

„Sajátélmények pár mondatban...”
Személyes referencia-beszámolók korábbi évek egy-egy
kiscsoportos Művészet- és Stílus-terápia kurzusról...
(ki-ki egyéni, adott stílusában)



„A művészet- és stílus-terápia, mint módszer, azért segített nekem sokat, mert a gyakorlatai által ki tudtam fejezni mindazt, amit szavakkal nehezen mondanék ki. Általa megnyílhattam szavak nélkül is és bepillantást engedhettem másoknak lelkem legbensőbb szegleteibe. Köszönetet szeretnék mondani Pápai Ildikónak, hogy segítségével, az általa vezetett foglalkozások keretében olyan gyerekkori, nagyon mélyre beágyazódott, fájó élmények kerülhettek felszínre, kimondásra, amelyek a mindennapjaimban, párkapcsolatomban okoztak komoly lelki terheket. Éveken át olyan súlyokat cipeltem, amelyek önértékelési

zavarokhoz, párkapcsolati félelmekhez vezettek. Azáltal, hogy sikerült megtalálni a sok negatív gondolatom gyökerét, hogy honnan ered és miből táplálkozik, úgy érzem, hogy könnyebben meg tudok birkózni a félelmeimmel, megálljt tudok parancsolni nekik és nem hagyom, hogy elhatalmasodjanak felettem. Hálás köszönetem érte.”

(Viktória / 32 éves pénzügyi asszisztens)

A Művészet-és stílus-terápia kifejezéssel és később a terápiával az Interneten találkoztam először. Azonnal megszólítottam magam, éreztem ott a helyem. A foglalkozások során, a különböző művészeti megnyilvánulások segítségével, és azok értelmezésével sikerült szembesülni magammal. Ezzel a kinccsel a tarsolyomban másokat is jobban megérték, elfogadok és elismerek, hisz ameddig az ember magával nincs tisztában, rendben, nem ismeri magát, addig a másokkal való kapcsolat sem működhet a saját és mások öröme szerint, szerintem.

Megtanultam a csoporttal együttműködni, ami azelőtt nekem úgy éreztem problémát jelentett. A csoporttársakkal szoros kötelék alakult ki, amit kellemes szeretet- kapcsolatként jellemezhetek.



Az élmények során tudom az érzékszerveimet a saját örömömre megélni. Felemelő érzés egy festményt látva, abból dallamokat kihallani, a zenét képekben látni, a verset eltáncolni, a hangokat érzésekként megtapasztalni.

A terapeuta személyisége, humora és stílusa igen magával ragadó, nekem nagyon ott volt...!

Őszintén mondhatom, más lettem, én lettem, ...VÉGRE!!!!!!!

Aki keresi önmagát, fel hát az útra!
(Jenka)

„Jó volt ez a húsz hét: új szemléletmód, még tudatosabb létezés, nagyobb odafigyelés a másokra, a különbözőségek elfogadása, játék a szavakkal, a többiek beszélő tükrök; minden szavunk, minden gesztusunk árulkodó, másoknak és saját magunknak is üzenünk velük. Minden alkalommal koncentráltan vettem magamhoz az újabb és újabb felismerés-adagokat, váltakozva a csoporttagok rezdülései,

Ildikó intuitív, érzékeny, segítőkész szándékú szavai és az épp aktuális „műalkotásom” által. Rádadásul az együttlétt minden percét élveztem. Felejthetetlen élmény. Köszönöm!”

(Ganter Kati)

„Óriási kíváncsisággal vágtam bele szeptemberben a majdnem 6 hónapos művészet-és stílus-terápiába. Érdekel a módszer, érdekelt az önismeret újabb módja, a játék és az új, érdekes ismeretségek lehetősége. Úgy érzem, minden szempontból gazdagodtam. A művészet-terápia annyira megtetszett, hogy mélyebb tanulmányokra is inspirált ebbe az irányba. Sokféle tükörben láthattam és érezhettem meg magam, a mindenféleségemet, a gyengeségemet, de az erőmet is. Sokat, sokat kaptam. Imádtam találkozni a csapattal és belevágni a játékba vagy épp a világmegváltásba.:) Remélem, még találkozunk, mert immár van fonalunk, amit felvegyünk! :) Köszönöm!”

