

Átnézni a farkas szempilláin
Alkotó-fejlesztő meseterápiás foglalkozások daganatos betegekkel
Boris Ilona

1. Motiváció

Szeretnék röviden mesélni magamról, először: Történt egyszer, hogy az informatikusok sivár és fegyelmezett életbörtönéből súlyos betegségbe esve, azaz már visszaesve, jó sorsom kegyelméből (de önhibámon kívül..) belecsöppentem Ildikó kétnapos „sajátmese” csoportjába, amit egy rákbetegeket támogató alapítványnál tartott 2010 februárjában. Ott és akkor engem Ildikó két nap alatt kihozott a kis „gyufaáruslányságom” minden sötét, gondterhelt, sértett, elvágyódó, passzív szomorúságából, amit addig, fel sem ismertem magamban, pedig túl voltam számtalan önismereti próbálkozáson. A második nap végére, a próbatételek ízeletgetése közben valami újjászületett bennem, amit azóta is ápolok, nevelek, növesztek magamban.

Már akkor, hazafelé menet friss szemmel, új nézőpontból csodálkoztam rá a világra, gyermekkorom, fiatalságom közvetlen környezetére, a várnegyedre, ahol egy levezető bolyongásba kezdtem. Felfedeztem, amit addig még soha, hogy mindig is karnyújtásnyira volt tőlem az a szobor, amit Kolozsvárra, meg Prágába jártam csodálni. Így, mire hazaértem számos felismeréssel lettem gazdagabb: megláttam, hogy győz Szent György. Nem, nem szemből szurkálja a sárkányt. (Azóta találtam hozzá magyarázatot is Albert Einsteintől: „Egy problémát nem lehet ugyan azzal a gondolkodással, megoldani, mint amivel létre hoztuk azt!”) és Andersen úr bocsánatát kérve, egy szuszra átírtam a mesém végét, amit azóta is elolvasok időről időre, mert mindig találok új üzenetet benne jelen önmagamnak. Ildikótól megkaptam a (lét)bátorságot és a jogosultságot, hogy átlépsem a saját magam által húzott határait. Szent Györgytől pedig a módszert, amivel elkezdtem átírni életem történetét.

2. Mintázat

Az előadás címe a csoportmunka célját rejtí. Mert mit is jelent „átnézni a farkas szempilláin”?

A csodálatos japán mese hősnője, Akikó, élete mélypontján, anyagilag és érzelmileg mindent elveszítve, halálra váltan és halálra szántan, szembe nézve a rémisztő farkassal, kapja meg a két szempillát. Ennek a mesei képnek a mintázata, véleményem szerint megfelel a halálos betegséggel való találkozás mintázatának. Ez a találkozás szerencsés esetben olyan sorsfordító lehet, ami után már más szemmel – a farkas szempilláin átnézve, - láthatjuk a világ valóságát. Bizony meglátjuk, hogy kinek van mohón csipegető csirkefeje, vagy kövér döllyfős disznó arca, vagy épp pikkelyes halfeje... (Meglátjuk, ha nem akarjuk, akkor is... és kicsit szégyelljük is magunkat miatta...) De

mevláthatjuk, élesen az igaz mosolyokat, megérezhetjük az őszinte kézszorításokat is. Megvláthatjuk a legnagyobb sötétségben is az arany csillogását és minden pohár csapvízben felismerhetjük az édes rizsbor ízét is. Láthatjuk, érezhetjük, élvezhetjük magunk körül azt, amit esetleg más nem lát, nem érez, s ezért kevésbé élvez. A veszélyben erre kaphatunk esélyt.

Ezt azért nagyon fontos tudatosítanunk magunkban és a környezetünkben, mert nem felejtethetjük el, hogy a daganatos betegség és annak kezelése a beteg életére testi, érzékszervi, érzelmi, pszichológiai, családi, szociális, anyagi és spirituális téren egyaránt hatással van.... Azt se felejtjük el, hogy a média által népszerűsített „sikertörténetek” is kétélűek lehetnek. Az egyik ember kapaszkodót talál benne, míg a másikban az „én erre soha sem leszek képes” érzését váltja ki. Ugyanitt a zűrzavaros és ellentmondó információk szemétdombján kell kikaparnunk a gyémántot, mint a gyerekkorunkból is jól ismert kiskakas. Erre mind tekintettel kell lenni, ha egy ún. „ráktúlélőkből” álló csoport mintázatát akarjuk felállítani.

