

Rosa rezonancia elmélete és pályatanácsadás. Reflexió egy tudományos előadássorozatra

Borbély-Pecze Tibor Bors*

DOI: 10.21549/NTNY.51.2025.4.7

Hálás lehet a magyar egyetemi-akadémiai világ a Pécsi Tudományegyetem Bölcsész- és Társadalomtudományi Karának,¹ akik 2025 októberében Pécsre hozták a német szociológiai-politológia egyik sztárelőadóját, Hartmut Rosát. A modern, növekedésre ítéltetett társadalmak és gazdaságok kritikájának ma már tengernyi irodalma van. Tudjuk, hogy a modern kapitalizmus gyarapodásra ítéltetett és ezért fenntarthatatlan, csak még senki sem talált jobbat.

A modern kapitalizmus túlnövekedésének kritikája a környezeti fenntarthatatlanságra, a társadalmi egyenlőtlenségekre és a gazdasági instabilitásra összpontosít, azzal érvelve, hogy a profit és a növekedés könyörtelen hajszolása károsítja a bolygót és súlyosbítja a vagyoni és jóléti egyenlőtlenségeket. *"Úgy tűnik, hogy a fejlett kapitalista társadalmak egyik egzisztenciális válságból a másikba sántikálnak, és ennek eredményeként egyre törekenyebbé és instabilabbá válnak. A fordizmus és az, amit a poszt-keynesiánusok „bérvezérelt” növekedésnek neveznek, lényegében ugyanaz a növekedési modell. Mindkét modellben a munkavállalók azon képessége, hogy a munkatermelékenység növekedésével összhangban és néha azt meghaladó magas reálbér-növekedést érjenek el, a kereslet fő mozgatórugója."* (Baccaro & Blyth, Pontunsson, 2023, p. 506.). A kapitalizmus tehát szélsőségesen növekedés-vezérelt.

Avagy ahogyan szintén pécsi kezdeményezésre a fenntartható munkaerőpiac (László & Sipos, 2022) vitához írt hozzászólásomban a Római Klub üzenetét vettem elő; *„a hatékonyság növekedése a rugalmas ellenálló képesség rovására megy, és ez a társadalom minden szektorában érzékelhető."* (Meadows et al 1973, Meadows, 2020, Borbély-Pecze, 2022, p. 2.). Rosa továbbmegy a jelenlegi társadalom és gazdaság fenntarthatatlanságának kritikájában és megoldási módokat javasol, amelyet terápiának hív. Kiinduló állítása azonos a szintén Németországban dolgozó, Magyarországon jól ismert Han (2024) kiindulópontjával, aki a kiégett társadalom diagnózisát adja, de adós marad a dilemma feloldásával. Han azzal érvel, hogy Michel Foucault fegyelmező társadalmából (amely külső ellenőrzésen és tilalmon alapul) elmozdultunk egy *teljesítménytársadalom felé*, ahol az egyéneket internalizált nyomás vezérli a teljesítményre és a sikerre. Az emberek önmaguk vállalkozóivá válnak, folyamatosan a fejlődésre törekszenek, ami inkább *önkizsákmányoláshoz, mint felszabaduláshoz vezet*. Foucault (1975/1990) még úgy gondolta, hogy a modern társadalmakban az ellenőrzést olyan intézményeken (iskolák, börtönök, kórházak) gyakorolják, amelyek megfigyeléssel, rutinokkal és normalizálással alakítják a viselkedést. Véleménye szerint a modern patológiákat – depresszió, ADHD, kiégés, borderline személyiségzavar – nem külső fenyegetések, hanem belső túlzások okozzák. Természetesen ezt a szélsőséges álláspontot a modern tudomány cáfolja, ugyanakkor e gondolat megjelenése elősegítette a rendszerszeméletű terápiák és kezelések elterjedését. Azt a fontos gondolatot, hogy nem mindenért az egyén a felelős (a karrier sikerekért vagy vereségeért sem!). Magyarul most megjelent következő könyvében (Han, 2025) már egyenesen a narráció válságáról értekezik, ahol a történetmesélést felváltott a történetek árusítása (storytelling story-selling). Erre „válaszol”

