

Cseri Kinga¹ – Boldizsár Boglárka²¹ Széchenyi István Egyetem Apáczai Csere János Pedagógiai, Humán- és Társadalomtudományi Kar² Nemzeti Közszolgálati Egyetem Nemeskürty István Tanárképző Kar

A belső átalakulás lehetősége: Kokas Klára művészetpedagógiája mint transzformatív élmény a Kokas-foglalkozás-vezetők interpretációjában

Kokas Klára művészetpedagógiája nem csupán módszertan, hanem mély belső átalakulást hozó transzformatív folyamat. Országos kutatásunk a tanúsítvánnyal rendelkező foglalkozásvezetők reflexióin keresztül világít rá a képzések során átélt katarzisélményekre és a módszer szemléletformáló erejére. Az eredmények igazolják: a Kokas-pedagógia a zene és a mozgás egységén keresztül képes maradandó személyiségfejlődést és mély szakmai-emberi megújulást generálni.

Bevezetés

Kutatásunk által a művészetben rejlő igazság belső átalakító hatását kíséreljük meg érzékelteni. Hans-Georg Gadamer filozófiai hermeneutikájának egyik legfontosabb nézetéből indulunk ki, miszerint a művészet tapasztalata által olyan létigazságot élünk meg, amelyet semmilyen más úton nem tudnánk elérni (Gadamer, 1990). Gadamernek az *Igazság és módszer* című művében feltárt releváns gondolatait elfogadva valljuk, hogy az esztétikai tapasztalat önmagunk lényegére ébreszthet bennünket (Gadamer, 1960, 1984). A műalkotás léte ennél fogva a befogadás által teljesedik ki, miközben maga a műalkotás is gazdagodik, ahogy a befogadó is többé válik a lét- és önértelmezésében. Tanulmányunk célja, hogy a művészetben rejlő ontológiai lehetőségekre reflektáljunk. Vizsgálódásunk fókuszában a Kokas Klára komplex művészetpedagógiai módszere által kiváltott személyiségfejlesztő, szemléletformáló hatás, továbbá a módszer által kiváltott belső változásoknak a vizsgálata áll.

A művészet fogalmának ontológiai értelmezése

A történelmi előzményekhez visszanyúlva Arisztotelész álláspontját idézzük fel, aki a művészetek katartikus, megtisztító erejét, továbbá az emberi lélekre és jellemre gyakorolt hatását hangsúlyozta, amely az emberi létgyarapodás és önfelülmúlás létkategóriája által jellemezhető (Arisztotelész, 2002). A befogadó a mű szellemiségét átélve képessé

válhat arra, hogy megszabaduljon a destruktív érzelmeitől és szenvedélyeitől, miközben a dráma hőseivel azonosul (Arisztotelész, 1979). Ez a felismerés nem csupán a megtisztulás folyamatát írja le, hanem már magában hordozza annak a beleélő azonosulásnak a lehetőségét is, amelyet később a pszichológia tudománya az empátia fogalmi kategóriájával határozott meg. Theodor Lipps német pszichológus a műalkotások által kiváltott élmények lélektani hatását kutatva felfedezte, hogy a befogadó individuális énjétől eltávolodva képessé válik arra, hogy egy számára idegen élménytartalomba élje bele magát (Lipps, 1883). Ez a gondolat szoros párhuzamba állítható Kokas zenepedagógiájával, amelyben a zene és a mozgás által kiváltott élmény szintén túlmutat az egyéni élményhatárokon. A zenei befogadás és az arra adott mozgásos válasz lehetőséget ad az egyénnek arra, hogy saját érzelmi feszültségeitől megszabaduljon, ugyanakkor megéle mások érzésvilágát. A közös zenei élmény során a résztvevők nem csupán önmagukat fejezik ki, hanem a többiek belső rezdüléseire is ráhangolódnak. Ez a fajta beleélés Kokas módszerének egyik lényegi eleme, s összhangban áll azzal a klasszikus arisztotelészi és lippsi felismeréssel, miszerint a művészet nemcsak önkifejezés, hanem mások átélésének megtapasztalása is.

A művészetek ontológiai jelentősége a szimbólumok léte által határozható meg, amelyek az autentikus emberi élet lényegéhez történő visszatérést segítik. Következésképp viszonylag állandó jelentéssel rendelkeznek, fejlődéstörténeti alapjuk van. A művészetek szimbolikus erejének kontextusában érdemes felidéznünk Mircea Eliade, a 20. század egyik legjelentősebb valláskutatójának a gondolatát, miszerint a szimbólumok valódi szükségletet elégítenek ki, a létezés legtitkosabb módozatait jelenítik meg (Eliade, 1997). Eliade az ősi természeti népek életmódját vizsgálva megállapította, hogy a halál és újjászületés misztériumjátéka, szimbolikus eljátszása egyben az emberi élet meghaladása (Eliade, 2006). A művészet a világ és a világban élő ember újratemtését segíti elő, miközben az alkotó képessé válik arra, hogy profán létből a szakrális világ dimenziójába lépjen át (Eliade, 1993). A szimbólumok tanulmányozásának kiemelkedő alakjai, Carole Sédillot szimbólumkutató és Elisabeth Zana táncművész a szimbólumot egy pallóhoz hasonlítja, amelyen való átkelés egy beavató utazás is egyben (Sédillot és Zana, 2007). A szimbólumok ugyanakkor biztonságérzetet is adhatnak az alkotó számára, amelynek segítségével a művész növeli a távolságot a képi ábrázolás és a saját maga számára félelmetes realitás között. Ez a distancia biztonságérzetet nyújt az alkotó számára, miközben a félelmét a művészetén keresztül fejezi ki, azaz a művészetbe szublimálja (Starobinski, 2006). Sokat elárul az is az egyénről, hogy miképpen értelmezi a megjelenített szimbólumokat, illetve milyen színeket, formákat, hangokat kapcsol egy-egy megélt érzelmi kontextushoz (Schuster, 2005). Ha tehát önmagunkat jelenítjük meg a szimbólumban, akkor egyben érzelmi töltéssel látjuk el. Mindezt alapul véve Jung archaikus tudásról beszél, amelyet archetipikus módon öröklünk a tudattalanban, s ez az esszenciális tartalom az alkotás folyamatában újra felszínre kerül. Az archetipikus szimbólumok azonban a hozzájuk tartozó érzelmi töltést is mozgósítják, ezért az alkotói és a befogadói folyamatnak egyaránt erős érzelmi hatása van (Jung, 1968). Ebben a kontextusban érdemes Kokas zenepedagógiáját felidéznünk. A zenepedagógus ugyanis a zene és a mozgás szimbolikus megjelenítési lehetőségein keresztül segítette a gyermekeket az érzelmi világuk kifejezésében. Kokas módszerében a zene nem pusztán esztétikai élmény, hanem a belső tartalmak – félelmek, vágyak, örömök – szimbolikus megjelenítője és közvetítője. Ahogy a vizuális szimbólum biztonságos távolságot teremt a félelmetes realitástól, úgy a zene és az arra adott mozgás is lehetőséget ad arra, hogy az egyén a tudattalanból előhívott tartalmakat átalakított formában fejezze ki. A közös zenére való mozgás erősíti a befogadás érzelmi hatását, ugyanis a résztvevők egyszerre élhetik át a saját szimbolikus megjelenítéseiket, miközben mások érzelmi manifesztációival is találkozhatnak.

A művészet terápiás és pedagógiai jelentősége

A fenti gondolatmenet a művészetek szimbolikus és autentikus lényegiségét érzékeltette, amelyben már a terápiás és pedagógiai ereje is érződik. További gondolatmenetünk ennél fogva a művészetterápia és művészetpedagógia közti összefüggések, párhuzamok, eltérések bemutatására irányul.