(Lajtai Kati / énekesnő)



„A művészet-és stílus-terápiában élvezhetem az alkotás örömét és mellette meglátom mi dolgozik éppen bennem. A csoport megbeszéléseken egymásban segítjük kinyitni a rég nem mozdított ajtókat. Azoknak ajánlom, akik nem a szavak emberei, akiknek néhány papírdarab és gyurma többet jelent, mint egy jól megfogalmazott mondat. Egy olyan csoportot ismerhettem meg, akikkel öröm volt dolgozni. Segítettük egymást, sírtunk és nevtünk. A művészet-terápiába beleszerettem.

Ilditől sokat

tanultam, jó volt érezni a gondoskodást, ahogyan belevitt a mély, megkövült témáimba és utána ugyanilyen támogatással segítette a felszínre hozatalát is. Köszönöm!”

(András Adél / 35 éves)



„- Sokat jelentett a csoport-szemlélet, erősítette a valahova tartozás érzését.

- Segítette a gátlások oldását, először a csoporton belül, majd más közösségekben is.

- Sok olyan tulajdonságomat ismerhettem meg, amit azelőtt nem ismertem, nem vállaltam fel, vagy csak nem tudtam megfogalmazni.

- Segített az ítéletek és előítéletek leépítésében és az elfogadásban.

- Sokat tanultam arról, hogy hogyan vigyázzunk önmagunkra, hogyan ne hagyjuk elfolyni az erőnket, hogyan védjük ki, engedjük el azokat a helyzeteket, amelyek rossz hatással vannak ránk.

- Rendkívül jó hatással volt az empátiás készségekre, a meghallgatás képességére, az egész csoport körében.

- Segített abban, hogy könnyebben feloldódjak.

- Stresszes napok után, ha idegesen, feszülten érkeztem, rövid idő alatt megnyugodtam. Valahogy mindig erősebb volt a töltődés, mint az elfáradás, akkor is, ha nehéz témák merültek fel.

- Közelebb kerültem a művészi oldalamhoz, könnyebben fejezem ki magam művészeti eszközökkel.

Jobban felfigyelek azóta a szép, érdekes jelenségekre, amiket érdemes megörökíteni.

- Előtte is tudtam, hogy a zenék erősen hatnak rám, de itt hatványozottan érzékeltem ezt. Minden zene nagyon intenzív érzéseket hozott ki belőlem.

- A szobor és mozgás feladatok elemzése nagyon tanulságos volt, rendkívül sokat elmond rólunk a testtartásunk és a mozdulataink.

- A képző és stílus munkák kapcsán bátrabban használtam a színeket, mint általában azelőtt, és ez sokat segített a kifejezésben.



- A szövegyakorlatok során kreatívabb voltam, mint amilyennek hittem magam. Azóta bátrabban vállalom műfordítást, amire eddig ritkán szántam rá magam.
- Miután szembesültem azzal, mennyi felesleges terhet cipelünk (másokét is), amiket akár le is pakolhatnánk, elkezdtem ezeket letenni :)
- Úgy gondolom, a csoporttagok között, illetve a tagok és a vezető között is olyan bizalmi kötelék jött létre, ami bonthatatlan.”

(F. Zs. / 32 éves mérnök)

„Sérült gyermekem miatt nagyon nehezen tudtam időt szakítani a csoporton való részvételre. Már a jelentkezésnél is voltak problémáim, tudok-e a csoport napján magamnak szabadságot biztosítani, hogyan oldjam meg a gyerekefelügyeletet. Aztán a probléma megoldása sikerült. A csoport elindult. Nem tudom, milyen elvárásokkal indultam a csoportba. Talán olyan gondolatokat fogalmaztam meg, milyen jó lesz az itt tanulható fogásokat a munkámban használni, amit persze szeretnék ma is, de arra, hogy nekem milyen hasznom lesz a részvételből, arról nem gondolkodtam.



