



היום נדבר על

- המנגנון של החלומות
- רכיבי השכל ומה יוצר את החלום
- החלום ומנגנון הזיכרון

• איך ניגשים לפיענוח

- שאלות לבירור סיפור הרקע (כשמסייעים בפתרון לאחר)
- שאלות כלליות למציאת רמזים
- שאלות לחיפוש התבנית החבויה הרגשית/תודעתית
- בואו נתאמן קצת יחד
- אם יהיה זמן: הקדמה לסמלים



מנגנון השכל: שני שכלים, לא אחד!



שני שכלים, לא אחד! 


שוכלת


שוכל



מנגנון של שני שכלים



שוכלת

בלתי רצונית, סבילה

שוכל

רצוני, פעיל



מנגנון של שני שכלים



שוכלת



בלתי רצונית, סבילה
מייצרת דמיון בעזרת חושים

שוכל



רצוני, פעיל
מייצר הגיון בעזרת מלל



מנגנון של שני שכלים



שוכלת

בלתי רצונית, סבילה

מייצרת דמיון בעזרת חושים

תמיד בהווה



שוכל

רצוני, פעיל

מייצר הגיון בעזרת מלל

נע מהעבר לעתיד

מנגנון של שני שכלים



שוכלת



בלתי רצונית, סבילה

מייצרת דמיון בעזרת חושים

תמיד בהווה

מייצרת תחושת מרחב



שוכל



רצוני, פעיל

מייצר הגיון בעזרת מלל

נע מהעבר לעתיד

מייצר תחושת זמן

מנגנון של שני שכלים



שוכלת

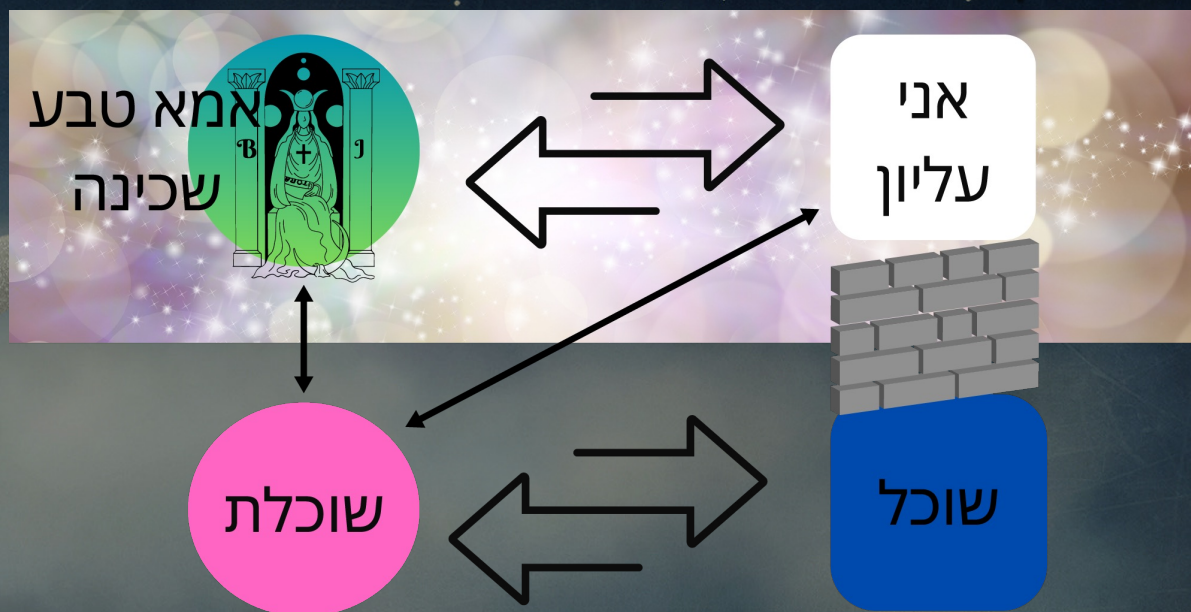
בלתי רצונית, סבילה
מייצרת דמיון בעזרת חושים
תמיד בהווה
מייצרת תחושת מרחב
בינה



