

Ināra Roja

**MARSELA BERTHOLDA
NOMODA SAPŅU TERAPIJA**

ИНОМОДА СЪНУ ТЕРАПИЈА
МАКСЕГА БЕРТХОЛДА

 DRUKĀTAVA

UDK 616.8
Ro 332

Mākslinieks: Ilze Ramane

© Ināra Roja, 2007

© Ilze Ramane, mākslinieciskais noformējums, 2007

© SIA "Drukātava", 2007

© Šī darba autortiesības ir aizsargātas. Bez autora rakstiskas atļaujas nevienu grāmatas sadaļu nedrīkst pārpublicēt vai pavairot (kopēt).

ISBN 978-9984-798-29-5

SATURS

IEVADS	10
SPECIĀLĀ TERMINOLOĢIJA UN DEFINĪCIJAS	18
1. SAPŅI ĀRSTĒ SAPNOTĀJU	20
1.1. Ieskats vadāmās iztēles jeb aktīvās imaginācijas vēsturē:	21
1.2. M.Bertholda nomoda sapņu ārstnieciskās sesijas struktūra	23
2. NOMODA SAPŅU TERAPIJAS SAISTĪBA AR NERVU SISTĒMU UN PSIHI	29
3. NOMODA SAPŅU TERAPIJAS PAMATPRINCIPI	34
4. NOMODA SAPŅU SATURS	38
4.1. Jūrmalas aina	38
4.2. Sapnis Visumā	41
4.3. Ēģiptes aina	44
4.4. Mirkli, tu esi skaists!!! Jeb - kā nobremzēt laiku?..	47
4.5. Kalnu patvēruma aina	48
4.6. Mūs ienīda burve	50
4.7. Rudens aina	52
4.8. Telpa ar spoguļiem	54
4.9. Tuneļa sapņojums	56
4.10. Kapri sala	59
4.11. Sapņojums par upi	62
4.12. Ieraugi sevi labākā gaismā	68
4.13. Sapnis par dārzu	71
4.14. Es esmu skaista	73
4.15. Pareiza komunikācija partneros	74
4.16. Miega problēmas	78
5. DZIĻĀ ATSLĀBĒ ATTĪSTĀMĀS SPĒJAS	81
5.1. Shangri-la aina	82
5.2. Spēja stiprināt atmiņu	84
6. IZVĒLE – NEDROŠĪBA VAI AKTĪVA DZĪVE?	85
6.1. Zemas pašvērtības pārvarēšanas ceļš	88

7. LABDIEN! VĒLREIZ PAR NOMODA SAPŅU TERAPIJU!	92
7.1 Kas ir cilvēkam svarīgs dzīvē?	96
7.2. Iemīļotākā vieta	97
7.3. Telefona kabīne	98
7.4. Bibliotēkas apmeklējums	98
7.5. Iekšējais klusums	99
7.6. Viedais sirmgalvis	99
7.7. Kamols embrija pozā	99
7.8. Pūlis tuksnesī	100
7.9. Zvaigžņotās debesis	100
7.10. Atbrīvotība	100
8. KĀ IEVADĪT SEVI NOMODA SAPNĪ?	107
8.1. Tehnikas nr. 1 – 10	107
8.2. Meža pļava	110
8.3. Upe	110
8.4. Paradokss	111
8.5. Celms ar gadu gredzeniem	111
8.6. Avots	111
8.7. Džungļi	112
8.8. Oāze	112
8.9. Tikt sauktam	112
8.10. Rakstīt vēstuli	113
8.11. Īdenskritums	113
9. KONTROLVĀRDS: LABA ATMIŅA	115
9.1. Kā uzlabot atmiņu?	115
9.2. Kā celt pašapziņu?	115
9.3. Kā tikt galā ar stresu?	116
9.4. Pozitīvas domas	116
9.5. Relaksācija	117
10. RACIONĀLI EMOTĪVĀ TERAPIJA AR MINITRANSU	118
11. ZEMAPZIŅAS VĒSTIS	123
11.1. Psihosomatisko problēmu risināšana transā	124
12. TABULAS, KURAS IETEICAMS AIZPILDĪT, UZSĀKOT NOMODA SAPŅU TERAPIJU UN TERAPIJAS KURSA NOSLĒGUMĀ	128
I. Hronisks nogurums	128

