenféle dolog, élvezettel tölt el, ha például rendezhetek, ha kipróbálhatom magam valamiben és megnézhetem, hogy mit tudok tanulni belőle. Szeretek gyerekekkel dolgozni, mindig feltöltődve jövök ki ilyen csoportokból. Hálás vagyok, ha visszahívnak, mert ez egyfajta pozitív visszajelzés. Az itt kapott energia, feltöltődés jól jön az egyetemi óráimon is.

### Angol nyelv és irodalom szakos bölcsész és tanári diplomát szerzett, viszont ilyen színház iránti érdeklődéssel sosem gondolt a Színművészetire?

Nem, sosem jelentkeztem, nem is gondoltam rá. Én nem éreztem magamon azt, hogy teljesen el tudnék köteleződni a színészi lét iránt. Érdekel a játék, szeretek szerepbe lépni, de nem biztos, hogy abban a struktúrában. Azt éreztem, hogy nem biztos, hogy ki akarom magam tenni ennek a folyamatnak, nem biztos, hogy nekem jó lenne és nem biztos, hogy a színháznak jó lenne, ha éppenséggel színész lennék. Tanítani viszont tanítottam a Színművészetin.

### Milyen oktatónak lenni a Károlin?

Ez most viszonylag egy új szerep. Meghívott előadóként, megbízott oktatóként 2006 óta tanítok már a legkülönbözőbb képzéseken, de így, hogy egy egyetemnek a teljes értékű tagja vagyok, és az intézmény engem felvállal és én az intézményt, most a Károlival fordul elő először az életemben. Nagyon élvezem. Ahogyan egyre több feladatot kapok, egyre inkább tudok azonosulni az egyetemi oktatói szerepkörrel. Nagyon sok izgalmas dolgot tesz lehetővé számomra

a Károlin, ennek örülök és nagyon élvezem. Emellett az olyan projekteket, amelyek az egyetemen nem valósulhatnak meg, az InSite Drama Nonprofit Kft. keretein belül meg tudom valósítani.

### Melyik volt az első emlékezetes olvasmányélménye, amivel megszerette az olvasást?

A bátyám örült nagy olvasó, anyukám is, de én nem voltam nagy olvasó gyerekkoromban, engem a csinálás mindig jobban izgatott. Gimnázium alatt kezdtem el élvezni az olvasást, szerintem azért, mert fantasztikus magyartanárom volt. Arató László volt egyébként, aki most a Magyartanárok Egyesületének az elnöke – mai napig aktív kapcsolatban vagyunk. A kötelező olvasmányokon kívül nagyon izgalmas szövegeket adott, kortárs irodalmat – például: Mészöly, Esterházy –, ezen kívül Golding *Legyek ura* iszonyat nagy hatást gyakorolt rám kamaszként. Fontos szempont, hogy a pedagógus felteszi-e azt a kérdést, hogy vajon mi foglalkoztathatja ezeket a diákokat ebben az életkorban? Vagy pedig időrendben halad egy olvasmánylistán. Szerintem ez sokat lendíthet a diákok olvasáshoz való viszonyán. Gyerekkoromban még egyébként a képregényeket nagyon



Fotó: Rácmolnár Milán



Fotó: Csoszó Gabriella

élveztem – például Tintin, Asterix, ezekből nagy gyűjteményünk volt – most a saját gyerekeim is nagyon szeretik ezeket forgatni.

### **Drámát olvasni nehéz. A drámaolvasással kapcsolatban milyen élményei vannak?**

Nekem például nagy élmény volt az Antigonét olvasni, éreztem, hogy közöm van hozzá. Máig elkísér, hiszen a könyvemben is van egy Antigonés drámaóra, mert úgy gondolom, hogy lehet közük a gyerekeknek, diákoknak a műhöz. Nekem a drámához nem az olvasáson keresztül vezetett az út, hanem a csináláson. A színház csoportban azért olvastuk, hogy valamit kezdjünk vele. Miről szól, hogy lehet megjeleníteni az adott szituációt, milyen az adott karakter stb. A drámapedagógiában azért olvastunk szöveget, akár drámát, levelet, naplótöredéket, hogy megértsük, hogy valamilyen közünk legyen hozzá és létrehozzunk belőle valamit. Valóban nehéz drámát olvasni, ebben segítenek például a dramatikus módszerek, amiket a drámapedagógia kínál, hiszen a drámapedagógia azt mondja, hogy ne csak olvassuk a drámát, hanem nézzük meg helyzetként is. Sőt, novella vagy regény olvasása közben is kiemelhetünk helyzeteket, lelassíthatjuk, megnézhetjük, hogy miként működnek; megállunk, belemegyünk, próbáljuk megérteni benne a szereplőket, és ez a legnagyobb tanulás, hogy megértsük a másikat és különböző társadalmi

helyzeteket – hogy aktív gondolkodókká váljunk.

### **Gyerekként szerette meg a színház világát: mi volt, ami akkor megfogta a színházban és végül hosszútávú szenvedélyévé vált?**

Azt hiszem, hogy a közösség volt a legfontosabb. A másik, hogy valamilyen kreatív dolgot csináltunk, valamit alkotunk, létrehoztunk ezzel a közösséggel. Különböző korosztályok voltak jelen ebben a színházi közösségben, ahová jártam, más-más tudást lehetett így elsajátítani. Ugyanez a szenvedély motivál például az egyetemi órákon is, hogy valamit létre tudjunk hozni a hallgatókkal, hogy valami többlettel tudjunk távozni az óra végén.

### **Az önmegértés, önmegismerés terén mennyire segített a színház?**

Nem lehet anélkül közösségben lenni, alkotni, hogy közben ne legyen valamiféle önmegismerésünk. Megtalálni, megalkotni magunkat: jó értelemben véve a gyerekeknek saját magukat kell megteremteniük, és ehhez meg kell érteniük másokat és a világot is. Ez egy élethosszig tartó folyamat, saját magamat is a különböző szerepköreimben mindig újra meg kell alkotnom: például milyen egyetemi oktató vagyok most? Nyilván látok különböző mintákat, beszélek kollégákkal is, kipróbálok különböző dolgokat az órákon, és ebből alakul valami és megalkotom magamat ebben a szerepkörben. A színház ezért is jó, mert ott tudatosan foglalkozunk a szerepjátszással, a szerepek megalkotásával.

### **A pszichodráma és a szomatodráma is dramatikus eszközökhöz nyúl a terápiás folyamat során. Miért lehet ekkora jelentősége ennek a fajta kilépésnek önmagunkból, amikor kívülről szemléljük magunkat vagy másnak a bőrébe bújva szerepet játszhatunk?**

Igen, a terápiás folyamatok és a drámapedagógiát célszerű megkülönböztetni,

mivel más a céljuk, bár hasonló eszközöket használnak. Drámapedagógiában nem próbálunk saját problémákat megoldani, ugyanakkor hatásában persze érintheti ezeket a területeket is, lehet terápiás hatása. Fontos, hogy mindig fikcióval dolgozunk, valaki másnak a problémájával. Nyilván a saját világunkat is behozzuk egy-egy ilyen alkalommal, de ez egyfajta védekezést ad. Az, hogy bele tudunk bújni másnak a bőrébe vagy fel tudunk venni másnak a nézőpontját teszi lehetővé, hogy gazdagabban megértsük a világot és ezáltal saját magunkat is. Mindannyian egy közösségben, egy tárgyi valóságban élünk, ehhez kell valamiféle viszonyt kialakítanunk. Jó, ha tudom más nézőpontból, más pozícióból látni a világot. Olyan helyzetekről érdemes beszélgetni, amit emberek alakítanak és emberek között történik. A világban nagyon sok olyan helyzet van, amit nem tudunk befolyásolni, de van rengeteg olyan dolog, amit igen. Ha megértjük, hogy mi mit tudunk tenni, irányítani egy ilyen védett helyzetben – hiszen fikcióban, játékban vagyunk –, akkor megnyílnak előttünk új cselekvési lehetőségek, hiszen azt a tanulást, tudást, megértést át tudjuk vinni a saját valóságunkba is.

### **A drámapedagógia szakirányú továbbképzési szak szakfelelőseként pedagógus diplomával rendelkező hallgatókat tanít. Mit tapasztal:**



Fotó: Tóth Ridovics Máté





Fotó: Rácmolnár Milán

### **mennyire van meg a hallgatókban az a fajta kreativitás, amely nem elhanyagolható szempont ennél a szakiránynál?**

A gyerekekből nem véletlenül tűnik el a kreativitás. Bekerülnek egy olyan iskola-rendszerbe, amely leginkább előíró és nagyon kevés teret enged a kreatitásnak. Szülőként például egyik feladatomban érzem, hogy hogyan tudok teret biztosítani a gyerekeimnek, hiszen ahhoz, hogy az ember el merjen gondolni dolgokat, hogy elhiggye és felvállalja, hogy értékes a játéka, ahhoz kreativitás és önbizalom is kell. Nagy baj, hogy sokkal értékesebb az, hogy valamit pontosan elkészítsek, mint hogy kitaláljak egy bizarr világot. Természetesen mindkettőre szükség van, de az arányra jobban kellene figyelni. A világ arrafelé változik, hogy a kreativitás, a közösségi élet értéke felbecsülhetetlen, mind társadalmilag, mind a munkaerőpiacon fontos szempontok. Azok a pedagógusok, akik erre a képzésre jönnek, általában hiányérzettel érkeznek. Azt érzik, hogy sokkal többet tennének, sokkal többet kínálnának csoportjaiknak – leginkább eszköztárat, struktúrát, gondolatrendszert igényelnének ehhez. A színjátásznak, a dramatikus eszközöknek

nagy tradíciója van, így találkoznak velük az emberek valamilyen szinten, de nem biztos, hogy átfogó rendszerben tudják ezeket kezelni. Engem személy szerint inspirálnak ezek a pedagógus-közösségek, mert sokuk szeretne kitörni abból a szűk keresztmetszetből, amit az intézmény-rendszer kínál nekik.

### **Ha most nem ezekkel a területekkel foglalkozna, akkor milyen szakmában tudná leginkább elképzelni magát?**

Bárhol el tudom képzelni magam, ahol emberekkel kell foglalkozni. Összel egy barátom segítségével egy teraszt építettünk. Örülnék, hogyha jobb képességeim lennének a famunkához. Nagyon izgalmas, ahogy él a fa, ahogy alakíthatjuk, így azt mondanám, hogy ács vagy asztalos lennék szívesen.

### **Akkor már azt is megkérdezem, hogy van-e olyan hobbi, ami nem a foglalkozásához kapcsolódik?**

Igen, futok. A hosszútávfutás nagy kikapcsolódás számomra, maratont is futottam már, kiemelkedő élményem volt, amikor Marathóntól Athénig futhattam el – ráadásul a feleségemmel együtt, ami

még inkább emlékezetessé tette ezt az eseményt. A futás szeretetét egyébként a nagybácsimnak köszönhetem, aki elég ügyesen motivált benne. Aztán gimnázium és egyetem alatt kezdtem igazán megszeretni ezt a mozgásformát. Futás közben letisztulnak a gondolatok, ki tudok kapcsolni. Ráadásul a futás eredményeit kézzel foghatóan tudom követni – talán ezért is szeretem. Művészettel foglalkozó emberként ritkán kapok ennyire tárgyilagos visszajelzést.

### **Utolsó kérdésként visszakanyarodnék az elejére. Mennyire meghatározók az indiai ételek az otthoni konyhában?**

Apukámtól tanultam néhány receptet, nem vagyok szuperjó szakács, de a currys csirke például jól megy. Anyósom nagyszerű currys csirkét készít kukoricával, éveken át berzenkedtem tőle, hogy én illet Indiában sehol sem láttam, viszont a gyerekeim nagyon szeretik. Mostanában már a feleségem is finomabb ételt készít, mint én, úgyhogy lassan elmúlt az az idő, amikor én voltam az indiai ételek elkészítésének otthoni felelőse. ■



# #KREatív: hallgatói alkotások

## CSAK NYUGALOM!

Mennyi minden hat az emberre! Nap mint nap! A tapasztalat az, hogy az ember készen áll az örömré és a bánatra is, lényegében minden percben. Ez a készség nagy kiszolgáltatottságot is jelent.

Legyünk sztoikusak! A tarka csarnok filozófusai arról elmélkedtek, hogyan lehet ezt a fajta nyugalmat megtalálni, és hogyan lehet ezt a fent leírt kiszolgáltatottságot csökkenteni. A sztoikus gondolkodó szemlélődik, megfigyel, minden mélyére néz, racionálisan, nehogy bevonódjon az ügybe. Akkor megszűnne a kívülállóság adta nyugalom.

Ez önmagában nem mindig rendezhető ilyen egyszerűen, ezért a sztoikusok cinikusok is. Ha a lelket érzékeny pontján háborítják meg, akkor csak ez a cinikus attitűd marad. Vagy az istenhit! Kleanthész, a sztoikus iskola megalapítója előtt már úgy ír, hogy az ember a földi lények között a legmagasabb szellemi adottságait nézve, ám ennek ellenére sem tökéletes. A tökéletes keresésére induló helleni gondolkodók azonban nem az esélytelenek nyugalomával, hanem a sztoikusok nyugalomával kerestek. És ők végül találtak! Mit is? Ha mást nem, hát nyugalmat. És most is nyugszanak.

### Szabó Benedek

kommunikáció- és médiatudomány

II. évfolyam

### Sipos Dóra Veronika: Az elveszett kislány (2020)

óvodapedagógus

I. évfolyam



Oláh Georgina: Tükör  
gazdálkodási és menedzsment  
I. évfolyam



## FELMENTÜNK A HEGYRE

Felmentünk a hegyre, hogy együtt nézzük a holnapi narancs-sárga nappalt.

Fáradtak voltak öreg szemeim, s mégsem kívánták a paplant. Fák között elbújva, sötétbe burkolódtunk a lámpafényeknél. Bor kortyolása közben, fent akadtunk a tényeknél. Tán csak ürügy kellett számomra?

Hogy ma se kelljen a magány köntösébe burkolódnom? Vagy kellemesebb az éden vizében fuldokolnom, ahol minden este görbe.

S ezért tudom, hogy egyenes úton nem ejtenek törbe. Kellemes szédülés világosabb az égbolt. A könnyek, a szóдавíz a fröccs keverésénél a fa tövében szétfolyt.... pedig, olyan szép volt, pár órával ezelőtt a teli holdnak világa.

Éjfél ut az óra.

Az eszem tudta, de szám nem kívánt ma. Vakon vártam meg a bíbor takaróját a napnak. Ha sose láttam tisztán, miért nem születtem vaknak? Lehetett a fény sárga, kék, ne talán világos. Hogy ha az idővel akartál szaladni, miért zihálsz most? Elmúltak az órák, s hosszabbak a nappalok. Keresem a hajnali fényeket, de rá kellett jönnöm, nyitott szemmel is vak vagyok...