* Habilitált egyetemi docens, óraadó, ELTE PPK Felnőttképzés-kutatási és Tudásmenedzsment Intézet, borsborbely@yahoo.com, <https://orcid.org/0000-0002-5304-9356>

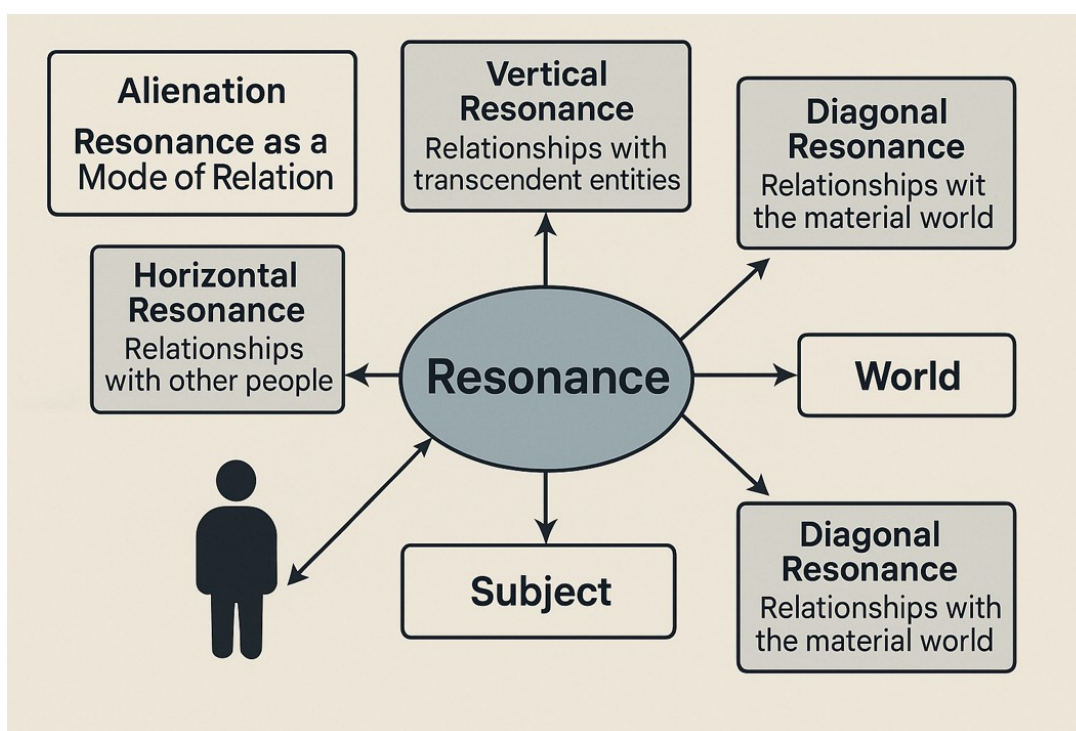
1. A konferencia honlapja, ahol az előadások is megtekinthetők: <https://btk.pte.hu/hu/esemenyek/konferencia-hartmut-rosa>

Rosa, szerinte a modern társadalmakban az emberek egyre inkább gyorsuló világban élnek, ahol a technológiai, gazdasági és társadalmi változások tempója meghaladja az emberi alkalmazkodóképességet. Így rezonancia helyett elidegenedés alakul ki.

Az intézményeknek, mint „börtönöknek” a szükségességén lép tovább Han, amikor önmaguk mókuskerekébe zárt egyénekről beszél. A modern tanácsadás (counselling) irodalmában így jelenik meg a viselkedésfüggőség új területe, a munkafüggőség is (Borbély & Pecze, 2006). Nincsen a világban még egy olyan teremtmény, mondja immáron már Rosa, amely a fenntarthatatlan növekedésre építeni működési stratégiáját, csak az ember. Túlzott aktivitásunk túlzott hőt termel (vö. globális felmelegedés), amellyel olyan terraformálást kezdeményezünk, amely végső soron az emberi faj kiirtásához is vezethet. Ez az emberi faj egyik paradoxona, véli Rosa.

