



היום נדבר על

- הודעות ולוגיסטיקה של הקורס
- למה אני מלמד פתרון חלומות?
- מהם חלומות ומה תפקידם?
- על פי פרויד
- על פי יונג
- על פי רא

• חלק מעשי:

- איך לתעד חלומות ביעילות
- מהו מבנה החלום ואיך לספר ולתעד אותו

חלומות על פי שמעון פרויד

- שער לתת מודע
- מציעים הצצה למאווים סמויים, כחדים וקונפליקטים לא פתורים.
- תוצר של מחשבות מודחקות שלעיתים לא מקובלות חברתית או מלחיצות נפשית.
- פרויד מבדיל בין תוכן המניפסט (תוכן החלום) לבין התוכן הסמוי (המסר החבוי בחלום)
- החלום מאפשר שחרור קיטור – הבעה של רגשות מודחקים, מילוי מאווים בצורה בטוחה
- ניתן להשתמש בחלום על מנת להשיג מודעות עצמית, להעלות זיכרונות מודחקים, לפתור קונפליקטים

חלומות על פי קארל יונג

- החלום הוא תוצר של תת מודע אישי ותת מודע קולקטיבי
- החלום בנוי ביסודו מאבות טיפוס (ארכיטיפים) שחוזרים על עצמם. אבא, אמא, גיבור, אנימה, אנימוס וכו'
- יש לחלום הכוונה אינטליגנטית! יכול לסייע בהגשמה עצמית. כלי לאינדיבדואליזציה
- אבות הטיפוס כוללים גם סמלים מיתולוגיים, תרבותיים, היסטוריים ודתיים.



חלומות על פי רא (ספרות התקשור, חוק האחד)

- החלום לרוב רומז לנו על החסמים במרכזי האנרגיה ומסביר את מהותם של הזרזים התודעתיים שאנחנו פוגשים ביום יום
- החלום עוזר לנו להגביר את הקיטוב התודעתי
- יש מקרים נדירים בהם החלומות הם נבואיים
- אנשים שהצליחו לפתוח את מרכז האינדיגו יכולים להיעזר בחלומות ככלי גישה לאני-העליון או לתקשורת עם מורים ממימדים אחרים



סיכום: תפקידם של החלומות

- לסייע לנו להשיל תבניות התנהגות רגשיות שלא משרתות אותנו
- לסייע לנו במצוקה נפשית
- לכוון אותנו לשורש הנשמה שלנו, לייעוד
- לתת לנו עצות, סימנים ותמיכה במסע התודעתי להגשמה עצמית

לעיתים נדירות:

- להודיע לנו על משהו שמתקרב ובא ואנחנו צריכים להיות מוכנים לו
- כלי לתקשורת בין מימדית



איך לתעד חלומות

- תרגול והתמדה משפרים תוצאות!
- מהו מקום הכתיבה? אור, כלי כתיבה
- יומן חלומות מסייע בטווח הרחוק
- כתיבה יעילה של החלום
- לפרט כמה שיותר
- סוגריים להערות מתווספות
- לסכם סמלים
- ניתן לבקש חלומות



רכיבי החלום

מציאות

התבנית
החבוייה

חלום

הרקע

הסיפור

הידיעה

מתועד

לא מתועד

רכיבי החלום

- **הסיפור של החלום:**

הלך האירועים בחלום. מה שכולם מתעדים בדרך כלל

- **הידיעה של החלום:**

הידיעה הפנימית שקיימת בחלום אבל לא בהכרח משתקפת מהסיפור. לרוב לא מתועד, חשוב לתעד!

- **סיפור הרקע:**

ההקשרים ההיסטוריים החבויים שרק אנחנו יודעים אך יתכן וחשובים לפתרון החלום. אין צורך לתעד

- **התובנה החבוייה:**

הקונפליקט, הזרז התודעתי או התבנית הרגשית אליה החלום רומז ואותה הוא מסייע לפתור. את התובנה החבוייה אנחנו מנסים לגלות!