II. Pašnovērtējums	129
III. Aizdomas veicinoši uzskati	130
IV. Nolemts izsīkumam (burn out)	131
V. Radītā stresa pārvarēšana	131
VI. Depresivitāte	132
VII. Es jūtos	133
VIII. Pašanalīzes skala	134
IX. Grūtfibas (kaites), kuras sapņotājs var ietekmēt, lietojot attiecīgu sapņojumu/iztēles ainu	136
12. RADIOŽURNĀLISTA REIŅA ĀDMĪDIŅA SARUNA 2002. GADĀ AR ĀRSTI UN DZEJNIECI INĀRU ROJU	140
LITERATŪRA:	144

Divdesmit pirmā gadsimta cilvēks cieš no steigas, trauksmaina dienas ritma, psihotraumām mājās un darbā. Ļoti bieži nepieciešamās informācijas apgūšanai un pienākumu izpildei tiek ziedotas arī nakts miega stundas. Saskaņā ar Eiroparometra aptaujas anketu statistikas datiem – patlaban 53 % Latvijas iedzīvotāju ir informējuši, ka viņu profesionālā darbība ir saistīta ar pārmērīgi lielu, negatīvu stresu, turpretim Somijā iedzīvotāji tikai 25% gadījumu cieš no darba stresa (www.diena.lv, 2007). Ne vienmēr cilvēks zin un saprot, kā pārvarēt stresa situācijas, relaksēties.

Lai saglabātu darba spējas, vīrieši un sievietes Latvijā līdzīgi cilvēkiem citur pasaulē aizvien vairāk mēģina lietot nervu sistēmu harmonizējošus medikamentus, pārslēgties uz sporta un izklaides aktivitātēm, taču jūtas "aizvien vairāk izdeguši".

Pasliktinās cilvēka garīgā un fiziskā jauda, mazinās dzīvesprieks, attīstās neirozes. Tāds indivīds netiek galā ar uzbudinātību, slikti pārvalda savu ķermeni, iztukšojas viņa bioenerģētiskais potenciāls. Ir traucēti sociālie refleksi, cilvēki piedzīvo konfliktsituācijas attiecībās ar citiem cilvēkiem. Attīstās psihosomatiskas slimības, bezmiegs, domāšanas un uzvedības traucējumi, seksuāla neveselība, depresija.

Par iespējām palīdzēt šiem cilvēkiem ir domājis Šveicē dzīvojošais un strādājošais ārsts, psihoterapeits un zinātnieks,

profesors Marsels Bertholds. Viņš ir izstrādājis unikālu īstermiņa terapiju - nomoda sapņu terapiju, un divdesmit gadu laikā aktīvi pielieto šo ārstēšanu dažāda vecuma un dzimuma pacientiem.

Marsels Bertholds ir dzimis 1922.gada 10.jūlijā Rīgā, dzimtas kokam ir lībiešu saknes. Latviešu valoda ir viņa dzimtā valoda. Ārsta izglītību ieguvis Argentīnā, kā habilitētais medicīnas zinātņu doktors strādājis klīniskās patoloģijas un klīniskās farmakoloģijas jomās dažādās valstīs, vadījis pētniecības darbus neurožu bioloģiskā ārstēšanā. Vienlaicīgi ieguvis psihoterapeita, hipnoterapeita izglītību. Darbojas Šveices Askonas psihosomatiskās un sociālās medicīnas centrā, strādā par docētāju Tautas universitātē. Kopš Latvijas Republikas neatkarības atgūšanas Marsels Bertholds aktīvi piedalījies neurožu klīnikas, kardioloģijas centra izveidošanā dzimtenē, atvēris Rīgā pirmo Šveices farmaceitiskās rūpniecības "MEPHA" pārstāvniecību Baltijā. Ir Latvijas Zinātņu akadēmijas Goda doktors, Ārstu hipnoterapeitu un seksologu, seksopatologu biedrības Latvijā Goda biedrs.

Marsela Bertholda daudzu gadu praktiskā pieredze ir ļāvusi viņam paplašināt Eiropas katathīmās imaginācijas psihoterapeitu kopš K.G.Junga un H.Leinera laikiem iedibināto tradīciju: inducēt pacientam nomoda stāvoklī terapeitisku sapņojumu. Simtiem pacientu ar mentālas un psihosomatiskas veselības traucējumiem profesora Bertholda terapijas rezultātā ir piedzīvojuši iespēju pārvarēt psihotraumējošus biogrāfijas notikumus, nostiprinājuši savu „Es” terapijas kursa laikā. Nomoda sapņi ir rosinājuši cilvēkus izpaust sevi zīmējumos, mūzikā, dzejā un citos jaunrades veidos.