### Fridrich Márk

jogász

II. évfolyam



### Joó Margit: A virágot síró lány (1973)

(Az elveszett kislány című alkotást ez a rézkarclenyomat ihlette)

## LELKEK AZ ÉJBEN

Csöndesen muzsikál a csillagfény az éjben,  
Fűszálak halkán dalolnak a hús, lágyszélben  
Sorsát kutatja néhány tévelyedett lélek,  
Míg meg nem lelik nyugovásra nem térnek.

Hold szent fénye világítja meg útjukat,  
Hárfázó virágok élesztik fel múltjukat  
Ők feledni próbálják hajdani bűjüket,  
Égi szent fény a régmúlton túlmutat.

Arcukat a feledés homályának fátyola fedi,  
Mozdulatuk az ősi mindenség hölgye figyel  
Tévelygő lelkeket a természet keblére öleli,  
Vad és mágikus erő senkit sem hagy elveszni.

### **Simon Dianna**

kommunikáció- és médiatudomány  
I. évfolyam

## FEJETLEN KALÁSZ

Fejetlen kalász vagyok pusztán,  
Hiába nővök, hajtok, rügyezek,  
De mégis itt állok és kérdezem:  
Kihajthatnak-e a búzarügyek?

Folyóköz hantja az otthonom,  
Lelkembe mégis magyarok melódiája magasztal,  
Lehet-e fejemet fölemelni?  
S termésemet beadni e korhadt kenyérbe?

Úgyis földből kitépnek,  
Hajtásaim eltapossák kegyetlenül,  
De egy kis szem lesz a nagy Dávid,  
Amely a kosárból a malomba kerül.

A kín és kevélység szétporlad,  
S a porból új kalászok hajtanak,  
És ha az egész mezőt el is égetik,  
Az éhes elmék így is jól laknak.

### **Liptai Kristóf**

jogász  
II. évfolyam

## VÍVÓDÁS

Egy napon, amikor végre elmúlik,  
Nem folytatom ezt az allegóriát.  
Ereszt a gúzs, melyben személyem vívódik  
Szabadon ereszttem haragomnak fokosát.

Nyomod lelkem kopójának martaléka  
Hiteltelen szándékom megint megújul.  
Önzővé vált az érzelmi privátszféra  
Ugyanaz a hiba, változnék, de furcsa.

Midőn megnyílik a képzelt miliő  
Hiába - ez maradt csak nekem.  
Döbbenet borulok le, áhítva Őt  
Szeretem; most, mindig s ez így kerek.

### **Gräf Richárd**

jogász  
I. évfolyam



**Czuppon Boglárka művei**  
óvodapedagógus  
II. évfolyam



# EGYETEMI SZEREPKÖRÖK

Véleménycikk az egyetemről, mint kulturális térről, annak szerepvállalásáról és pozíciójáról

ÍRTA: SZABÓ BENEDEK  
kommunikáció- és médiatudomány, II. évfolyam

**Amikor a felsőoktatásról esik szó, rendszerint háttérbe szorul az a kérdés, hogy végső soron mi az egyetemek szerepe, az oktatásnak milyen kompetenciákat kell átadnia a hallgatóknak. Ha egyáltalán lefektethető egy szaktól és kartól független általános, irányadó elv. Erre keressük a választ.**

Az egyetemi oktatás egy egészen sajátos jelenség a kulturális térben. Ahogy az általános- és középiskolák sémája hasonló lehet, mivel tudásátadásról és értéktovábbításról szól, úgy nagy különbségek adódnak ennek módjáról. A nagyfokú differenciálódás a tudományos terek megképződéséből adódik, amit az egyetem intézménye természetéből adódóan hív életre. Az oktatási témák karonként igen eltérőek, vagyis az adott témakörök itt már egy szűkebbre zárt fókuszot adnak. Ez azonban nem azt jelenti, hogy a felsőoktatás intézményei ebben az esetben csak a szakmát adnák át, amit

a kar neve fémjelez, hanem sok egyéb rokontudományt és interdiszciplínát is. Részben azért, mert az egyetem célja nemcsak egy szakma átadása, hanem egy általános ismereti háttér kialakítása is, részben pedig azért, mert egy szakma elsajátításához is elengedhetetlen a szakmához társuló különféle ismeretek birtoklása.

Ez leginkább a bölcsészettudományok esetében megfigyelhető jelenség, hiszen a humán tudományok közötti szövet sokkal sűrűbb, mint ahogy ez más területek esetében jellemzően tapasztalható. Arra lehet visszavezetni ezt a jelenséget, hogy a bölcsészettudományok sosem szeparálódtak el teljesen, inkább folyamatos párbeszédet folytattak egymással. Ezekben a berkeken belül a sokszoros ismereti áthagyományozódás igen gyakori jelenség, ahogy az is, hogy egy-egy tudományágnak előfeltétele egy másik. Az arisztotelészi logika nélkül nem beszélhetnénk klasszikus lételméleti értekezésekről,

nyelvfilozófiáról, de modern nyelvészetről sem. Ebből a logikából merítettek olyan tudományok – mint a pszichológia –, amik csak a modernitással jöttek létre. Az arisztotelészi logikát többen nem is tartják klasszikus logikának, de ebből is látszik, hogy milyen vékonyak itt azok a határvonalak, amik a különféle tudományágakat szétválasztják – és amik ugyanakkor össze is kötik őket. Itt több összekötő kapocs vehető észre: a szellettudományok – bár önmagukban véve is organikus egészek – szellemi térképen való elhelyezhetőségét és érvényét akkor láthatjuk át a legtisztábban, ha több diszciplínát is megismerünk. Ugyanakkor nemcsak külön-külön a tudományok pozícióinak ismerete a fontos, hanem az azok közötti kapcsolat természete is. Ez azonban nem csak a bölcsészettudományok berkein belül lényeges. A reáltudományok között is fennáll hasonló kapcsolat, ezek ismerete szintén fontos. Itt viszont meg kell jegyezni, hogy ezen tudományok műveléséhez nem min-



den esetben kell, hogy társuljon egy ilyen ismereti háló – mint a bölcsészettudományok esetében –, de a magas szintű művelésükhöz elengedhetetlen. Erre az egyetemi oktatásnak is figyelmet kell fordítani, és talán pont ezek miatt a jelenségek miatt lényeges az, hogy elsősorban a bölcsészettudományok és a hozzájuk szerveződő szakok ne csak a saját tudományágukat mutassák be, hanem a fő tudományágukhoz társuló interdiszciplinákat is megismertessék a hallgatókkal. Ahogy a fenti példa szerint nem lehet nyelvészettel foglalkozni logika nélkül, úgy nem lehet kommunikáció-tudománnyal foglalkozni szemiotika vagy szociolingvisztika nélkül sem. Egy pszichológus nem praktizálhat hatékonyan kommunikációs ismeretek nélkül. Sőt, egyes pszichológiai irányzatok aktív párbeszédet folytatnak humánetológiai- és kulturális antropológiai tudományokkal is – ezek ismeretében ír le ez az irányzat különféle jelenségeket.

Jól látható, hogy a tudományágak közötti párbeszéd nem csak elvétve fordulnak elő, bonyolult rendszerábrákat lehetne készíteni arról, hogyan szövik át és hogyan egészítik ki egymást. Ez a hálózat nem állandó és statikus, hanem dinamikus és változó, mivel a párbeszéd – és a tudományágak kapcsolata – folyton változik.

Az egyetemi környezet képes arra a legjobban, hogy ezeket a tudományokat és a közöttük húzóó összekötő szálakat megtalálja, és ezekből egy komplex rendszert alkosson meg. Ez az, ami máshol nincs meg, és ami miatt sajtóságos kulturális jelenségként kell az egyetemi oktatásra tekinteni. Az egyetemnek sok feladata van egyidejűleg, legyen szó értékteremtésről, közösségi szerepvállalásról vagy hagyománygondozásról. Személyes meggyőződésem viszont az, hogy a legfontosabb feladata a tudományágak rendszerének bemutatása azok elemeinek megismertetésével, és a hallgató bevezetése ebbe az organikus rendszerbe. Ebben a struktúrában nem

könnyű eligazodni, de kellő mennyiségű támponttal abszolválható lesz a kihívás. Ez adhat olyan új horizontokat a hallgatóknak, amit csak egy ilyen kulturális tér képes megképezni, megőrizni és továbbadni. ■



## AJÁNLÓ

### BIBLIA NEKED - INTERAKTÍV KIADÁS FIATALOKNAK

**Ez a könyv neked szól függetlenül attól, hogy forgattad-e eddig a Bibliát, vagy éppen milyen közel érzed magad Istenhez.**



**A Biblia neked fiatalok közreműködésével jött létre, és rengeteg izgalmas dolgot tartalmaz:**

- a revideált új fordítás (RÚF 2014) teljes szövegét;
- 30 bibliai témát feldolgozó videólinket;
- több száz interaktív, az elmélyülést segítő feladatot a szövegrészek mellett;
- szabad felületeket, hogy írj vagy rajzolj;
- egyoldalas bevezetést minden könyv elején, ami bemutatja, miről szól az adott könyv, és hogyan kapcsolódik a Biblia nagy történetébe;
- 32 színes oldalt kulcsfontosságú információkkal a Bibliáról és a nehezebben érthető témákról.

📄 <https://www.harमत.hu/uzlet/biblia-neked/>

HALLGATÓI PORTRÉ:

# KOROKNYAI VIRÁG

interjú Magyarország  
Szépével



**i** Koroknyai Virág hazánk szépségkirálynője és egyetemünk hallgatója, gyermekkora óta modell. 12 évesen kijutott a Little Miss World versenyre, ahol megszerezte a Little Miss Europe címet, 2017-ben pedig elnyerte a Magyarország Szépe címet és tavaly óta elsőéves joghallgató a Károlin. Elért eredményeiről, tapasztalatairól és terveiről kérdeztük.

**Hogyan kezdődött? Érdekeltek a ruhák és a divat kislány korodban, vagy valaki sugallatára szerettél volna szépségkirálynő lenni?**

12 éven keresztül FitKideztem (ko-reográfiát zenére bemutató korosztályspezifikus sport - a szerk.), és a fitneszversenyeken dolgozó fotós kereste meg a szüleimet, hogy elhívjon egy stúdiófotózásra. Amikor azon részt vettem, nagyon megtetszett a dolog és a fotóstól megtudtuk, hogy léteznek gyermekszépségversenyek is. Javasolta, hogy nevezek egyre, mert szerinte lenne esélyem.

Kérdezték a szüleim, hogy szeretném-e kipróbálni, mire mondtam, hogy persze. Hiperaktív gyerek voltam, aki mindenre kíváncsi. Mikor még 11 éves voltam, megnyertem itthon a Little Miss Hungaryt, így kimehettem Törökországba a Little Miss

Worldre, ahol három helyezést osztottak ki, de mindhárman elsőnek számítottak közülük egy abszolút győztesrel. A három győztesből választottak engem Little Miss Europe-nak. Akkor fogadtam meg, hogyha elég idős leszek hozzá, a Magyarország Szépén is szeretnék elindulni.

**Mennyire érezted rögösnek az utat? Voltak olyan fordulópontok, ahol megtorpannál és majdnem abba hagytad a modellkedést?**

Sok volt, mert ez egy veszélyes szakma, főleg fiatal lányok számára. Helyén volt az eszem, de jó volt, hogy számíthatam a szüleimre. Bármit meg tudunk beszélni, elkísértek a fotózásokra, és végig mellettem álltak annak ellenére, hogy én jobban akartam a dolgot. Azt mondták, addig csináljam, ameddig szeretném. Abba is hagytam egy időre, amíg gimnáziumba jártam, mert nem maradt rá időm az ingázás, az edzések és a hétfégi versenyek mellett. Gimi után jelentkeztem először a Magyarország Szépére, ahol csak negyedik lettem. Rossz érzés volt, miután addig akárhány szépségversenyen elindultam, mindig első lettem. Be is fejeztem, egy ideig nem próbálkoztam. Két évvel később egy nehezebb időszak miatt önbizalomhiánnyal küzdöttem. Nem éreztem jól magam a bőrömben és gondolkodtam, hogy mi segítene ezen. Ekkor döntöttem úgy, hogy megpróbálom még egyszer a Magyarország Szépét, de változtatok azon, ahogy először hozzáálltam. Akkor a gyerekkori fogadalmam hajtott, így

nem volt átgondolt lépés. '17-ben újra megpróbáltam, készültem és edzettem rá, aminek meg is lett az eredménye.

**Korábban utaltál a szakma veszélyeire. Milyen veszélyeket tapasztaltál?**

Rengeteg a hamis megkeresés. A verseny után például megkeresett egy férfi azzal a kéréssel, hogy reklámozzak egy céget. Általában ezek a megbeszélések – amíg még lehetett, a járvány előtt – kávézóban, nyilvános helyen vagy az adott cégen belül történtek. Elhívott, hogy egy kávé mellett személyesen beszéljünk a részletekről. Elmentem és kiderült, hogy csak találkozni akart velem, valójában nincs semmilyen megkeresés. Ennél negatívabb élményem szerencsére nem volt, viszont még óvatosabbá váltam. Egy menedzsertől kértem segítséget, aki attól kezdve eljött velem a találkozókra. Egy másik, kicsit necces felkérés az volt, hogy januárban utazzak ki Koreába forgatni nyolc napra. Egyik napról a másikra írnak alá egy szerződést, egy gyors Skype-interjú és mehetek is, mert bekerültem a kiutazók körébe. Volt egy kis félelmem, hogy ez tényleg igaz-e, hogy pont Magyarországról keresnek szereplőt. Hatalmas lehetőség volt és jól sült el.

**Milyen forgatásra hívtak Koreába?**

Szépségkirálynőket kerestek egy reality showba, ami nem olyan volt, mint az itthoni valóságshow-k, tehát nem kellett 24 órán keresztül kamerák előtt

állunk. Megvoltak a forgatási idők. Arról szólt, hogy négy különböző nemzetiségű szépségkirálynő mennyire tudja megismerni Koreát kicsivel több, mint egy hét alatt. Koreai nyelvtanulást kaptunk, elmentünk tipikus éttermekbe és egy óvodába, ami megdöbbentő élmény volt. A koreai óvodákban egyetlen játék sincs. Az óvodában a gyerekek nem játszanak, hanem tanulnak, mert a szülők azért adják be őket, hogy megtanulják az ABC-t és a számokat. A négy lány közül én értem vissza utoljára a felfedezőútról, és a bemutatkozásokból hallottam, hogy a harmadik lány tud magyarul. Kiderült, hogy az anyukája magyar, az apukája egyiptomi. Nagy élmény volt, hogy Magyarországtól 10 ezer km-re is beszélhettem valakivel az anyanyelvemen. Hatalmas sikerrel ment le a 8 részes sorozat a koreai tv-ben. Az utolsó rész leforgatása és a hazautazásunk előtt egy nappal kiderült, hogy négy napig vezettük a koreai sajtót. Azt mondták, utoljára az olimpia alatt volt ekkora a nézettség, ezért is hívtak vissza minket tavaly áprilisban leforgatni a második évadot, de a vírus miatt törölték a programot. Szeretnék megtanulni koreaiul, miután egy hét alatt annyit tanultam.