A művészetterápia és a művészetpedagógia közötti különbségeket széles körű kutatások vizsgálták, amelyek különböző nézőpontokból elemezték ezeket a tudományágakat, és egyedi alapjaikra, módszereikre és céljaira összpontosítottak. Mielőtt rátérnénk ezen kutatások ismertetésére, szeretnénk rámutatni a művészetterápiás és a művészetpedagógiai folyamatok egymástól való elhatárolásának lényegi elemére, amely abban áll, hogy a terápiás folyamat megkezdése előtt a terapeuta minden esetben a páciens diagnózisából indul ki, erre alapozva alkotja meg, illetve választja ki a fejlesztéshez szükséges terápiás módszereket. Azaz a művészeti tevékenység a lelki folyamatok feldolgozását, az érzelmek kifejezését és a belső egyensúly helyreállítását szolgálja. A pedagógiai munka során viszont nincs szükség szakorvosi diagnózisra, ebben az esetben az adott pedagógiai cél megvalósítása a kiindulópont. A különbségek elhatárolása után érdemes áttekintenünk, hogy a szakirodalom miként közelítette meg a két terület viszonyát. Hogan (2001) és Vick (2003) történeti betekintést nyújtanak a művészetterápia mint különálló gyakorlat fejlődésének nyomon követésére, hangsúlyozva a művészetpedagógiától való eltérését. McNiff (1998) a kutatási megközelítések közötti különbségekre reflektál, különös tekintettel a vizsgálat és az eredményértékelés kontextusára. Case és Dalley (2006) a művészetterápia terápiás céljait kutatva gyakorlat által meghatározott lehetőségekben mélyül el, ezáltal megerősítve annak speciális identitását a művészettel kapcsolatos tudományágak szélesebb körén belül. Kapitan (2010) tovább részletezi ezeket a megkülönböztetéseket azáltal, hogy körvonalazza azokat a sajátos módszertanokat és eredményeket, amelyek megkülönböztetik a művészetterápiát a művészetpedagógiától. A Malchiodi (2012) által szerkesztett *Művészetterápiás kézikönyv* tanulmányai szintén elkülönítik a művészetterápiát a művészeti neveléstől, továbbá bemutatják a művészetterápia különböző klinikai megközelítéseit és gyakorlati vonatkozásait a különböző igényű fókuszcsoportokra vonatkozóan, valamint az értékelési lehetőségeket. Kay (2020) a művészetterápia és a művészeti nevelés metszéspontját tárgyalja, kiemelve, hogy a terápiás stratégiákat hogyan lehet integrálni a művészetpedagógiába anélkül, hogy a pedagógusokból terapeuták lennének. Ebben a vonatkozásban érdemes elkülönítenünk a művészettel nevelés és a művészetre nevelés fogalom párt (Trencsényi, 2000). Míg a művészettel nevelés az alkotó személy kibontakozásának prioritását hangsúlyozza, amely folyamat során a kreativitás és a problémamegoldás szerepe a lényegi, addig a művészetre nevelés célja az esztétikum megteremtése, azaz ebben a kontextusban a személyiség fejlesztése csekélyebb szereppel bír. A fentiek értelmében állíthatjuk, hogy a kétféle művészetpedagógiai módszer egyike sem a terápiára irányul, mindemellett a művészettel nevelés által terápiás hatást is el lehet érni. Végül Joschko és munkatársainak (2022) cikke elsősorban az egészségügyi környezetben végzett művészetterápiára összpontosít, de ez hasznos perspektívát nyújthat azokról az eredményekről és módszertanokról, amelyek elválasztják a terápiás beavatkozásokat a művészetpedagógiai gyakorlatoktól.

A zene mint a kozmosz képe

Vegyük szemügyre a művészettel nevelés kontextusában a zene formáló erejének a szerepét. Már az időszámításunk kezdete előtt az ókori görögök és rómaiak a zene pedagógiai és társadalmi szerepét hangsúlyozták. A görög filozófusok szerint a zenehallgatás hatásos van az egyén fiziológiás folyamatainak működésére és jellemére, sőt a viselkedést is befolyásolhatja (pl. Freeman, 2000). Arisztotelész a zene gyógyító hatásának az erejét hirdette, a püthagoreusok tanítása szerint pedig a világ aritmetikai és geometriai lényegiségének egyértelmű bizonyítéka a zene által fedezhető fel. Zeneelméletükben a zenei összhangzást meghatározott számviszonyokkal és arányokkal fejezték ki, amelyet a lélek összhanghoz párhuzamba állítottak. Ebben a vonatkozásban a zene a lelket az örök összhanghoz kapcsolja, tehát az a funkciója, hogy „rávesse a lélekre isteni eredetének fémjelét” (Gilbert és Kuhn, 1966. 12–13.). Eggebrecht (2004. 134.) a fenti gondolatnak a lényegiségét az alábbi szavakkal jeleníti meg: „a zene a kozmosz képe”.

A zene tehát összeköti az embert az isteni eredetével, továbbá az emberi mivoltját is teljes egészében meghatározza. Ebben a vonatkozásban érdemes utalnunk Deszpot Gabriella (2009) álláspontjára, aki hangsúlyozza, hogy az aktív zenei befogadás mélyen hat a személyiségre, azaz az érzelmeket, az akaratot és az értelmi képességeket is mozgósítja. Kokas zenepedagógiája a gyermekeket közvetlenül az alkotófolyamatba vonja be, mellőzve a reprodukív, mechanikus gyakorlást. Következésképp a hangsúly az élményszerű, szabad önkifejezésen és a teremtő folyamat átélésén van, nem pedig a produktumon. A hangszeres zene érzelmi hatása a képzetet és a test szabad mozgását kapcsolja össze, így a teljes személyiséget fejleszti.

Heinz Kohut, a pszichoanalízis egyik jeles képviselője szintén hangsúlyozza, hogy a zene az ember lelki rendszerének minden összetevőjéhez kapcsolódik. A ritmus az ösztön-ént aktivizálja, amely képes átélni a katarzis élményét, a dallam az ego örömforrása, amely a magasság-mélység térbeliségének lényegiségét is megjeleníti, a felettes-én pedig a zenei szabályoknak való megfelelést testesíti meg intellektuális élvezet formájában (Kohut, 1957).

Míndemellett fontos hangsúlyoznunk az éneklés tevékenységét, amelyben a beszéd és a zene összekapcsolódik. A beszéd zenei aspektusai, azaz a beszéd prozódiaja magában foglalja a hangmagasság, az intenzitás és a spektrális információ változékonyságát a beszédprodukción során. Bostanov és Kotchoubey (2004, idézi: Kreutz és Lotze, 2007) megerősítik, hogy a prozódia befolyásolja az adott megnyilatkozás érzelmi hangnemét.

A zene terápiás és pedagógiai dimenziója

A zene terápiás hatását vizsgálva állíthatjuk, hogy a zene felszabadít az érzelmeik megéltése és megértése által. A zene fontos szerepet tölt be egész életünkben, a méhen belüli fejlődéstől kiindulva a születésen át kisgyermekkorától egészen az elmúlásig (Raffai, 1998). Megerősítést nyert az, hogy nemcsak a születést követően, hanem már az anyai méhben a harmadik trimeszterben (a 26. hétre) kialakul a magzat hallása (Flohr és Trevarthen 2007), vagyis kimutathatóan érzékeli és reagál az emberi hangra, annak szupraszegmentális jelenségeire (DeCasper és Spence, 1986; Fifer és Moon, 1995; Lecanuet, 1996; Flohr és Trevarthen, 2007). Ezért a zenei nevelést nem lehet elég korán kezdeni. Kodály az 1951-es *Gyermeknap beszédében* írta, hogy „az anya születése előtt kilenc hónappal kezdődik a gyermek zenei nevelése” (Kodály, 1964. 246.).

Flohr és Trevarthen (2007) idegtudományi szempontból vizsgálja a korai (méhen belül és kisgyermekkorban) zene és a zene által kiváltott mozgás természetes emberi

jelenségét. A zeneiséget az emberi agyi motívumok azon képességével azonosítják, amelyek az emberi test összetett, ritmikus mozgásformáit összehangolják, emellett érzelmi megnyilvánulásra készítetnek, és segítik a komplex mentális, valamint motoros készségek fejlődését. A zene komplexitását alapul véve az orvostudomány több területén alkalmazzák a zeneterápia aktív és receptív formáját. A pszichiátriában hangulatzavarok, szorongásos zavarok, szomatiform zavarok, személyiségzavarok, pszichotikus zavarok, pszichoaktív szerekkel kapcsolatos zavarok gyógyító kezelésére, valamint a család- és párterápiában, továbbá a gyógynevelésben, a mentálhigiénés prevencióban és a rehabilitációban egyaránt autentikus szerepe van. Ezenkívül gyógyító beavatkozások kiegészítője lehet a pszichotikus betegekkel folytatott zeneterápia. A fentiek értelmében a zene még a depressziós állapotot is képes átforgatni (Albersnagel, 1988).

A zene személyiségformáló hatását szem előtt tartva a zenepedagógiai összefüggésekre is érdemes reflektálnunk. A zene, a mozgás, a vizuális kifejezés különféle modalitásai önmagukban is, de multimodálisan is teret adnak a lélek kibontakozásának, és az érzések „vizuális formában” való megjelenítését is lehetővé teszik. Mindazonáltal a művészetterápiás módszerek és a művészettel nevelés során nem mindig a produktum a cél, sokkal inkább a kifejezési szándék, a megnyílás lehetősége, amely hosszú távon személyiségformáló változásokat is generálhat. Ebben rejlik az alkotási folyamat teremtő esszenciája. Azaz – ebben a vonatkozásban osztjuk Adorno (2006) nézetét – a zenei kultúrában az ismeretszerzés magában hordozza a kiteljesedés lehetőségét. Következésképp a zenei nevelés képes felszínre hozni az élet által megtapasztalt élményeket. A zenepedagógusok feladata, hogy az éneklés és tánc természetes vitalitását megőrizzék, amelynek az esztétikai és szociális ereje egyaránt alapvető fontosságú.

Kokas Klára személye és komplex művészetpedagógiai módszere

A zene transzformatív erejét Kokas Klára komplex művészetpedagógiai módszere által szeretnénk érzékeltetni, elsősorban az alkotófolyamat metamorfózisára összpontosítva.

