



INTERJÚ

Vendéghang

Kocsis-M. Brigitta:

„A RIDIKÜLBE SOK MINDEN BELEFÉR!”

Az ikonikus műsor sokszínűségéről is beszélt a *Ridikül* új műsorvezetője a *Vendéghang* rovatunkban. A mentálhigiénés szakember reméli, minél több háztartásba el tudja juttatni a tudatosságot és önfejlesztést. Kocsis-M. Brigittával, a *Ridikül* háziasszonyával az új kihívásokról, beszédünk fejlesztéséről és az érthető tudományos kommunikációról Cornides Sára beszélgetett.

– Gratulálok a szakmai előrelépésedhez! 2025-től már minden hétköznap találkozhatnak veled a nézők a Ridikül műsorvezetőjeként. Milyen újdonságokat, kihívásokat tartogat számodra a megújult szerepkör?

– Eddig egy tematikus heti műsorban dolgoztam, a *Novumban*, amelyben kifejezetten műszaki, informatikai, technológiai, tudományos és innovációs témákkal foglalkoztunk. A *Ridikül*be viszont szó szerint „sok minden belefér” – sokkal szélesebb körből érkeznek a vendégek, változatosabban a témák, ami számomra rendkívül izgalmas. Nagyon élvezem, hogy ennyire sokféle a műsor. Más az intenzitás is: január óta sokkal többször vagyok képernyőn, több adásra kell felkészülnöm. Míg korábban inkább az volt a szerepem, hogy kedvet csináljak a nézőknek, és különböző témákat konferáljak fel, addig a *Ridikül*ben beszélgetnem kell a vendégekkel – ez teljesen más típusú műsorvezetői működést igényel. A műsoridő is más: a *Novum* epizódjai félórások, azonban a *Ridikül* adásai ötvenpercesek, így lehetőségünk van sokkal hosszabban kifejteni egy-egy témát. Úgy gondolom, hogy a műfajból kifolyólag a személyiségemet is jobban megismerhetik a nézők.

– Milyen célt tűztél ki magad elé, amikor elvállaltad a felkérést?

– Amikor a Duna csatornaigazgatója, Andrányi Kolos felhívott, hogy volna-e kedvem elvállalni ezt a műsort, azt feleltem neki, hogy nagyon is van kedvem. Ugyanakkor hozzátettem, hogy ezzel együtt van egy célom, egy misszióm is. Mentálhigiénés szakemberként, coachként is dolgozom, így a műsor segítségével olyan emberek nappalijába is be szeretném csempészni a tudatosságot és az önfejlesztés fontosságát, akik talán sosem keresnének fel egy mentálhigiénés szakembert. A célom, hogy megmutathassam: tuda-



tosan irányíthatjuk a gondolatainkat, és kerektezhetjük az élethelyzeteinket. Hiszem, hogy minden helyzetből fel lehet állni, mindenből lehet tanulni, és felelősek vagyunk az életünkért. Ezeket az üzeneteket szeretném eljuttatni olyan emberekhez is, akik talán eddig nem találkoztak ezzel a szemlélettel. Természetesen mindezt nem szeretném „direkt” módon a nézőkre erőltetni. Inkább a beszélgetések dinamikáján, a témák összefoglalásán vagy a kérdéseimen keresztül szeretném átadni. Bár műsorvezetőként veszek részt az adásban, nem tudom és nem is akarom „letenni” a coach éneket. Éppen ellenkezőleg: arra törekszem, hogy a két szerepet ötvözve még hitelesebben és hatékonyabban lehessen a műsor háziasszonya.

– Melyek azok a legfontosabb készségek, amelyeket egy műsorvezetőnek el kell sajátítania ahhoz, hogy sikeresen boldoguljon a szakmában?

– Ez attól függ, hogy a műsorvezetés melyik területéről beszélünk. Általánosságban azonban nagyon fontos a szókincs. Ezt pedig az ember úgy szerezheti meg, ha sokat beszél-

get és olvas, sőt sokat ír. Én hiszek a „rég iskolában”: először tanuljunk meg írni, aztán beszélni – rádiózni vagy podcastokat készíteni –, ezek után jöhet a televíziós megjelenés. Nálam ez a sorrend egy kicsit felborult, sosem rádióztam, bár hosszabb podcastinterjúkat készítettem. Emellett egy jó műsorvezető akkor lehet igazán sikeres, ha nem csupán műsorvezető, hanem vérbeli televíziós. Ismeri az összes többi munkafolyamatot, volt szerkesztő, riporter, ült a vágó mellett, így fog tudni gördülékenyen együttműködni a stáb többi tagjával. A harmadik, amit rendkívül fontosnak tartok, az a figyelem. Sok műsorvezetőnél azt látom, hogy túl sokat foglalkozik önmagával – azzal van elfoglalva, hogy jól nézzen ki, okosat kérdezzen, vagy jó színben tűnjön fel. Szerintem fontosabb arra koncentrálni, hogy van egy vendégünk és témánk, akit és amit szeretnénk bemutatni – a műsorvezetőnek a jelenlétével és kérdéseivel a témát kell szolgálnia, nem önmagát.

– A média világában folyamatosan tanulni és alkalmazkodni kell. Hogyan találhatjuk meg az egyensúlyt a fejlődés és a meglévő tudás alkalmazása között?