### **Mit kellett vállalnod, miről kellett lemondanod a szakmáért?**

Később kezdtem az egyetemet, ami nyilván egy hátulütője a pályának, de jobb volt így, mert megértem a feladatra. Le tudok ülni tanulni, koncentrálni, összpontosítani a feladatra, ami elengedhetetlen egy nehéz egyetemi szak elvégzéséhez. Most már az egyetem előrébb áll a fontossági sorrendben, mint a modellkedés. Nem adom fel azt sem, de megváltozott a sorrend, mert a modellkedés terén már elértem, amit szerettem volna. Később szeretném kipróbálni magam műsorvezetőként, de ahhoz is még érnem kell és nem szeretném elcsúszni.

### **Mit szeretsz a modellkedésben a legjobban?**

A hétköznapiakban nem szoktam magam sminkelni vagy kiöltözni, ezért egy fotózás alkalmával teljesen megváltozom. Sze-

rettem azt az érzést, hogy odamegyek melegítőben, kócos hajjal, smink nélkül, leülök, és teljesen más embert varázsolnak belőlem. Önmagam vagyok mindkét esetben, de minden lány szereti, ha átváltozhat.

### **Van-e példaképed, szépségideálad, akit követsz?**

Sosem voltam rajongó típus, tehát sem a színészeket, sem a modelleket nem követem. Szívesen beszélgetnék többet – mint amennyi alkalmam volt – Julia Morley-val, a Miss World ötletgazdájával. Megdöntötte a sztereotípiákat azzal, hogy jótékonyági célra használja fel mindazt, amit a lányok szépséggel el tudnak érni. Inkább azért nézek fel valakire, mert valami maradandót alkot, nem csupán a szépségéről híres.

### **Jelenleg több mint 24 ezer követőd van az Instagramon. Milyen érzés ennyire emberre hatással lenni, „influenzser” szerepet vállalni?**

Furcsa érzés, de maximálisan önmagam próbálom adni. Nem vállalom el minden reklámot, mert azt szeretném, hogy az Instagram oldalam ne egy hirdetőtábla legyen, hanem a személyiséget tükrözze. Lehet, hogy ezzel nem keresek annyit, de nekem ez nem számít. Ha valaki követni szeretne, önmagamért tegye, ne azért a termékért, amit reklámozok.

### **A családot támogatta a modellkarriert?**

Mindig is támogattak, bár féltés is van bennük és próbálnak mindentől megóvni. Mivel tudják, hogy mindenképp megvalósítom, amit egyszer elhatároztam, támogatnak. Sokkal jobb így, hogy mellettük állnak.

### **A Miss World Hungary a jótékonyaságról szól. Milyen jótékonyági akciókban vettél részt?**

A verseny során a hátrányos helyzetű gyermekek mellett álltam ki, mivel már korábban is foglalkoztam velük. Pontosab-

ban két gyermekkel, pedig mindenkivel szívesen foglalkoznék, ha az időm nem lenne véges. Játszottam, tanultam velük, és bármilyen problémájuk volt, teljes mértékben mellettük álltam. A másik terület a kutyák védelme. A Német Juhászcutya Fajmentés Alapítvány örökbefogadó napján vettem részt és ezzel kapcsolatban támogatók szervezeteket, illetve ideiglenesen befogadtam egy kiskutyát, amíg nem találunk neki gazdit.

### **A jótékonykodás melyik területe áll hozzád a legközelebb?**

Sajnos a verseny óta nem tudom folytatni, de nagyon közel áll hozzám a hátrányos helyzetű gyerekek segítése, mert borzasztó látni, hogy szülő nélkül vagy alkalmatlan szülővel kell felnőniük, ráadásul hátrányos helyzetből indulva. Ez nagyon nehéz kezdete az életnek. Sok minden gyerekkorban dől el, hogy milyen irányba mehet tovább a fiatal. Később is lehet változtatni, de a gyermekkor a legmeghatározóbb időszak az ember jövőjét tekintve.

### **A Miss World miatt 30 napot töltöttél Kínában. Hogy sikerült az öt napos túrad a hegyekben?**

A hegyekben felfáztam, és út közben nem tudtunk megállni autóval, mikor arra lett volna szükségem, úgyhogy a 30 nap alatt a hegyi túra volt a legrosszabb, pedig azt vártam a legjobban. Egyébként hatalmas élményekkel gazdagodtunk, végig alversenyeken vettünk részt. Sok időt töltöttünk buszon vagy repülőn, mert rengeteg helyre vittek Kínában.







### Milyenek találtad a kínai kultúrát?

Pár dologgal európaiként nem tudtam azonosulni, mint például a köpködéssel sem. Mindig van náluk egy köpőcsésze, úgyhogy természetes módon a kultúrájuk része, hogy jártukban-keltükben köpködnek. Másrészt, mivel nagyon vékony alkat voltam mindig is és itthon is azt javasolták, hogy hízzak, mégis szenvedtem a kínai étellel. Mindennek furcsa íze volt. Az itthon kapható kínainak köze nincs a kínai kínaihoz, ami sokkal fűszeresebb. A csípős brutálisan erős. Mit meg nem tettem volna egy szelet rántott húsért! Olyan dolgokat ettem a szálláson, aminek nem lehet más íze a megszokottól: gyümölcsöt és fagyaltot, mert még a víz is más volt: nagyon édes.

### Mennyi szabadidőt kaptatok?

Semmi szabadidőnk nem volt. Keveset aludtunk, mert kora reggel, 4-5-től hajnali 1-2-ig forgattunk. Azért sem adtak szabadidőt, hogy ne mászkáljunk egyedül. 140 országból érkeztek lányok, akikre nem lehet egyszerre figyelni. Még boltba is csak legfeljebb öten, kísérelve mehettünk. Az érkezéstől kezdve nagyon vigyáztak ránk. Kínában rendőri kísérettel voltunk városnézéseken. Már a reptéren is várt ránk valaki és bármi gond adó-

dott, intézkedtek, sosem hagytak minket magunkra. Amikor egy lánynak allergiás rohama volt, azonnal mentőt hívtak. A verseny végén pedig kivitték a reptérre, felraktak a gépre és hazaküldtek.

### Ezután beindult a modellkarriered. A világ mely pontjait jártad be vele? Melyik volt a legizgalmasabb helyszín?

A verseny előnye, hogy jó kapcsolatot tudtam ápolni a részt vevő lányokkal. Az ukrán lánnyal meglátogattuk egymást, és az ukrán szervezőséggel annyira jóban lettem, hogy elhívtak a következő verseny táborába, akikkel elmentünk Mykonosra meg Kijevbe. A külföldi munkákkal mindig óvatosabb voltam, inkább a biztosra mentem itthon. Korea volt az első, amire rábólintottam.

### Tervezel-e külföldi utat a mostani járványhelyzetben?

Tervezhetnék, de nem érezném etikusnak, hogy mialatt rengeteg itthon a korlátozás, én elmegyek külföldre szórakozni egy fotózásra. Ha nem sürgős, akkor nem utazom. Úgy gondolom, hogy ez a normális, hogy mindenki betartja az utasításokat, hogy hamarabb túllegyünk az egészen.

### Nagy váltásnak tűnik a csillogó divatvilág után a jogász szakma. Mi motivált arra, hogy a sikereket félretéve egyetemre kezdj járni és a jogi pályát válaszd?

Gimi után a szüleim azt mondták, hogyha nem a továbbtanulást választom, akkor dolgoznom kell. Itthon nem lehet túl jól megélni a modellkedésből, hacsak a modell nem vállal el mindent, ami az én esetemben kizárt dolog, úgyhogy elkezdtem dolgozni egy ügyvédi irodában. Minél nagyobb rálátást kaptam, annál jobban tetszett és egyre több feladatot bíztak rám. A szüleim mindig is szerették volna, ha lenne egy diplomám, és még a verseny után elkezdtem marketinggel

foglalkozni, bejárni a ranglétrát. Mégsem szerettem volna olyan területen diplomát szerezni, amiben már dolgoztam és képzettség nélkül is tudtam felfelé lépegetni. Jobban szerettem volna olyan szakot választani, amely nem elsajátítható egyetem nélkül. Közben elindultam a Magyarország Szépén, ami miatt abba kellett hagynom a munkát az ügyvédi irodában. Eljött az ideje, hogy elkezdjem az egyetememet.

### A modellkedés átmeneti munka számodra vagy az ügyvéd/jogász/bírói tevékenység mellett is szeretnéd folytatni?

Nem szeretném teljesen elengedni a modellkedést, viszont szeretnék a jövőmre koncentrálni, hiszen a szépség múlandó. Úgy érzem, hogy fontosabb dolgok is vannak ennél. Szeretnék más területen tanulni, ahol kiemelkedhetek, ami inkább a tudásról szól. Lehet, hogy átmeneti volt a modellkedés, mert nem tudom, mennyire fogják jó szemmel nézni a fotózásokat egy ilyen komoly szakmában. Remélem, el tudják majd fogadni az emberek, hogy Magyarország Szépe voltam és mást is le tudok tenni az asztalra.

### Miként esett a Károlira a választás? Hogy tetszik a képzés?

Több egyetemre is felvettek tavaly – az ELTE és a Pázmány is köztük volt, de kifejezetten a Károlira szerettem volna jönni. Akikkel beszélgettem, azt mondták, hogy sokkal gyakorlatiasabb az itteni jogászképzés, mint máshol, ami nekem könnyebbség. Abszolút megvagyok velem elégedve, csak az online órákkal gyűlik meg a bajom, mert otthon nehezebb koncentrálni, mint a tantermi oktatás alatt. Több a zavaró tényező, de gondolom, a tanároknak sem egyszerű, hogy egy monitort nézzenek, amin magukat látják. Ezt az áldozatot viszont mindenkinek meg kell hozni. ■



# MESTERSÉGE „COACH”

avagy hihetünk-e az életvezetési tanácsadók szakértelmének?

A Károli Bölcsész Hallgatói Önkormányzata *Vallás és pszichológia* című kerekasztal beszélgetéssorozatának harmadik felvonásának középpontjában a szakmaiság, coachok és motivációs előadók álltak. Bárki elvégezhet ugyanis coach tanfolyamot, aki rendelkezik egy kis szabadidővel és pénzzel. Egy hét órás tanfolyam után a coach trainerek azt állítják, hogy aki diplomával a kezében távozik, egyedül is képes lesz másokon segíteni az önértékelési zavar, családi és párkapcsolati konfliktusok, illetve a munkahelyi nehézségek megoldásában. Vendég pszichológusok és coachok öntötek tiszta vizet a pohárba a témában.

## Ki számít coachnak és milyen végzettséggel rendelkezik?

A coaching Magyarországon viszonylag új szakmának számít, így hordozza az összes ezzel járó megkülönböztetést. A történelmet tekintve a coachinghoz hasonlóan a pszichológiát is fenntartásokkal kezelte az orvoslás, évszázadokkal ezelőtt pedig az orvoslással volt szkeptikus a vallásgyakorlás. Az emberrel való foglalkozásnak mindig van egy szakmája és furcsán nézünk az újonnan feltörekvő hivatásokra – joggal –, hiszen azok gyermekcipőben járnak. A coaching már egy fokkal beljebb jár, mert nála is újabbnak mondható a motivációs

előadók és influencerek megjelenése. A coaching alapvetően egy segítő irányzat. A sportból, mint edzői irányvonalból nőtte ki magát, aztán a szervezetek életébe, majd a magánéleti problémák kezeléséhez adott praktikus eszközöket az önismerettel, szupervízióval ellátott, komoly akkreditációs folyamatokon keresztülment igényes, módszertanilag megalapozott vizsga-coachinggal járó képzés, melyet jobb esetben egy pszichológus végez. Ahogy anno nagy volt a pszichológia alvilágának a tárháza, a coachingra hivatkozva is felbukkannak szélhámosok, akik a szakértelmükről próbálnak meggyőzni.

## Álszakértők

Magyarországon egy 2015-ös kutatás szerint tízből nyolc ember azt gondolja, hogy pszichológushoz menni felesleges, hozzájuk betegek vagy örültek járnak. Kasek Roland pszichológus és vezetési tanácsadó felhívta a figyelmet arra, hogy Európában hazánké a legrosszabb arány, ami azt jelenti, hogy bizalmatlanságukban az emberek sokkal megtéveszthetőbbek a problémáik mentén. Ezt a csalók előszeretettel kihasználják és végzettség nélkül, néhány könyv fülszövege alapján írják meg a honlapjukat. Minél kevesebb a szakértelmük, annál nagyobb az önbizalmuk, hogy meggyőzzék a laikus közönséget.

## Miben rejlik az inkompetens csalók vonzereje?

Egy placebohatás-kutatás során fény derült bizonyos pszicho-neuro-immunológiai háttér folyamatokra. Kiderült, hogy a megfelelő bizalom magában a beavatkozásban van és a megfelelő beavatkozás – ami a kutatás esetén asszociatív tanulás volt – képes előidézni akár az immunsejtválasz elnyomását is. Tehát a „szakember” alkalmilag elérhet valamilyen öngerjesztett placebohatást az efféle marketing szövegekkel és a hosszú pszichoterápiák helyetti gyors

megoldás ígéretével, de ezek csak egyszerű-használható ráhatást rejtenek: „Kinek tudok segíteni? Lényegében bárkinek, aki kicsit is bízik bennem és elfogadja, hogy segíteni szeretnék neki. A siker érdekében nem kell hinni semmiben, ahogyan én sem hiszek. Ez nem hit kérdése, csupán maximális együttműködésre lesz szükség”. (Idézet Danka Kati, „érzelmi coach” honlapjáról)

A popularizmus és szakmai igényesség konfliktusa, hogy az üzenet sokakhoz eljusson a tudományos kritériumoknak eleget téve. Minőségi tartalmat kell egyszerűen tálalni, közérthetően megfogalmazni – ezáltal gyorsan érvényesülni – vagy ideális esetben az erre való igényt megváltoztatni és felkelteni az érdeklődést a komolyabb dolgok iránt, hogy igényesebb dolgokat lehessen kínálni.

### „Az önmagadba vetett hited sokkal fontosabb, mint a pillanatnyi körülményeid”

Az élő videók és motivációs tréningek érdekessége, hogy tömény közhelyekből állnak. Dr. Vajda Zsuzsanna pszichológus, professor emerita kiemelte az üres közhelyek veszélyét. Philip Zimbardo népszerű pszichológus-előadó is lelepleződött, hogy egy híres kísérletének manipulálta az adatait, azóta pedig több kétes ügybe keveredett. Jordan Peterson 12 pontjában az a közhely szerepelt, hogy mondj igazat, ne engedj meg mindent a gyerekeknek, vagy segíts önmagadon. Ahogy a fejfájásra gyors megoldás kell a 21. században, úgy sokan kapaszkodnak könnyen érthető általánosságokba, de az üres közhelyek valójában nem segítenek, csak betöltik a válaszokra támasztott igényt.