שוכל

רצוני, פעיל
מייצר הגיון בעזרת מלל
נע מהעבר לעתיד
מייצר תחושת זמן
חכמה

על מנגנון החלומות

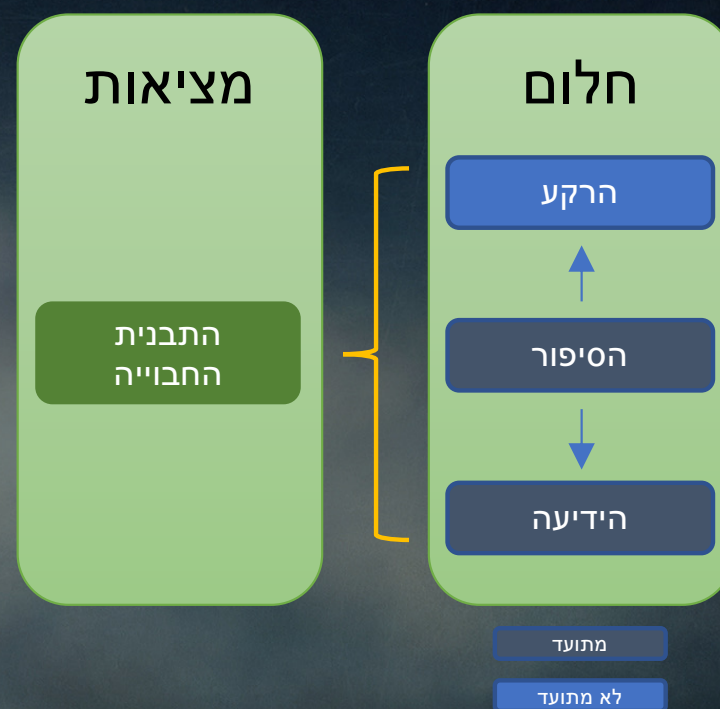


מה קורה עם הזיכרון?

- השוכלת זוכרת הכל, תמיד. עבודה הכל מתרחש בהווה
- היא יכולה לבחור להזכיר לנו כרצונה
- כיוון שאין זיכרון של נרטיב הגיוני (כי השוכל ישן), השוכלת טווה את החלומות כרצונה
- ברגע שאנחנו מתעוררים, השוכל מתעורר, ויש שכחה
- המפתח לזכור חלומות הוא לא ליצור נרטיב חדש בעזרת השוכל



תזכורת משיעור 1: רכיבי החלום



איך ניגשים לחלום של האחר (מציאת סיפור הרקעי)

חלום לדוגמא - ארז (הידיעה הפנימית בסוגריים)

ובחלומי (מתרחש בסביבת בית הורי שבילדותי). אני עם החבר'ה במכולת בדרך הביתה (המקום לא מוכר לי בחיים האמיתיים). וכולם קונים דברים וכנראה קנינו משהו ביחד (אולי). ואז קניתי קרטיב ומזור ושילמתי ב 6 חצאי שקלים ועשרים אגורות.

המוכר שאל את השותף "האם אנחנו מקבלים את זה?" והרגשתי לא נעים. אמרתי שכשיבטלו את המטבעות האלה אפשר להחליף אותם בבנק ושלי כמעט נגמרו המטבעות (הרגשתי חנון כזה כשאמרתי את זה).

ואז כשהרמתי את הארטיק והחזקתי אותו הוא נשבר איפה שהמקל מסתיים וביקשתי קרטיב לא שבור למרות שאני שברתי. (שוב הרגשתי לא נעים – גם אני קונה רק קרטיב, גם בכסף קטן וגם מבקש לא שבור). הוא החליף אבל אמר שלא נראה לו שזה היה שבור (למרות ששיקרתי הרגשתי קצת צדק כי הארטיק לא היה קפוא עד הסוף כמו שאני אוהב והיה מאלה שנשברים בקלות כשאתה שם אותם בפה).

והיה שם אחד (מהקבוצה שלי) שרמז שהוא אוהב לשבור אותם בפה ישר על ההתחלה ושאלנו אותו אם הוא עושה את זה והוא אמר "ברור!"

סמלים:

קרטיב ומזור

כסף קטן

איך ניגשים לפתרון החלום: שאלות למציאת רמזים

- מה כך וכך (ארטיק רמזור, לדוגמא) מסמל עבורי/עבורך?
- נסעת פעם באוטו כזה (השתמשת פעם בכלי כזה)?
- על חלום עם בית מלון: אתה נוסע הרבה? אוהב לנסוע?
- מה הרגשתי/הרגשת שכך וכך קרה בחלום?
- האם מה שחוויתי בחלום מזכיר משהו מהמציאות?