De előbb fussunk végig a betegség fázisain, amiket többé-kevésbé mindenki megél:

- a) Kezdjük talán ott, hogy felmerül egy kósza érzés: valami nincs rendben velem testi, lelki szinten (zavaros érzelmek, indulatok, fantáziák, álmok, félelmek,... tagadás, és akkor rákapcsolunk, és hajszoljuk magunkat ezerrel, mert ezzel is bizonyítani akarjuk, hogy minden rendben van)
- b) Erősödik a gondolat: lehet, hogy ezzel már orvoshoz kéne menni? (Halogatás: időhiányra hivatkozva. Nem tudom, hogy melyik félelem az erősebb, az, hogy már úgy sincs segítség, vagy, hogy azt mondják, hogy hipochonder vagyok. Hol egyik, hol másik...)
- c) Ha sikerült elmennünk orvoshoz, akkor kezdődnek a vizsgálatok (szembesülés az egészségügy malmaival, végtelen várakozás..., fokozódó bizonytalanság, és végül a diagnózis. Bármit gondoltunk eddig, a diagnózis bizonyosságába, azt gondolom, hogy mindenki beleremeg. Épp ekkor fontos döntéseket kell hozni (el tudjuk-e dönteni, hogy rálépünk a gyógyulás útjára feltételek nélkül? Kit avatunk be? Milyen segítséget keresünk? Milyen kezelést választunk/fogadunk el?... Milyen jövőképet választunk?)
- d) Optimális esetben a test gyógyul, (még ha megterhelik is az operáció és a kezelések), de a lélek még nem. Ami egyszer megtörtént, az megtörténhet másodszor is, rettegés az áttétektől, megváltozott minden: én, a környezetem, a lehetőségeim, mennyi álmod kell elgyászolni, kontroll vesztettség, kiszolgáltatottság, elvesztettség érzés, nap mint nap újabb veszteségeket realizálunk, s miközben bizakodó arcot vágunk, nagyon fáj minden.

- e) Meg kell élni a környezetünk reakcióit is. Nem ritka az elhagyás, elpártolás, elhatárolódás a betegtől, a betegségtől valamilyen módon, s épp a legközelebbi hozzátartozók körében. Lehet ez sokszor a feldolgozhatatlan fájdalom hárítása, vagy a tehetetlenség elől való menekülés,... de a beteg helyzetét nem aranyozza be.
- f) Közben elkerülhetetlen az esélyek latolgatása, hisz a kezeléseken láthatjuk betegségünk minden fázisát..., esetleg az orvosainknak, ápolóinknak is lehetnek olyan megjegyzéseik, ami mindent romba dönt, amit addig sikerült felépítenünk magunkban.
- g) Tovább a hullámvasúton: Valami apróság eufórikus életörömet vált ki, ami pillanatok alatt rettegésbe – negatív érzelmi spirálba csap át, majd megjelennek a depressziós gondolatok.
- h) Ha szerencsésen túljutottunk a kezeléseken, sőt tünetmentesek vagyunk, akkor jönnek háromhavonta a kontrollvizsgálatok. Egy-egy újabb ítélethirdetés megrázkódtatása időről-időre. Neve is van: Damoklész kardja szindróma.
- i) Közben meg kell küzdeni, vagy meg kell békélni, de legalább is meg kéne érteni a közelebbi és távolabbi környezetünk változását. Az is egy élő rendszer, kimerülhetnek, elfáradhatnak vagy épp a túlféltés, túlaggódás hibájába eshetnek a közeli hozzátartozóink. De megjelenhetnek az áldozat hibáztatás hangjai is közelebbi, távolabbi környezetünkben, ami persze legtöbbször a „velem is bármikor megtörténhet” hárítása. Tehát el kell viselni, ha ezt, vagy azt nem, vagy nem úgy tettük volna, vagy most megtennénk ezt, vagy azt, akkor bezzeg... (itt általában valami éppen divatos csodaszerre, vagy csoda-kezelésre is történik utalás)
- j) Ide kapcsolható, a düh, ami bármikor elsodorhat (orvos, egészségügy, betegtársak, ismerősök, közvetlen hozzátartozók..).
- k) Nyomasztó lehet egyes betegtársak sorsa: könnyen beazonosítjuk magunkat és szenvedünk másokkal, vagy szégyent érzünk, hogy éppen jobban vagyunk, s ezzel kihúzzuk magunkat a „sorsközösség”-ből.
- l) Amikor fizikailag megerősödünk, egy újabb döntést kell hozni, talán a jövőre nézve a legfontosabbat: „jótékonyan” elfelejtsük a történeteket és mielőbb folytassuk a régi életünket, mintha mi sem történt volna, vagy a tanulságokkal gazdagodva, kiálljunk magunkért akár önmagunkkal és a környezetünkkel szemben is és a betegség előttinél nyugodtabb, színesebb, boldogabb, kiteljesedettebb, tudatosabb életet rendezzünk be.
- m) Milyen is legyen az a kiteljesedettebb, tudatosabb élet? Hogy kommunikáljuk a döntésünket és hogyan tartssuk/tartassuk be.