### Népszerűsítő pszichológus és a motivációs előadó különbségei

Az egyik különbség, hogy a megélhető motivációs tréner stand-up előadásai mögötti egyedüli motiváció a profit. A másik a pszichológia egyik nehézsége, hogy sokszor a körülmények teremtik elő az emberi problémákat, azokat pedig csak a körülményekkel együtt komplexen tudja kezelni. Ettől a motivációs trénernek eltekintenek és azt mondják, hogy kizárólag rajtad múlik, hogy jól érzed-e magad, pozitív-e a gondolkodásod. Ekora torzítás nem, hogy nem használ, hanem árt, hogy közömbös az egyént ért méltánytalanságokkal vagy a társadalmi problémákkal szemben.

### Igény a személyes problémák orvoslására

Apszichológus szakma oldaláról nehéz kérdés, hogy ki szorul terápiára és ki számít pszichológiailag egészségesnek. Ezekről az utóbbi évtizedekben megszűntek a viták, mert hirtelen fellépett egy óriási közönségigény és coachnak, pszichológusnak egyaránt bőven akad kliens. A piaci érdeklődés miatt a pszichológusnak a piacon belül fontos elkülönítenie magát és szakmai támpontokat állítani, hiszen a pszichológusoktól szakmán belül még az egyetem után is rengeteg képzés elvégzését követelik meg, mielőtt emberi ügyekkel kezdenek foglalkozni. Ahogy azt Dr. Vajda Zsuzsanna fogalmazta meg: „a piac belépett az életterünkbe” – igény támad kisebbfajta elakadások megoldására is, melyet a pszichológus szakma „konzervatívizmusa” miatt elhappoltak a coachok.

### Pszichológus és coach megítélése

A coachinghoz képest a pszichológiának és a terápiának jóval nagyobb értéke van



az emberi kérdések esetében. Egy klinikai szakpszichológus sokévtényi terápiás tapasztalattal nyilván azt mondja, hogy a coach nem tart ott, hogy kezelni tudja az embereket. El kell tehát különíteni a coachingot a terápiás munkától, mert a coaching nem komoly pszichés problémákra és személyiségformálásra szerződik.

### A coach szakma védelmében

Fontos különbséget tenni a hét órás, hét napos és a többéves képzések között, melyek számos nemzetközi akkreditációs vizsgálaton esnek át. Kis-Tamás Loránd pszichológus és coach hozzátette, hogy a jól képzett coach tud segíteni, de ismeri a határait. Nem ugyanazt csinálja, mint a pszichológus. A coach képzésen az etikai normák mellett kihangsúlyozzák, hogy hol vannak a terület kompetenciahatárai, milyen témákat érint, és mikor kell átirányítani az adott klienst egy pszichológushoz megfelelő segítségért. Azok a coachok, akik a szakmát komolyan veszik és kellő önismerettel rendelkeznek, tisztában vannak ezekkel a határokkal. Ezzel együtt a szakma nem tesz lehetővé terápiás munkát, hanem az életvezetési kérdések, elakadások feldolgozását szolgálja. Nem vájklá a múltban, praktikus, célirányos, eredményorientált. Mivel ezen a területen nem ritka a sokat ígérő és a keveset adó, mindenképp szükséges, hogy ellenőrzés és fogyasztóvédelem épüljön rá. ■

### **i** A BESZÉLGETÉS RÉSZTVEVŐI:

Dr. Vajda Zsuzsanna Klára: professor emerita, a BTK Pszichológia Intézetének oktatója

Kasek Roland: pszichológus, életvezetési tanácsadó

Kis-Tamás Loránd: a BTK Pszichológia Intézetének oktatója, szervezetfejlesztő, pszichológus és coach, a Corporate Values Szervezetfejlesztési és Vezetési Tanácsadó Kft. partnere

A beszélgetés moderátora Parti Benedek, BTK-s hallgató volt.





Fotó: hunfencing.hu

*„Nagyon boldog vagyok már attól is, hogy egy ilyen nehéz év után sikerült kiharcolni a kijutást és egy év csúszással ugyan, de megtartják az olimpiát és én beteljesíthetem az álmom”*

## - interjú Katona Renátával

**i** Katona Renáta harmadéves óvodapedagógus hallgatónk részvételével olimpiai kvótát szerzett a női kardcsapat a március 14-i budapesti kvalifikációs világkupaversenyen. Katona Renáta mellett a Márton Anna, Pusztai Liza és Battai Sugár Katinka összetételű kardcsapat történelmi sikert ért el, hiszen korábban női kardcsapat sohasem szerepelt olimpiai játékokon. A sporttörténelmi siker után kérdeztük olimpiakon hallgatónkat.

**2019-ben, egy korábbi interjúban éppen a düsseldorfi vívó Európa-bajnokság után kérdeztünk, akkor ezüstérmes lett a kardcsapat. 2021. március 14-én pedig kiderült, hogy kvalifikáltátok magatokat a tokiói olimpiára. Először is szeretnénk gratulálni ehhez a hatalmas sikerhez! Milyen érzések vannak most benned visszatekintve erre a sikeres időszakra?**

Nagyon szépen köszönöm. Még nem igazán fogtam fel teljesen, hogy kijutottunk, ráadásul mi vagyunk az első magyar női kardcsapat Magyarországon, akiknek ez sikerült. Még emésztgetnem kell egy kicsit... Egyébként egy elég stresszes időszak van mögöttem/mögöttünk.

Fontos megemlítenem, hogy tavaly ilyenkor az utolsó előtti kvalifikációs versenyen harmadikok voltunk és így

fordultunk volna rá az utolsó versenyre, mikor közölték, hogy karantén, bezár minden ország, elmarad a verseny a vírus miatt, majd hidegzuhanyként ért minket, hogy az olimpiát sem tartják meg... Szóval, ami először eszembe jut az az, hogy megkönnyebbültem.

Idegőrlő volt az egész kvalifikáció, hiszen két évesre nyúlt az amúgy egy éves kvalifikációs időszak és ezt tetézte, hogy egy nagyon erős ukrán csapattal kellett harcolni a kijutásért. Fej-fej mellett haladtunk végig, tudtuk, hogy bennük lehet a bravúr, hisz a csapatukban van a világ első számú női kardozója, szóval voltak nehéz pillanatok, de végül minden jól alakult.

**2019-ben még teljesen más körülmények között készültetek az Európa-bajnokságra. Tavaly óta – a járványhely-**

**zetnek köszönhetően – az élsportolók is nehezített pályán mozognak. Milyen hatással volt az elmúlt év ilyen szempontból a felkészülésetekre?**

Szerencsések vagyunk, mert a tavalyi, tavaszi korlátozásokat/karantént leszámítva, mi folyamatosan tudtunk edzeni és még hazai versenyeket is rendeztek, aminek mindenki nagyon örült, mert habár egy hazai verseny soha nem lesz olyan, mint egy nemzetközi, de legalább így nem jöttünk ki teljesen a versenyrutintból.

**Nagyszerű teljesítmény, hogy ott lesztetek az ötkarikás játékokon, már magában a részvétel is elismerésre méltó. Ilyenkor van a csapatnak kitűzött célja, hogy milyen eredményt szeretne elérni?**

Nem titkoljuk: éremért megyünk Tokióba! Az olimpián már csak a 8 legjobb

csapat van. Eddig még nem sikerült egy napon belül legyőzni a legjobb csapatokat, de reméljük, hogy akkor és ott, az olimpián végre kijön a lépés és esetleg a dobogó tetejére állhatunk, de nem leszünk szomorúak akkor se, ha ezüst vagy bronzérem lesz belőle. Nagyon boldog vagyok már attól is, hogy egy ilyen nehéz év után – ugyanis engem is utolért a vírus még októberben, majd január elején egy edzésen eltörtem a bal nagylábujjam, így kétszer is hat hét kényszerpihenőre kényszerültem – sikerült kiharcolni a kijutást és egy év csúszással ugyan, de megtartják az olimpiát és én beteljesíthetem az álmom. Bármilyen színű éremnek örülnék. Egyébként nagyon szerencsés vagyok, hogy egy ilyen csapat része lehetek, mert velük tényleg semmi sem lehetetlen, és ha egy jó napot fogunk ki, akkor nem fog tudni megállítani minket senki!

### **Sportolóként rengeteg külföldi útra mész, ilyenkor van szabadidőtök várost nézni?**

Igen, szerencsésnek mondhatom magam, mert sok-sok gyönyörű országban jártam. Az pedig külön öröm, hogy a legtöbb alkalommal volt/van időnk várost nézni is. Nagyon szeretek más kultúrákkal megismerkedni, új városokat felfedezni és azért is jók ezek a városnéző programok, mert kicsit kikapcsolják az embert, nem csak a versenyre fókuszál. Néha jó, ha kicsit elvonja a figyelmünket valami más és nem csak a versennyel, eredménnyel vagyunk elfoglalva.



Fotó: vasassc.hu

### **Melyik volt eddig a kedvenc külföldi utad?**

Ez egy nagyon nehéz kérdés, hiszen több is van, de ha európai várost kéne mondani, akkor Athént mondanám. Nagyon szeretem a történelmet és ott bőven akad történelmi látnivaló, mindig csak ámulok és bámulok, ha ott vagyok. A város pezsgését is nagyon szeretem és a gasztronómiája is közel áll a szívemhez, illetve Athénban lettem utánpótlás Európa-bajnok csapatban még 2010-ben, szóval oda mindig jó visszatérni.

Amerika volt még nagyon meghatározó élmény. Nem mondom, hogy nagyon szeretem Amerikát, az amerikai mentalitás ugyanis nem áll közel hozzám, teljesen más, mint amit itthon megszoktam, de van két város, ami közel került hozzám. Az egyik New York, ez volt az első tengerentúli utam és nagyon jó volt azokat a helyeket bejárni, amiket addig csak sorozatokban/filmekben láthattam. Salt Lake City lenne a másik, amit mondanék. Több dolog miatt is szeretem ezt a várost. Egyrészt volt szerencsém az ottani kosárlabda stadionban NBA mérkőzést nézni, ami életem egyik legjobb élménye volt. Másrészt itt kétszer is sikerült világbajnokságot nyerni a csapatban, ezért erre a városra mindig szívesen gondolok vissza.

### **Tokió sincs közel, ráadásul nagy az időeltolódás is. Gyorsan alkalmazkodsz az új helyzetekhez?**

Igen, mondhatni elég messze van. Nem, sajnos nem mondanám, hogy gyorsan tudok új helyzetekhez alkalmazkodni, élsportoló révén elég kötött időbeosztásom van, amihez nagyon ragaszkodom, hogy minden a lehető leggyorsabban menjen nap, mint nap. Frusztrált leszek, ha felborul a rend...

De ezt nem nevezném olyan új helyzetnek. Sokszor voltam már Ázsiában (Kína, Korea, Tajvan), szóval az időeltolódás vagy a távolság nem lesz új, ezeket az



utakat már megszoktam, nem okoz majd gondot alkalmazkodni. Viszont nagyon izgatottan érzem már most magam az út miatt. Azt sajnálom csak, hogy a vírus miatt nem valószínű, hogy tudunk majd várost nézni és a többi magyar induló versenyekre sem tudunk majd kilátogatni.

### **Mi várható most az elkövetkező időszakban egészen Tokióig?**

Rengeteg edzés biztosan várható. Nagyon maximalista vagyok, ami az edzéseket/versenyt/sportot illeti – az egyik mottóm is lehetne –, hogy az elvégzett munkát senki se veheti már el tőlem. Sokkal nyugodtabb vagyok, ha tudom, hogy a lehető legtöbbet edzettem, néha már túlzásba is esem, akkor az edzőm szól, hogy most egy kicsit vegyék vissza. Ami a versenyeket illeti, még januárban kiírtak 3-4 nemzetközi versenyt, de nem tudjuk, hogy meg lesznek-e tartva, nagyon bizonytalan a helyzet. Ha megtartják, mi készen állunk! Nagyon szeretnénk még egyéniben és csapatban is versenyezni az olimpia előtt! ■

# Interjú Rózsa Balázs országúti kerékpárossal

Fotó: Traian Olimpia

**Egy korábbi interjúban úgy nyilatkoztál, hogy négyéves korod óta sportolsz. Ezek szerint a családban is fontos szerepe volt a sportnak?**

Igen, a családban mindig is központi szerepe volt a sportnak. A két bátyám mellett én is focival kezdtem, édesapám sportorvos is, úgyhogy családban tényleg meghatározó szerepe volt a sportolásnak. Idősebb bátyám sérülés után – jórészt az én hatásomra – kezdett országúti kerékpárral foglalkozni, fiatalabb bátyám 25-26 évesen hagyta abba az igazolt labdarúgást – ő inkább a tanulást választotta.

**Mesélj kicsit arról, hogy miért pont a kerékpározás mellett döntöttél?**

A labdarúgást a bátyáim hatására kezdtem el, általános iskolás koromban azonban váltanom kellett, mert logisztikai nehézségek miatt nem tudtuk megoldani, hogy folytassam a focit. Egyik osztálytársam hatására csöppentem bele a duatlon, triatlon világába. Az évek során ezekből a sportágakból nőtte ki magát az országúti kerékpározás szeretete. Felsőskoromban volt olyan időszak, amikor három sportot űztem az iskola mellett – értelemszerűen ezt nem lehetett sokáig folytatni.

**A fegyelem, kitartás mellett elég nagy monotóniatűrő képesség is kell ehhez**



*„a sport valóban fegyelemre tanít, hiszem, hogy a későbbi életem alakulását is nagyban meghatározza, hogy mit sportolok, jó irányba befolyásolja a személyiségemet is”*

**a sportághoz. Ezek a tulajdonságok benned mindig is megvoltak vagy van, amit a sport által tanultál meg?**

Tényleg nem közhely, de a sport valóban fegyelemre tanít, hiszem, hogy a későbbi életem alakulását is nagyban meghatározza, hogy mit sportolok, jó irányba befolyásolja a személyiségemet is. A monotonitást szerintem elég jól bírtam, viszont már a triatlonnál is látszott, hogy a kerékpározást élveztem benne a legjobban: itt ért a legtöbb inger, a legtöbb változás.

**Volt olyan időszak az életedben, mikor kicsit megfásultál, mikor legszívesebben feladtad volna?**

Azt gondolom, hogy ilyen időszak mindenkinek van az életében, mikor mélységben vagyunk. Nekem is volt ilyen, de pár hétnél nem tartott tovább. Fontos megtartani a pihenés-edzés-versenyzés egyensúlyát, megkeresni a harmóniát. Szezon után nekem is van három olyan hét, amikor egyáltalán nem foglalkozom a kerékpározással. Mivel szeretek mozogni, így ilyenkor alternatív megoldásokat keresek: például futni szoktam ebben

az időszakban. Ezt nem lehetne évekig megállás nélkül folyamatosan csinálni, kellene bizonyos szünetek.