Kokas Európa több országában, az Egyesült Államokban és Ausztráliában is közvetítette a zenei nevelés új útját, sérült, autista gyermekek zenei nevelésében is kiemelkedő a jelentősége. Végzettsége szerint karvezető és zongorista, zenepedagógus, pszichológus, ezen kívül a szépirodalmi, szerkesztői-filmrendezői munkássága is figyelmet érdemel. A magyar kreatív zenepedagógia egyik legjelentősebb képviselője, továbbá megteremtője az aktív, gyermekközpontú zenetanításnak, amely minden berögzült előítéllettől igyekszik elhatárolódni. Pedagógiai módszereivel azonban iskolát is alapított, pedig a tanítványait éppen arra biztatta, hogy ne kövessék vakon őt, hanem saját élményeikből kiinduló intuíciójukat tartsák szem előtt. „Megfigyeléseik, asszociációik, szakmai tudásuk alapján legyenek reflektívek.” (Kokas, 1998. 29.)

Kokas totális elfogadáson alapuló zenepedagógiai módszerének a lényegiségét jelzik az alábbi sorok:

„A gyerekeket válogatás nélkül vettem fel, és soha senkit el nem küldtem. Láttam, milyen erőt ad a bátortalan, elnyomott gyerekeknek, hogy alkotói ötleteikre figyelnek. Láttam, milyen egyensúlyt teremt az egyéni vélemények tisztelete a megnyilvánulások szabadságában. [...] Legfontosabb tapasztalatom a gyerekek türelme egymáshoz, toleranciájuk a gyengeségek, a furcsaságok, a szokatlan külső és belső tulajdonságok iránt. Empátiás figyelmük természetessé vált.” (Kokas, 1998. 57.)

Bár Kokas saját módszerét művészetpedagógiai módszerként definiálja, de Kiss (2017, 2021) közelebbnek érzi a művészetterápiás módszerekhez, hiszen több eleme

is megegyezik a művészetterápiás módszerekével: az önismeret elmélyítése, a képességfejlesztés (pl. manuális képességek, kreativitás, figyelem és koncentráció, érzékelés érzékenyítése), a szociális kompetencia fejlesztése (pl. közösségépítés, érzékenyítés, elfogadás, nyitottság), az autonómia és a személyes támogatás (pl. önellfogadás, érzelmek felismerése és kifejezése, feszültségoldás, döntések és preferenciák, flow-élmény, szorongás oldása és bátorítás).

Kokas a feloldó, tisztító, mindenkit befogadó és felemelő zene kataritikus lényegiségének hangsúlyozása mellett a zenei anyanyelv autentikus prioritását is hangsúlyozza: „A zenei anyanyelv szorosan kapcsolódik az anyanyelvhez ritmusában, hangsúlyában, logikájában, szerkezetében, képalkotásában.” (Kokas, 1972. 19.), ezért a gyermek személyiségfejlődését alapjaiban meghatározza. A zene teremtő erejét alapul vevő zenepedagógus figyelme egyre inkább arra irányult, hogy milyen improvizatív mozgásokat eredményez a zene a gyerekeknél, illetve ez a mozgássor miként járul hozzá személyiségük kibontakozásához. Kokas művészte és tanítói munkája sajátos módon, az improvizáció létjogosultságát hangsúlyozva kapcsolódik Kodály nevelésfilozófiájához, azaz ahhoz az eszméhez, miszerint a zene mindenki számára szabadon hozzáférhető. Életműve a sokszínűség, a változatosság és az átalakulás szépségét tükrözi. Munkássága korszakos jelentőségű, mivel a kodályi elvek gyakorlati megvalósítását alapozza meg, azaz a természetes, kötetlen zenei mozgás és a zeneérzékenyítő hatás erejét használja fel a fejlesztésben (Deszpot, 2012).

Kokas pedagógiai módszere központjában a kreatív éneklés és az improvizációra épülő szabad mozgás áll, amely által a spontán kibontakozó dramatikus játék is szerepet kap. Mindebből kiindulva a Kokas-foglalkozások alapvetően 3 szakaszból állnak: a dalosjátékból, a klasszikus zenei részlet meghallgatásából kiinduló szabad, improvizatív mozgásos kifejezésből és a zenehallgatás közbeni vizuális (2 vagy 3 dimenziós) alkotási folyamatból. Természetesen a foglalkozás ennél differenciáltabb: a névénekléssel egybekötött énekes köszöntéssel kezdődik, amelyet egy – az életkorhoz és az adott témához kapcsolódó – népdal vagy műdal éneklése követ a foglalkozásvezető instrukcióinak vezetésével, mozgásos elemek beépítésével, az eredeti szöveg részletének improvizatív megváltoztatásával. A komplex művészetpedagógiai módszer fontos része az elcsendesedés, amely a klasszikus zenei részlet befogadását segíti. A rövid zenei részlet ismételt meghallgatása a finommotoros mozgásoktól a nagymotoros mozgásmintákig halad, majd a zenebefogadást szólótáncokban „járvák el”, amelyet verbális történetmesélés követ. A foglalkozás harmadik szakaszában, a klasszikus zenei részlet meghallgatásakor

Kokas a zenei improvizációs élményeket mozgás által jelentette meg. Nézőpontja szerint a zene mozdulatokból születik. A mozgással, ritmussal, énekkel meghatározott zenei nevelés az agykérgi és a kéreg alatti működés optimális egyensúlyát segíti elő. A teljes zeneművek ismételt meghallgatása expozíciós hatásokat eredményez. Kokas Klára zenepedagógiája ezt az álláspontot követi, csak itt nem a teljes zeneművek hallgatása valósul meg, hanem a résztvevők életkori sajátosságaihoz mérten 35–40 másodpercestől 2–2,5 perces zenerészletek újbóli meghallgatása történik többféle helyzetben (a zenemozgásos résznél segítő, de nem túl merev instrukciók segítségével, majd a vizuális alkotás során instrukciók nélkül, az alkotási flow-ját elősegítendő).

a vizuális alkotás során újra lecsendesednek a résztvevők. Az alkotás során keletkezett történet bemutatását követően a búcsúénekekkel záródik a foglalkozás.

Kokas a zenei improvizációs élményeket mozgás által jelenítette meg. Nézőpontja szerint a zene mozdulatokból születik. A mozgással, ritmussal, énekkel meghatározott zenei nevelés az agykérgi és a kéreg alatti működés optimális egyensúlyát segíti elő (Kokas, 1972). A teljes zeneművek ismételt meghallgatása expozíciós hatásokat eredményez (Kreutz és Lotze, 2007). Kokas Klára zenepedagógiája ezt az álláspontot követi, csak itt nem a teljes zeneművek hallgatása valósul meg, hanem a résztvevők életkori sajátosságaihoz mérten 35–40 másodpercestől 2–2,5 perces zenerészletek újbóli meghallgatása történik többféle helyzetben (a zenemozgásos résznél segítő, de nem túl merev instrukciók segítségével, majd a vizuális alkotás során instrukciók nélkül, az alkotási flow-ját elősegítő). A Kokas-foglalkozáson részt vevők folyamatosan kapcsolódnak be az ismételt rövid zenerészlet meghallgatásába, amelyből lassanként bontakozik ki az aktív hallgatást kísérő, a finommozgásoktól a nagymozgások irányába haladó, a teljes test bevonásával végződő szabad mozgás katartikus öröme.

Kokas a gyermekekkel folytatott munkája során megértette, hogy a gyermekek a „szomjat hozzák, a zene-szomjukat, a megtisztulás-szomját, a katarzis-szomját, az átváltozás-szomját” (Kokas, 1992. 25.). Ezt az imaginatív átváltozást, saját magán is megtapasztalja: „Átváltozom a zenémmel, kavicsként gördülök, vízcseppként gurulok, falevélként pördülök, ez a táncom.” (Kokas, 1992. 6.) Ez az átváltozás „a képzelet szabad lebegése, melyben a figyelem és a lazítás önmagát szabályozza, amely a zene inspirációjából, egyéni, belső indítatásból fakad” (Kokas, 1992. 57.). Az átváltozás élményét a gyerekek táncainak emelkedett lelkiállapota tükrözi, amelyet Kokas transzcendens isten-élményként értelmez. Idézzük a zenepedagógus ide illő gondolati passzusait:

„Ha én feltámadásról beszélek, akkor a feltámadásban azt nézem, hogy ebben mi az emberi tanulság. Milyen legyek én? Hogy én feltámaszthassam a körülöttem állókat, a földön botorkálókat. Vajon levesszük-e a házunkat, hogy vagyunktól megszabaduljunk, és abból javítsunk meg dolgokat, életeket és embereket. Ezt tanuljuk meg a gyerekektől. Ez az én válaszom arra, hogy mit nevezek transzcendens élménynek.” (Kokas, 2009. 109.)

