



היום נדבר על:

טיפים לסיוע בפתרון חלומות לעצמנו

- דרכי גישה
- ממה להמנע
- כשנתקלים בקיר לבנים?

טיפים לסיוע בפתרון חלומות לאחרים

- מה לעשות
- מה לא לעשות
- מתי יודעים שסיימנו?



פתרון חלומות לעצמנו

קודם כל חשפו את הנושא

• קודם כל האינטואיציה!

אם יש תחושת בטן על נושא החלום, לא להתעלם

• שאלו את עצמכם שאלות ותנו לשוכלת לענות, שהרי היא זו שיצרה את החלום!

- עם איזה קושי מוחשי אני מתמודד/ת כרגע?

- איזה תבנית רגשית מציקה לי בימים אלו?

- אם אני יכול לבקש עזרה בנושא מסוים, מהו?

• אין לא קיבלנו תשובה, לעבור לניתוח סמלים

הסמלים נותנים רמזים שיובילו אותנו לכיוון הנכון

• לספר למישהו אחר על החלום

זוהי דרך יעילה לקבל אינטואיציה או רמזים מהשוכלת לגבי הפתרון



פתרון חלומות לעצמנו

כשהנושא ידוע, עברו לפרטים

• התחילו מהפירות התלויים נמוך.

פרשו קודם את הרעיון המרכזי:

- מה הרגש הדומיננטי בחלום? האם זה רגש שאני בדרך כלל חווה?

- מה עיקר ההתרחשות?

- מה המסר הכללי?

• עברו לפרטים הקטנים

(לעיתים שם היהלומים האמיתיים):

- איזה סמלים סיקרנו אתכם?

- איזה אירועים העלו בכם תמיהה?

- איזה תחושות נדירות חשתם בחלום?

- איזה דמויות עלו בלי שנבין למה?



פתרון חלומות לאחרים

טיפים לסיוע בפתרון חלום (1 מתוך 2)

- האזנה, האזנה, האזנה! לא להתבייש לבקש שהמספר יאט בתיאור החלום. לקחת את האינפורמציה פנימה. לרשום שאלות כדי לא לקטוע, אלא אם כן מאבדים את הסיפור.
- אפשר לשאול שאלה מקדימה: על מה את/אתה חושב שהחלום מדבר?
- אפשר ורצוי לדבר על זיהוי תחושת הבטן: חשוב למנוע אי נעימות, יש אנשים שקשה להם לומר "לא, זה לא מדבר אלי"
- לבדוק משמעות אישית וסובייקטיבית של הסמלים: לדוגמא: "מה מיטת שדה מסמלת עבורך?"
- לחלוק משמעות של סמלים רק כשהתבקשנו או שהגענו למבוי סתום: גם כשחולקים סמל, להשתמש בביטויים כמו "יש כאלה שזה מסמל עבורם כך וכך, את/ה מתחבר/ת לזה?"



פתרון חלומות לאחרים

טיפים לסיוע בפתרון חלום (2 מתוך 2)

- לא, אנחנו לא יודעים על מה החלום. גם אם אנחנו חושבים שאנחנו יודעים. רק החולם יודע מה נכון. להיזהר מהובלה מתוך פרשנות שלנו ואסוציאציות אישיות. שפת הגוף של החולם יכולה לעזור.
- להציע כיוונים כשמגיעים למבוי סתום: לעשות זאת בשפה זהירה ושואלת, ולא קובעת עובדות. "יש שיפרשו את זה כך... מתחבר לך?"
- יש רמזים בשפה המתארת את החלום: חשוב לשים לב לרמזים ששזורים בשפה בה האדם השתמש (וכן לא לשנות אותה). "מתקרב אלי אדם שנראה פנקיסט"...
- אין פרטים מיותרים: לעיתים פרט קטן יכול לפתוח דלת חדשה לחלוטין לפתרון. "בדלפק היו גבר ואשה"...
- לא חייבים "לפתור": גם לאפשר למישהו כיווני חשיבה זוהי תוצאה מספקת. לעיתים זה תהליך של ימים ושבועות, ולעיתים אף יותר.