**Hogy néz ki nálatok egy szezon?**

A járványhelyzet most alaposan felborította a korábban megszokott menetrendet. Normális esetben március közepétől indul a szezonom és október elejéig tart. Utána egyhónapos pihenőidő következik, utána kezdődik el a felkészülési időszak: először hosszabb, de kevésbé intenzív edzéseim vannak, főként az állóképesség visszahozatala a célom, majd ebből lehet rövidebb, de intenzívebb edzések felé haladni. A versenyszezonban a versenyek és edzések attól függően váltakoznak, hogy mennyi idő van két megmérettetés között.

**Ebben a sportágban rengeteg külső körülmény dönthet az eredményt illetően – nyilatkoztad korábban. Mik ezek a külső körülmények?**

Mivel szabadtéri sportágról beszélünk, így elsősorban az időjárás, illetve még a szerencsefaktor is döntő tényező tud lenni. Lehet, hogy valaki nagyon jó

**i Rózsa Balázs igen fiatalon kezdett sportolni, végül az országúti kerékpározás mellett döntött, 18 évesen pedig magyar országúti bajnoki címet szerzett 2014-ben. Végzős, jogász szakos hallgatónkat eddigi pályafutásáról és jövőbeli terveiről is kérdeztük.**



formában van, de a verseny alatt elesnek előtte, vagy technikai probléma lép fel. Nem mindenki viseli egyaránt jól például a meleg időt vagy az esőt. Egyik pillanatról a másikra megváltozhatnak a körülmények, s így a verseny végkimenetele is.

### **Neked volt az időjárással kapcsolatban emlékezetes versenyed?**

Volt olyan verseny, ahol végig mínusz 2-3 fokban tekertem, de volt olyan is, hogy 25-30 fokos napsütésben indultunk, aztán a verseny közben láttuk, hogy gyülekeznek a fekete felhők, amiből aztán végül jégeső is lett. A versenyt nem állították meg, tehát így folytattuk. Egy pillanat alatt 6 fokra visszaesett a hőmérséklet, s mivel semmiféle védőfelszerelés nem volt rajtunk, így a jég okozta ütésnyomok a verseny végén is jól látszódtak.

### **Van példaképed a sport világából?**

Sok versenyző van, akire felnézek, ilyen például a háromszoros világbajnok Peter Sagan is, aki megmaradt annak a közvetlen személynek, aki a sikerei előtt is volt. Szerintem fontos, hogy aki sikeres lesz, ne felejtse el, hogy honnét indult és milyen volt a személyisége a sikereket megelőzően. Más sportágakból például Kobe Bryant olyan példakép, akit kiemelnék.

### **Ötödéves, jogász szakos hallgató vagy a Károlin. A rengeteg külföldi sportesemény, illetve a külföldi csapatokban való versenyzés mellett hogyan tudtad összeegyeztetni sporttevékenységedet a tanulóival?**

Egyszerűbb lett volna, ha levelező képzésre járok, hiszen mindezt nappali tagozatosként csináltam végig. Mivel egyéni tanrendes voltam, így nem kellett bejárnom órákra, viszont ugyanúgy teljesítenem kellett mindent. Az őszi szemeszter kevésbé volt problémás, mert akkor nem volt szezon, inkább a tavaszi félév volt nagyobb kihívás. Mentálisan nem volt egyszerű egyszerre többfelé figyelni, jól teljesíteni. A vizsgaidőszak megtervezése különösen nagy szervezést igényelt.

### **Külföldön könnyen be tudtál illeszkedni?**

Nekem alapvetően ez nem okozott nehézséget. Luxemburgban az első évben rajtam kívül volt még egy magyar versenyző, illetve a személyzetből a szerelő és a masszőr is magyar volt. A csapattársaimmal is jól kijöttem, nagyjából úgy nézett ki az az időszak, hogy 20 napot töltöttem Luxemburgban, 10 napot itthon. Ebben a 10 napban kellett minden létező ügyet elintéznem: akár hivatali ügyek, a tanulmányaimmal kapcsolatos dolgok, vizsgák, stb. Úgy gondolom, hogy ettől az élethelyzettől is sokat tanultam, így a jövőben sem riadnék meg ilyen jellegű kihívásokról.

### **Miért pont a jogász szakot választottad?**

Ennek több oka van. Az első, hogy az 5. félévig nem kellett matematikával foglalkozni, a Pénzügyi jog 2. kivételével egyáltalán nem kellett számolgatni, valamint ha megszerzem ezt a diplomát, akkor kinyílik előttem a világ: sok munkahely vagy munkakör között választhatok majd.

### **A jognak melyik területe érdekel leginkább?**

A büntetőjog, illetve a végrehajtás területe vonzott leginkább tanulmányaim során, így ezeken a területeken szeretnék majd dolgozni is.

### **Ha kilépsz a munkaerőpiacra, akkor hogyan fogod tudni összeegyeztetni a munkát a sportkarriereddel?**

Négyéves korom óta sportolok, megadtott a külföldi sportkarrier lehetősége is, ugyanakkor magamnak is be kell valanom, hogy lassan inkább kifelé jövök a sportból. Koromat tekintve még lenne bennem pár év – hiszen csak 25 éves vagyok – viszont már nincs annyi időm, mint például akkor, amikor elkezdtem az egyetemet. Ezt a szezont még befejezem, aztán meglátom, hogy merre tovább. Abban azért biztos vagyok, hogy teljesen nem fogok leállni a sporttal.

### **A sportkarrieredből fakadó rengeteg utazás mellett, egyéni tanrendesként nem voltál tipikus egyetemista. Nincs hiányérzeted?**

Annyira nincs, hiszen a gimnáziumi baráti köröm mellett az egyetemen is kialakult olyan baráti társaság, akikkel össze-összejártunk, de azt gondolom, hogy sport mellett ez nem is volt elvárható, hogy ugyanazt az életet éljem, mint a többiek. Azért nekem is mindenből jutott egy kevés, így nincs hiányérzetem.

### **Mit tartasz eddigi sportpályafutásod legnagyobb sikerének?**

2014-ben felnőtt magyar bajnok voltam, 2016-ban a Tour de Hongrie magyar körversenyen összetettben a legjobb magyar versenyzőként végeztem, ezekre az eredményekre büszkén tekintek vissza. Abban a tudatban tudom majd abbahagyni a profi sportpályafutásomat, hogy ezekkel az eredményekkel már beírtam a nevem a hazai sportemlék-könyvekbe.

### **Eddigi pályafutásodat nem sok szabadidő jellemezte, viszont ha mégis úgy adódik, akkor mivel szeretted eltölteni ezt az időt?**

Az elmúlt évben igencsak sok szabadidőm volt a vírushelyzetnek köszönhetően, többet voltam itthon, mint eddig bármikor máskor. Most már azért hiányzik egy kicsit a korábbi nyüzsgés, utazás. A korábbi években is leginkább a családdal, barátokkal töltött idő kapcsolt ki – erre most az elmúlt időszakban még több időm jutott. ■



Fotó: Vanik Zoltán

„Az éneklés nekem sosem volt produkció kérdése, hanem leginkább életmód, a levegőhöz hasonló éltető erő.”

## - interjú Kossuth-díjas oktatónkkal, Dr. Lovász Irénnel

2021-ben megkapta a Kossuth-díjat, amely a magyar kultúra művelésének és ápolásának elismeréséért járó legmagasabb magyar állami kitüntetés. Facebook-oldalán óriási megtiszteltetésnek, a legnagyobb elismerésnek nevezte, hogy megkapta a díjat. Mit jelent Önnek pontosan ez a díj?

Pontosan ezt, megtiszteltetést és elismerést. Alkotó ember ennél nagyobb elismerésre nem gondolhat. Olyan szellemi alkotói nagyságok mellé kerülhet a nevem, akikre mindig is felnéztem, és akiktől mindannyian nagyon sokat tanulhatunk, úgyhogy ez tényleg nagyon nagy boldogság számomra.

**A díjak talán a legegységelműbb visszajelzései egy élet munkájának, viszont oktatóként gondolom a hallgatói visszacsatolások más formában, de ugyanúgy fontosak Önnek. Milyen hallgatói visszajelzéseket szokott kapni?**

A Kossuth-díj kapcsán néhány hallgatóm kicsit bátortalan volt, hogy szabad-e gratulálniuk, de mindegyik csoportomban kaptam elismerő visszajelzéseket a díjjal kapcsolatban. Többen megkérdezték, hogy lehet idáig eljutni, hogy az ember ilyen elismerésben részesüljön. Az egyetemen sokszor énekelek azokon az óráimon is, amik nem énekórák. A hallgatók tapasztalják, hogy van itt egy furcsa tanárnő, aki még vallásantropológia órán is képes népdalokat énekelni – például a Fellegajtó nyitogató kalotaszegi népdalt. Találok ürügyet arra, hogy egy-egy népdal elhangozzék, belecsempészem az órákba, még ha ez nem is része szorosan a tematikának. Néhány éve elindítottam egy szabadon

**1** Dr. Lovász Irént, a Károli Egyetem Bölcsész- és Társadalomtudományi Kar, Művészettudományi és Szabaddölcsészeti Intézetének egyetemi docensét 2021. március 15-én Kossuth-díjjal tüntették ki. A Kossuth-díjas művésznővel készített interjúban nemcsak a díjról, hanem eddigi életpályájáról, illetve az egész életét alapjaiban meghatározó éneklésről beszélgettünk.

választható Népdaléneklés kurzust, amelyre olyan nagy lett az érdeklődés, hogy csökkenteni kellett a létszámot. Ide mindenféle hallgató jár: szabadbölcsesek, holland szakosok, pszichológusok – utóbbiak a Bécsi útról zarándokolnak be „tömegesen” az órára. Az oktatás során is az éneklés lélekgyógyító szerepét hangsúlyozom, évek óta a hazai zeneterapeuta-képzésben is részt veszek. A népdaléneklést a mi bölcseiseink nem művészképzés keretében tanulják, én csak úgy nevezem, hogy ez egy „boldogemberképző” óra. Kezdetben a Tréninghéten tartottam népdaléneklést, és akkora sikere volt, hogy a diákok kérdezték, miért nem lehetne ezt hetente megismételni. Így lett, hogy választható tantárgyként is meghirdettem. Félév végén visszajelzéseket kapok a hallgatóktól arról, hogy mit is csinál az éneklés az emberrel. Például, hogy sikerült ellazulni a sok stresszes, feladatmegoldós szemináriumi munka között. Ez egy olyan másfél óra, amikor a lelke is feltöltődik a hallgatónak, amikor kapcsolatba kerülhet az őseivel, gyökereivel, sőt, a kollektív tudattalannal - ezt írták. A népdalok nagyon sok mindenről tanúskodnak, de nem csak a múltba vezetnek, hanem lehetőséget adnak a mindennapjaink emberibb, teljesebb megélésére. Segítenek a lelki levezető szelepeket megnyitni.

**Népdalénekesként, antropológusként mindig hangsúlyozza az éneklés felszabadító erejét, az ének gyógyító voltát. Ezt az állítást más megfogalmazásban úgy hallottam, hogy éneklés közben nem lehet szorongani. Hogyan hat tehát az éneklés az emberi szervezetre?**

Igen, fiziológiai alapja is van ennek. Nemcsak arról van szó, hogy lelkileg áteresztjük a testünkön-lelkünkön azt a problémát a dallal, ami bennünk van, tehát projektáljuk a belsőt, kiteszük. Az éneklés fizikailag rezgés, energia, levegőáramlás: voltaképpen az énekléssel, a hangszalagjaink megrezegtetésével a

levegő működésbe jön; a rezgéssel harmonizáljuk, stimuláljuk, berezegtetjük, végső soron energizáljuk a testünket. Az énekóráim elején szoktam bevezetésként gyakorolni a hanglétrát, ami egy belső hangmasszázs, amely során hanggal járjuk be a testünket. Az éneklés lelki hatását elődeink a hagyományban élvezték és átérték, ők nem jártak pszichiáterhez és nem szedtek antidepresszánt, hanem kiénekeltek magukból a bánatot és az örömet. Egy moldvai-csángó parasztasszony arra a kérdésemre, hogy miért énekel, azt felelte dalolva:

*„Panaszkodom a seprűnek,  
a háznak, a négy szeginek,  
mert az nem mondja  
senkinek. Panaszodom  
fünek, fának, a fa mondja  
az ágának, ága mondja  
lapijának, lapi  
az egész világnak”.*

20 éves voltam, amikor az első népdalgyűjtő utamra elindultam. Megakartam ismerni, hogyan is hat az emberre az ének. Nem azért mentem, hogy még több népdalt gyűjtsek, mint ami eddig is megvolt, hanem leginkább az antropológiai háttér, a kultúra érdekelt, hogy ki vagy mi tartja fenn az éneklést, hogy miért is olyan jó ez. Lassan kezdem megérteni: erről szól a Gyógyító Hangok lemezsorozatam is, illetve több írásom is megjelent a témában. A zene antropológiai lényege a gyógyítás, alapvetően a lelki gyógyítás, gondúzás a relaxálással, lamentálással, elmerengéssel, meg a szakrális, spirituális kommunikáció. A dalok által van kihez szólni – például a Jóistenhez – ha mondjuk, nem tudom megoldani a problémáimat, erről szól az Én vagyok az, aki nem jó / Fellegajtó nyitogató kezdetű népdal is. Ezt tanítom kommunikáció órán és vallásantropológia órán is. Erről szól a Fellegajtó című lemezem és bizonyos mértékig a Szakrális kommunikáció című könyvem is.

Ez a fellegajtó nyitogató metafora 20 éves korom óta foglalkoztat, próbálom most a hallgatóimnak is átadni, amit már megértettem ezzel kapcsolatban. Tehát az éneklés alapvető szerepe a gyógyítás és a szakrális-spirituális kommunikáció. Aztán persze az ének szórakoztat is, segít a társadalmi kommunikációban is. A magyar néphagyományban számtalan olyan dal van, amit az ember azért énekel, hogy a lelkét gyógyítsa. Ennek egyik fontos megjelenése és csúcspontja a szakrális ünnepeink ideje. Ezért lett az Égi hang az első a Gyógyító Hangok sorozatban, hiszen az évkör megélése, a nagy ünnepek megünneplése a szakrális népekekkel, népdalokkal nagyon fontos. Úgy gyógyítja a lelket, hogy időben lecövekeli az embert az évkör menetében, az esztendő rendjében. A szakralitásban élő embernek az ünnep kiemelt jelentőségű. Ahogy az évkör szerinti ünnepeket a dallal megéli az ember, azzal testén-lelkén átengedve a dalt, az ünnep lényegéhez kerül közelebb. Ezzel stabilizálja önmagát az idő kerekében, az idő múlásában is.



A második lemez Belső Hang címmel a négy természeti őselem és ezek bennünk levő energiáit szólítja meg a magyar népdal segítségével. A harmadik lemez, a Női hang arról szól, hogy a nőiség, a nőiségre való felkészítés kislány korunk óta benne van a népdalainkban. A nemi identitás fejlesztése, erősítése szépen támogatható ezekkel az énekekkel. Az életszakaszok természetes változásait is megéneklük a népdalok. Az átmeneti rítusokban mindig meghal egy korábbi minőség, de az énekek segítik a lelki



traumákat megélni, átélni és elengedni. A nagy életfordulókon pedig általában a női hang segítette át az embert.