Ebben a vonatkozásban méltán utalhatunk Székely Csilla Imola (2022) gondolatmenetére, aki hangsúlyozza, hogy Kokas írásaiból mélyen sugárzik Isten iránti szeretete, amely egyben a gyermekek iránti ragaszkodásának a forrásává válik. Ennek értelmében Kokas az ember teremtett létéből indul ki, s emberképe alapvetően a transzcendentális antropológia által meghatározott.

Kokas pedagógiájának elmélete és gyakorlata minden érdeklődő számára produktív lehetőség lehet. A képzések kezdetben Kokas Klára vezetésével valósultak meg, a 2014 utáni sikeres akkreditációs folyamatot követően a Kokas Klára Agape Zene-Életöröm Alapítvány indítja ezeket a tanfolyamokat. A tanúsítvány megszerzésének feltétele a 30 órás kezdő tanfolyam („*Félfigyelemből a teljes figyelembe*”. Kokas Klára zenéből indított módszere a személyiség harmonikus fejlesztésére I.), illetve a 60 órás haladó tanfolyam („*Zenéből fényeket látni és láttatni*”. Kokas Klára zenéből indított módszere a személyiség harmonikus fejlesztésére II.) sikeres elvégzése. A haladó kurzus befejezését követően a résztvevők tanúsítványt kapnak négyféle minősítéssel arra vonatkozóan, hogy milyen keretek között jogosultak foglalkozást tartani.

A vizsgálat háttere

A vizsgálat célja és hipotézisek

A művészetpedagógia elméleti megalapozását követően kutatásunk célja az, hogy mélyebb betekintést nyerhessünk a hazai Kokas-foglalkozás-vezetők személyes tapasztalataiba, s ezáltal feltárjuk Kokas Klára zenéből indított komplex művészetpedagógiai módszerének szemléletformáló erejét és belső átalakító hatását. Az országos szintű kutatást a Széchenyi Egyetem Kutatásértékelési Bizottsági Engedélyének birtokában 2024 júliusában elvégeztük. Vizsgálati kérdéseink szerzteágazóak. Jelen tanulmány két hipotézis vizsgálatára tér ki a terjedelmi korlátok szabta lehetőségek miatt. Igyekeztünk azokat a feltárt területeket bemutatni, amelyek a legjobban tükrözik a szóban forgó művészetpedagógia jellegzetességeit.

1. Feltételeztük, hogy nemcsak a 60 órás haladó tanfolyam, hanem már a 30 órás kezdő tanfolyam elvégzését követően is a vizsgálatban részt vevő foglalkozásvezetők esetében a katarzisélmény megélése mellett személyiségfejlődés következett be interperszonális és intraperszonális vonatkozásban.
2. Másodsorban úgy véltük, hogy a válaszadók a Kokas-pedagógia legfontosabb művészetpedagógiai vonatkozásai közül a személyiség harmonizálását, a kreativitás és az érzelmi intelligencia fejlődésének jelentőségét emelik ki.

A vizsgálat résztvevői

Jelen vizsgálatban az akkreditált haladó kurzus elvégzése után tanúsítványt szerző, nagyrészt Magyarországon élő Kokas-foglalkozás-vezetők vettek részt. A vizsgálat elvégzésekor a nyilvántartásba vett, tanúsítvánnyal rendelkező foglalkozásvezetők száma 222 fő volt, azonban e-mailen 210 főhöz jutott el a részvételi felhívás. A vizsgálatban végül 94 fő vett részt, amely közel 45%-os részvételi arányt jelentett.

A vizsgálati személyek 97,9%-a nő volt, az életkor tekintetében a legmagasabb arányban a negyvenes (41,5%), illetve az ötvenes éveikben járók (31,9%) képviselték magukat. Ezt követte a húszas és harmincas korosztály azonos arányban (10,6%). A 60 év fölöttiek részvétele a vizsgálatban alacsony arányt mutatott (3,2%). Vármegyei megoszlás tekintetében a legtöbben Pest megyei válaszadók voltak (59,6%), ennél alacsonyabb arányban Győr-Moson-Sopron (12,8%) vármegyéből érkeztek még válaszok. Összesen 12 vármegye képviseltette magát a vizsgálatban, illetve 3 külföldön élő (Németország, Szlovákia) foglalkozásvezető is kitöltötte a kérdőívet.

A vizsgálati eszköz és módszer

Vizsgálatunkat kérdőíves felméréssel végeztük, amelyet Google-kérdőív formájában küldött ki a Kokas Klára Agape Zene-Életöröm Alapítvány 2024. július és augusztus hónapok során a foglalkozásvezetőknek. A vizsgálati módszer kvantitatív és kvalitatív jellegű volt. A kérdőív négy demográfiai kérdésből és 32 szakmai jellegű kérdésből állt: 12 feleletválasztós, 10 többszörös választ igénylő és 10 nyitott kérdést tartalmazott. A demográfiai kérdések esetében a válaszadó nemére, életkorára, lakhelyére és szakmájára voltunk kíváncsiak. A kérdőív tematikailag öt részre tagolódik. Az első részben a kitöltőket a Kokas-pedagógiával való első találkozásukról, az első foglalkozás élményéről és kontextusáról kérdeztük (5 kérdés). A második részben a kezdő és a haladó tanfolyammal

kapcsolatban tudakozódtunk a jelentkezés okát, idejét feltérképezve, illetve a személyes megtapasztalásokra és a katarzisélmény megélésére fókuszálva (10 kérdés). A következő kérdéscsoport a Kokas-pedagógia személyiségformáló hatását vizsgálta általánosságban, illetőleg a tanfolyamot végzett foglalkozásvezetők esetében a saját személyiségükre vonatkozóan megtapasztalt változások tekintetében (2 kérdés). A kérdőív negyedik szakasza a Kokas-pedagógia gyakorlatban való alkalmazását járta körül, más szóval azt vizsgáltuk, hogy a megkérdezettek indítottak-e saját csoportot, és ha igen, akkor milyen tapasztalatokat szereztek eddigi munkájuk során a különböző életkorú csoportok esetén (12 kérdés). A kérdőív végén arra kértük a vizsgálati személyeket, hogy Kokas munkásságából emeljenek ki egy-egy számukra fontos idézetet, amely életükre nagy hatással van, amelyet ars poeticaként maguk számára is megfogalmazhattak volna (3 kérdés). Az utóbbi két kérdéskör ismertetése nem képezi jelen tanulmányunk tárgyát.

A vizsgálat eredményeként kapott számadatok feldolgozásakor – a tartalomelemzés kiegészítéseként – leginkább átlagszámítást végeztünk, statisztikai programok lefuttatását nem alkalmaztuk, mivel a csoportok közti összefüggéseket nem vizsgáltunk.

A vizsgálat eredményei

A vizsgálat eredményei közül az alábbiakban azokat mutatjuk be, amelyek közvetlenül kapcsolódnak kutatási kérdésünkhöz és a kutatás előtt megfogalmazott két hipotézisünkhöz. Ahhoz, hogy feltárhassuk Kokas Klára zenéből indított komplex művészetpedagógiai módszerének szemléletformáló erejét és belső átalakító hatását, a vizsgálati személyeket a Kokas-pedagógiával kapcsolatos első találkozás élményéről kérdeztük. A válaszadók első találkozása ezzel a különleges pedagógiával változatos életkorban történt, azonban az első Kokas-foglalkozáson való részvétel az első találkozáshoz képest a későbbi életkorokra tolódott (1. táblázat kiemelt részei).

1. táblázat. A Kokas-foglalkozás-vezetők első találkozása a Kokas-pedagógiával

Az első találkozás élménye		Az első foglalkozáson való részvétel	
3–9 év	6,5%	5–9 év	5,5%
14–20 év	15%	14–20 év	6,5%
21–30 év	29%	21–30 év	22%
31–40 év	27%	31–40 év	29%
41–50 év	22%	41–50 év	35%
51 éves kor felett	0%	51 éves kor felett	2%

Az első Kokas-foglalkozáson való részvétel különböző helyzetekben történt. A megkérdezettek fele csupán a kezdő tanfolyamon vett részt először ezen a foglalkozáson (53%), ennél kisebb arányban egy látogatható program (19%), illetve egy szakmai nap keretén belül személyesen (9%) vonódtak be a foglalkozásba. Néhányan külső megfigyelőként (7,5%) vagy videofilm megnézésén keresztül (6,5%) élték át a zene, mozgás és alkotás összefonódó élményét. Egyéb lehetőségként jelent meg a válaszokban az, hogy oktatási helyzetben (pl. a tanárképzés keretein belül) megvalósuló programon vettek részt egy Kokas-foglalkozáson. Két fő félig megfigyelőként, félig résztvevőként (2%), egy fő pedig gyermektábori élményként tapasztalta meg a Kokas-pedagógiát élményszinten.