פותרים חלום: יוסף, 11 בספטמבר 2024

מה שביקשתי באותו לילה לחלום היה - אני רוצה לחלום על המכשולים שעליי לעבור בדרך להתעוררות רוחנית. החלום - אני נוסע ברכב, עם עמית בת זוגי, ואולי עוד חבר אחד, אני חושב שזה היה אלון (חבר ילדות ותיק מאוד). זו הייתה נסיעה ארוכה, הרגישה כמו מהצפון לדרום, כלומר בתחושה זו הייתה נסיעה שעברנו בה הרבה דרך, וגם הנוף השתנה ונהפך למדברי עם הזמן. אני חושב שבאיזשהו שלב עברתי בכתום, ולאחר מכן "גנבתי" כמה פניות, כמה עבירות ממש בקטנה (בתפיסה שלי, מסוג הדברים שרובנו עושים על הכביש והכל בסדר איתם סך הכל), לא מסכן יותר מדי אף אחד. פתאום אני שם לב שאחרי כמה עבירות כאלו, המשטרה התחילה במרדף אחריי, המשכתי להתחמק מהם ודי בהצלחה, וגם לא הייתי כל כך מוטרד מזה (על אף שידעתי שרודפים אחריי הייתי די רגוע וקר רוח), הייתי בטוח שאני אחמוק מהם בקלות, ברמה שאולי אפילו לא הייתי בטוח שכל המרדף הזה הוא אחריי, זה לא היה לי הגיוני, כי הרי בתחושה איזה עבירה כבר עשיתי שמצדיקה שירדפו אחריי? אלו היו דברים ממש בקטנה, אז לא כל כך האמנתי שהמרדף הוא אחריי (אני מציין את זה מספר פעמים כי התחושה הזו הייתה מאוד נוכחת בשלב הזה של החלום). אחרי די הרבה זמן שאני נוסע בנחת והמשטרה ברקע כל הזמן, תפסו אותי. ממש הייתה הכרזה דרמטית בקשר של המשטרה, תפסנו את "1", "1" היה אני בחלום הזה. הייתי המבוקש הגדול שרדפו אחריי מסתבר די הרבה זמן, מסיבה שלא הייתה לי כ"כ ברורה. זה היה מאוד נוכח בתחושה, שהייתי מאוד מבוקש והתחמקתי מהם הרבה זמן, דבר שהפך את התפיסה שלי למאוד משמעותית למשטרה. הכניסו אותי לחדר יחסית גדול, זכור לי שעשו לי איזו בדיקה, אולי סוג של פוליגרף, לבדוק אם אני לחוץ כדי להבין אם אני אשם, כי אני זוכר שהסברתי לשוטר - מה כבר עשיתי? רציתי להקל מהעונש שעמדו לתת לי, כי הרגשתי שזה ממש לא הוגן ולא מגיע לי עונש כבד על עבירות כאלו קטנות. בחלום, הפוליגרף היה הרבה יותר קשוח ממה שנראה בסדרות, זו הייתה מסיכה מאוד כבדה ששמו לי על הפנים, והייתי צריך לנשום ברוגע למשך משהו כמו דקה שהרגישה כמו נצח, וזה היה נורא קשה! מאוד מאוד קשה ומאוד מלחיץ, הרגשתי שאני לא מצליח לנשום, והשוטר עצר את הבדיקה וביקש ממני להיות יותר רגוע, זה הרגיש כאילו משום מה הוא היה בעדי פתאום, רצה שאני אעשה את הבדיקה כמה פעמים עד שאצליח להיות רגוע, אבל גם התעצבן במקביל, והתחלנו כמה וכמה פעמים מחדש. אם אני זוכר נכון, בסופו של דבר הצלחתי לנשום ברוגע עם המסכה הזו יחסית, עדיין זה היה קשה מאוד אבל הצלחתי בצורה שסיפקה את השוטר (החלק הזה היה לי הרבה יותר מעורפל, אני לא כל כך זוכר אם זה נגמר ככה).

