





היום נדבר על

חלומות שחוזרים על עצמם

- למה זה קורה?
- חלומות חוזרים נפוצים
- מה חשוב לדעת על חלומות בלהה

תרגול פענוח

- חלומות לדוגמא

משמעות חלומות חוזרים

- **פרייד:** חלומות חוזרים הם תוצאה של רגשות בלתי פתורים ותשוקות מודחקות - תת המודע מנסה לחוות או לשחרר אותם.
- **יונג:** חלומות חוזרים מציעים הזדמנות לבחון סמלים ותבניות שיכולים לסייע לנו בהתפתחות העצמית. לעיתים הם מצביעים על ההתקדמות בתהליך הגדילה.
- **אני מוסיף:** חלום שחוזר על עצמו יכול לסמל דחיפות, חוסר תשומת לב לתבנית חשובה, חוסר הבנה של מסר וכו'.
- **מעניין:** מחקרים מראים שאנשים שחולמים חלומות חוזרים סובלים בדרך כלל (אבל לא תמיד) מבריאות נפשית רופפת יותר מאחרים*

חלומות חוזרים נפוצים 1 מתוך 3

- **איבוד של משהו יקר:** פחד לאבד מישהו או משהו, הצבעה על תבנית רכושנית או אובססיה חומרית
- **איחור לנסיעה או אירוע חשוב:** הזמן אוזל, צריך לארוז ולא מצליח, וכו'. ניהול זמן כושל, תחושת החמצה, הזדמנות שעומדת בפתחנו, חוסר בטחון
- **אי מוכנות למבחן או שיעור בבית ספר או אוניברסיטה:** חוסר בטחון, ניהול זמן לקוי, חושה של תפקוד לקוי, סימפטום מתחזה, אי מימוש פוטנציאל
- **בגידה בבן/בת הזוג:** חוסר בטחון או חוסר אמון באנשים, חרטה ואשמה, חוסר מיצוי עצמי, רצון בחופש ושחרור



חלומות חוזרים נפוצים 2 מתוך 3

- **חוסר יכולת לצרוח או לקרוא לעזרה:** תחושות שאנחנו מושתקים, חוסר יכולת לבקש עזרה, חוסר יכולת הבעה עצמית, משהו רציני אך מודחק
- **כלואים או נעולים בלי יכולת לברוח:** תחושה של חוסר תזוזה בחיים, חוסר יכולת להחליט, מצב שבו אנחנו מרגישים לכודים, חוסר אונים
- **מפגש עם נפטר:** סגירת מעגל, ניחום, דמות תבונתית ומלמדת
- **נפילה:** שחרור שליטה, פגיעות, פחד, לרוב חלומות כאלה מעירים אותנו
- **עפים או צפים:** רצון לברוח מהקשיים בחיים, כמיהה לחופש



חלומות חוזרים נפוצים 3 מתוך 3

- **ערום בפומבי:** פגיעות, בושה, מבוכה, סימפטום מתחזה, פחד להיחשף כחסרי יכולת, פחד משפיטה של אחרים
- **עשיית צרכים:** שירותים לא נקי, לא מוצא אסלה פנויה, לא מוצאים שירותים. חוסר יכולת לשחרר רגש, אי מציאת אוזן קשבת
- **רדיפה:** משהו או מישהו רודף אחרינו. משהו לא פתור שאני בורח ממנו, לחץ, הכחשה. אם אנחנו רודפים אז אולי חוסר יכולת להשיג את מבוקשנו, תשוקות לא הגיוניות, ניסיון למלא באר רגשית ללא תחתית וכו'
- **שיניים נופלות:** מתפוררות או מתרסקות, נשברות או נופלות. חוסר בטחון, בריאות לקוייה, חוסר שליטה