A kérdőíves válaszok alapján az látszik, hogy az előbb említett körülményektől függetlenül az első foglalkozás maradandó élményeket hagyott a résztvevőkben. A válaszadók

közel 90%-a ma is tisztán emlékszik az akkor megtapasztalt eseményekre. A vizsgálati személyek közül voltak olyanok, akik nem emlékeztek pontosan a foglalkozás minden részletére (10,6%). A nyitott kérdések során szerzett válaszok alapján az első találkozás élményét többféleképpen jellemezték a résztvevők. A vizsgálati személyek megfogalmazásait tematikus besorolás által csoportosítottuk. Mielőtt rátérnénk a kvalitatív elemzésre, fontos megjegyezni, hogy a résztvevők Kokas-pedagógiával kapcsolatos első élménye nagyon magas arányban (91%) pozitív megélést mutatott. Ezek mellett elvétve voltak olyan válaszok is (9%), amelyekben a kevésbé kellemes élmény dominált.

Az első Kokas-foglalkozás pozitív megélése kapcsán a rögzített válaszok esetében a leggyakrabban a **hazaérkezés** bensőséges érzése jelent meg (20,4%): a „valami nagyon értékesre, szépre találtam”, „megtaláltam, amit kerestem”, a „szívemhez szól”, a „jó helyen vagyok”, „nekem való”, „ezt akarom csinálni” felismerés érzése. Tehát egy belső utazás, a közben szerzett élmények és a megérkezés szépsége, izgalma, egyben nyugalma tükröződött a kapott válaszokban. Ezt követte a **kíváncsiság, izgalom** (18,3%) megéléseinek kifejezése (pl. „rácsodálkozás”, „meglepetés”, „meglepődés”, „izgatottság”), valamint a **varázslat, öröm** érzésének megfogalmazása (18,3%) (pl. „boldogság”, „eufória”, „ámulatba ejtett”, „elvarázsolt”, „magával ragadott, minden pillanatát élveztem”, „kellemes”, „jóleső, vidám”). Mindezek mellett több válaszadónál is megfogalmazódott a **belső szabadság** érzése (10,8%) olyan módon, mint „érzelmi felszabadultság”, illetve az önátadás élményeként. Néhány válaszadó (7,5%) kiemelte a Kokas-foglalkozás során megtapasztalt **közösségélményt**, a játékos „kapcsolódást a többiekkel”, a „közösség támogató erejét” és az „összetartozás érzését”. Voltak, akik a közösség védelmező burkában tapasztalt **belső békét** hangsúlyozták (5,4%) („oltalom”, „nyugalom”, „biztonságos, mély, szerető közeg”, „béke, csend”, „megnyugtatott”), illetve a **zene csodálatos erejét** említették („magával ragadott”, „testközeli kapcsolat a zenével”). A Kokas-foglalkozás kapcsán annak a résztvevők által korábban nem tapasztalt, semmihez sem hasonlítható **újdonságélményét** is megfogalmazták néhányan (5,4%) („új világ nyílt ki előttem”, „más, felemelő”, „vonzalom”). A Kokas művészetpedagógiai módszer dinamikus részével kapcsolatban a „sok a mozgás”, „mindenki másképp mozog”, mozdul a zenére válaszokat rögzítettünk (3,2%). A vizsgálati személyek a Kokas-foglalkozás során átélt katarzisélményt („átváltozás”, „megrendülés”, „megérintődés”) is hangsúlyozták (3,2%). Egyéb pozitív megélések voltak még az érzelmkifejezés lehetősége, a folyamat során felszabadult és felszabadított érzelmek, valamint a kreatív energiák.

A válaszok között a kérdőív kitöltőinek 10,7%-a furcsa, zaklatott belső megélésről számolt be. Voltak olyanok, akik a Kokas-foglalkozást a hagyományostól eltérőnek, szokatlannak nevezték, furcsának vagy idegennek érezték, illetőleg értetlenül szemlélték az eseményeket („próbáltam megérteni, hogy mi történik”). Előfordult az is, hogy a résztvevők nehezebben tudtak felengedni, s ezért kényelmetlenül érezték magukat közösségi helyzetben. Összességében azonban a pozitív megélés dominált az első találkozás élményeként, és valószínűsíthető, hogy ez a kedvező tapasztalat sok esetben olyan indítást adott a résztvevőknek, hogy később jelentkeztek a tanfolyamra.

A vizsgálati személyek 96,8%-a a tanfolyamok elvégzése közben katarzisélményről számolt be. Voltak, akik a kezdő tanfolyamon (34%) tapasztalták meg ezt a mély belső változást, és voltak, akik a haladó tanfolyam képzési alkalmain éltek át katarzist (20,2%). A Kokas-foglalkozás átütő erejét azonban az szemlélteti leginkább, hogy a résztvevők közel fele (42,6%) nemcsak a kezdő, hanem a haladó tanfolyamon is katarzist élt meg. A számadatok alapján csupán három résztvevő (3,2%) jelezte azt, hogy egyik alkalommal sem tapasztalta meg az „átváltozás” élményét.

A katarzisélmény fogalmát számos előre rögzített meghatározásban jelöltük meg a vizsgálati személyek számára, amelyek közül több válasz is bejelölhettek, azonban a fogalom pontos kifejtésére is lehetőségük volt. A leggyakoribb megfogalmazásként az

emelkedett lelkiállapot elérését jelölték meg a válaszadók (77%), de többeknek a bennük levő feszültség oldásában manifesztálódott ez az élmény (41%). A katarzisélmény több résztvevőnél maradandó nézőpontváltást, vagyis lelki és tudati átalakulást eredményezett (36,3%). A megkérdezettek harmada számolt be pillanatnyi lelki megkönnyebbülésről a foglalkozás katarzisélményeként (33%), ami esetükben a hétköznapok terhe alól való felszabadultság érzését jelentette. Az emberi világgal való megbékélés érzéséről a tanfolyamot végzők negyede számolt be (25,3%). Világszemléleti, erkölcsi átalakulásról, belső „megtisztulásról” a válaszadók ötöde tett említést (21%).

Az önálló válaszok között szerepelt a zene által bekövetkezett teljes szabadság megélése (n = 2), illetve a közösség megtartó erejében, a „magas szintű szociális kapcsolódásban” megélt katarzisélménye (n = 3), a közös gondolkodás (gondolatok) átélése által, az „elmélyült közös figyelmi helyzetben”, ahol egymásra hangolódtak a résztvevők, kizárva a külvilágot, az itt és most élményében. Ehhez a gondolathoz kapcsolódik a bizalom, az önatadás lehetőségének megtapasztalása a közösségi, illetve egyéni éneklés adta keretek között („merek felnőttek előtt énekelni”). A Kokas-foglalkozás szerves része a „tisztá zene” (a hangszeres klasszikus zene), amely közvetlen kapcsolatba hoz belső világunkkal. Két válaszadó jelezte, hogy a meghallgatott zene váltotta ki náluk a katarzisélményt. Egyikük úgy fogalmazott, hogy „ez nem spirituális élmény volt, ezt a zene, az érzések, a gondolatok kapcsolhatták egységgé”. A Beethoven *Holdfénysonátájából* való zenei részlet hallgatása közben az egyik válaszadó a belső erő felszabadulásaként ezt élte meg: „hegyeket tudnék könnyűszerrel görgetni”.

Kutatásunk első hipotézisében azt is megfogalmaztuk, hogy a Kokas-pedagógiával kapcsolatos első élmények érzelmi meghatározottsága mellett már a kezdő tanfolyam elvégzése is személyiségfejlesztő és szemléletformáló hatást eredményezett a Kokas-képzésen részt vevők esetében. Az adatok feldolgozásakor azt láttuk, hogy a vizsgálati személyek többsége a válaszadás során komplex megfogalmazással élt, ezért a hasonló tartalmi jellegzetességeket tartalmazó válaszokat összevontuk, csoportosítottuk. A kutatási eredmények bemutatásakor az egyes gondolati kategóriák esetében megadott számadatok az összes említés százalékos arányát jelzik az kérdőívet kitöltő valamennyi válaszadó viszonylatában.

Az eredmények alapján az látszik, hogy a legtöbb válaszadó (53,2%) a kezdő Kokas-tanfolyamon való részvételt követő belső változások kapcsán a képzés **személyiségfejlesztő, átalakító** hatását emelte ki. Elmondásuk szerint a 30 órás képzési alkalom hatására erősödött önismeretük, önbecsülésük és önbizalmuk. Emellett a résztvevők arról is számot adtak, hogy a tanfolyam segített nekik abban is, hogy jobban tudjanak saját belső világukba tekinteni, ezáltal közelebb kerülni gyermeki énjükhöz („saját magamhoz való újfajta kapcsolódás képi világon keresztül”; „önmagamban is mélyebb rétegeket fedezhettem fel”; „a tiszta figyelem varázsa, lelassulás”). A befelé fordulás mellett – a közösségélmény elmélyítése által – a külvilágra való nyitottságot is hangsúlyozták („mélyebb kapcsolódás önmagammal és másokkal”; „döbbenetes volt megtapasztalni, hogy a csoport tagjai milyen gyorsan egymásra hangolódtak a foglalkozások során”). Érzelmi szinten ez abban nyilvánult meg, hogy sikerült harmóniába kerülniük önmagukkal, érzéseikkel („megerősödött a személyiségem, nyugodtabb lettem”), valamint jobban megnyílni és nagyobb empátiával fordulni egymáshoz („Feloldott a zárkózottságból. Meg mertem nyílni mások előtt is.”; „egymás segítése, kritikamentesség”; „Nagyon inspiráló volt. Végre egy közösségben teljesen felvállalhattam magamat.”).