A kis létszám erősebb köteléket, szorosabb, intimebb kapcsolódást eredményezett a tagok között. Jobban tudtunk egymásra figyelni, az egyes „feladatok” megoldását „személyre szabottan” értékelni. Lassan megértettük, ezek a beszélgetések nekünk -magunknak segítenek, és a többi csoporttagnak is. A művészet- és stílus-terápia eszközeivel segítséget kapunk a probléma megfogalmazásához, az esetleges vakfoltjaink felismeréséhez, segít konfliktusokat, megakadásokat tudatosítani, és még a megoldásokhoz is tud valamit adni. Lassan mindenki számára világos lett, a segítségadás és elfogadás közös cél, feltétele: egymás elfogadása. Ezekben a folyamatokban erjesztő munkát végzett Ildikó, a csoportvezető, akinek nagyon finom érzékenysége, problémákra való szinte ezoterikus nyitottsága csak erősítette ezeket a folyamatokat a csoportban. Én, mikor lezárult a csoport, először sajnáltam magamat, valaminek vége lett, ami jó volt, amiben sokat kaptam, aztán sajnáltam a csoportot, hogy már nem találkozunk többet, elmarad az odafigyelés, segítő érdeklődés a másiktól. Értékes emberek voltak a csoport tagjai számomra,

érzékenyek, nyitottak a másik emberre. Szóval sajnálom a zárást, a befejezést, még egy ideig elcsoportoztam volna. Sokat nyertem a részvétellel. Nem azt, amit vártam, nem azon a területen, ahol úgy gondoltam, szükségem lett volna rá. Máshol, de ez a máshol felülírta a többi problémámat, mintegy általános megoldást adott rájuk. Szerencsének érzem magam, hogy részt vettem ill. részt vehettem a csoportban. Remélem, még sokan lesznek hasonlóan szerencsések.”

(T. E. 56 éves szociális munkás)

„A csoportba úgy mentem, hogy a helyemet, feladatomat, célomat keresem ebben az életben, a világban. (Egy szó mint száz, a boldogságomat.) A csoportban pedig az tetszett, hogy milyen sokfélék és különbözőek vagyunk, de mégis mindenkivel éreztem valami közöset, „rokonságot”. Meg az is tetszett, hogy csoport vagyunk, közösség, ahol mindenkinek helye van.

Mi is az, amit esszenciaként leszűrtem, magammal vittem?

Legelőször talán azt, hogy a nagy munka innen kezdődik, mert sok mindent még nem emésztettem meg, van, amit félreraktam, meg közben elfáradtam. (Továbbra is kereső vagyok, és nem olyan egyszerű a keresés, meg a találás se :) Láttam, hogy mi minden hordoz és hordozhat üzenetet számunkra, mennyi mindenre oda lehet figyelni (néha ijesztő is látni, hogy mennyi mindent nem látok, amit láthatnék) – üzenetet saját magunkról és másokról is. Üzenetet arról, hogy milyen vagyok,





milyennek látom magam és milyennek látnak mások. Hogy mit szeretnék. Ezek az üzenetek néha ellentmondásosak, mások nem feltétlenül olyannak látnak, mint én, előfordul, hogy pozitívabb képük van rólam, van, hogy negatívabb. Ez néha elkedvetlenít. Pedig végső soron az a legfontosabb, hogy én saját magammal legyek őszinte, saját magammal legyek tisztában, és azt vállaljam. Ne feltétlenül azt és úgy csináljam, ahogy valaki másnak tetszik. És persze fordítva is, más is hadd legyen olyan, amilyennek ő szeretné – lehet, hogy az nekem tetszik vagy nem, az egy dolog, de az az ő élete.

Foglalkoztatott még egy dolog is (ezt az utolsó csoportnapon el is felejtettem mondani), mégpedig az, hogy tudok-e kreatív lenni. (Mert valamiért néha úgy éreztem, hogy nem vagyok kreatív.) És persze, igen! :) - mint mások is – és ennek nem kell monumentális freskóban vagy szimfonikus költeményben megnyilvánulnia, mert az is az, ha épp dudorászom egy kicsit vagy csinállok valami finom desszertet vagy kifestek egy üveget :)”

(H.M. 32 éves)



Jól éreztem magam a csoportban, mindenkinek ajánlom, aki szeretné jobban megismerni magát és nem fél kiadni magát mások előtt. De még annak is ajánlanám, aki fél, merthogy a csoportnak fantasztikus összetartó és összehozó ereje van, amit nagyon jó érzés megtapasztalni.