פותרים חלום: רני, 22 בספטמבר 2024

אני אצל אמא שלי נכנסתי לשירותים, ופתאום מהקיר היה פתח וגזע של עץ שעליו בנוי הקיר ופתאום מים יצאו מהקיר. הבנתי שיש נזילה מהקיר המשותף בכיור של האמבטיה. עמדתי לצאת מהשירותים, פתאום אחותי ניסתה לפתוח את הדלת, אמרתי לה שיש נזילה. זרקתי נייר לבן בשירותים ויצאתי.

מישהו דפק בדלת והיו חבילות של ארגזים מאחורי הדלת ואני עמדתי מאחורי הדלת, פתחתי אותה. ילדה קטנה וחמודה נכנסה והתבוננה בי. חייכתי אליה והיא גם חייכה. היא נשארה לעמוד ולהתבונן בי ואחרי זה נכנס איש גדול עם עוד כמה ילדים והיה בלאגן בבית בסלון. פתאום ראיתי שאחי שוכב על הכורסא כשהוא מכוסה בכיסוי שחור עד מעל הראש, אמרתי בטח הוא עייף, הלך לישון מאוחר, שיחק בלילה קלפים.

פתאום ראיתי שאמא שלי מכניסה ארגז עטוף עם הטלוויזיה לסלון. אמרתי לה, מה קרה? למה את מכניסה את זה? היא ענתה שהאיש הזה רוצה שהיא תשמור לו את זה, שיבוא לקחת לא לזרוק את זה. אמרתי להם, טוב, אני הולכת. כולכם פה תדאגו לאמא, תלכו ותקנו לה משהו לאכול. אחרי זה הלכתי לכיוון של החדר של המטפלת של אמא שלי. דלת לבנה. דפקתי לה על הדלת וראיתי שהיא שוכבת על המיטה. פתחתי את הדלת והיא לא הראתה סימנים שהיא מתכוונת לקום. שאלתי אותה מה קורה, אמרה הכל בסדר.

פותרים חלום: ענת עופר, 22 בספטמבר 2024

נמצאת באיזה מקום נופש בסגנון של פעם (קיבוץ, בית הבראה של קופ"ח) אני בחוץ עם הרבה אנשים ומחפשת זוג ג'ינס מסויים. בת דודתי אומרת לי שזה במגירה השלישית התחתונה. פותחת את מגירת השידה (השידה בצבע תכול זהה לזה של ארון הכיור שבביתי) ואכן מוצאת שם את הג'ינס מקופל יחד עם שני זוגות נעליים. מתעצבנת ושואלת מי האידיוט ששם ג'ינס יחד עם נעליים? בת דודתי עונה לי שזו אחותה. (חולמת עוד דברים שאינני זוכרת...)

ושוב נמצאת בחוץ על איזו מדשאה כמו בקיבוץ. כולנו ישובים על כיסאות שערוכים שורות שורות כמו לקראת איזו הופעה. אני מתנדבת להיות "אחראית על ההגשה" ומתחילה לסדר ולצלחת יפה על צלחת בינונית כל מיני עלים יפים, איצטרובלים ובלוטים. הצלחת קטנה מידי להכיל את כל מה שאני רוצה להניח עליה, אבל מאוד חשוב לי להצליח לסדר באופן האסתטי ביותר את כל העלים והבלוטים, כך שכולם יראו על הצלחת ולא יסתירו זה את זה. מצליחה לבסוף לסדר יפה את הכל, אבל הכל די רעוע. נושאת את הצלחת בשיא הזהירות ומתקדמת מהסוף לעבר שורות הכיסאות הראשונות במטרה להגיע למין במה קטנה מולה ישובים כל האנשים, ולהניח אותה שם. בדרך קדימה, באחת השורות האמצעיות רואה בין כיסאות הכתר-פלסטיק הלבנים, כיסא גלגלים מיושן מסורבל וגדול, שמפריע לי להתקדם ומסכן אותי בהפלת הצלחת עם כל הסידור המפואר עליו טרחת. על הכסא, ישובה אלי בגבה סבתא ויקטוריה האהובה שלי (מצד אמא). יד ימינה שלוחה הצידה, כאילו כדי להכשיל אותי ולגרום לי להפיל את הצלחת שכה עמלתי על סידורה וייצובה. אני אדישה לחלוטין להפתעה שסבתי נמצאת בקהל, דבר שאמור לשמח אותי, ורק כועסת מאוד שהיא מפריעה לי בכוונה.