A vizsgálati személyek körében a második legtöbbször említett gondolat a kezdő Kokas-tanfolyam elvégzését követően **értékrendjük elmélyítése** volt (18%). Elsőként említeném a Kokas-pedagógia **átalakító erejét**, amely a korábban tanult, hagyományos sémák helyett egy újabb alternatívát mutatott be a képzésen részt vevők számára („Nagyban megváltoztatta az addigi hozzáállásomat az oktatáshoz.”; „A pedagógiához

való viszonyom nagy fordulatot vett, megváltozott a szemléletem.”). Ez az átalakító, attitűdformáló erő azonban nemcsak pedagógiai szinten, hanem személyes életfilozófiai vonatkozásban is megjelent, egyfajta perspektívaváltást jelentve („meghatározó, meglévő értékrendem elmélyítése, újra strukturálása”, „korábbi meggyőződéseimből kirángatott, segített perspektívát váltani”). Az értékrenddel való azonosulás kapcsán kiemelték **Kokas Klára személyiségformáló és példaértékű életművét**, személyiségét és életfilozófiáját:

„Hálás voltam azért, hogy Kokas Klára a pedagógiáját átadta nekem/nekünk. A hatása alá kerültem, hogy milyen kapcsolat alakulhat ki a gyerekek és a zene között.”

„A Kokas-pedagógiában rejlő értékeket tisztábban láthattam, körvonalazódtak számomra a szakmai, tudományos pillérek.”

Az előző gondolatokhoz kötődően, de másik kategóriába soroltuk azokat a válaszokat (15%), amelyek közvetlen módon a **Kokas-pedagógia iránti elkötelezettségről** adnak számot. A vizsgálati személyek közül többen kiemelték, hogy a kezdő tanfolyamon megtapasztalt élmények meghatározó jelentőséggel bírtak a további életút, pálya kijelölésében („Nagyon nagy újító erőt kaptam. Megerősítést kaptam arról, hogy úgy érdemes csak tanítani, ahogy a Kokasban, élményeket adva.”).

A kezdő Kokas-tanfolyamon részt vevők belső változásokat is megemlítettek rövid válaszaikban, magát a **katarzisélményt**, azaz az átváltozásélményt (14%) („Mintha megszűnt volna a határ a testem és a lelkem közt: kiszabadult, felszabadult”). A vizsgálati személyek közül többen kiemelték, hogy a Kokas-foglalkozáson való részvétel számukra terápiás hatással bírt, amelyet követően belső békét, jóleső nyugalmat, szeretetet és boldogságot éreztek („A [foglalkozás] sajátélmény [részei] a lelkemben kapukat nyitott[ak] meg.”). A katarzisélmény mellett a **felszabadultságérzés**, az önfeledtség és a szabadság érzése is a tanfolyam során átélt élmények között szerepel (12%) („Az önfeledt játékot hozta vissza az életembe.”).

A Kokas-pedagógia szerves része az éneklés és a zeneélmény mellett az alkotás öröme. A zenei és a vizuális megjelenítés kapcsán többen kiemelték a **kreativitás, a képzelőerő** fokozott megélését, valamint az egész Kokas-foglalkozás során a pedagógia inspiratív jellegét (14%).

A kezdő tanfolyam során a válaszadók a korábbi életükben nem tapasztalt módon élhették át a **zene személyiségfejlesztő hatását** (7,4%). Más szóval, a komolyzenével közvetlen személyes kapcsolatba kerültek, átélhették a zene mélységeit, és megtapasztalhatták a zenehallgatásra hangolódás folyamatát. Ebben a helyzetben meghittséget tapasztaltak, s ráébredtek arra, hogy a zene hatással van személyiségükre („Általa ki tudjuk fejezni érzéseinket mozgással, festéssel, beszéddel és ezáltal megkönnyebbülünk, traumákat fel tudjuk dolgozni.”).

A fentiekben részletezett, a személyiségben bekövetkezett változások nemcsak a kezdő tanfolyam elvégzését követően fogalmazódtak meg a Kokas-foglalkozásvezetők körében, hanem a haladó tanfolyam kapcsán is. A vizsgálati eredmények azt mutatják, hogy a haladó tanfolyam elvégzését követően a személyiségben, habitusban, világlátásban bekövetkező változások közül a kitöltők legtöbbször (72,3%) az **önismereti fejlődést** emelte ki. A megkérdezettek 54,3%-a jelezte, hogy nyitottabb lett a folyamat végére; az improvizatív dalosjáték, illetve a komolyzenei részlet hallgatása és ennek mozgásban és vizuális alkotásban való megjelenítése által a „zene világát, belső lényegiségét, kifejező erejét” jobban megértette, vagyis közelebb került a zene belső lényegiségéhez („Új fület kaptam a zene befogadására, a belső meghallására”). A legfontosabb változások ezek

mellett a **befelé figyelés képességének** elmélyülése, a lelki nyugalom megteremtésének hatékonyságában való előmozdulás volt (48,9%). A Kokas-pedagógia improvizatív, inspirációs közegéből fakadóan a megkérdezettek 48,9%-a érezte úgy, hogy **kreativitása** fokozódott a képzést követően, illetve többen (39,4%) azt vették észre magukon, hogy **rugalmasabbá** váltak, jobban tudnak alkalmazkodni bizonyos helyzetekhez. Talán a kreativitással is összefüggésbe hozható az, amit valaki úgy fogalmazott meg, hogy „kísérletezőbb lettem”. A résztvevők közel egyharmada (30,9%) pozitív változást érzett az **empátia és a tolerancia** kapcsán is, vagy javuló kooperációs készségét emelte ki („embertársaimmal jobban tudok együttműködni”) (26,6%). A megkérdezettek negyede (25,5%) említette, hogy **türelmesebbé** vált, erősödött az **intuícója** (25,5%), illetve fejlődést tapasztalt **reflexiós készségében** (20,2%). A személyiségfejlődés egyik lényeges eleme az **értékorientációban** való változás, amelyet a tanúsítványt szerzők 23,4%-a emelt ki, és amely valószínűsíthetően a Kokas Klára által közvetített pozitív értékek mentén formálódott vagy tovább mélyült („megerősödtem az eddigi jókban”). További lényeges változásokat jeleztek az **optimista szemléletmód** (13,8%) és az **extrovertált-ság** fokozódása (8,5%) kapcsán is.

A további válaszok elemzése azt mutatta, hogy volt még néhány kítőltő (n = 2), aki érzése szerint bátrabbá, magabiztosabbá vált, illetve megszűnt a szorongása, és könnyebben fel tudta vállalni önmagát mások előtt közösségi helyzetben: „Mások előtt is felvállalom a táncom, a mozgásom. Nincs bennem szorongás.” Másik két válaszadó kiemelte a lét jelenben való megélésének képességét: „Jobban és tudatosabban tudok teljes figyelemmel jelen lenni mások számára”; „a pillanatban tudok maradni, átváltoztat”, amely a lét teljesebb megélését teszi lehetővé. A válaszadók közül csupán egyvalaki jelölte be azt a lehetőséget, hogy nem érzett változást magában a képzés hatására sem, amelyet önreflexióként így fogalmazott meg: „A habitusom a családi örökség része, a személyiségem felnőtt koromra kialakult, alapvető változások nem történtek.”

Második hipotézisünk során feltételeztük, hogy a Kokas-pedagógia legfontosabb művészetpedagógiai vonatkozásai közül a válaszadók leginkább a személyiség harmonizálását, a kreativitás és az érzelmi intelligencia fejlődésének jelentőségét emelik ki. A válaszadás során az előre rögzített felsorolásból maximum 10 jellemzőt emelhetek ki.