**Az elmúlt több mint egy év bőséges okot adhatott és még adhat a szorongásra. A járványhelyzet egyfajta krízishelyzet, amiben szintén segíthetnek a dalok, az éneklés. Az egyetemistákat, fiatalokat hogyan tudja segíteni ebben az embert próbáló helyzetben?**

Talán azzal tudtam segíteni, hogy nem adtam fel ezt az énekórát, pedig, ahogyan én tanítom az éneklést, azt nem igazán lehet Teamsen, Zoomon, Skype-on kivitelezni. Az éneklés terápiás hatása pontosan abban rejlik, hogy megtapasztaljuk nemcsak a saját testünk-lelkünk energiáját, hanem a közös rezgéseket, meg a közösség erejét is. A tavaszi félévben viszont éreztem, hogy nem lehet éneklés nélkül élni, tehát valahogy, de meg kell próbálni. A hallgatók is kérték, tehát most újra van ilyen óra, persze össze sem lehet hasonlítani a személyes jelenléti énekléssel.



Nekem is új kihívás volt ennek megvalósítása, hogy milyen új technikákat vezessek be az online népdaléneklésbe. Ebben a helyzetben leginkább egymás után, felelgetősen tanulunk, nem egyszerre éneklünk. Kitartunk az éneklés mellett, szerintem most a Tréninghéten is meg fogjuk csinálni.

**Sokat beszéltünk már az éneklésről, ehhez kapcsolódóan viszont sokszor hallani, hogy valaki azt mondja magáról, hogy nem tud énekelni. Létezik ilyen, vagy leginkább gátlásosak vagyunk?**

Kodály Zoltán azt mondta, hogy nincs botfülű gyerek és fahangú sem – ezt én is így gondolom. A művészetterápia és a művészetoktatás hozzáállása más ebben a kérdésben. Nekem az a vesszőparipám, hogy a művészetoktatást, a művészettel nevelést, a művészet terápiás és kommunikációs szempontjának figyelembe vételével érdemes csak csinálni. Nem szabad, hogy az énektanítás görcsöt vagy traumát okozzon a gyerekekben – ugye erről szól egy Oscar-díjas filmünk is, a Mindenki. Ez a jelenség tényleg létezik, előfordul bizony, hogy épp énektanárok okoznak traumát az énekléssel kapcsolatban. Sohasem szabadna, hogy az éneklés traumával kapcsolódjon össze – egyik korban sem. A terápiás megközelítés azt mondja, hogy bármilyen hangom van, az a sajátom. Nem az a lényeg, hogy művészi, magas minőséget alakítsunk ki, hanem az önkifejezésben, öngyógyításban, terápiában segítsen. Ezzel kapcsolatban elmondanék egy példát. Egy fiatalasszony azzal keresett meg, hogy nem jön ki hang a torkán, pedig 14 éves koráig nagyon jó énekes volt, és népdalénekes versenyeket nyert, ráadásul egy hagyományőrző vidéken élt. Viszont egyszer kamasz korában a népdaléneklése miatt kicsúfolták, kortársai megszégyenítették őt olyannyira, hogy utána tíz évig nem mert, nem tudott énekelni. Nem jött ki hang a torkán. Első gyermeke megszületésekor jött rá, hogy valami hiányzik: nem tud altatót énekelni a kislányának. Megkeresett engem, végül sikerült feloldani ezt a görcsöt benne, most már a harmadik gyermekének énekel rendszeresen.



Az egyetemen is meg szoktak keresni különböző helyzetekkel, valaki például elmondta, hogy nem énekelte gyerekkora óta, mert nem adott rá lehetőséget az élet. Ezért nagyon jó, hogy itt a Károli Egyetemen lehet énekelni. Nem az éneklés performatív oldala a lényeg, nem produkciókra készülünk. Csak daloljunk! Édesanyáknak is ezt javaslom, mert a csecsemőknek, gyermekeknek a legszebb hang mindig az édesanyjuk hangja. Az éneklés segíti a kötődést, a biztonságérzet kialakulását is.

**Intézményi keretek között nem is tanult énekelni? Az Ön esetében akkor östehetségről beszélhetünk?**

Én már magzati korban „megtanultam” énekelni, hiszen édesanyám folyamatosan énekel nekem. Olyan közegbe születtem bele, ahol ez mindennapos, természetes jelenség volt, hogy mindenki énekel – és jól is énekel körülöttem. A hangok nagyon intenzíven bennem voltak a kezdetektől. 13 éves koromban az óvónéni kérdezte édesanyámtól, hogy járok-e már zeneiskolába, s mivel úgy érezte, hogy ez tíz év után is ilyen fontos kérdés az óvónéninek, így másnap elküldött. Klarinétozni tanultam, és itt kaptam az első leírt népdalokat is. Szegedi egyetemista koromban elkezdtem járni magánének órákra, de én már akkor tudatosan készültem arra, hogy csak népdalokat fogok énekelni. Nem akartam végigénekelni a zenetörténetet, és nem akartam, hogy a bel canto<sup>1</sup> énekestílussal az én hangomat átformálják, kifinomítsák, mert tudtam, hogy sosem fogok sem áriákat, sem Schubert-dalokat énekelni zongorakísérettel. Sikerült olyan

<sup>1</sup> A bel canto egy olasz operai kifejezés (jelentése: szép ének), amely olyan éneklési technikát jelent, ami a tökéletes dallamformálást helyezi az előadás középpontjába. – a szerk.

énektanárt találni, aki ezt elfogadta: Szél Pálné, hálás vagyok ezért neki. Megfogadtam, hogy a zenetörténetben csak a reneszánsz énekekig fogok elmenni – a reneszánsz az utolsó olyan korszak, amikor még a hagyományos éneklés jelen van. Nem akartam tanult hangú énekes lenni – énektanárhoz azért jártam, hogy a hangterjedelmet, a színpadi állóképességemet növeljük. Az éneklésben – ősanyáim mellett – a parasztasszonyok voltak a legfontosabb mestereim. Az éneklés nekem sosem volt produkció kérdése, hanem leginkább életmód, a levegőhöz hasonló éltető erő.

**Oktatóként, művészként mindig átad magából valamit a hallgatóság, a közönség részére. Természetesen részben mindig vissza is kap ezekből az előadásokból, fellépésekből, mégis ezen túl Ön miből merít erőt, inspirációt, miből tud töltekezni?**

A hallgatóim mindig fontos visszacsatolások, amikor érzem, hogy ez most egy jó óra volt, olyan, mint egy jó koncert után, vannak még utórezgéseik, mint a vízbedobott kavicsnak. A katarzist a művészettel természetesen sokkal könnyebb elérni, mint a tudománnyal és a tanítással. Az a nagy kegyelem, amikor a katarzis meg tud jelenni a katedrán is. Rendkívül inspiráló, amikor azt érzem, hogy elindítottam valamit a hallgatók fejében. Ez valóban nagy erő, ezért is csinálja az ember. Az egyetemi oktatás lényege pont ez kell, hogy legyen. Sajnos sokan ma csak a papírért járnak egyetemre, hogy a munkaerőpiacra megszerezzék a képesítést, de szerencsére vannak olyan csillogó szempárú, érdeklődő hallgatók is, akik azért járnak ide, hogy a tanulásal másképp lássák, megértsék a saját világukat, és fejlődjenek szellemileg, lelkileg. Értük érdemes.

A természet is fel tud tölteni. Rendszeresen járom az erdőt, mezőt, és merítem az erőt a földből, vízből, az elemekből, mindezeket pedig vissza is

forogtom a műveimbe, a lemezeimbe, meg a tanításomba is. Természetesen a három gyermekem is öröm és feltöltődés számomra.

### **Jelenleg milyen projekten dolgozik?**

Az egyetem támogatásával egy Hang – test – lélek tematikájú kutatáson dolgozom, érdekel az emberi hang működése az akusztikus térben, a terápiában és a néphagyományban. A Gyimesi csángóknál végeztem nemrég egy terepmunkát, és megdöbbenéssel tapasztaltam, hogy az emberi hanggal mondott gyógyító imádságok, archaikus szövegek még mindig mennyire jelen vannak ott a mindennapokban. Ennek a nagyobb kutatásnak része az archeoakusztika is, amely az ősi szakrális terekben levő emberi hanghasználatot vizsgálja. Valásantropológiai kutatásaim egy különös székellyföldi jelenésre is kiterjednek. Mindez a Szakrális kommunikáció című könyvem továbbgondolásának és folytatásának is tekinthető.

**Utolsó kérdésként visszakanyarodnék az elejére. Kossuth-díjas művészként, kutatóként, oktatóként, ha visszatekint életpályájára, akkor mi az, amire szakmailag a legbüszkébb?**

Nehéz szó nekem ez a büszkeség, mert nem tartozik bele az aktív önszótáramba. Az életutam göröngyös volt, de bármit is csináltam életemben, mindig úgy éreztem, hogy tettem a dolgomat, talán vezetve voltam. Visszatekintve az életutamra egy dolog biztos – és ezt nagy kegyelemnek tartom –, hogy minden

úgy alakult, ahogy lennie kellett, bár ezt nem mindig láttam így. Az én néprajzos mesterem – Erdélyi Zsuzsanna – mondta, hogy majd az idő kipörgeti aranyos fiam, és a zsinórpadról mindig azt az embert teszi oda eléd a nagy rendező, akit éppen kell. Ma már tudom, hogy ez így van. Már látom, hogy mi miért volt, látom a mestereket, segítőt, de az akadályozókat is, és mindet meg tudom köszönni. Meg tudom köszönni az irányítást, de az akadályozókat is, akik akkor úgy tűnt, hátráltatják, megtörik a pályámat, voltaképpen segítettek megtalálni a saját utamat.

Sokat kérdezték, hogyan lehet összeegyeztetni a művészetet és a tudományt, illetve a három gyerek felnevelését, de attól még, hogy egy út nincs kitaposva, nem biztos, hogy nem járható. Az én életutam leginkább az integritással jellemezhető, azzal, hogy sikerült ezeket a területeket kombinálnom. Ez nem erény feltétlenül, nekem ez így jött, így adatott. Szakmailag lehet valami úttörő – egyesek szerint a Szakrális kommunikáció könyv és a Világfa CD is talán ilyen –, de nálam ez nem a büszkeséggel kapcsolódik össze. Ez inkább kegyelem, hogy talán úgy láthattam és hallhattam valamit, amit épp akkor más nem, vagy nem úgy, és megadatott, hogy ezt meg is mutathattam.

**„Én úgy vagyok, hogy már százezer éve nézem, amit meglátok hirtelen...”**

A Kossuth-díj és a hála is az ősöké. Az ősanyáim, ősapáim hangját én csak felerősítettem, artikuláltam, és csak hozzáadtam a magamét. A tudományban is elődeimé a dicsőség, akik gondolataink fejlődve, továbbgondolva eljutottam oda, hogy én is meg tudtam fogalmazni valamit. Mindezért a kegyelemért Istené a dicsőség! Soli Deo Gloria! ■



A szakértő válaszol című rovatunkban Egyetemünk két új oktatóját kérdeztük izgalmas kutatási témájukról.

*„A versengés ellentmondásosabb jelenség, míg az együttműködésben mindenki egyetért, hogy az alapvetően jó, szükséges és pozitív”*

## PROF. DR. FÜLÖP MÁRTÁT A VERSENGÉSRŐL ÉS AZ EGYÜTTMŰKÖDÉSRŐL KÉRDEZTÜK

**i** Prof. Dr. Fülöp Márta pályafutását a Magyar Tudományos Akadémia Pszichológiai Kutatóintézetében kezdte, és a mai napig tudományos tanácsadóként ott dolgozik – mai nevén a Kognitív Idegtudományi és Pszichológiai Intézetben. Hosszú éveken keresztül oktató az ELTE-n, az ott működő doktori iskola modulvezetője még ma is, ám 2020 őszétől a Károli Gáspár Református Egyetem Pszichológiai Intézet Szociálpszichológiai és Interkulturális Pszichológia Tanszékén teljes állású professzor. Főként kulturális pszichológiával kapcsolatos tárgyakat tanít, emellett kutatási témáját, a versengés pszichológiáját is oktatja. Tavaly újabb négy évre választották meg a Nemzetközi Kulturális Összehasonlító Pszichológiai Társaság főtitkárának.

**Munkássága a versengéshez, kompetitív emberi magatartásokhoz kötődik, és hol máshol lehet fontos a teljesítmény, mint egy egyetemen. Honnan jött ez a téma, mint kutatási irány?**

Valójában egyetemista koromban találtam rá erre a témára és pontosan azért, mert a hallgatók között versengés volt és számomra mindig is fontos volt, hogy jól teljesítsek és a más szintén jól teljesítő évfolyamtársaimmal való versengés ebben inspirált. Nagyon szerettem a pszichológiai tárgyakat, nagyon akartam belőlük kiemelkedni és természetesen voltak olyan nagyon jó barátaim az évfolyamban, akik hasonlóképpen voltak ezzel és egy nagyon jól együttműködő versengés alakult ki közöttünk, amiben aztán konfliktusok is keletkeztek. Engem intellektuálisan kezdett el érdekelni, hogy

mikor és meddig konstruktív egy versengési folyamat, illetve mik a veszélyei. Kutatói életemet annak szenteltem, hogy megpróbáljam megtalálni, hogyan lehet elkerülni azt, hogy a versengési kapcsolatok destruktívvá váljanak.

**Ez a kutatás nemzetközi kontextusban folytatódott. Milyen eredményekkel?**

Legelőször Japánba mentem kutatni a versengést, mert úgy gondoltam, hogy az az ország kifejezetten érdekes, mivel egyszerre nagyon együttműködő és egyszerre nagyon versengő. Aztán voltam az USA-ban és ott azt kutattam, hogy az amerikaiak hogyan konceptualizálják a versengést. Természetesen Magyarországon is végeztem kutatást, és azóta sok különböző más országban is – például most Kínában.



### FÜLÖP MÁRTA

**Több kutatás szerint legalább olyan fontos lehet a kooperáció, az együttműködés és nálunk az utóbbi években mintha erre helyeződött volna a hangsúly...**

Az együttműködést minden társadalom nagyon fontosnak tartja, és tulajdonképpen az együttműködés tekintetében nincs is vita sem a társadalomtudósok, sem az állampolgárok, sem a politika, sem a különböző kulturális felfogások között. Sokkal érdekesebb az, hogy ehhez képest mit gondolnak a versengésről. A versengés megítélése viszont nagyon is különbözik, pontosan azért, mert a versengés többféle formát ölthet. A versengés ellentmondásosabb jelenség, míg az együttműködésben mindenki egyetért, hogy az alapvetően jó, szükséges és pozitív.