המשך...

רקע מהמציאות (סיפור העל):

- סבתי נפטרה כשהייתי בת 13.
- באותה עת חייתי ברומא ולא הייתי בהלוויה או בשבעה.
- היא מעולם לא נזקקה לכסא גלגלים
- בנות דודי ואני היינו מאוד קרובות בילדותנו, עם השנים והמסלולים השונים שלקחה כל אחת בחייה התרחקנו, אבל תמיד שמחות להפגש כשיוצא פעם ב..
- בילדותי יצא לי לשהות עם הורי המון פעמים בבתי הבראה קיבוציים שכאלה אליהם היינו יוצאים פעם בשנה



פותרים חלום: אבי, 19 בספטמבר 2024, לילה ראשון של צום

אני מתעסק בגינה (כנראה לפני שבת), ואלי (בעל הבית שלי) נמצא איתי ומתעסק גם הוא בסידורים בגינה. מתחיל לרדת גשם, אני ואלי מעדיפים לסיים את העבודה שהתחלנו איתה, וממשיכים עוד כמה דקות תוך כדי שיורד גשם קל, זה לא מפריע לנו, אבל אני שם לב שיש תנועה של זוחלים בגינה. למרות הרצון להמשיך לעוד כמה סידורים אני מתאפק ונכנס לבית.

אני קולט שיש תנועה של זוחלים לתוך הבית, אני עובר בין החלונות וסוגר אותם. כשאני מגיע לחלון של החדר שינה, אני שם לב שיש שם חורים גדולים שכנראה אף פעם לא שמתי לב אליהם. לא מספיק רק לסגור את החלון, הזוחלים עדיין יכולים לעבור בחורים האלו. אני רושם לעצמי בראש שאצטרך לטפל בצורה יסודית יותר לסגור את החורים האלו. לבנתיים אני מחפש פתרון זמני, אבל אני שם לב שיש כמה נחשים קטנים מחוץ לחלון ואני מפחד להתעסק אתם, אני מקווה בלב שלא מאוחר מדי. אני הולך למטבח כדי לחפש פתרון וקולט בזווית העין נחש גדול מתקדם לעברי ולעבר ליאורה אשתי. למרות הפחד, חשתי שאין ברירה ובאומץ רב תפסתי את ראש הנחש ביד ימין שלי וביד שמאל תפסתי את גופו, בכל כוחי ניסיתי לחנוק אותו, בעוד הנחש נאבק ומכוון לנשוך אותי.

הכוח שלי אזל, ולאחר מאבק לא קצר אני כמעט מתחיל לאבד תקווה, ואז אני מנסה את מזלי ומבקש מאשתי ליאורה להתאזר באומץ ולהביא סכין מהמטבח ולנסות לחתוך את הנחש. ליאורה נענית בחיוב וחותכת את הנחש קרוב לראשו. הנחש המשיך להאבק לעוד כמה רגעים, אני שם לב שהיא לא חתכה עד הסוף את גוף הנחש ומתעצבן שהיא לא השלימה את המשימה - היא הייתה ממש קרובה. לפתע הנחש איבד מכוחו ומפסיק להאבק, כנראה שזה כן היה מספיק. אני מרפה מהנחש - ניצלנו.

הנחש הצליח לשרוט אותי וליאורה רוצה שאלך למיון, אני לא רוצה שרופאים יתערבו לי בצום וידחפו לי כל מיני תרופות ומעדיף לקחת את הסיכון - רוב הסיכויים ששום ארס לא נכנס לגופי, זה רק שריטות.

המשך...