פותרים חלום: שני, 16 בספטמבר 2024

בחלום אני נמצאת בחופשה משפחתית עם בעלי והילדים בחדר במלון (כנראה בפראג) אני יודעת את זה בחלום, אבל הכל נראה כמו מלון באתר נופש עם מגלשות מים מדשאות והרבה כניסות לחדר (מהלובי, מאזור הבריכה, מהדשא...) אנחנו לא לבד בחדר.. כל הזמן יש תנועה... אנשים נכנסים ויוצאים כאילו אנחנו באמצע לובי ולא בחדר פרטי. בשלב מסוים אני מבינה שזה ביום האחרון ושמחר חוזרים וצריך לעשות צ'ק אאוט. אני מנסה לחפש את המזוודות שלנו, ועוברת בין החדרים (יש חדר לכל ילד) ומלא חפצים בארון.. תמונות על הקיר... קשקושים... ממש כמו בית. אני נלחצת איך נצליח לארוז את הכל, יש כל כך הרבה דברים. אף אחד לא עוזר לי.... בעלי רק שואל אותי מספר פעמים... מתי הצ'ק אאוט ואני עונה 11. אני זוכרת למשל שיש לנו גלשן לארוז ו 3 תמונות קיר של מיניונים... ריהוט וכל מיני דברים. בשלב מסוים אני מחליטה שאין ברירה וצריך לשים את הציוד בדירה של סבתא שלי בראשון לציון ורק אז לחזור כדי לתפוס טיסה חזור למחרת. אין לי מושג מה היה ההגיון בחלום... איך פתאום הגענו לארץ מחול... בכל מקרה הדירה של סבתא שלי ז"ל בכלל לא נראית כמו שהיא במציאות, זו היתה דירה ענקית מעוצבת כמו דירת נופש בטיב טעם ומלאה בצמחים. זוכרת שמצאתי את המזוודה האדומה שלי שם (האמיתית) וניסיתי להתחיל לארוז... בשלב הזה הילדים שלי התחילו להשתולל בדירה, הבן שלי לקח צינור והתיז על הספה היפה, בעלי פרס מרון לבן על ערימת חפצים שלי ואמר אני הולך לישון כאן והבת שלי שחקה בכל מיני דברים בדירה. פתאום שמתי לב שהגיעו הדיירים (כנראה השוכרים) של הדירה ונכנסו בדלת 2 נשים וגבר צעיר. הם היו צעירים נחמדים ויפה.. אופנתיים כאלה. אני הרגשתי לא נעים ממש פדיחה והתנצלתי מלא פעמים שלא ידעתי שיש דיירים בדירה... ושרק באנו להשאיר כאן חפצים ואנחנו כבר עוזבים. הם היו מאוד ידידותיים, זוכרת שהבת שלי נפלה או נפצעה ממשוהו והבחור תפס אותה וחיבק אותה וניחם אותה בזמן שבכתה.. דיברתי שם עם אחת הנשים והיא אמרה לי שאין סיכוי שנצליח לטוס חזרה כי סגרו את נתב"ג בגלל המצב הביטחוני...

פותרים חלום: תמר, 11 בספטמבר 2024

אני ובן זוגי הולכים בטיילת כלשהי ליד הים, ומחליטים לעלות על אוניה ענקית של אבא שלי. משום מה אנחנו צריכים להתגנב אליה כי כרגע יש שם משפחה אחרת שמפליגה באוניה וכדי להגיע לאוניה אנחנו צריכים גם לעבור כל מיני מכשולים מעל למים.

כשאנחנו מגיעים לאוניה, אני מבינה שאנחנו כבר לא בישראל (למרות שבחלום לא הפלגנו לשום מקום). ואני נורא מתרגשת לראות שאנחנו בחו"ל. אני שואלת את האנשים מסביב איזו מדינה זו והם אומרים לי "בזנט", אני מבינה שמדובר בביזנטיון. אני רואה באמצע הרחוב מבנה שאני יודעת שהוא נורא עתיק ואני מאד מתרגשת לראות אותו, כאילו אני יודעת שזה המבנה הדתי הכי עתיק בביזנטיון.

כשאני מסתכלת עליו אני רואה מולי קבוצה של שוטרים שמגיעה ואני מפחדת שהם יבינו שאני לא שייכת למדינה, כאילו אסור לי להיות שם, אבל הם לא מצליחים לעלות עליי.

אני בעיקר זוכרת את תחושת התרגשות שהייתה לי כשראיתי את המבנה הזה.