– A lépésről lépésre elvét tartom a legjobbnak. Ne akarjunk mindent egyszerre kijavítani! Inkább koncentráljunk az előttünk álló feladatra – például először a testtartásunkra a képernyőn. Amikor ez már természetessé válik, továbbléphetünk a következő kihívásra – arra, hogy a hosszú magánhangzóink valóban hosszúak legyenek. Ha ez is rutinszerűvé válik, akkor foglalkozhatunk egy következő fejlesztendő területtel. Szerintem csak így lehet fenntartható a fejlődés. Ha mindent egyszerre akarunk megvalósítani, könnyen összeomolhatunk, nem tudunk majd önmagunk lenni a kamera előtt. Ugyanakkor fontos, hogy sose dőljünk hátra: mindig van hova fejlődni! Legyünk nyitottak, és tegyük fel magunknak a kérdéseket: *Miben tudnék még többet hozzáadni a szakterületemhez? Hol tudnék még tanulni és fejlődni?*

– Milyen tanácsot adnál azoknak, akik fejleszteni szeretnék a kommunikációs vagy prezentációs készségeiket?

– Az egyik legfontosabb tanácsom, hogy merjünk tökéletlenek lenni, és vállaljuk önmagunkat. Engem Szegvári Katalin – egy igazi tévés legenda – tanított. Ő mesélte, hogy pályája elején nagyon izgult, sőt, erős lámpaláza volt. A mentora azt tanácsolta neki, gondoljon bele: ha egy pilóta hibázik, lezuhanhat a repülő, és több száz ember meghalhat. Ha egy sebész hibázik, a beteg elveszítheti az életét. De ha egy bementő összeakad a nyelve, annak nincsen ilyen súlyos következménye. Mi is emberek vagyunk, nekünk is jogunk van hibázni. Kiborulhat a pohár víz, leeshetnek a papírajaink, vagy akár összeakadhat a nyelvünk. A lényeg, hogy ilyenkor vállaljuk a hibát, és javítsuk ki – hiszen ettől válunk hitelesebbé és emberibbé. Ehhez szorosan kapcsolódik az önazonosság. Akkor jó egy műsorvezető, ha az emberek ugyanolyannak látják őt a képernyőn, mint amikor találkoznak vele a mindennapokban, például egy boltban. Lehet, hogy nem lesz olyan tökéletesen kisminkelve, vagy nem visel annyira csinos ruhát, de a jelleme, a hozzáállása és az emberekhez való viszonya ugyanaz marad. Szerintem ez kulcsfontosságú.

– Korábban a Tudományos Újságírók Klubjának elnöki pozícióját is betöltötted. Hogyan lehet élményszerűvé tenni a tudományos témákat, hogy a nézők és olvasók valóban kapcsolódni tudjanak hozzájuk, és ne csak passzívan fogyasszák az információkat?



– Szerencsés helyzetben vagyok, mert mérnök családból származom, így a műszaki kifejezések számomra teljesen hétköznapiak voltak. Ha valaki nagyon tudományos nyelven fogalmazott, sosem féltem visszakérdezni: *Ezt, kérlek, mondd el úgy, hogy egy szőke nő is megértse!* – szoktam mondani, ami azért is vicces, mert valóban szőke vagyok. Mindig abból indultam ki, ha bennem felmerül egy kérdés, akkor a nézőben és olvasóban is fel fog. Hiszem, hogy okos dolgokról is lehet nem okoskodva beszélni.

– Több mint egy évtizede tevékenykedsz a médiában, azóta megjelentek a közösségi platformok, és sokkal nagyobb teret nyertek a podcastok és a streamingek. Milyen változásokat tapasztalsz?

– Meg kell kockáztatnom, hogy az online felületek ma már sok esetben több emberhez érnek el, mint a hagyományos televíziós műsorok. Egy nagyobb követőtáborral rendelkező ember Instagram- vagy TikTok-videója bizonyos esetekben nagyobb nézettséget generálhat, mint egy televíziós műsor. Ugyanakkor a broadcast médiában

– televízióban, rádióban – és a nyomtatott újságokban mindig is volt egyfajta szelekció, hogy kiket engedtek toll vagy mikrofon közelébe. Az online térben ez a szelekció megszűnt. Bárki feltölthet videókat, indíthat blogot, vagy beülhet egy podcast műsorvezetői székébe. Ez a változás kétélű: egyrészt jó, mert sokkal nagyobb a választék, másrészt problémát jelent, hiszen aki tartalmat gyárt vagy közvetít, annak van egyfajta felelőssége a nézők, hallgatók felé. Ez a felelősség szerintem nem számonkérhető akkor, ha bárkit odaengedünk. Olyan, mintha azt mondanánk: mostantól bárki végezhet operációkat. A műsorvezetés is egy szakma, amit meg kell tanulni. Emellett az emberek fejében még mindig van egyfajta presztízse annak, ha valaki rádióban vagy televíziós műsorban szerepel, nem pedig egy online podcastban. Kicsit olyan ez, mint az elektronikus könyvek és a nyomtatott könyvek viszonya. Bár e-könyveket is lehet vásárolni, ha valaki ajándékot szeretne adni, mégis visszatér a klasszikus, nyomtatott könyvhöz, mert annak nagyobb az értéke és a presztízse.