אני עובר לאזור בית הורי - אני חוזר מתפילת שבת בשביל עפר לכיוון בית הורי, אני רואה שם את אלי עם בסטה שלמה של ארגזים של ציוד. גם אספקת אוכל וגם אספקת חומרי בניה. אני תוהה מה הוא עושה בבית שמש (ולא במסילת ציון בבית שלו) ואני מבין שהוא כנראה בא לבקר ולעזור לחבר הקוצ'ני שלו. אני רוצה לספר לו על המאורע עם הנחש, ושיש לי תובנה חדשה - כשמתחיל לרדת גשם, הזוחלים והמזיקים יוצאים - כדאי להתגונן ולהכנס הביתה ולוודא שכל החלונות סגורים. אי אפשר להתעכב בעבודה בגינה (בפעם הקודמת זו הייתה טעות), והכי טוב לדאוג מראש שלא יהיו פתחים בבית שזוחלים יכולו להכנס דרכם.

אני רוצה לומר לו את התובנה החדשה, אבל כל הזמן יש הסחי דעת שמונעים זאת. בהתחלה קבוצה של כמה בנות באות ומתחילות לשאול על השמות של הקקטוסים שיש לאלי. אלי מנסה לנפנף אותם ואומר שזה לא חשוב השם, העיקר הצמח, והן מתעקשות לדעת את השם. אני ואלי מתחילים להיות חסרי סבלנות ומנפנפים אותן בצורה לא נעימה. לאחר מכן אלי נכנס לאזור בית השכן להשלים משימה שהוא היה באמצע, תוך כדי מוסחת דעתו והוא מתחיל להסביר לי על צורת העבודה שלו ואיך הוא השקיע בעבר כ-350 אלף שקל בכמה נכסים שמניבים לו שכר דירה של 2500 ש"ח בחודש. את כל הנכסים הוא בנה, והוא מתחיל להסביר לי איך - פעם הייתה שיטה אחרת לחתוך לוחות גבס גדולים, במקום להביא את הסכין על הגבס הוא היה אווז בלוח גבס ומביא אותו למין מעמד חד דמוי סכין, זה היה דורש כוח רב להניף את הגבס על הסכין. אני מרגיש בר מזל שלא משתמשים עוד בשיטה המיושנת הזאת שדורשת מאמץ רב.

תוך כדי שהוא מסביר אני כבר מוותר לעצמי על השיתוף של התובנה החדשה שלי, קצת מתוסכל ובודד, יש לי תובנה אבל אין מי שאוכל לחלוק אותה איתו.

פותרים חלום: שני בקר, 22 בספטמבר 2024

אני לא זוכרת את כל החלום, זה די רסיסי חלום, אבל זוכרת שנמצאתי באיזשהו בית, לא שלי. אני חושבת של חברת ילדות.... והייתי צריכה לעשות המון דברים. יצאתי וחזרתי מחדר לחדר ובכל פעם שחזרתי לחדר השינה, ראיתי שם תינוק שרק נולד, הוא היה קטן מאוד, ממש עובר, כלומר נולד לפני הזמן, ערום, קרח, עיניים עצומות, הזכיר לי גור חתולים, הרמתי את התינוק ובכל פעם שמתי אותו במקום אחר, על המיטה, על השידה. כשחזרתי לחדר ראיתי ששוב חזר לרצפה. ידעתי שהתינוק לא שלי, אבל לא ידעתי מה לעשות איתו.

בסופו של דבר ראיתי שהוא מנסה למצוץ את השמיכה, אז הרמתי אותו והתחלתי להניק אותו. זוכרת שאמרתי לעצמי או למישהו בחלום, "נראה שהוא רעב" אני אנסה להניק אותו למרות שאין לי חלב.

יצא חלב והתינוק ינק בקלות. זוכרת שאמרתי "מסתבר שיש לי חלב" זה היה סוף החלום....

לא פעם ראשונה שאני חולמת על תינוק newborn.... אבל בשנים האחרונות לא חלמתי, עד היום.