פותרים חלום: סימונה, 14 בספטמבר 2024



הסתכלתי מהחלון של המטבח (זה היה בשעות הבוקר והבית בהתחלה נראה כמו הבית האמיתי שלנו ואז השתנה אבל עדיין היה ביתי). ראיתי על עדן החלון צב ועל גבו עכביש שחור, מאחורי הצב היה צב נוסף (וכאילו ידעתי שהצב הקידמי לא מודע לצב שמאחוריו), מאחורי הצב השני עמדה צ'יטה או חתול טורף בינוני/גדול (גם כאן, ידעתי שהצב השני לא מודע לצ'יטה). פתאום התקרבה איזה דמות שחורה (ספק אנושית, נראתה כאדם אבל לא הרגישה לי אנושית), והסתכלה לתוך הבית שלי ועליו, היו לה עיניים גדולות פתוחות לרווחה (מבט מלחיץ ולא נעים, נבהלתי ופשוט קפאתי לרגע) הסתכלתי עליה בחזרה בעיניים פעורות והיא נבהלה ממני. ברחוב היו עוד "אנשים", אותה ישות כאילו קראה לאיזו אישה (גם ספק אנושית) שבאה והסתכלה עליי. אני פשוט עמדתי שם ובהיתי במבט נוקב, משדרת "אל תתקרבו לכאן!". הצ'יטה קמה פתאום והם נבהלו והלכו.

(אני זוכרת שבחלק אחר של החלום ראיתי את הסיטואציה כאילו מהצד, ראיתי מבחוץ את עצמי מסתכלת מהחלון על הישיות האלה וחשבתי לעצמי שאני בהחלט נראית מלחיצה).

בבוקר גיליתי שבעלי חלם כמעט את אותו החלום עם אותה הדמות בדיוק, באותו החלון! בחלום שלו זה היה לילה, התריס של חלון המטבח היה כמעט סגור. היה רעש מבחוץ הוא התכופף להסתכל החוצה ואז ראה את אותה הדמות שמסתכלת עליו בחזרה והוא צרחחח וגם אותה דמות נבהלה וצרחה. גם בחלום שלו היו ישויות נוספות ברחוב (הוא הרגיש שזה ישויות שהתחפשו לאנשים, אבל הן לא אנושיות).

פותרים חלום: לוסיא, 14 בספטמבר 2024

אני ואיריס (אחותי התאומה) נמצאות בבית כנסת ענק, עם המון אנשים, כולם לבושים בלבן ומעט מאוד צבעים, מרגיש לי כמו חגיגה למישהו, אנחנו יושבות במרכז האולם ליד 2 נערות אחרות, מרגיש לי שהגעתי לחגוג רק איתה בלי הילדים שלנו. כאשר נגמר חלק ההקראה שמישהו מקריא משהו בבית כנסת, אנחנו הולכות לאזור אחסון התיקים כדי לאסוף תיק צד (תיק קטן שלי), ואז אני רואה שיש בו 2 שטרות שלא היו קודם לכן, 50 ו-20, שטרות מהסוג הישן (בצבעי סגול וירוק). סה"כ התווספו 70 ש"ח. אני רואה שיש עוד שטרות אבל זה מה שמטריד אותי, שיש התווספות ולא ברור לי מדוע.

לאחר שאנחנו יוצאות מאזור שמירת החפצים, מתחילה סעודה בבית כנסת עצמו שמזכירה שולחן שוודי, כל אחד לוקח משהו שבא לו. זו ארוחה חלבית, אני מבינה כי אין בשר, מתבאסת קצת, יש רק דגים ומוצרי חלב, אני אומרת לעצמי בראש, מבלי באמת לומר דבר, ועוברת לי המחשבה שזה יהיה לא מכבד לומר בקול, אבל אני חושבת בראש "אני לא אוהבת דגים כלל ולא יודעת מה לשים על הצלחת"... ובכל זאת ממשיכה לעבור עם איריס מעמדה לעמדה. המקום הומה אדם. לבסוף אני מוצאת איזה רביולי וגם לא שלמה עם הבחירה, מתעוררת עם המחשבה שהצלחת עדיין ריקה ושלא באמת הייתי רעבה.

הערות לאחר חלום :

כשאני מתעוררת אני חושבת, מתי בפעם האחרונה הייתי בבית כנסת, בחתונה של רומן (דוד שלי), אז יתכן והחלום קשור לחגיגה הבאה בבר מצווה של אחד מילדיו.