Ezek alapján a csoport mintázatát így határoztam meg: aggodalom, gyanakvás, szorongás, kimondhatatlan, megnevezhetetlen félelmek a változástól, tagadás, bizonyítás, halogatás, kétségbeesés, talajvesztés, minden megkérdőjelezése, kiszámíthatatlanság, rettegés, életveszély, düh, felmérhetetlen veszteség, fájdalom, gyász, elkülönültség, elhagyottság, kisemmizettség, hit és jövőkép veszteség, remény, hevesen feltörő érzelmek, fantáziák, érzelmi hullámvasút, kétségbeesés, spirál, sértettség, méltánytalanság érzés, bizonytalanság, kompetencia veszteség, elhatalmasodó hiedelmek, büntudat, szégyenérzet, vak félelem az ismeretlentől, indulatok elfojtása, az érzelmek kifejezésének nehézsége, tehetetlenség érzése, a társas kapcsolatok beszűkülése, egyfajta befelé fordulás, illetve a negatív érzelmek kifejezésének nehézsége, a reális jövőkép hiánya,...

Ennek a sokrétű és bonyolult élethelyzetnek a mesék szuggesztív hatása és a mesékben megjelenő szélsőséges élethelyzetek megoldási receptje miatt a meseterápia rendkívül hatásos és eredményes kísérője. Ezt az alábbiakkal bizonyítom:

- a) Tudjuk, hogy az orvosi kezelések és a lelki rehabilitáció együtt, egymást erősítve segítik elő a tartós gyógyulást.
- b) A mesehallgatás fejleszti a gyógyító képzeletet – ez az első érvem: ahol a képzeletnek gyógyító szerepe lehet, ott a mesék megkerülhetetlenek... Ha másért nem, hát azért mert mindennél jobban fejlesztik a képzelőerőt. Képpé, képlátóvá tesznek. Persze másért is, de csak sorjában... Ennek fontos szerepe lehet egy sok évtizede használt és bevált rákbetegek gyógyulását segítő terápiában az imaginációt használó Simonton gyakorlatokban.
- c) A mesehallgatás már önmagában is szorongás csökkentő hatású.
- d) Segít a jelen eseményeire fókuszálni, ha azonosulni tudunk a hőssel. Nem ugrál a képzeletünk a múlt sérelmei és a jövővel kapcsolatos aggodalmaink között.
- e) Lecsendesíti a pillanatnyi indulatainkat, aggodalmainkat, eltereli róluk a figyelmünket.
- f) A tételmondatok, képek erős és felejtethetetlen szuggesztíók, amik hipnotikusan hathatnak, s szükség esetén aktivizálódhatnak. (Hiszen a hipnózis és a mesehallgatás közben létrejövő transzállapotok közötti fontos hasonlóság a: „szorongásoldás”, „fájdalomcsillapítás”, „immunerősítés”, „élettani változások”, „a figyelem beszűkülése”, „az élmények realitásvizsgálata megszűnése”).
- g) A hőssel való azonosulás során megerősödik saját pozitív hatékonyságunkba vetett hitünk, aminek döntő szerepe lehet úgy a betegséggel való megküzdés, mint a betegség folytatódásának (az áttétek) megelőzésében.

- h) A terápiás munka kapcsán sok mesével találkozhatunk, ami segít hozzáférni a bennünk lévő, de nem birtokolt lehetőségeinkhez. Hozzásegítenek az önmeghaladás kódjának megnyitásához.
- i) A lehetőségek széles köre kerülhet a látóterünkbe, de megtanulhatunk nézőpontot is váltani a mesék által.