Egy teljesen újfajta megközelítést, gondolkodásmódot hozott az önismereti csoport számomra.

Sokkal inkább a dolgok mögé nézek, illetve hamarabb meglátom saját magam, vagy épp a félelmeim és vágyaim a dolgok mögött.

Még ha épp mások problémáját tárgyaltuk, akkor is felmerültek olyan témák, amik engem is érintettek és alkalmam volt elgondolkoynom rajtuk.

Tetszett, hogy különböző eszközök felhasználásával fejezhettem ki önmagam, a ritmusom, azon dolgokat, amik leginkább én vagyok, illetve mostanság foglalkoztatnak.

Meglepett, hogy mekkora hatással van rám a csoport. Jó volt, hogy mindenki szabadon megnyilvánulhatott, hogy együtt dolgoztunk magunkért és másokért is.

A kurzus végére sokkal elfogadóbb lettem, kezd helyreállni az önbecsülésem és szépen lassan haladok előre azon az úton, amit közben megtaláltam.



Köszönet érte a csoportvezetőnek, az egész csoportnak és magamnak is, hogy bevállaltam! :-)

(V.K. 27 éves HR munkatárs)

Szerettem az adott napon csoportra járni.

Főleg a képzős részt szerettem, bár a zenei részek is felejthetetlenül jók. Az előbbiek nekem a feltárást segítették, a problémák beazonosítását, kibeszélését, az utóbbiak pedig meg már gyógyítottak, adtunk-kaptunk, varázsoltunk...

Heti szinten javított a közérzetemen, biztonságot adott a Fészek, magabiztosságot is, segített, hogy szembenézzek a saját problémáimmal, gyakran talán túl is pörgettem a szembenézést :) : a csoport utáni éjszakákon nehéz volt elaludni, mindig sokat gondolkoztam, rakosgattam össze a saját kis életem mozaikdarabjait. De tény, hogy hasznos felismerésekhez jutottam, és ezek aztán

dolgozni kezdtek másnap, harmadnap..

Felismertem szörnyű természetemben is önmagam, azokat a negatív tulajdonságokat is megláttam, amik elől eddig hisztériásan menekültem, kicsit jobban elfogadom őket, hagyom hogy dolgozzanak bennem egy kicsit..

Segített megtalálni a helyemet a külső világban is, munka – párkapcsolat - család terén, és mostanra már a barátok közt is jobban elengedem magam. A tapasztalat, amit esténként megéltem nem felejthető szerencsére!

Köszönöm a csoporttársaimnak, Ildinek, a módszernek és magamnak is egy kicsit.. Meleg fészket jelentett nekem, néha ugyan voltak benne kisebb csetepaték, viharok, de biztonságos fészkek volt, ahonnan nem pottyant ki egy fióka sem...

(D.F. / Bp.)



„A kurzuson sokat jelentett számomra az is, ha csak hallgattam másokat, mert sokszor tükröt tartottak elém: az ő problémájuk, vagy a nehézségekhez való hozzáállásuk, ha csak részleteiben, is, de gyakran tükrözték az én lelkiállapotomat.

Az általunk létrehozott alkotások pedig olyan mély, tudattalan dolgokat hoztak felszínre, amelyekkel nagyon érdekes és tanulságos volt szembesülni. Nagyon érdekes élményként maradt meg bennem, amikor egymást kellett „elzenélnünk”, illetve egészen különös érzés volt, amikor engem zenéltek el a többiek.”

(Anikó / gyógypedagógus)

„SZÍNNEL – LÉLEKKEL” - „... nap – mint NAP”



(A képek illusztrációk néhány foglalkozásról, így nem a beszámolók aktuális íróit ábrázolják.)