רכיבי החלום

מציאות

התבנית
החבוייה

חלום

הרקע

הסיפור

הידיעה

מתועד

לא מתועד

חלום לדוגמא – זהו את הידיעה הפנימית, המציאו את הרקע

אני מנסה להגיע לאנשהוא, אני חושב הביתה. יש לי כוס קפה ביד בכוס חד פעמית וכרטיסיה עם ניקוב אחרון. אני עולה על קו 18 ויורד ממנו אחרי שהוא עשה פניה ונזכרתי שאני צריך אחר – קו 4. ראיתי קו 4 שנסע ובסוף עצר, ואני מבין שיש שם תחנה שיש בה גם קו 24 שגם טוב לי ומגלה שהדס עומדת גם כן בתחנה. אבל אני מנסה לרוץ ולהגיע לתחנה הבאה ולא לזז בה הדס נמצאת כי אני מבין שהאוטובוס מגיע עוד מעט ומפחד שאני אפספס אם ארוץ לתחנה הקודמת. אני על המדרכה, נע מהר לכיוון התחנה הבאה, ואז משאית עוקפת אוטובוס וכמעט פוגעת בי כי הם עולים על המדרכה. אני שומע שזה נהג ישראלי עם מישו לידו וזה מרגיש מוזר כי החלום מרגיש כאילו אני בארה"ב והעברית הפתיעה אותי כי כולם מדברים שם אנגלית, ואני חושב – כמה הגיוני שדווקא הישראלי ייסע ככה מופרע וינסה לעקוף, אבל אני לא אומר כלום למרות שאני יודע שאם אני אדבר בעברית זה יפתיע אותם.

להפתעתי אני לא מוצא את הקו 24 שראיתי שמגיע או את התחנה הבאה אז אני חוזר לתחנה הקודמת בה ראיתי שיש קו 24, ותוהה אם פספסתי את הקו 24 למרות שלא ראיתי שהוא עבר אותי בדרך לתחנה הבאה אז איך זה יכול להיות? אני אוסף את הכוס קפה שהשארתי בתחנה איפה שהדס למרות שנשארה בה רק לגימה אחת, ורואה שהניקוב האחרון נותר בכרטיסיה למרות שכבר עליתי על קו 18 קודם ולמרות שכבר הכנתי כסף לכרטיסיה חדשה, ומבין שאני לא אצטרך לקנות כרטיסיה נוספת היום. התחנה מרגישה כאילו היא ברחוב רחל אימנו. אני לא מדבר עם הדס כי נראה שהיא לא מעוניינת לדבר, אבל מרגיש ששנינו יודעים שיש לנו משהו משותף – משהו על זה שאנשים כל הזמן אומרים לנו איך לחיות את החיים שלנו למרות שאין להם מושג מה אנחנו עוברים.

חלום לדוגמא – הידיעה הפנימית בלבן

אני מנסה להגיע לאנשהוא, אני חושב הביתה. יש לי כוס קפה ביד בכוס חד פעמית וכרטיסיה עם ניקוב אחרון. אני עולה על קו 18 ויורד ממנו אחרי שהוא עשה פניה ונזכרתי שאני צריך אחר – קו 4. ראיתי קו 4 שנסע ובסוף עצר, ואני מבין שיש שם תחנה שיש בה גם קו 24 שגם טוב לי ומגלה שהדס עומדת גם כן בתחנה. אבל אני מנסה לרוץ ולהגיע לתחנה הבאה ולא לזז בה הדס נמצאת כי אני מבין שהאוטובוס מגיע עוד מעט ומפחד שאני אפספס אם ארוץ לתחנה הקודמת. אני על המדרכה, נע מהר לכיוון התחנה הבאה, ואז משאית עוקפת אוטובוס וכמעט פוגעת בי כי הם עולים על המדרכה. אני שומע שזה נהג ישראלי עם מישו לידו וזה מרגיש מוזר כי החלום מרגיש כאילו אני בארה"ב והעברית הפתיעה אותי כי כולם מדברים שם אנגלית, ואני חושב – כמה הגיוני שדווקא הישראלי ייסע ככה מופרע וינסה לעקוף, אבל אני לא אומר כלום למרות שאני יודע שאם אני אדבר בעברית זה יפתיע אותם.

להפתעתי אני לא מוצא את הקו 24 שראיתי שמגיע או את התחנה הבאה אז אני חוזר לתחנה הקודמת בה ראיתי שיש קו 24, ותוהה אם פספסתי את הקו 24 למרות שלא ראיתי שהוא עבר אותי בדרך לתחנה הבאה אז איך זה יכול להיות? אני אוסף את הכוס קפה שהשארתי בתחנה איפה שהדס למרות שנשארה בה רק לגימה אחת, ורואה שהניקוב האחרון נותר בכרטיסיה למרות שכבר עליתי על קו 18 קודם ולמרות שכבר הכנתי כסף לכרטיסיה חדשה, ומבין שאני לא אצטרך לקנות כרטיסיה נוספת היום. התחנה מרגישה כאילו היא ברחוב רחל אימנו. אני לא מדבר עם הדס כי נראה שהיא לא מעוניינת לדבר, אבל מרגיש ששנינו יודעים שיש לנו משהו משותף – משהו על זה שאנשים כל הזמן אומרים לנו איך לחיות את החיים שלנו למרות שאין להם מושג מה אנחנו עוברים.

מה לעשות השבוע!

- תתעדו את החלומות שלכם
- תתרגלו משמעת בכתיבת החלום
- תוודאו שאתם כותבים את הידיעה הפנימית

• בשבוע הבא נלמד:

- איך עובד מנגנון החלום
- איך למצוא את התובנה החבוייה
- הקדמה לסמלים
- איך ניגשים לפתרון חלום