3. Megvalósítás

Keretei: Egy nyílt nap, és három féléven keresztül, félévenként 7 db két- két és félórás foglalkozás kénthetente, zárt csoportban. Azért ilyen szellősen, hogy közben legyen idő feldolgozni, érelni mindazt, ami a foglalkozáson történt, esetleg minél több mesét olvashassanak a résztvevők. Ezt követően kötetlen Mese klub havonta egyszer.

Az első félév a bemutatkozással, összehangolódással kezdődik (Varázs magvak, fameditáció, Simsum, A fák titkos szíve, fás találósok, Ne bánts a fát, keresztlevél, fa rajz), majd ránézünk a krízisre, azaz, egy durva élethelyzet váltással, a megszokott életforma és élettér teljes megszűnésével és egy új, ismeretlen élethelyzet kialakulásával (azaz a rákdiagnózissal) együtt járó érzelmi káoszt dolgozzuk fel a mesék segítségével. Arra is választ keresve, hogy milyen kivezető utat, milyen lépéseket ajánl a mese. (*Kelemenke ködmönkéje, Cinege góga*) Majd egy másik mese segítségével a felmerülő „miért pont én?” kérdésre keressük a választ. Ennek kapcsán megpróbálunk szembenézni a korlátozó hiedelmeinkkel, az örökségünkkel, (*Bőhön Hőbün*) Majd ránézünk arra, hogy hogyan bánunk magunkkal és a sorsunkkal. (*Szép Katarina, Sfurtuna változatok*) Mennyire vagyunk felelősek azért, ami velünk történik, mi mindent tehetünk magunkért. Megismerkedünk a gondolkodási hibáinkkal -automatikus negatív gondolatok - (12 hónap) Közben igyekszem felébreszteni az analógiás és a képi gondolkodást a csoport tagjaiban.

Rituálék: Érkezéskor találós kérdéseket (vagy közmondásokat) osztok pároknak: agymozgató, átkapcsoló jobb féltekére, közös munka mindig mással. Fekete zsák, ami minden bajt elnyel: pár személyes mondat után egyenként megkérek mindenkit, hogy gondoljon mindarra egy pillanatra, ami nyomja a vállát, szívét, lelkét, ami dühíti, ami fáj, sajog – talán már évek, évtizedek óta, ... csomagolja össze, nyomja össze teniszlabdányira és hajítsa be egy nagy fekete szemetes zsákba... , csak ez után engedem be a varázsmondattal: „ez az ajtó nem ajtó, hanem bejárat a mesék gyógyító világába” (ez is fontos szuggesztió).

Ajándék: arany dió, üveg (átlátszó plexi ablak), gesztenye + gyöngyök, gombolyag.

A második félévben az Élet és a Halál értelmét és arcait keressük. A kapcsolódást próbáljuk újra megtalálni önmagunk és az életünkért való felelősségvállalás között. (*A csodakert*) Bátorságot

gyűjtünk az Élethez, hogy képesek legyünk szembenézni az életfélelmeinkkel, a lehetőségeinkkel és vágyainkkal, amit megélhetünk, ahelyett, hogy trükkökhöz folyamodnánk s elkerülnénk azokat... még lehet félre nézni, (*A három kiskecske*: jogunk van háritani, amíg nincs erőnk szembenézni, de meg kell erősödni, s akkor viszont szembe kell szállni). Az örök életbe és örök egészségbe, azaz a változatlanságba vetett hitünk elgyászolása. (*Úristen és Éva anyánk, Az élet mécsese, Kő és bambusz, Szegény halász sárfala, Az ember, aki ezer évig akart élni*) A bennünk rejlő képességek, gazdagság felfedezése, hasznosítása, az anyagi, érzelmi, szellemi gazdagság felfedezése és elkülönítése a téma. (*A bűvös 99-es szám, Szent László pénze, A két farkas*) Foglalkozunk az anyagi gazdagság érdekében hozott áldozatokkal, tovább menve azok megbetegítő hatásával, de a gyógyulás lehetőségével is. (*A muzsikáló ezüst kecske*) Keressük a választ arra, hogy vajon milyen is az Élet természete és hogyan valósul meg a változás törvénye. Szembe nézünk a bennünk lévő élet- és halálfélelemmel. (*Az Élet hatalma, A víz aki nem árad, nem apad, Földből magba, Addig élek...*, *Az élet olyan mint a szél, Megtölteni a termet, Elmúlik*) Közben megismerkedünk a mesék külső és belső térképével és a három szintű értelmezési tartományával (tárgyi, interperszonális és intrapszichés) A csoportban kialakul a közösen megélt mesei képekben való kommunikáció, azaz a csoport saját nyelve.