Rosa rezonancia elmélete

Rosa rezonancia elmélete valójában meglehetősen közérthető alapokon nyugszik. Azt vizsgálja, hogy az egyének hogyan viszonyulnak értelmesen a világhoz, alternatívát kínálva a modern élet elidegenedésével és felgyorsulásával szemben. Négy építőeleme; a 1) megérintettség/ megszólítotttság (affection), 2) énhatékonyság (self-efficacy), 3) átalakulás (transformation) és a 4) irányíthatatlanság/kontrollálhatatlanság (uncontrollability) (Rosa, 2025, pp. 41-44). A rezonancia egy érzékeny, affektív és átalakító kapcsolat az ember és a világ között. Ez magában foglalja azt, hogy megérint valami, és úgy reagál, hogy az megváltoztatja mind az egyént, mind a tárgyat vagy tapasztalatot.



1. ábra Rosa rezonancia elmélete (MS Copilot segítségével vizualizálva)

A modern társadalom gyakran elidegenedéshez vezet, ahol az emberek úgy érzik, hogy elszakadtak környezetüktől, másoktól és önmaguktól. A rezonanciát ellenkonceptióként javasolják, hangsúlyozva az értelmes elkötelezettséget és a kölcsönös átalakulást. Rosa korábbi munkái rávilágítanak arra, hogy a modern élet hogyan gyorsul fel – technológiailag, társadalmilag és kulturálisan – stresszt, kiégést és értelemvesztést okozva. A re-

zonancia lehetőséget kínál a lassításra és az újrapcsolódásra. Rosa három tengelyen helyezi el rezonancia elemét:

1. Horizontális: Kapcsolatok más emberekkel,
2. Vertikális: Kapcsolatok transzcendens vagy egzisztenciális dimenziókkal (pl. természet, művészet, vallás),
3. Átlós: Elkötelezettség az anyagi világgal (pl. eszközök, terek, mindennapi gyakorlatok).

A rezonancia létrejöttének egyéni kialakulását az alábbi előfeltételekkel köti össze:

- a) Nyitottság az érintettségre (más szavakkal befogadásra kész állapot, empátia (Buda, 1978),
- b) Hitelesség válaszul,
- c) Erős értékelés – az alanynak mélyen törődnie kell a helyzettel, az őt körülvevő emberekkel.

Rosa szerint a rezonancia törékeny képződmény és kialakulását nem lehet erőltetni. Ugyanakkor kifejti, hogy kialakulása nem csak érzelmi viszonyulás kérdése. A rezonancia a kapcsolat módja, nem pedig egy konkrét érzés. Magában foglalhatja az örömet, a szomorúságot vagy akár a fájdalmat is, mindaddig, amíg értelmes választ vált ki.

Rosa és a pályatanácsadás

Mi lehet Rosa üzenete a pálya/karriertanácsadásnak? Nyilvánvaló, hogy Rosa maga nem foglalkozik a témával, ugyanakkor mondandója erősen áthallásos a tanácsadó szakma számára. Azt maga is kifejti, hogy a munkától való absztinencia nem megoldás, mert az tömeges munkanélküliséghez vezetne egy társadalomban. Másrészt a túlmunka, a jövedelem növelésének és az ebből finanszírozható fogyasztás hajszolásának zárt köreiből nincsen menekülés, így végső soron előáll az egyéni kiégés és a társadalom elpusztítása. Ahogyan politikusnak sem tanácsolja egyetlen spindoktor sem, hogy lassítson le, ígérjen kisebb fogyasztást, alacsonyabb béreket, kevesebb autópályát a soron következő választásokon, a karrier/pályatanácsadó sem mondhatja azt a tanácskérőnek, hogy (ön)korlátozza magát. De amennyiben mégis megteszi, akkor ezzel egy alacsonyabb fogyasztási szint elérésére ösztönzi a tanácskérőt. Etikusan-e ez a tanácsadói magatartás egy olyan közegben, ahol minden a fogyasztás körül forog és a közszolgáltatások jelentős részét a lakosság finanszírozza? Járjon a tanácskérő rosszabb orvoshoz, gyermeke menjen rossz iskolába, mert a pálya/karriertanácsadás eredményeként nem tudja majd ezeket megfizetni? A kicsi szép, ezt régóta tudja a közgazdaságtan, de nem erre a gondolatra vannak optimalizálva a piacaink, vállalataink és a karrierjeink sem. Nehéz szakmai etikai dilemmákat vet fel Rosa műveinek olvasása. Óhatatlanul felmerül a fogolydilemma (Prisoner's Dilemma) egy klasszikus példa a játékelméletben, amely azt mutatja be, hogyan döntenek az egyének, amikor saját érdekeik ütköznek a közös érdekekkel. Ki kezdi el karrierjének ökológiai lábnyomcsökkentését? Ki nem utazik ki egy nemzetközi konferenciára, ha meghívják? Ki mond le a megajánlott béremelésről? Mi mind a másodikok leszünk a sorban.