איריס, אחותי וההליכה אחריה מסמל עבורי ביטחון ילדותי, שהיוותה עבורי השראה וביטחון בתור אחות גדולה, ותמיד הייתי נגררת אחריה והולכת אחריה עד שהפכתי לעצמאית בגיל בוגר (18+).

פותרים חלום: אלני, 12 בספטמבר 2024

הייתי באיזה מקום אולי עברתי לגור שם זמנית הגיעו עוד אנשים. עכשיו זה מזכיר לי לפי ההרגשה את הבית של סבתא חביבה הגיעו כל מיני.. וגם בודדים. פתאום אני נזכרת במיכל מילגרם שביקשה להכיר עוד אנשים כמוה וחשבתי שכל אנשי המיסטיקה אולי חברו יחד היא חברה עם עוד משהי ודיברה איתה באיזה מקום כאילו הסתכלתי מהצד. אולי מיכל עשתה איזה סרטון שחשבתי שהוא עלול להפחיד אנשים שהנושא זר להם. חשבתי שהיא קיטצ'ית ושהיא רוצה לעורר הדים. פגשתי כמה אנשים במקום הזה שגרנו בו הגיעו 3 הם הסתכלו על איזה משחק. אחד מהם אמר שהוא ישאיל לו אותו... (כאן כתבתי כל מיני דברים ומחקתי כי לא הבנתי כלום) חיפשתי ספר אבל כנראה בסוף מצאתי אותו בספרייה שלנו שם. בחנות הספרים אולי לקחתי איזה ספר שהתחלתי לקרוא בו משהו על אהבה על זוגיות כל מיני מקרים אולי פתחתי במקום שעניין אותי וקראתי ואז שמתי לב שזה לא הספר הפופולרי שחשבתי אולי לקחת אותו.

הספר היה קצת מקומט. המוכרת לא היתה ודיברתי עם משהי (אולי המוכרת היתה מיכל מילגרם שהלכה לדבר עם ההיא). אמרתי אולי לעופרי (אחותי) שאני רוצה אותו אבל אולי ארצה להחזיר והוא מקומט. שלא יגידו שאני קימטתי. אחכ יצאתי היו שם תרנגולות אולי עוד חיות. היה איזה אפרוח שעמד על השביל פתאום הוא התהלך על 2 ונהיה קצת יותר גבוה ממני והפך לגבר צעיר. דיברנו. אמרתי משהו אולי לימדתי אותו ואז כשהגעתי לשער הסתובבנו אחד לשני ונתתי לו נשיקה בשפתיים הוא כאילו לא ידע מה זה אבל נראה שזה היה לו נעים וגם התחבקנו. כאילו הוא הפך לגבר צעיר בן אולי עשרים ומשהו. חשבתי על זה שאני יותר מבוגרת ממנו אבל הרגשתי אליו משיכה. חשבתי גם על ההורים שלו. שאולי זה לא ימצא חן בעיניהם, משהו בסגנון. הגעתי לרכב שלי, מישהו בדיוק הגיע עם איזה רכב חשבתי אולי הוא רוצה לחנות איפה שאני חנית. זה היה שוב כמו תחושה שאני בכביש בכפר יונה ליד הבית של סבתא חביבה.

פותרים חלום: רעות, 31 באוגוסט 2024

אני נמצאת בתור מחוץ לאיזה קאנטרי כלשהו (אין לי מושג איזה ואם באמת קיים) כי אני מרגישה שאני חייבת להירגע בג'קוזי ובריכה ובאתי כזה ספונטני. אני עומדת בתור וחברה שלי בשם שיר נמצאת שם גם והיא כעסה עלי שאני תמיד מתנהגת בצורה מסויימת (לצערי הרב אני לא זוכרת איזו התנהגות או מה עשיתי). הרגשתי באותו רגע חרטה, עצב, בושה. לקאנטרי היה אפשר להיכנס דרך כרטיסים מתעשייה אווירית (אבא שלי עובד שם מעניין אם קשור). אחותי הייתה כבר בפנים וכשנכנסתי סוף סוף אמרתי לה שתבוא לפגוש אותי בג'קוזי כי המקום עוד מעט נסגר ולא נספיק אבל היא לא באה והרגשתי לחץ, כעס, לא הבנתי למה היא לא באה. היה לי כרטיס ליומיים אז כן הצלחתי להירגע ולהרגיש שמחה שאוכל לבוא גם למחרת.