A válaszok összesítésekor a megkérdezettek több mint kétharmada szerint a komplex Kokas művészetpedagógiai foglalkozások hatására erősödik a résztvevők kreativitása (76,6%), fejlődik érzelmi intelligenciájuk (73,4%), érzékenyíti, toleránsabbá (elfogadóbbá) teszi őket (73,4%). Emellett kiemelt jelentősége van az intuíciónak, és a befelé figyelés mint képesség fejlődésének (70,2%). A Kokas-pedagógia pozitív hatásai közül a megkérdezettek kétharmada a fokozott figyelemkoncentráció képességét (64,9%), a személyiség harmonizálását (63,6%), és a foglalkozások stresszoldó hatását (63,8%) emelte ki. A válaszadók fele szerint a foglalkozásokon való rendszeres részvétel növeli az empátia érzését, valamint a nyelvi készségek, a hallás és a téri tájékozódás terén fejlesztő hatást eredményez. Más szóval erősíti az együttműködési készséget (53,2%), fejleszti a testtudatot (50%), a zenei hallást (48,9%), a vizuális és verbális kifejezési képességet (46,8%; 43,6%) és a csoporttudatot (45,7%). Az alábbi területeket a megkérdezettek harmada jelölte meg: a lelki nyugalom megteremtésének képessége („megtanulják megteremteni a belső csendjüket”, 38,2%), az egymás iránti felelősségvállalás érzésének kialakítása és megerősítése (37,2%), a szenzoros integráció (36,2%), a nagymozgások és a finommotoros készségek fejlődése (29,8%). Végül a válaszadók a Kokas-foglalkozások viselkedésre, illetve egyéb orientációs készségre gyakorolt jótékony hatását említették: fokozza a segítőkészséget (19,1%), fejleszti a tér- és időorientációt, irányfelismerést (16%), csökkenti az agresszív viselkedést (13,8%), „érzelmeik megélésére fókuszál” (1,1%), „önfeledtí, szabaddá tesz” (1,1%), „segít kicsatornázni és szublimálni a lélek dolgait” (1,1%).

Az eredmények értelmezése

Tanulmányunkban a Kokas Klára magyar zenepedagógus által megalkotott komplex művészetpedagógiai módszer személyiségfejlesztő és szemléletformáló hatását vizsgáltuk a végzett foglalkozásvezetők Kokas-pedagógiáról alkotott véleményének, tapasztalatainak és önreflexiójának elemzése által. Kérdőíves vizsgálatunk előtt két hipotézist fogalmaztunk meg a témával kapcsolatban, amelyekre vonatkozóan a kapott eredményeket értelmeztük.

Első feltevésünk szerint a vizsgálatban részt vevő foglalkozásvezetők esetében nemcsak a 60 órás haladó tanfolyam, hanem már a 30 órás kezdő tanfolyam elvégzését követően a katarzisélmény megélése mellett személyiségfejlődés következett be interperszonális és intraperszonális vonatkozásban.

A Kokas-képzés során a megkérdezettek vagy a kezdő, vagy a haladó, de legtöbbször mindkét tanfolyam során megtapasztalta az átváltozás élményét, amelyet leginkább egy emelkedett lelkiállapotként definiáltak, de a vizsgálati személyek feszültségoldásról, lelki és tudati átalakulásról, a világgal való megbékélés érzéséről (konfliktusfeloldásról), illetőleg világszemléletéről, erkölcsi átalakulásról, belső „megtisztulásról” is beszámoltak. Ezen katarzisélménnyel kapcsolatos válaszok tehát egyértelműen korrelálnak, összefüggést mutatnak Kokas Klára művészetéről alkotott felfogásával:

„Az igazi művészet ismérve, hogy minél többször látjuk, halljuk, annál többet fedezünk fel benne. Az ismert dallamot, harmóniát jobban magunkévá tesszük, belső várakozásunk mélyebb örömet, feloldódást – ha úgy tetszik: katarzisélményt – nyújt” (Kokas, 1972. 7.).

A Kokas-pedagógia személyiségfejlesztő és szemléletformáló hatása az eredmények alapján részben alátámasztást nyert. A kezdő tanfolyam esetében a megkérdezettek közel kétharmada ennek a fogalomnak valamely aspektusát kiemelte. A válaszadók több mint fele (53,2%) az önismeret, önbecsülés és önbizalom kapcsán valódi fejlődést tapasztalt. Emellett beszámoltak még a belső harmónia állapotának megéléséről, valamint arról, hogy nyitottabbá, elfogadóbbá váltak a tanfolyam elvégzésének hatására. A vizsgálati személyek a bennük végbemenő értékrendbeli változást is kiemelték (18%) a Kokas-pedagógia átalakító erejének tulajdonítva, annak – a hagyományos pedagógiai megközelítéshez képest eltérő – élmény- és gyermekközpontú megközelítését hangsúlyozták. Vizsgálatunk eredménye tehát párhuzamba állítható a Theodor Lipps német pszichológus által megfogalmazott gondolati előzményekkel, miszerint a művészetek befogadása által kiváltott élmények következtében az átélő az individuális énjétől eltávolodva képessé válik arra, hogy nyitottá váljon a külvilág felé, azaz egy számára idegen élménytartalomba élje bele magát (Lipps, 1883).

A kapott válaszok továbbá azt is megerősítették, hogy a haladó tanfolyam elvégzését követően a résztvevők többsége az önismeretükben és nyitottságukban való fejlődést hangsúlyozta, amely az alkotás folyamatában, illetőleg szemléletbeli nyitottságban (újdomságra való fogékonyság és befogadóbbá válás) öltött testet. A befelé figyelést és a lelki nyugalom megeremtésének elmélyítését szintén kiemelték mint a tanfolyam pozitív hozadékát a zene, illetve a saját érzésük megélése, megértése kapcsán. Ezek mellett interperszonális téren is előrelépés mutatkozott, igaz, ezt a megkérdezettek csupán harmada jelezte, akik az empátia, a tolerancia és az egymással való kapcsolódás terén való fejlődésüket emelték ki; valamint azt érezték, hogy türelmesebbé váltak az egymással eltöltött idő hatására. A Kokas-foglalkozásban az az egyedülálló, hogy bár az egyén belső munkája meghatározó, nagy hangsúlyt fektet az egymásra figyelés képességének

fejlesztésére. Talán ebben rejlik a Kokas-pedagógia értékteremtő jellege is, amely kapcsán a megkérdezettek negyede úgy fogalmazott, hogy a tanfolyam elvégzése értékorientációs változást hozott számukra. A Kokas-foglalkozáson részt vevők számára a „szép zene” hallgatása, a pozitív szemléletmód, a teljes figyelem, a belső harmónia megteremtése, valamint az egymásra figyelés komoly belső megtisztulást hozhat.

Vizsgálatunkat megelőzően továbbá azt feltételeztük, hogy a Kokas-foglalkozás-vezetők a Kokas-pedagógia legfontosabb művészetpedagógiai vonatkozásai közül leginkább a személyiség harmonizálását, a kreativitás és az érzelmi intelligencia fejlődésének jelentőségét emelik ki. Ezen feltevésünk teljes egészében beigazolódott, hiszen a válaszadók több mint kétharmada érezte, hogy kreativitása erősödött, ami a foglalkozások multidiszciplináris jellegéből adódhat, vagyis a dalosjáték improvizatív erejének hatásából, a zenei részlet mozdulatokkal történő megéléséből, a zene vizuális megjelenítéséből, illetőleg az utóbbi kettőhöz kapcsolódó verbális megnyilatkozások lehetőségéből. Az érzelmi intelligencia fokozódása, amelyet szintén kiemeltek a válaszadók, az elfogadó, szeretetelli légkör megteremtéséhez köthető, mivel a foglalkozás számtalan ponton érzékenyíti a résztvevőket toleranciájukat növelve. A személyiség harmonizálása mellett a legtöbben az intuíció, illetve a befelé figyelés képességének fejlődését hangsúlyozták. Az átváltozás kapcsán fontos megemlíteni még a belső csend mellett a külső csendet is, a közvetlenül a zenehallgatást megelőző pillanatnyi szünetet, amely a zenebefogadás elmélyülését segíti (Boldizsár és Cseri, 2023).

Összegzés

A személyiségfejlődés lépésről lépésre kibontakozó folyamat, amelynek látens összetevői vannak. Azonban, ha egy bizonyos idő távlatából tekintünk vissza, tudatos önreflexióval érzékelhetővé válnak a zene teremtő ereje általi produktív átalakulások, jelentősebb vagy apróbb változások. A tanulmányban közölt kutatás eredményei, úgy véljük, értékes szubjektív tapasztalatokat tükröznek, azonban ezek nem tekinthetők objektív, külső mérőeszközökkel igazolható változásoknak. Ettől függetlenül állíthatjuk, hogy elméleti reflexióink és empirikus kutatásunk tükrében igazolódott, hogy Kokas Klára zenepedagógiája a létezés totális élményét, a testtudati átélést valósítja meg a zene teremtő erejének eszközével (Pásztor, 2009). „A lélek tiszta vize a tiszta zene, a megtisztító zene, a katarzist hozó zene” – fogalmazza meg a zenepedagógus (Kokas, 1992. 19.), azaz a tiszta zene tökéletességében benne rejlik a metamorfózis lehetősége. Megítélésünk szerint a fentiek fényében méltán kijelenthetjük, hogy a zene által megélt tapasztalatban rejlő katarzisz és átalakulás olyan távlatokat nyit meg, amelyek a filozófia, sőt a spiritualitás kérdésköréhez is szorosan kapcsolódnak. Kokas hagyatékának vizsgálata a pedagógiai és pszichológiai kereteken túl filozófiai, esztétikai, teológiai és művészetpszichológiai távlatokat is megnyithat (vö. Deszpot és Vass, 2015). Ez a sokrétűség mutatja meg igazán Kokas életművének gazdagságát. Következésképp a zenepedagógus munkássága nem csupán egy pedagógiai módszer sikeres alkalmazása, hanem az emberi lét mélyebb rétegeit megszólító szellemi örökség.