פותרים חלום: סמדר אור-יה, 20 בספטמבר 2024

מחפשת את הרכב שלי, מגיעה הביתה, הזכרון מעלה לי שזה בית הוריי...
ורואה את אביה, בתי, יוצאת מהמקלחת לבושה בגופיה ותחתונים לבנים, שמחה לראותה, מבקשת ממנה לעזור לי למצוא את הרכב והיא עונה לי, שכדי להגיע למקום צריך לרדת דרך החור באמבטיה...
נזכרת שהיה חלום נוסף שבו ירדנו שתי בנותי ואני דרך החור של האמבטיה כדי לחפש משהו, אבל לא זוכרת את החלום ומה חיפשנו, רק את הדרך חזרה שאני עושה לבד ואז פוגשת את אביה שאומרת לי, לא בא לי לעשות את זה שוב, את הכניסה לחור של האמבטיה, רק תדעי שזו הדרך...
נזכרת שהיינו צריכות לעשות תנועות לולייניות עם הגוף כדי להשתחל לחור באמבטיה, שזה היה מסורבל וקשה פיזית.
מבקשת מהתת מודע להזכיר לי את החלום ומה חיפשנו בנותיי ואני, ואולי לא צריך, כי מה שאני זוכרת מספיק...



פותרים חלום: יובל, 19 בספטמבר 2024

חלמתי שאני מסתובבת בחנות קריסטלים, הקירות עם מדפים מלאי קריסטלים ואביזרים ובמרכז שולחן אליפסי עם סלסלות קריסטלים מסוגים שונים. אין קונים בחנות מלבדי (אבל אני מרגישה את ארי איתי, למרות שלא ראיתי אותו). אני מסתובבת, נוגעת ובוחרת. כמה מהם, כשנגעתי בהם, הפכו להרכבים של כוכבים ופלנטות. בגלל שזה קורה אני משתדלת לא לגעת בהם, אז אני מסתכלת עליהם מקרוב וממש יש מיקוד (כמו זום אין) לתוך קריסטלים מסויימים. וככה אני מגלה את היכולות שלהם ומידע על איך ומאיפה נלקחו ואיך להשתמש. אני מבינה שבחיים מחוץ לחנות היתה רעידת אדמה, או פיצוץ, אבל זה לא מעניין אותי. אני ממשיכה לחקור. הלכתי לשלם, אבל בדרך נזכרתי במטופלת שלי (שגם בחיים היא מטופלת שלי), אז חזרתי לקריסטל אחד בצבע טורקיז עם שבילים של זהב בתוכו. התמקדתי בו והתלבטתי על סוג החתך המתאים לעבודה איתה. בזמן ההתלבטות היתה ממש שיחה ביני לבין עצמי (כמו שמתלבטים במציאות בראש). חשבתי על המטופלת הזו שצריכה חיתוך מסויים שגם ייכנס לבקבוק מים שלה על מנת שתשתה מים שהיו עם הקריסטל הזה. אני מסובבת את האבן שבחרתי ועולה חזיון (כמו חלום בתוך חלום) שאני צוללת לתוך מים סוערים כדי להביא אותה ואז אני חוזרת לחנות ולעמדת התשלום ובמקביל שומעת את הקטן שלי (במציאות) מתחיל לקום (מסתובב חצי בוכה חצי מתלונן). במקביל יש רעש של חול שכאילו נדבק לעצמו כמו חימום מהחלק האחורי של הראש שלי ואני שומעת קול מדבר (אני כבר לא בחלום אני מודעת לסביבה שלי אבל לא מזיזה את הגוף), והוא אומר משהו כמו "שומעים את מה שאתה אומר" לקח לי רגע כי אני לא זכר, אז עניתי בשאלה "ומה אתה אומר?" ואז הרגשתי שאני צריכה להחליט אם להשאיר פתוח או לסגור והחלטתי לסגור ואז ניסיתי לקום מהמיטה אבל לקח לי זמן להתניע את הגוף בחזרה.

הרקע: באותו היום קניתי קריסטלים בפעם הראשונה לבית שלי שטפתי אותם ושמתי במים עם מלח ורוד בחוץ בירח מלא. כל קריסטל שהכנסתי לכוס זכוכית אמרתי לו תודה על זה שהוא נתן לי כך וכך.