שאלתי את שיר חברה שלי אם היא כועסת עלי (למרות שידעתי 99% שלא) והיא היתה בשוק. כמובן שהיא לא כעסה ואין כל קשר לחלום.



פותרים חלום: יובל, 6 בספטמבר 2024



בלילה היו מספר חלומות כולם באותה סביבה המקום היה כמו הבית שלי אבל הכיוונים הפוכים, הסלון עם טלוויזיה בכיוון מערב (איפה שהיום נמצא חלון יציאה למרפסת בבית האמיתי שלי) (בשיטת סילבה המסך המנטלי נמצא שם אז כנראה זה קשור). אני מדברת עם האנשים שנמצאים בבית הזה, גם הילדים שלי נמצאים שם ואנחנו כמו קהילה של אנשים שאני מכירה אבל אין להם פנים אבל אני יודעת שאני מכירה אותם. אנחנו דנים על כל מיני נושאים מכל מיני זוויות מחשבה. ואז אני שולפת מידע על משהו שקשור לטארוט, נדלקת הטלוויזיה שרק אני רואה ורק אני שומעת (גם ארי, הבכור שלי, שם לפעמים מקשיב לזה) ואני שומעת את מה שאמרתי עכשיו מארז בטאט - לא רואים אותו רק שומעים אותו מדבר (כמו שאני שומעת בספוטיפיי כשמקפלת כביסה).

אני עוצרת את ההרצאה על דימוי של סירה בסערה, בטלוויזיה לא מוצגת תמונה של זה רק של ספירלה סגולה שאני מפרשת כאיש מדבר (אולי זה ארז אבל שמחובר לכל הארזים שיש) אני יודעת שזה הקלף של הנאהבים, וארז מסביר שכולם עולים עליה ערומים והסערה בחוץ אבל בפנים בסירה כולם יחד ובגלל זה הם מוגנים או בטוחים. אני מיד צוחקת. חושבת לעצמי בחלום שזה בדיוק הדימוי ששגיא מנדלבויים (מי שלמדתי אצלו טארוט) הביא (הוא לא הביא דימוי כזה במציאות) ושכולם לומדים מאותו המקור ואז מעבירים את הידע הזה בדרכים שונות. אני צוחקת וארי בחלום שואל אותי אמא מה מצחיק? ואז אני עוצרת את הטלוויזיה וקמה.

פותרים חלום: יובל, 6 בספטמבר 2024

רקע:

אתמול לקחתי את הקטן לנדנדה בגינה ציבורית, ראיתי אמא מהגן של הגדול ודיברנו על הבן שלה שהוא אמן והיא עו"ד ושהשפות שלהם שונות, נשאבתי לשיחה לא שמתי לב לזמן ושכחתי שיש לי אימון פילאטיס. בדרך הביתה "חזרתי לעצמי" וקלטתי שאני פספסתי את זה ובמקום להתבאס שמחתי כי הבנתי שאחד הדברים שאני הכי אוהבת לעשות זה לדבר עם הורים על הילדים שלהם.

אתמול שמעתי את ההרצאה שלך בחוק האחד על כוח המשיכה לפני השינה, נתת דוגמא שהיית אלרגי למחטיים ולא אהבת את הגוף שלך. יש זה הצחיק אותי ואמרתי לעצמי שהוא אלרגי לעצמו איזה קטע.

לפני השינה הלכתי לישון אחרי שכתבתי שב 2025 יש לי קליניקה ואני מרצה בסמינר הקיבוצים על ארכיטיפים בתוך יצירות של מטופלים (משהו שהרגשתי שחסר כשלמדתי טיפול באמנות) התחושה שהחלום העביר בי של מקום בטוח, שהוא שלי ואני יכולה להוביל אותו לאן שאני רוצה, היה שם הומור שמחה סקרנות וציפייה להמשך – התרגשות.



מה לעשות השבוע

- תמשיכו לתעד חלומות!
- תחלקו חלומות עם הפרטנר, לשאול שאלות ולזהות סמלים
- לעורר רמזים לפתרון
- המטרה: לאיזה תבנית רגשית, קושי או תהליך בחיים החלום קשור?

בשבוע הבא נלמד:

- חלומות שחוזרים על עצמם
- ננסה לפתור חלומות