Rituálék, ajándékok: Szent László pénze. Egy kis föld: mi ez? az út pora? Gyógyít, vagy megbetegít? A föld, amibe beleásták a katonát? A föld amiből kikel a mag? - ugyanaz az a föld mind..., de mi minden van benne? elporladt növényi, állati, emberi maradványok, az Univerzum „csillagporával”, keveredve. Szírmok A csodakertből: „Nyugodj meg, és láss munkához!”, „De ezután még nagyobb csoda következett”, „Örvendezz, mert bekopogtatott hozzád a szerencse!”, „Most már bizton megszabadulsz a szegénységtől!”, „A föld minden kincse azé, aki azt a földet verejtékével öntözte.”, „Nem lehet a gyermeké az, amivel nem sokat törődtek a szülők.”, „Csináld meg azt a kertet!”, „Ébredsz szaporán, mert amit látni fogsz, az egyszeriben felszárítja a könnyedet!”

A harmadik félév - a veszélyben megtalálni az esélyt. Veszély: eddigi módon nem mehet tovább az élet, mert katasztrófa lesz a következménye. Esély: újraértékelni magunkhoz, a környezetünkhöz, lehetőségeinkhez való viszonyainkat, így kialakíthatunk egy sokkal harmonikusabb, egészségesebb, boldogítóbb, lelkesítőbb életet. (*A farkas szempillája* - meglátni a valóságot, Akikó és a kis gyufaárus lány találkozása, *A három igazság temploma* - sértettség, méltánytalanság érzet elengedése) Elengedhetetlen a szemléletváltás és a nagyfokú felelősségvállalás saját életünk iránt. (*A boldogasszony bohóca, A kiskakas gyémánt fél krajcárja / Kaszás kiskakas* - saját gyógyulási utunk, saját értékeink megtalálása, megőrzése, visszaszerzése...) Eldönthetjük, hogy továbbra is kizsákmányoló módon vagy jó gazdaként tekintünk magunkra. (*Lakat/ Szürke ló*: van-e bátorságunk

kinyílni, merünk-e segítséget kérni) Ha változást akarunk, akkor elkerülhetetlen az input változtatása, mert az múlik rajtunk. (input-operáció-output) Csak magunk válthatjuk meg magunkat. (*Sanvel és az Anahakán rózsza* - kié az „örök” élet?, *Lotilkó szárnyai* - mit viszel magaddal? Erős szárnyak építése.)

Az online foglalkozások miatt kicsit át kellett alakítani a programot, mert így nem valósítható meg minden, amit a személyes együttlétek lehetővé tettek. Nehézkes a mondókázás, rajzolás, mesei térkép mentén való séta, asszociációs kártyák használata... stb. Az is nehézség, hogy a monitoron keresztül sokkal kevésbé tudom venni a résztvevők metakommunikációját, testbeszédét, ezért óvatosabb próbálok lenni.

4. Eredmény

A csoportok tagjai örömmel jönnek, csillogó szemmel mennek a foglalkozásokról. Teljes odaadással, őszinteséggel és lelkesedéssel vesznek részt a közös munkában. Az első félév végére már rájönnek, hogy a mesék képes nyelve egy eddig nem ismert nyelv, de már egyre jobban értik. A második félévben szokássá válik a mesei képekben, esetleg idézetekkel, vagy karakterekre való utalással történő beszélgetés. Egyre nagyobb becsülete lesz a meséknek, ahogy sorra felfedezzük a beléjük kódolt bölcsességet. A csoport pótolja azt a hiányzó társas támogatást, melytől a család és a társadalom sokszor megfosztja a beteget. Bizalom, biztonságérzet alakul ki a sorstársak között.

Az utolsó foglalkozáson, a mese (*Lotilkó szárnyai*) után arra kértem a résztvevőket, hogy egy-egy tollra írják fel, hogy mit visznek a 21 foglalkozás után magukkal (ezt most e-mailben írták meg, én nyomtattam a „tollakra”, én ragasztottam a tollakból erős szárnyakat...). Rengeteg üzenet érkezett, íme egy rövid válogatás:

Mindig van kiút, másik út, megoldás.