חיפוש החוט המקשר את החלום לתבנית הנסתרת

- מה קורה בחיי כרגע?
- מה קרה לי אתמול (ביום שלפי החלום)?
- איזה תשובות אני מחפש/ת?
- איזה תבנית רגשית מטרידה אותי?
- עם איזה אתגרים אני מתמודד/ת?



חלום



מתרגלים את מציאת סיפור הרקע ורמזים לפתרון

שני בקר: 27/8

אני צריכה להגיע להופעה חשובה של המקהלה שלי שמתחילה בעוד כמה דקות. יש צורך ללבוש תלבושת מיוחדת אין לי את התלבושת ואני מאלתרת משהו בעזרתו של דמות לא מזהה. אני רואה שאני שונה בצעים מכל שאר משתתפות המקלה. נכנסתי לאולם קונצרטים מפואר מאוד באיחור. כולם כסר יושבים בכסות, שורות שורות של להקות ומקהלות כל קבוצה בלבוש אחר.

המנצחת שלי על הבמה. אני מלווה בתינוק/ ילד קטן שמישהו צריך לשמור לי עליו.

אני מקבלת ממישהו (לא ברור ממי) קלסר עם תווים של יצירות - יצירות קשות ומסובכות שלא למדתי, לא יודעת את התווים והמילים ואני צריכה לעלות לשיר וגם יש לי כמה סולואים. אני אומרת בלב...לא נורא אני תמיד מצליחה בסוף גם בלי להתכונן.... החלום נגמר לפני שעליתי לבמה.

הידיעה הפנימית: הכל פתאומי, הגעתי לא מוכנה, לא הספקתי, פחד מאכזבת המנצחת, אני לא מוכנה להופעה, אין לי ביגוד מתאים, דואגת מי ישמור על הילד....

*ידע מקדים: אני שרה במקהלה הרבה שנים. אך כרגע בפגרת קיץ. יש לי ילדים אך כבר גדולים ולא בגיל שבחלום. חזרתי אתמול מחו"ל אחרי נופש משפחתי של שבועיים. צריכה לחזור לשגרה ולמשימות בעבודה.

מתרגלים את מציאת סיפור הרקע ורמזים לפתרון

תמר: 26/8

חלמתי שאני עם עוד כמה חברים שלי מהיסודי ומהשירות הלאומי (אני זוכרת בעיקר את אורי ברקאי), אנחנו נמצאים במחלף יבנה אחרי שהרסו אותו והכל שם זה רק חול. באזור שמוביל לשורק (לא ליבנה) אנחנו מגיעים למעין מחסום חולי שאחריי יש ירידה מאד תלולה, כמו דיונה ממש גבוהה. אני מבינה שיכולנו להגיע משם אל הים במקום לנסוע דרך פלמחים ואני אומרת את זה ליעל ובת חן (סיפור רקע- הן נסעו לים באופניים ביום כיפור ואני ויתרתי באמצע הדרך, בדיוק שם). מלמעלה אנחנו רואים את יבנה דרך המון עננים. אנחנו מתחילים ללכת ועוברים בדרך בקיבוץ פלמחים (סיפור רקע- זה היה הים שהיינו הולכים אליו כשגרתי ביבנה, ובנוסף ים זה מוטיב שחוזר אצלי בהמון חלומות).

כאן זה קצת מתחיל להיות מעורפל, אבל אני זוכרת שאני עושה שירות לאומי בקיבוץ, ויש לי עניין עם נסיעות. מישהי שאני תופסת איתה טרמפ כל הזמן לקיבוץ מבקשת שאני אאסוף אותה פעם אחת ואקפיץ אותה לראשון ואני מרגישה מחויבת לומר לה כן כי היא מסיעה אותי, אבל אני מרגישה פחד כי אני יודעת שאני אקבל חרדה אחרי שאני אוריד אותה, ואני כבר מנסה לחשוב איך אני אתרץ את זה שאני לא יכולה לתת לה טרמפ. הרבה תחושות אכזבה ואשמה (יש לי חרדה מלנהוג לבד).