**Max Weber jut eszembe és a protestáns etika – amely szerint alapvető a teljesítmény, a befektetett munka és tulajdonképpen a versengés.**

A magas teljesítményt a protestantizmus nagyra értékeli, mert valójában azt összekapcsolja Isten szeretetével, és a protestáns munkaetika tulajdonképpen pontosan azt jelenti, hogy valaki a maximumot próbálja kihozni és kemé-



“

„A magas teljesítményt a protestantizmus nagyra értékeli, mert valójában azt összekapcsolja Isten szeretetével, és a protestáns munkaetika tulajdonképpen pontosan azt jelenti, hogy valaki a maximumot próbálja kihozni és keményen dolgozik.”

nyen dolgozik. Ez nagyon érdekes, mert a kelet-ázsiai gondolkodásmód egy kicsit hasonlít ehhez a mintázathoz, ott az erőfeszítésnek nagyon nagy jelentősége van. Mindenki felelős azért, hogy a képességeiből kihozza a lehetséges maximumot, hogy megbízhatóan dolgozzon, hogy megfeleljen az elvárásoknak. Mindez erősen él Japánban és hangsúlyosan Kínában is.

**Az utóbbi időben ennek a kutatási vonaladnak egy új aspektusa került fókuszba, a versengő magatartás mögötti motiváció. Kiderült, hogy létezik egy úgynevezett motivációs tehetség, amely jellemzi a versengő személyiséget.**

Kutatásaim során azt találtam, hogy a magasan teljesítő emberek nagyon sok forrásból motiválódnak. Talán a leglényegesebb forrása a motivációjuknak, hogy szeretik, amit csinálnak – a témának a mérhetetlen szeretete, illetve az abban

való tevékenykedésből származó öröm az, ami sokféle nehézségen átsegíti őket. De ehhez társul az is, hogy mennyire akarja mindezt olyan kiemelkedően csinálni, hogy másoknál jobb legyen – vagyis a versengési motiváció és hogy mennyire van ebben benne a mások elismerésének igénye, ami egy társas motívum. Társulhat ehhez az, hogy anyagilag is elismerjék, ami egy materiális, pénzügyi motívum vagy a hatalom iránti vágy, mert ha valaki nagyon jól teljesít a saját területén, akkor ezzel gyakran vezető pozíciók járnak az adott területen. Egész pontosan: a magas teljesítmény mögött egy nagyon komplex motivációs rendszer húzódik meg, amiben keverednek egymással a szorosan a tehetségterülethez kapcsolódó motivációk és nagyon sokféle társas és környezeti motívum is.

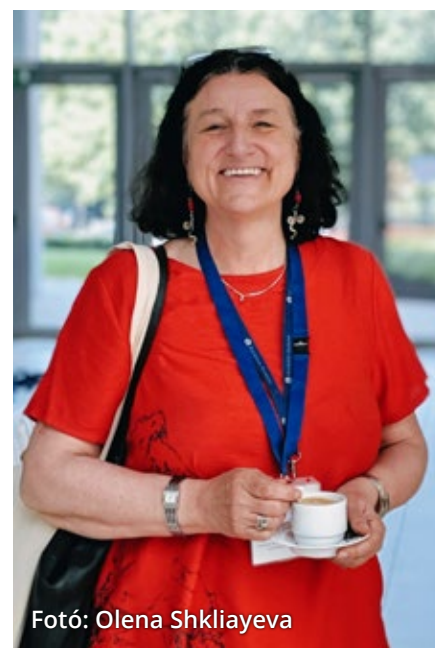
**Nyilván doktori munkák százai születnek majd ebből a pandémia-helyzetből, sőt, már el is indultak kutatások ezzel kapcsolatban. Ez a helyzet pszichésen nagyon nagy nyomást helyez ránk. Ehhez milyen megküzdési technikák kellenek?**

Tavaly tavasszal egy nagy kutatást vezettünk több ezer válaszadóval. Akkor számunkra az derült ki, hogy tulajdonképpen nagyon jól küzdöttek meg az emberek az akkori bezártsággal és nehéz élethelyzettel. Igaz, hogy a mintánk egy erősen magasan iskolázott minta volt, tehát nem reprezentatív minta a magyar társadalomra nézve. Ugyanakkor viszont látható volt, hogy mindenki reménykedik, hogy ez egy rövid távú alkalmazkodás, és ha vége, akkor visszatérünk a normális életbe. Különbséget kell tenni aktuális és elhúzódó trauma között. Most már inkább egy elhúzódó traumában kezdünk részt venni, azért az is igaz, hogy most nem annyira korlátozott az életünk, mint akkor volt, amikor mi az első anyagot

felvettük. De azért korlátozott, mert sok mindent nem tudunk ugyanúgy csinálni, mint ahogy megszoktuk, és az emberek kezdenek kimerülni, kifáradni ebben. Rövid időre összeszedünk egy jó alkalmazkodási repertoárt, de annak a fenntartása hosszú távon már sokkal nagyobb feladat.

**Miből meríthetünk a rezilienciához ?**

Ezt a rezilienciát nyilván nagyon sokféle forrásból tudjuk összeszedni. Nyilvánvalóan még erősebben kell arra koncentrálni, hogy olyan tevékenységeket is találjunk, amelyekből örömeink származik, amiből azért feltöltődni tudunk, tehát amik – az adott körülmények között – megtehetőek anélkül, hogy önmagunkat és másokat veszélyeztetnénk. A szociális kapcsolatainkat meg kell próbálni kreatívan, az adott korlátok között fenntartani, mert ezek nagyon fontosak, és azért ez az online világ tavasszal megmutatta, hogy milyen fontos a személyes kapcsolatok létezése. Óriási dolog az online világ és lehetővé tett sok mindent, de nem helyettesíti azt, hogy az emberek egymással közös térben beszéljenek, mosolyogjanak, hallják – nem számítógépen keresztül – egymás hangját. Óriási szükség van a személyes kapcsolatokra és ennek kivitelezése jelen helyzetben kreativitást igényel. ■



Fotó: Olena Shkliayeva

<sup>1</sup> Pszichológiai értelemben vett rugalmas ellenálló képesség, azaz a meglepetésekkel, változásokkal és váratlan akadályokkal való megbirkózás készsége.  
Forrás: lexiq.hu

Fotó: Balogh Róbert

„már világszerte megkezdődtek azok a műhelymunkák és kutatómunkák is, amik a pletyka pozitívumainak feltárása felé tendáltak”

## DR. SZVETELSZKY ZSUZSÁT A PLETYKA SZEREPÉRŐL, MEGÍTÉLÉSÉRŐL KÉRDEZTÜK

**i** Dr. Szvetelszky Zsuzsa 2018 óta óraadóként, 2020. szeptember 1-jétől teljes állásban tanít a Bölcsész- és Társadalomtudományi Kar Társadalom- és Kommunikációtudományi Intézet Szociológia Tanszéken. Szociálpszichológiai tárgyakat, pszichológiát oktat – elméletet és gyakorlatot egyaránt.

Kutatási területe a pletyka és a pletyka természete. Ez egy kicsit összefügg a ma nagyon jelentőssé vált hálózatkutatással. Nemrégiben jelent meg *A pletyka természete* címmel egy kötet, amelyet Bodor-Eranus Eliza közgazdász-szociológussal írtak. A pletykához általában negatív jelentés társul, ebben a kötetben viszont mintha rehabilitálnák a pletykát. Legalábbis számos fontos funkciót tulajdonítanak ennek a jelenségnek. Melyek ezek?

Alapvetően valóban egy rehabilitációról van szó, viszont azt is hozzá kell tenni, hogy 2002-ben, amikor megjelent a pletykáról írott monográfiám, már világszerte



Fotó: Balogh Róbert

megkezdődtek azok a műhelymunkák és kutatómunkák is, amik a pletyka pozitívumainak feltárása felé tendáltak. Ma már arról beszélhetünk, hogy Hollandiában, Németországban, az Egyesült Államokban rengeteg fejlett pletykakutatás van, sőt 2019 tavaszán Oxfordban megjelent a *Handbook of Gossip and Reputation*, a pletykának és a megbecsültségnek a kézikönyve, úgyhogy el lehet azt mondani, hogy bár eredetileg nem volt hivatalos tudományterület, mára sokan foglalkoznak vele már csak azért is, mert multidiszciplináris – interdiszciplináris jellege is van – ráadásul az elmúlt 15 évben beágyazódott a szervezetpszichológia, szervezetszociológia kutatásokba is. Itt az egyetemen most Vállalati pletykakutatás címmel is tartok órát, ahol a hallgatók izgalmas, saját példákat is hoznak a közös munka során, amiben benne vannak ugyanúgy az elméleti előadások, de az esettanulmányok ismertetése is.

A pletyka funkcióiról érdemes hosszabban beszélni: nagyon különbözik egy kicsiny faluban vagy egy nagyvállalatnál, mert hiába dolgoznak a nagyvállalatnál négyszázan - a faluban mindenkinek a nagypapája ismerte a másik nagypapáját, tehát nemcsak térben,

hanem időben is beszélhetünk egy hálózatról. Az egyik egy természetes, a másik egy mesterséges hálózat és ennek megfelelően vannak olyan funkciói, mint például a rekreáció, a szeletelés, amikor megpihen az ember abban a helyzetben, hogy egy bizalmasával megbeszélhet egy nehéz problémát, ami a szívét nyomja. Ugyanilyen funkció például a döntéstámogatás, amikor az ember nem tudja, hogy mit is csináljon, és akkor körbekérdezi az ismerőseit, hogy hasonló helyzetben ki, hogyan döntött, begyűjti a tapasztalatokat, abból optimalizál és ez segíti a saját döntését. De arra is jó például, amikor túl sok információ árad felénk, hogy megsűrjünk és megtaláljuk azokat az embereket, akár a pletykafészeket, akár más hubokat – csomópontokat –, akiktől tömörebben és szűrve ér el hozzánk az információ és nem kell négyszáz emailt elolvasni.

**2017-ben jelent meg a *Rejtett szervezetek – az informális kommunikáció hatalma* című könyve. A szervezeteken belüli informális információáramlást is kutatja. Ez azért érdekes, mert a digitális világban annyi felület van – a Twittertől a csetelésen át a Facebookig –, ahol mindenféle informális információkat is megoszthatunk. Ezek mellett van-e bármilyen szerepe a hagyományos pletykának?**

A pletyka marad ugyanaz, mint ami volt húsz- vagy negyvenezer éve. Természetesen változik a társadalmi megítélése: ma sokkal negatívabb. Fél évezreddel ezelőtt megjelent versenytársként a nyomtatás, és akkor terjedt el, hogy ami

nyomtatásban van az a „szentírás”. Először ugyanis a Szentírás volt nyomtatva, erről ne feledkezzünk meg, Luther Septembertestament-je. Mára viszont nem csak kommunikációs csatornákból van több, hanem emberekből is. Hétmilliárd ember él a Földön, és ma már egy 10 éves is másképpen kommunikál, mint mondjuk egy 50 évvel ezelőtti 10 éves. Ő nemhogy fényképeket nem töltött fel sehová, de nem is készített fényképeket. És a mai 10 évesek több eszközt használhatnak színezésre, vágásra, filterezésre a fénykép készítésekor, mint nagyapáink. De ezek a tartalmak nem versenytársai a fűszeres pletykáknak, a személyességnek, amit igazán kedvel az emberek nagy része. Ma is jobb személyesen elmondani a másiknak, hogy lássuk a reakcióját, az arckifejezését, azt, hogy a tekintete hogyan reagál, mert a metakommunikációt nehezen tudjuk befolyásolni, és ez a közeg a legalkalmasabb arra, hogy pletyka elhangozzék és terjedjen.

**Akkor a pletyka nem tévesztendő össze a bullyinggal.**

Egyáltalán nem, sem a bullyinggal, sem a mobbinggal. A két jelenség mögött szándék áll, stratégia: valaki valakit meg akar fúrni, ki akar söpörni a közösségből. A pletyka független egy-egy embertől, a pletyka a csoportban terjed, ezért is alakul át. A bullying esetén valaki sokszor elismétli a negatív történetet arról a személyről, akinek ártani akar. Pletyka esetén egészen radikális átalakulásokat lehetünk tanúi. Mindenki a saját szája íze szerint tesz hozzá és vesz el belőle. ■



Fotó: Balogh Róbert

**i** Az interjúkat Dr. Szabó Júlia egyetemi adjunktus, a Művészettudományi és Művészetpedagógiai Tanszék oktatója készítette. A most olvasható kutatási témák a KultX Rádió Hangos fénykép című műsorában elhangzott interjúk írott változata.





„Minden fiatal hallgatót, aki érdeklődik a tudományos pálya iránt arra biztatok, hogy jelentkezzen doktori képzésre, mert ha a későbbiek során végül nem a tudományos pályán helyezkedik el, a doktori éve alatt olyan tapasztalatokra tehet szert, amelyek a későbbiek során óriási előnyt jelenthetnek a versenyszférában is.”

## A KUTATÓLÉT SZÉPSÉGEI

Az egyetemekre úgy is szoktak hivatkozni, mint kutatóneveldekre, a tudósutánpótlást biztosító intézményekre. Az egyetemeken tudományterületek találkoznak, fiatal egyetemisták vitáznak egymással és professzoraikkal, végső soron a mindnyájunkat érdeklő és érintő kérdéseket, a „világ nagy dolgait” vizsgálják.

ÍRTA: PÉNYES MARTIN

„A Forma-1: életforma.” Így hangzik egy reklám, a gyerekkoromból. Vajon mi a helyzet a tudományos pályával, a kutatóléttel? Munka ez, avagy hivatás? Megéri egyáltalán belevágni? Az autósport királykategóriájához hasonlóan ez is életforma lenne? Erre keressük most a választ.

Fiatal kutatók támogatását tűzte ki célul az Új Nemzeti Kiválósági Program (ÚNKP), melynek kimondott-kimondatlan célja, hogy az ösztöndíjra sikeresen pályázókat megízleltesse a kutatás, illetve a kutatólét szépségeivel és hozzájáruljon az oktatói-kutatói utánpótlás biztosításához.

Mindezekről egy károlis doktoranduszt, Bobay Istvánt is megkérdeztünk, aki korábban sikeresen pályázott az ÚNKP-ra.

**Kutatási területed a magyar katonai emigráció, legutóbbi nyertes ÚNKP pályázatod címe: A Habsburg Miksa-féle „mexikói kaland” és annak magyarországi résztvevői a magyar szépirodalmi munkákban. Fikció vagy valóság? Engedelmeddel most mégsem erről kérdezlek, hanem általában a kutatásról, mint folyamatról és a kutatói létről. Miért legyen valakiből kutató, amikor annyi más, akár sokkal jövedelmezőbb, biztosabb munkát is választhatna magának?**

Egy-egy kutatás menetét és felépítését nagyban meghatározzák az adott tudományág módszertani keretei. Jómagam történész vagyok és történettudományi kutatásokat folytatok. Ezen szakterülettel kapcsolatosan is fontos látni azt, hogy teljesen eltérő forrásbázisra tud támaszkodni egy ókorász, egy középkorász vagy az új- és legújabb korok kutatója. Addig amíg előbbiek sok esetben forráshiányban „szenvednek”, addig az utóbbiak számára sokszor az óriási mennyiségben rendelkezésre álló adat mennyisége jelenthet problémát. Doktori kutatásom egy olyan 19. századi esemény magyar szempontú résztörténetének a feltárása, amely erősen nemzetközi beágyazottságú, óriási forrásanyag áll



rendelkezésre a kutatásához és ez idáig kevésbé került a magyar kutatók és a hazai kulturális élet látóterébe.