Marsela Bertholda psihoterapiju ir apguvuši hipnoterapeiti, autogēnā treniņa meistari, psihologi un pedagogi dažādās valstīs, arī Latvijā. Profesors Bertholds kā vieslektors, teorētiski-praktisku semināru vadītājs, supervīzors ar savu pieredzi ir iepazīstinājis Rīgā un citās pilsētās praktizējošus garīgās veselības speciālistus.

Marsels Bertholds jau daudzus gadus dzīvo un strādā Šveicē. Kādā no savām atbildēm intervijā žurnālistam viņš saka: „Cilvēki it kā zina, kālab dzīvo, bet bieži nezina, kādam mērķim veltīt savu dzīvi. Mērķis ir vajadzīgs, turklāt ne jau kaut kāds. Mērķim

jāatbilst cilvēka potenciālam un jāattīsta viņā radošā pašizpaušme. Apskaužamā lomā ir tie, kas piekopj māksliniecisku, zinātnisku, rakstniecisku vai citas dabas neizsīkstošu darbību – tāda uzturēs motivāciju visu dzīvi. Galvenais ir nepārstāt būt personībai. Kā to panākt? Es nezinu – mēs esam pārāk dažādi. Vienam svarīgākais būs tikt galā ar vājībām sevī, atrast sevī pazaudēto spēku, citam – nepārstrādāties un neļauties izdegšanai (*burn-out* angļiski). Jāatceras: katrs no mums kādā konkrētā mūža pagriezienā vai arī virsotnē var uzdrīkstēties atkal sākt visu no jauna⁷.

Šogad, savas dzīves jubilejas nozīmīgā gadā, profesors ir uzticējis man izveidot nelielu (lasītājam parocīgu) grāmatu latviešu valodā, kurā kā draudzīgi ceļa rādītāji būtu viņa terapeitiskās pieredzes, filozofisko pārdomu, presē un žurnālos publicēto vēstuļu izvilkumi .

Šī grāmata nu ir uzsākusi ceļu pie lasītāja.

Medicīnas zinātņu doktore

Ināra Roja

sertificēta ārste neirolōģe, starptautiski diplomēta ārste hipnoterapeite, Francijas ārstu hipnoterapeitu asociācijas Parīzē Goda biedre, Ārstu hipnoterapeitu un seksologu, seksopatologu biedrības Latvijā priekšsēdētāja

IEVADS

Savā ārsta praksē psihoterapijas jomā profesors Marsels Bertholds ik mēnesi saņem daudz dažāda vecuma Latvijā dzīvojošu vīriešu un sieviešu vēstules, kā arī e-pasta informāciju. Vēstulēs cilvēki lūdz atbildēt uz jautājumu, kā atgūt garīgo un miesisko līdzsvaru, kā uzvarēt cīņā ar hronisku stresu. Viņi vēlas dabūt grāmatu ar Bertholda psihoterapijas izklāstu, semināru audio- un videoierakstus.

Šie indivīdi cieš no konfliktsituācijām, sāpēm un bezmiega, neirozēm un seksuālās veselības problēmām. Daudziem no viņiem ir viena vai vairākas augstākās izglītības, viņi vēl strādā. Viņi un viņas ir vispusīgi izmeklēti pie dažādiem ārstiem speciālistiem, veiktas galvas smadzeņu darbības pārbaudes, laboratoriskas un citas analīzes: šo cilvēku ķermenī organiskas dabas bojājumi nav konstatēti. Tai pat laikā katram no šiem ļoti individuāliem un unikāliem cilvēkiem ir konkrētas veselības problēmas saistībā ar psihogēnas dabas, bērnībā vai vēlākā dzīves posmā nepārstrādātām psihotraumām. Nozīme ir arī iedzimtai nosliecei uz trauksmainu vai depresīvu sevis un apkārtējās vides uztveri, vainas meklēšanu citos.

Nesen izlasīju Latvijas Delfu portālā publicēto ļoti vērtīgo Reklāmas aģentūras „Euro RSCG Riga” direktora Ģ. Ozoliņa kunga analīzi par aģentūras veiktajiem pētījumiem komunikatīvās kompetences jomā iedzīvotāju vidē. Šai pētījumā piedalījušies 500 respondentu no visas Latvijas vecumā no 15 – 50 gadiem. Pētījuma rezultāti:

- ģimenes koncepta loma komunikācijā mazinās;
- 60 % iedzīvotāju, ģimenes cilvēkus ieskaitot, pieļauj gadījuma attiecības;
- mēneša laikā vairāk nekā puse no izglītotiem vīriešiem ar vidēji lieliem un lieliem ienākumiem ir skatījušies erotiskas vai pornogrāfiskas filmas, meklējuši tāda veida