מתרגלים את מציאת סיפור הרקע ורמזים לפתרון

סמדר: 28/8



אני מחכה לבן שלי שנמצא בכתה או חדר, אני מרגישה חרדה לגביו, כיוון שהוא נמצא עם זוג שאני חושדת לגביהם וחוששת מהם. אני לא מעיזה להיכנס מסיבה לא ברורה. הבן שלי יוצא ופתאום מבן אחד, יש לי 3 או 4 ילדים והם שמחים ומאושרים בניגוד לחרדה שאני מרגישה, הם משחקים עם עוד ילדים ואני מתבוננת בהם מחכה שיחברו אלי ונלך הביתה.

אלני: 29/8. חלום הנחש, חלק א'

הייתי בקורס פראנה גם טוהר הבן שלי היה ועוד ילדים. הייתי באיזה חדר ודיברתי עם כמה אנשים אבל לא שמתי לב שאני בלי האוזניות. אח"כ כולם יצאו הם הסתכלו עלי כאילו אני לא בסדר או שזו היתה הפרשנות שלי הייתה שם גם סימונה שלמדה איתי עוצמת הרכות. חשבתי איזו פדיחה שלא שמתי לב.

לפני כן נראה לי הייתה מיכל קלינגר שהגיעה לחדר אולי אחר. היא עשתה סימן שהיא רוצה משהו ניסיתי לנחש שזה אוזניות. שאלתי אותה אם היא רוצה אוזניות אמרה שכן היינו צריכות מו חיבור פי אל או משהו כזה נראה שהיה לה מן חיבור דק בדיוק מ שהתאים לאוזניות שלי. אלו של המחשב.

הייתי בחדר עם כמה ילדים ועם נועה מהפראנה. רציתי לשאול את טוהר איך הוא רואה את כל המצב (הקושי במציאות שהוא חווה בית ספר) אח"כ שאלתי משהו את נועה לגבי טוהר. אם נראה שהיא כן מתקרבת לילדים ועושה צעדים בשביל זה היא אמרה שדווקא כן. שאלתי באמת ? היא אמרה שזו הבעיה שזה מעליב (אותו) איך שהגבתי הסתכלתי הצידה לראות אם הוא שמע אותי. הוא שיחק עם כמה ילדים באיזה משחק אולח כמו בקוביות הגדולות כמו מה שיש בפעוטון. או משחק אחר. אני צריכה לסמוך עליו ולשדר לו שהוא יכול

היה לנו מן נחש ענק והיינו רוכבים עליו כאילו גם ראיתי מהצד וגם עליו. היינו כמה. עמד שם משהו אולי עם הילדים שלו עם רובה. בגלל שזה נראה לו מוזר הוא ניסה לירות עלינו הנחש התחיל להתרומם לגובה ואנחנו עליו. לא הבנתי מה הבעיה של האיש הזה. שהם יורים על כל דבר שנראה להם יוצא דופן. ושכאן כאילו זה ארה"ב וכולם יכולים לירות.

הייתי כאילו עם הקבוצה של הפראנה היה שם אוכל זה היה גם כמו בית מלון. ירדתי למטה היה מן כיבוד לקחתי משהו מן עוגת קרם רציתי להעלות למעלה לחדר סיד, (בעלי) והילדים היו שם. המשך <

אלני: 29/8. חלום הנחש, חלק ב'

המשך < היה שם קצת כיבוד כמו בסקוויטים. היה איזה ישראלי גבוה שהתלונן שאין לו מה לאכול. שאלתי אם הוא רוצה את הצלחת שלי אמר שלא. חשבתי להציע לו משהו שהבאתי אולי היה לי איזה חטיף גרנולה הבאתי לו.

אחכ עם הנחש הוא התחיל לנחות היתה למטה מן קבוצה של אולי 2 או 3 מבוגרים והיו וגם אולי ילד או שתיים. הנחש התקרב וכמעשה שובבות נתן דחיפה לילד חשבתי למה היא עושה את זה. אחכ הייתי בעוד חדר עם אוכל הסתובבתי עם קיטבג גדול שמתי לב שיש לי בתיק 2 חבילות גדולות של בסקוויטים. שאלתי את עצמי למה לקחתי הכל יש כאן אנשים שלוקחים לעצמן כמה בסקוויטים בודדים וזהו. וזו פדיחה שלקחתי. כי לא נאכל ככה הרבה. חשבתי להחזיר ואיל להחזיר בלי שיראו.