Mindig az Életre kell készülni.

Egy életem, egy halálom, akkor jöjjön a szárnyas farkas!

Csak ennyit tudok tenni, de ennyit megteszek.

Szerencse, nem szerencse? Ki tudja!

Az életnek nem az az értelme, hogy valamit elérjünk, hanem hogy valakivé váljunk.

Ritkán és nehezen hozzáférhető emberi testhez jutottam. Nincs időm tévutakra. (rossz gondolatok, megfelelés, önsajnálát, illúziók kergetése)

Felismerni és beengedni az Életet. Megragadni az alkalmat, amit a Sors odatesz elénk.

A táltosunk = a bennünk lévő erőközpont: a lelkesedésünk, a lényegünk, a legjobb tulajdonságaink, képességeink, a szívünk vágya, a helyes út iránytűje. Tápláléka a lelkesedés, az életerő, az akadályokra való felkészülés. Nélküle nem érünk célba.

Hipp és hopp, ott legyenek, ahol szeretnek és ahol jó nekem!
Az ember mindig arra talál bizonyítékot, amire keres.
Nézőpontváltással egy életet nyerhetünk.
Csak azt találjuk meg, amit keresünk.
Csak olyan segítséget tudunk befogadni, amely része a hitrendszerünknek.
A segítségkérés és segítségnyújtás élő szövedéket alkot.
Merni kimondani: "Nekem most nem tanácsra van szükségem, hanem segítségre."
Mindnyájunkban van egy lótuszvirág házikó, benne az Univerzum, a múlt, a jelen és a jövő.
Innét szép nyerni!
Abból főzzünk, ami a kamrában van.
Sokszor a 99 több, mint a 100.
Az életet meg kell menteni.
Élettel betelve kell elmenni.

Néhány csoporttag véleménye:

„A mesék oldják a feszültséget, mert a mese végén minden jóra fordul, bátorítást és biztonságérzet adnak, hiszen a szereplők „boldogan élnek míg meg nem halnak”, segítenek megérezni, hogy az igazi bölcsesség mindenkiben benne van... a kérdés csak az, hogy vajon kapcsolatba tudunk-e lépni vele.”

„Ilona szakértelme, empátiája, meseszeretete (amit át is tud adni nekünk), hozzájárulnak ahhoz, hogy örömmel járjak a foglalkozásokra. Ahogy a mesék rejtett mondanivalóját Ilona vezetésével közösen kibontjuk, az lehetővé teszi különböző korosztályok összekapcsolódását. A foglalkozás során mi, idősebbek is a huszonévesekkel együtt nevetünk és sírunk.”

„... fantasztikus ahogy átbeszéljük, rávilágítasz különböző dolgokra. Nagyon örülök, hogy részt vehetek rajta, első körben a kíváncsiság hajtott, mi is történik itt, de most már szenvedély lett.”

„A mesék közelebb vittek önmagamhoz, és a társaimhoz, akikkel együtt hallgathattuk .Csodás felismeréseket élhettem át a mesék hallatán!”

5. Tervek

A harmadik félév után folyamatos meseklub. Havonta mindig más és más téma sok mesével: A mesék kialakulása és az emberiség történetében betöltött szerepe. A meseterápia elméleti alapjai. A mesék típusai, jellemzői. Az önismeret fejlesztése a „saját”, azaz a legkedvesebb, vagy legjobban utált (elkerült) mesék segítségével és ezen keresztül a mesékkal való öngyógyítás gyakorlása. Tájékozódás a világ mesekincsének birodalmában, természetesen mesei példák segítségével.

A program tökéletesítése - lehetőleg onkológiás betegeket jól ismerő – pszichológus és meseterapeuták segítségével. Azt gondolom, hogy a bemutatott csoport alapjául szolgálhatna egy jól használható modell kidolgozásához, ami rangos helyet szerezhethetne magának a jelenleg alkalmazott terápiák között, a majd ötven éve elismert és sikeresen alkalmazott Simonton-terápia, az MBCR-terápia (Mindfulness Based Cancer Recovery), a Williams Életkészség-tréning, a hipnózis, az autogén tréning és a különböző zene- és művészetterápiák.