Egy tudományos kutatás felépítése összetett feladat. Első lépésként elengedhetetlen a vonatkozó szakirodalmak feltérképezése és megismerése, ezt követően – vagy ezzel párhuzamosan – történik a további releváns források feltárása, összegyűjtése, elemzése és feldolgozása. A kutatói pálya szintén fontos eleme a pályázatírás és nem árt a jó szervezői, kapcsolatteremtési képesség, valamint a projektszemlélet sem. A kutatás legszebb pillanata, amikor sok-sok befektetett munka és idő után összeállnak és a helyükre kerülnek az egyes „puzzle darabkák”, ha egy hipotézised igazolást nyer, illetve olyan összefüggéseket fedezhetsz fel, melyekre korábban még senki sem mutatott rá. A kutatói munka mindig tartogat új dolgokat és kihívásokat. A kutatás során mindig nagy izgalommal tölt el az újabb érdekes adatok felbukkanása és jó érzés kiállni a tudományos közeg elé ismertetni az új eredményeidet vagy leütni egy kézirat befejező sorait.

Minden fiatal hallgatót, aki érdeklődik a tudományos pálya iránt arra biztatok, hogy jelentkezzen doktori képzésre, mert ha a későbbiek során végül nem a tudományos pályán helyezkedik el, a doktori évei alatt olyan tapasztalatokra tehet szert, amelyek a későbbiek során óriási

előnyt jelenthetnek a versenyszférában is. Elsajátíthatja, hogy hogyan lehet felépíteni egy projektet, mélyítheti a kritikai gondolkodását és elemzőképességét, bele tanulhat a pályázatírásba és lehetősége nyílna nemzetközi tapasztalatszerzésre is. Összeségében úgy vélem, hogy a PhD egy kiváló hosszú távú befektetés.

### Neked munkád van, vagy hivatásod?

Hivatásom. Az életfilozófiám szerint a múlt javainak a megőrzése, ápolása és közvetítése kiemelkedően fontos feladat. A történettudomány ennek egy fontos eszköze, mely nemcsak önmagában a múlt eseményeinek és adatainak a leírásán alapul, hanem vizsgálataival és elemzéseivel olyan összefüggésekre és olyan múltban lejátszódott folyamatokra mutathat rá, amely más tudományágak vagy akár a gazdaság szereplői számára is hasznos, érdekes és inspiráló lehet. Az elmúlt években egyre meghatározóbbá váló hálózatelmélet és a rohamosan bővülő online adattárak fényében úgy vélem a történettudomány – és vele együtt a múlt örökségének a védelme és megőrzése – egy kihívásokkal teli, ám egy nagyon izgalmas és prosperáló időszak előtt áll. Örömmel tölt el, hogy ezt a hivatást választottam.

### Ha jól értem ez azzal jár, hogy sok esetben a munka és a szabadidő nem válik el egymástól. Kötött munkaórákról sem beszélhetünk. Ez áldás vagy átok? Hogy éled ezt meg, hogy éled meg a kötetlen munkaidő generálta nehézségeket?

A kötetlen munkaidőnek az az egyik általános hátulütője, hogy az ember gyakrabban tud „kicsúszni” az időkeretből, illetve, hogy hajlamosabb elveszni az adatok „tengerében”. Amikor olyasvalamivel foglalkozhatsz, amit igazán szeretsz, akkor a legtöbbször tényleg úgy érzed, hogy repül az idő és a 12-14 órás napi munka néha fel sem tűnik. Ha valamit igazán megtanultam eddigi életem során

az az, hogy a minőségi munkához és eredményhez megfelelő mennyiségű idő befektetése szükséges. A munkám során igyekszem beosztani és betartani az eltervezett időkeretet, melyben a már korábban említett projektszemléletem is nagyban segít. Néha találkozok azzal a megközelítéssel, hogy a szellemi munkát végző személy miben is tudna elfáradni. Az egyetem megkezdése előtti években – és néha alatt is – volt szerencsém nehéz fizikai munkavégzéshez is, így van egy elég objektív összehasonlítási alapom. Az a véleményem és a tapasztalatom, hogy ha az adott munkát és feladatot komolyan veszi az ember – természetesen más módon –, de minden munkavégzés fárasztó, ezért igyekszem, hogy a kutatás mellett kellő időt szakítsak a regenerálódásra, a szeretteimre és a barátaimra is.

### Mi egy jó kutató legfontosabb tulajdonsága?

Nyitottság. ■

Ha kérdésed van az ÚNKP-val kapcsolatban, látogass el a program honlapjára (QR kód), vagy érdeklődj az intézményi ÚNKP koordinátornál az unkp.koordinator@kre.hu címen!

**UNKP**  
Új Nemzeti  
Kiválóság Program





# INTERNATIONAL STUDENTS AT THE FACULTY OF LAW

**My name is Fatma Ceren Morbel and I am studying at the LL.M. in European and International Business Law programme at KRE.**

I am from the largest city of Turkey, Istanbul which is a city divided by the Bosphorus to the two continents, Europe and Asia. Napoleon once said "If the Earth was a single state, Istanbul would be its capital." It is a great idea to visit Istanbul if you would like to see the architecture of the Byzantine, Roman, and Ottoman empires.

I graduated from the Istanbul University Faculty of Law in Turkey. After completing my studies at Bachelor level, I started to get interested in international business and investment law. Since Turkey has close connections with the European countries and investors, I wanted to continue my education in international and European business law. I could not think better option than studying in Hungary which is an EU country having great relationship with Turkey. When I came here, I saw that I was right about

my opinion on continuing to study in Hungary.

Before starting my master programme, I did a summer internship in Szeged where I had a chance to meet with Hungary and the Hungarian culture. Moreover, it was the time when I realized that Turkish and Hungarian languages have many common words. Hungarian has borrowed some words from Turkish such as kapu/kapı, alma/elma, arpa/arpa, while şarmpol/sorompo, soba/szoba, varoş/varos are the words borrowed by Turkish from Hungarian. You can even say a whole sentence in Hungarian and a Turkish person can understand you correctly. If you wonder what this phrase is, it is "Zsebemben sok kicsi alma van." In Turkish it is written as "Cebimde çok küçük elma var." which means I have a very small apple in my pocket.

After my experience in Szeged, I was so impressed by Hungary and wanted to come back. That was one of the main reasons why I applied for the Stipendium Hungaricum Scholarship Programme which is a wonderful opportunity to continue your studies in Hungary, or even start it in the heart of Europe. During our education in Budapest, we had a chance to broaden our horizons with the help of several useful classes from prominent and highly professional professors. The LL.M. programme prepares us to our legal carrier in the best way, not only with the lectures we attend but also with an opportunity to practise what we learnt. LL.M. students have the possibility to participate in the Annual Willem C. Vis International Commercial Arbitration Moot competition. So I believe that Károli Gáspár University makes a balance between theoretical and practical education.

Even if we are currently living in extraordinary times, I think it does not affect the beauty of Budapest. There are lot of places we can enjoy this beauty and I think the specialness of two sides of Budapest makes it much more attractive. When I was walking near by the Danube, I felt amazed by the view of the Buda Castle and the Fisherman's Bastion, and while looking to Pest from Buda, I could not take my eyes off the Parliament.

Whilst you are studying in Hungary, you grown up as an individual and take care of yourself on your own, and studying at KRE encourages you to improve yourself professionally with the kind professors who always try to help you.

I am so happy to study in such a great programme, and to meet with new good friends. I would suggest anyone to come to Hungary, I am sure that once you come here you would like to come again. ■





# INTERNATIONAL STUDENTS AT THE FACULTY OF LAW

**My name is Mariia Mozzhukhina. I am 22 years old and I come from Saint Petersburg, Russian Federation.**

In Russia, Saint Petersburg is called as “The Cultural Capital”, because it is the literary, theatrical and architectural centre of Russia, or “The Venice of the North”, because of the many islands and bridges in the center of the city. If one day you decide to come to Saint Petersburg, the best idea is to take a boat trip on the Neva River or visit Palace Square with the main palace of the Romanov dynasty – “Hermitage”, but do not forget to take an umbrella with you, because the weather in Saint Petersburg is unpredictable.

I finished my bachelor degree of law at the National Research University “Higher School of Economics” in Saint Petersburg. Studying for a bachelor degree, I was always interested in international private law and thought about the idea to study abroad, because nowadays to become a successful lawyer it is not

enough to know the law and regulations of only one jurisdiction, one country. I am happy that Károli Gáspár University gives lawyers from different parts of the world such opportunity. I am also thankful to Hungary for supporting my studies with the Stipendium Hungaricum Scholarship.

The LL.M. in European and International Business Law is much elaborated and contains in itself all the necessary courses to start to understand the European Union and international law. The academic staff consists of practicing lawyers in various fields who can explain difficult materials in a simple and understandable way. In addition, one more advantage to be an international law student in such LL.M. program is that it is a constant exchange of experience

with your classmates, who as you, came from different countries with their own legislation, which help you to broaden your mind and increase your personal knowledge. Our professors do everything to support this friendly and collaborative atmosphere among us.

Moreover, our university gives us a unique chance to participate in one of the most prestigious international law competitions – the Annual Willem C. Vis International Commercial Arbitration Moot competition. The participation and preparation for such a serious competition sounds as a great challenge for me and my colleges, but I can say that all of us are honored to represent Károli Gáspár University at such an international competition.

During the studying, it is also important to keep a balance and find time for some rest. In spite of the fact that nowadays we are living in the time of the curfew, when museums and restaurants are closed, I personally feel kind support from our university coordinators, buddies, who work with international students. Even in such a hard time, I see that student life does not stop. As for me, closed borders between the states gave me an opportunity to explore not only beautiful Budapest, but also other cities of Hungary. The trips to Debrecen, Esztergom, Vác and Szentendre gave me so many positive emotions and new friends that I will never forget this experience. ■



# TUDOMÁNY - KUTATÁS - TRADÍCIÓ

Kérjük támogassa adója 1%-ával  
a Károli Gáspár Református Egyetemet!

*Minőség. Közösség. KÁROLI.*



Adószámunk: 18060676-2-43

# 1%

ÖNNEK CSAK EGY GOMBNYOMÁS,  
MÁSOKNAK LEHETŐSÉG.

KÖSZÖNJÜK.

TECHNIKAI SZÁM

# 0066



Magyarországi Református Egyház

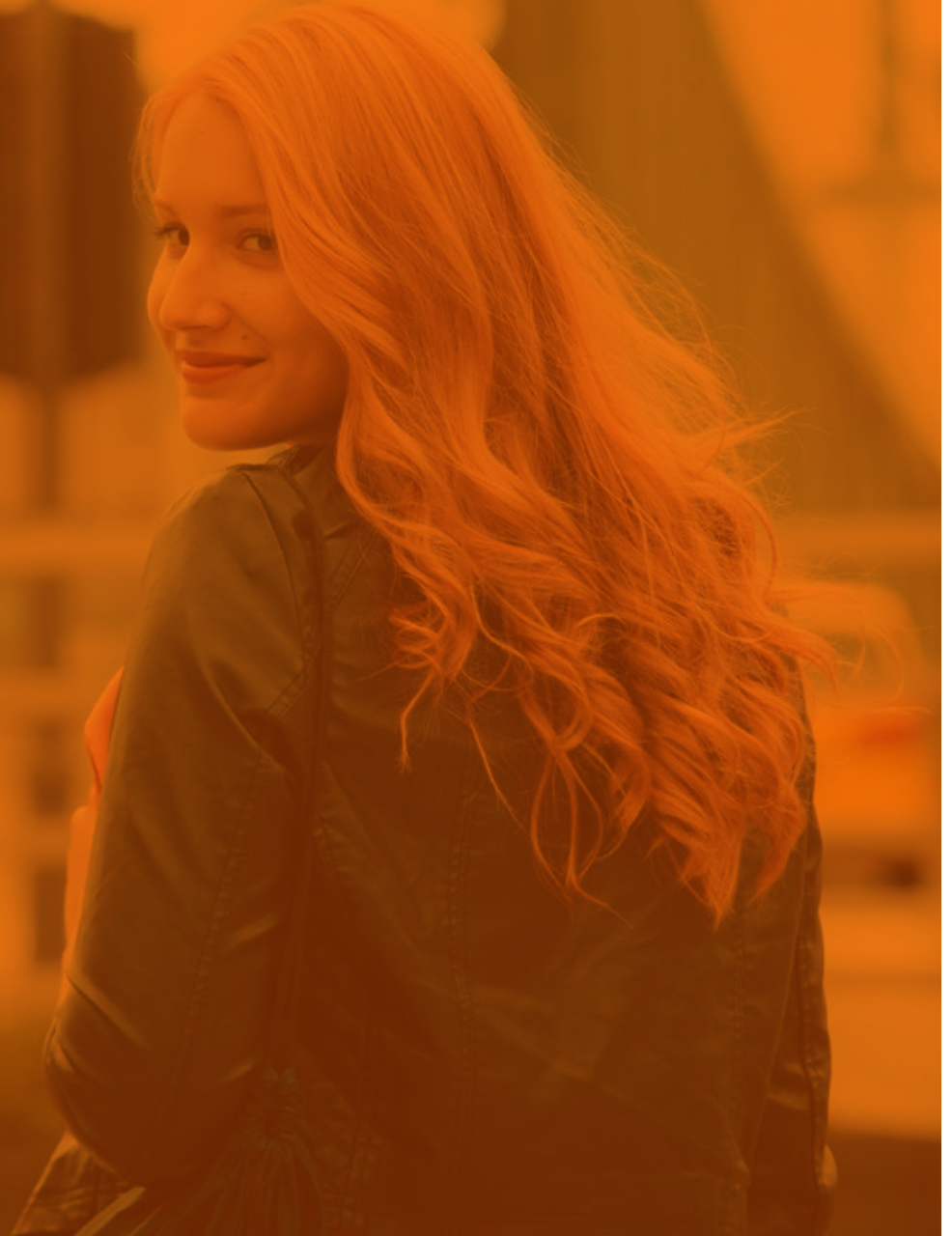


2021. MÁJUS • TAVASZ

# KÁROLI

magazin

KÁROLI GÁSPÁR REFORMÁTUS EGYETEM  
HIVATALOS HALLGATÓI FOLYÓIRATA



[karoliegyetem](#)



[karoli.gaspar.reformatus.egyetem](#)



[karoligasparegyetem](#)



[KaroliEgyetem](#)



[károligáspáruniversity](#)



K R E

Károli Gáspár Református Egyetem

[WWW.KRE.HU](#)