Köszönetnyilvánítás

Hálás köszönetünket fejezzük ki a Kokas Klára Agape Zene-Életöröm Alapítványnak a kutatás megvalósításához nyújtott támogatásukért, különös tekintettel a kérdőívek célcsoporthoz való eljuttatásában nyújtott segítségükért.

Irodalom

- Adorno, T.W. (2006). *Philosophy of New Music*. University of Minnesota Press.
- Albersnagel, F. A. (1988). Velten and Musical Mood Induction Procedures: A comparison with accessibility of thought associations. *Behaviour Research and Therapy*, 26(1), 79–96. DOI: [10.1016/0005-7967\(88\)90035-6](https://doi.org/10.1016/0005-7967(88)90035-6)
- Aristoteles (1979). *Poetik*. Philipp Reclam jun.
- Arisztotelész (2002). *Metafizika*. Lectum Kiadó.
- Boldizsár, B. & Cseri, K. (2023). A művészetek metamorfotikus hatása. In Szőke, J., Kecskés, P. & Tompos, A. (szerk.), *A gazdaság, kultúra, oktatás és nyelv bővületében: Tanulmányok Ablonczyné Mihályka Lívia 70. születésnapjára*. 143–152. Universitas-Győr.
- Case, C. & Dalley, T. (2006). *The Handbook of Art Therapy*. 2nd ed. Routledge.
- Deszpot, G. (2009). Zenei átváltozás. Kokas Klára komplex művészeti programja mint pedagógia és terápia. *Parlando*, 51(6), 5–11. http://www.parlando.hu/2009-6_02-03-Kokas-Klara-1.htm
- Deszpot, G. (2012). Gondolatok Kokas Klára utolsó könyvéről. *Új Pedagógiai Szemle*, 62(11–12), 246–248.
- Deszpot, G. & Vass, É. (2015). Multidiszciplináris kutatási lehetőségek a Kokas-módszer vizsgálatára. *Parlando*, 51(1). http://www.parlando.hu/2015/2015-1/Deszpot_Vass_KokasKutatasok.pdf
- Eliade, M. (1993). *Az örök visszatérés mítosza*. Európa Könyvkiadó.
- Eliade, M. (1997). *Képek és jelképek*. Európa Könyvkiadó.
- Eliade, M. (2006). *Mítoszok, álmok és misztériumok*. Cartaphilus.
- Flohr, J. & Trevarthen, C. (2007). Music learning in childhood: Early developments of a musical brain and body. In Gruhn, W. & Rauscher, F. (szerk.), *Neurosciences in Music Pedagogy*. Nova Science Publishers, Inc. 53–100.
- Gadamer, H.-G. (1960). *Wahrheit und Methode, Grundzüge einer philosophischen Hermeneutik*. J. C. B. Mohr (Paul Siebeck).
- Gadamer, H.-G. (1984). *Igazság és módszer. Egy filozófiai hermeneutika vázlatja*. Gondolat Kiadó.
- Gilbert, K. E. & Kuhn, H. H. (1966). *Az esztétika története*. Gondolat Kiadó.
- Jung, C. G. (1968). *Az archetípusok és a kollektív tudattalan*. Scolar Kiadó.
- Jung, C. G. (1992). *Gesammelte Werke, Band 9.1. Die Archetypen und das kollektive Unbewusste*. Walter Verlag.
- Hogan, S. (2001). *Healing arts: The history of Art Therapy*. Jessica Kingsley Publishers.
- Joschko, R., Roll, S., Willich, S. N. & Berghöfer, A. (2022). The effect of active visual art therapy on health outcomes: protocol of a systematic review of randomised controlled trials. *Systematic Reviews*, 11(1), 96. DOI: [10.1186/s13643-022-01976-7](https://doi.org/10.1186/s13643-022-01976-7)
- Kapitan, L. (2010). *Introduction to Art Therapy Research*. 1st edition. Routledge. DOI: [10.4324/9780203855133](https://doi.org/10.4324/9780203855133)
- Kay, L. (2020). *Therapeutic Approaches to Art Education*. Davis Publications.
- Kiss, V. (2017). Művészetalapú módszerek. In Kárpáti, A. (szerk.), *I. Művészetpedagógiai Konferencia. Absztraktkötet*. ELTE. 52–53. http://mpk.elte.hu/download/MPK_2017_magyar_kotet_final.pdf
- Kiss, V. (2021). Művészetterápia, művészettel nevelés, művészetalapú módszerek I–II. *Vizuális Kultúra*, 1(2), 46–52.
- Kodály, Z. (1964). *Visszatekintés I*. Zeneműkiadó Vállalat.
- Kohut, H. (1957). Observations on the psychological functions of music. *Journal of American Psychoanalytic Association*, 1957(5), 384–407. DOI: [10.1177/000306515700500301](https://doi.org/10.1177/000306515700500301)
- Kokas, K. (1972). *Képességfejlesztés zenei neveléssel*. Zeneműkiadó.
- Kokas, K. (1992). *A zene felemeli a kezeimet*. Akadémiai Kiadó.
- Kokas, K. (1998). *Öröm, bűvös égi szikra*. Akkord Zenei Kiadó.
- Kokas, K. (2009). „Meggyőződésem, ha Kodály láthatta volna, hogy én Bachra bukfecezem a gyerekekkel, akkor azt mondta volna: Hm...” Interjú Kokas Klára zenepedagógussal, az AGAPE Zene-Életöröm Alapítvány létrehozójával. *Új Pedagógiai Szemle*, 7, 103–109.
- Kreutz, G. & Lotze, M. (2007). Music, Emotion, and the Human Brain. In Gruhn W. & Rauscher, F. (szerk.), *Neurosciences in music pedagogy*. 143–167. Nova Biomedical Books.
- Lipps, T. (1883). *Grundtatsachen des Seelenlebens*. Cohen.
- Malchiodi, C. A. (2012). *Handbook of Art Therapy*. Second edition. The Guilford Press.
- McNiff, S. (1998). *Art-based research*. Jessica Kingsley Publishers.
- Pásztor, Zs. (2009). *A Kokas-pedagógia. Út a totális zenei élményhez a korai gyermekkorban. Válogatás három évtized archiv felvételeiből*. Agape Zene-Életöröm Alapítvány.

- Raffai, J. (1998). *Megfogantam, tehát vagyok. Párbeszéd a babával az anyaméhben*. Útmutató Kiadó.
- Schuster, M. (2005). *Művésztéléktan*. Panem Kiadó.
- Sédillot, C. & Zana, E. (2007). *ABC du symbole*. Grancher.
- Starobinski, J. (2006). *1789 –Az értelem jelképei*. Európa Könyvkiadó.
- Székely, Cs. I. (2022). Vallásosság és spiritualitás Kokas Klára életművében. *Parlando*, 64(6), 1–19.
- Vick, R. (2003). A brief history of art therapy. In Malchiodi, C. (szerk.), *Handbook of Art Therapy*. The Guilford Press. 5–15.

Absztrakt

A jelen tanulmány célja, hogy a művészetpedagógiai nevelési módszerek hatékonyságát hangsúlyozza, és ezen belül bemutassa Kokas Klára komplex művészetpedagógiai módszerét, személyiségfejlesztő hatásának lényegességét. A művészetek ontológiai jelentőségéből kiindulva tanulmányunkban a művészetterápiái és a művészetpedagógiai módszerek különbségére reflektálva rátérünk Kokas Klára életművének bemutatására, amely nemcsak Magyarországon, de világszinten is kulturális kincsnek tekinthető, hiszen munkássága, illetve munkásságának dokumentumai hazai és nemzetközi szinten méltán érdemelnek megőrzést, részletes feldolgozást, s ebben az intencióban a tovább értelmezés lehetősége is benne rejlik. Empirikus országos kérdőíves kutatásunkat a Magyarországon tanúsítvánnyal rendelkező Kokas-foglalkozás-vezetők körében végeztük, amelynek fókuszában a vizsgálati személyek Kokas-pedagógiáról szerzett első benyomásai, illetve a kezdő és haladó tanfolyam elvégzése közben megélt katarzisélménye áll. Mindezek mellett a *Zenéből fényeket látni és láttatni* című haladó kurzust elvégző foglalkozásvezetők körében annak inter- és intraperszonális vonatkozásban megtapasztalt személyiségfejlesztő és szemléletformáló erejét vizsgáltuk. A vizsgálat eredményei azt mutatják, hogy a Kokas-foglalkozással kapcsolatos első találkozás máig maradandó pozitív élményt jelentett az akkor még résztvevőként jelen levő, ma már végzett foglalkozásvezetők körében. A vizsgálati személyek többsége a kezdő és a haladó tanfolyamon is több alkalommal mély benső átváltozáson ment keresztül.

Kulcsszavak: művészetpedagógia, művészzel nevelés, Kokas-pedagógia, személyiségfejlesztés, átváltozás