Hartmut Rosa rezonanciaelmélete szoros kapcsolatban áll a pálya-, karrierépítéssel és a pályatanácsadással, különösen, ha azokat nem pusztán gazdasági vagy technikai folyamatként, hanem értelmes, személyes fejlődési útként értelmezzük. A karrier, pályafutás egyéni fejlődési folyamat is, nemcsak társadalmi, munkaerőpiaci státusz.

A pályaeépítés célrendszere

- A pálya-, karrierépítés nemcsak gazdasági, munkaerőpiaci célok eléréséről szól, hanem arról is, hogy az *egyén kapcsolódni tudjon a munkájához, hivatásához, kollégáihoz és a társadalomhoz*. Ebben a tekintetben Rosa gondolata azonos (Blustein et al., 2024) elméleti kereteivel, aki a bostoni munkaügyi irodákban folytatott álláskeresői interjúkból alakította ki saját elméletét. Nála a prekariátus munka (Standing, 2014) egyik fő eleme a másokhoz kapcsolódás, hiszen az ember ma is társas lény.
- A rezonanciaelmélet szerint a „jó pályafutás” az, amelyben *az egyén megszólítva érzi magát*, és válaszolni tud a kihívásokra – ezáltal átalakul. Az átalakulás Rosa négy lépcsőből álló elméletének harmadik lépése, amely közel áll a pályakorrekcióhoz, de a pályavitel megerősítését jelentő pályatanácsadáshoz is, ahol az egyén transzformálja, átalakítja öndefinícióját és abban a munka, foglalkozás szerepét, identitását, amely egyik esetben karrierváltáshoz, másik esetben a pálya megerősítéséhez vezet (Steindórsdóttir, Sanders, Arnulf & Dysvik, 2023).

A pályatanácsadó szakmai viselkedése

- A tanácsadó szerepe nem csupán információátadás, hanem *értelmes kapcsolódás kialakításának támogatása a munka, a közösség, a társadalom egyes rétegeinek irányába*.
- A tanácsadás során fontos, hogy az egyén megtalálja azokat a területeket, amelyekben rezonanciát élehet át – legyen az egy szakma, egy közösség, vagy egy értékrend.

Gyorsuló, túlfogyasztó világ és értékalapú pályatanácsadás

- A társadalmi, gazdasági, munkaerőpiaci gyorsulás miatt sokan érzik, hogy elveszítik a kontrollt a karrierjük felett. Ahogyan Rosa fogalmaz egyre többet csinálunk ugyanabból ahhoz, hogy helyben járjunk. Az egyetemi oktatók egyre több IF cikket készítenek, hogy ugyanott legyenek a ranglétrán, ahol voltak. Az egyetem még több kutatási pénzt gyűjt, hogy megőrizze helyét a nemzetközi rangsorokban. Egyre több energia árán, egyre több hőt termelünk azért, hogy helyben járjunk. Ugyanez a probléma felmerül a hosszú pályamegtartás, fenntartás (Super, 1980) kapcsán. Ez modern világunkban karrierünk leghosszabb része.
- A rezonanciaelmélet segíthet abban, hogy a tanácsadás során ne csak a munkaerőpiaci trendekre fókuszáljunk, hanem az egyén belső motivációira és kapcsolódási lehetőségeire.

Az értékalapú karrier/pályaeépítés (Az értékalapú tanácsadást itthon is ismerjük, mint tanácsadási típust, Szilágyi, 1998.)

- Rosa hangsúlyozza az „erős értékelés” fontosságát: az egyénnek törődnie kell azzal, amit csinál.
- A pályatanácsadásban ez azt jelenti, hogy nem elég „jó állást” találni – olyan utat kell keresni, amely értelmet ad az egyén életének.