אחכ גם עם הנחש היינו ליד איזו חבורה של אנשים בורגנים כאלו. אחד דיבר על אישתו הם הסתכלו על איזה בית שהיו עליו מן שלטים שהמשפחה יצרה שאולי הזמינו אנשים לסדנא שיצרו. אחד הבעלים אמר אישתי גם רוצה כזה. היא אולי קינאה פעם. ראיתי באיזה שלט גם שהם מוכרים בית ועוד בית ועל אחד היה כתוב 'עכשיו' כאילו וזה בית שהם גרים בו עכשיו שהוא למכירה. חשבתי על כל הנשים האלו שהן לא מושלמות אבל יש להן ביטחון עצמי לעשות דברים והן לא מתבישות בעצמן

אחכ במשך הקורס פראנה הייתי עם משהי בחדר וגם טוהר היה איתי. סימונה נכנסה אמרתי לה שלום היא באה לחבק אותי אמרתי לה שאני לא מרגישה טוב אבל לא פיצית התכוונתי לנפשית. כי הרגשתי ככה מחוץ לעניינים כולם היו כזה ביחד אולי יצרו איזה סרט. וחשבתי על זה שזה כל הזמן קורה לי כשאני בקבוצה בהתחלה זה כאילו בסדר אבל לאט לאט הם מתגבשים יחד. הם מדברין אחד עם השני בלב העניינים ולי אין מושג מה קורה ואני נשארת בחוץ. זה היה לילה והתכוונו ללכת לישון.

עדי: 26/8

שמרתי על ילדים בחופש. הילדים שלנו, ועוד שני ילדים (לא מוכרים לי, 2 בנים, אחד סביב גיל 7-8 הקטן 5-6), היינו אצלם בבית. מסתבר שיש להם נמר בבית. היה לי קצת חשש ממנו למרות שהוא היה בסדר, היה גדול.. (נמר צהוב חברבורות עגולות). פחדתי קצת על הילדים, החלטתי שנצא לבסוף. הנמר נרגע קצת בבית. אולי מאורי (אחיין של מרי) הרגיע אותו.

היינו בחוץ ברחובות, כל אחד טייל לו. רציתי לאסוף את כולם לנסוע למקדונלדס. מ2 הילדים האחרים הקטן הושאר בבית והגדול היה ברחובות. כל הזמן רק רציתי לקחת אותם למקדונלדס ושהזמן שמירה עליהם ייגמר. הילד אמר שהוא לא רוצה ללכת לאכול שם ומעדיף לחזור הביתה ואני ניסיתי שלא לחזור. אמר שיש מה לאכול ואני אמרתי שחייב בצהריים ארוחה טובה עם פחמימות והוא ענה איזה פחמימות בגישה של "אתה מדבר שטויות".

אחרי זה הצטרפו איתנו גם הבנות של אלונה (קים וליב). אלונה (חברה של מרי, הבנות שלה לומדות עם הילדים שלנו) מסרה לי שהיא תחזור ב10:30 או משהו כזה והמשכתי עם כולם ברחובות וחשבתי לבסוף להזמין במקום ללכת. ליב והילד ההוא (הבוגר הלא מוכר) היו איתי ברכב, באתי לאסוף את ריי והוא החליט להמשיך לטייל ברחוב ולא לעלות איתנו.

וואי איזה חלום בלאגן, הרגשתי אבוד, מעט מפוחד, מבולבל.. ואוסיף שבסיטואציה עם הנמר עברה לי מחשבה (בתוך החלום) של "אין מה לפחד, כולנו אחד.." וזה הרגיע אותי מיד.

לסיכום

- השוכלת יוצרת את החלום והיא אינטליגנטית ביותר
- השוכלת תמיד מדברת במשלים! היא אנחנו
- השוכלת זוכרת הכל, ויודעת את הייעוד שלנו

• איך ניגשים לפתרון חלום:

- למסייעים: שאלות כדי לגלות את סיפור העל
- לשאול שאלות כלליות למציאת רמזים לפירוש
- לשאול שאלות למציאת החוט המקשר הרגשי/תודעתי



מה לעשות השבוע!

- תמשיכו לתעד ולשלוח לי חלומות
- תאזינו לחלומות של אחרים, ותשאלו שאלות
- לוודא שאתם מבינים את סיפור העל
- לעורר רמזים לפתרון
- המטרה: לאיזה תבנית רגשית, קושי, או תהליך בחיים החלום קשור?

• בשבוע הבא נלמד:

- סמלים!
- ננסה לפתור כמה חלומות