Rosa rezonanciaelmélete a fejlődési lehetőséget hangsúlyozza és így jól illeszkedik a fejlődéselvet képviselő pályatanácsadási elméletekhez (pl. Ginzberg, 1951; Super, 1980).

- A pályafutás során az egyén változik, tanul, új kapcsolatokat épít – ezek mind rezonáns folyamatok lehetnek.
- A tanácsadás célja, hogy segítse az egyént abban, hogy ne csak alkalmazkodjon, hanem értelmesen kapcsolódjon a világhoz.

Végezetül Rosa elsőre meglepő módon, Bandurától kölcsönöz, amikor kiemeli az én-hatékonyság (self-efficacy) fogalmát, mint az átalakulás előfeltételét. Ez az a tudás, amellyel (remélhetőleg) minden gyakorló pályatanácsadó rendelkezik Magyarországon. Más elméleti keretből megfogalmazva: az elszánást, a cselekvést mindig megelőzi a kontempláció (Prochaska & DiClemente, 1983). A cselekvés akkor indul el, ha a tanácskérőben megfogalmazódik az igény a változtatásra. Ekkor van mód a tanácsadói beavatkozásra, támogatásra.

Irodalom

- Bandura, A (1977). Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*. 84 (2), 191–215. <https://educational-innovation.sydney.edu.au/news/pdfs/Bandura%201977.pdf>
- Baccaro, L., Blyth, M. & Pontusson, J. (2023). How should we think about modern capitalism? A growth models approach. *Transfer: European Review of Labour and Research*, 28(4), 505–513. <https://doi.org/10.1177/10242589221149512> (Original work published 2022)
- Blustein, D. L., Grzanka, P. R., Gordon, M., Smith, C. M., & Allan, B. A. (2025). The psychology of precarity: A critical framework. *American Psychologist*, 80(5), 757–770. <https://doi.org/10.1037/amp000136>
- Borbély-Pecze, T. B. (2022). Mi legyen fenntartható? A munkapiac vagy az ellenállóképesség? Hozzászólás a fenntartható munkaerőpiac vitához. *Munkaügyi Szemle Online* 3, 1–9. <https://www.munkaugyiszemle.hu/mi-legyen-fenntarthato-munkapiac-vagy-az-ellenallokepesseg>
- Borbély, T. B. & Pecze, M. (2006). A munkafüggőség (workaholism) szakirodalmi áttekintése. *Addiktológia*, 4, 359–381.
- Buda, B. (1978). Empátia. A beleélés lélektana. Gondolat Kiadó.
- Steindórsdóttir, B. D., Sanders, K., Arnulf, J. K. & Dysvik, A. (2023). Career transitions and career success from a lifespan Steindórsdóttir developmental perspective: A 15-year longitudinal study, *Journal of Vocational Behavior*, Volume 140, <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2022.103809>
- Ginzberg E., Ginsburg S.W., Axelrad S. & Herma J.L. (1951). *Occupational Choice: An Approach to a General Theory*. Columbia University Press.
- Foucault, M. (1990). Felügyelet és büntetés. A börtön története. Gondolat Kiadó.
- László Gy. & Sipos N (2022). A fenntartható munkaerőpiac dilemmája. Vitacikk. *Munkaügyi Szemle Online* https://drive.google.com/file/d/1zcKaXNO-SHHdj_yXp0oGvGpmcmxEGNbq/view
- Prochaska, J. O. & DiClemente, C. C. (1983). Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(3), 390–395.
- Rosa, H. (2025) Vallás és demokrácia. Typotex Kiadó.
- Han, Byung-Chul (2024). A kiegészítő társadalma. Typotex Kiadó.
- Han, Byung-Chul (2025). A narráció válsága. Typotex Kiadó.
- Meadows, D. H., Meadows, D. L., Randers, J. & Behrens, W. (1973). A növekedés határai. (A növekedés határai), Kossuth Kiadó.
- Meadows, D. (2020). A növekedés és a COVID-19 határai. Clime News Hírportál <https://climenews.com/a-novekedes-es-a-covid-19-hatarai>
- Super, D. E., (1980). A Life-Span, Life-Space Approach to Career Development. *Journal of Vocational Behavior*, 16, 282–298.
- Szilágyi, K. (1998). A személyiség értékelésének lehetőségei a tanácsadási folyamatban. GATE.