

שבע פרות שמנות, אוגוסט 2026

מפגש רביעי | חלומות חוזרים

ארז בטאט
www.batat.com



היום נדבר על

חלומות שחוזרים על עצמם

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

תרגול פענוח

- חלומות לדוגמא

ארז בטאט
www.batat.com



משמעות חלומות חוזרים

- **פרויד:** 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*

* על פי מאמרים שונים שפורסמו ב: Journal of Nervous and Mental Disease (2003), Journal of Personality and Social Psychology (1992), Sleep Medicine Reviews (2018)

ארז בטאט
www.batat.com



סיום תואר: החלום החוזר שלי

ארז בטאט
www.batat.com



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

ארז בטאט
www.batat.com



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

שבע פרות שמנות: לומדים לפתור חלומות | **אוגוסט 2026**

שיעור #04 **חלומות וסמלים שחוזרים על עצמם**



סמל האי/מלון: אביה, סמל חוזר כ 3 שנים

מלון בשטח שהולך נבנה ליד הים ומשתנה ולידו שטח צבאי. התמה החוזרת של החלומות זה שאני במעין מעבר - לרוב בורחת עם קבוצה, בשנה האחרונה התמה נרגעה קצת ואני פחות בורחת ויותר חיה שם.

לרוב אני לא זוכרת את התוכן ממש של החלומות אלא את המיקומים. יש מעין אמפי קטן שחוזר על עצמו לכל אורך השנים האלו בחלומות ותמיד מופיע. המבנה של המקום נראה זהה גם אם הדמויות משתנות.

יש לציין שהתחלתי לחלום על זה לפני השבעה באוקטובר וגם לפני שאמא שלי נפטרה במפתיע. בזמן האחרון גם היא וגם אבא שלי ואחותי שנפטרו- מופיעים שם אך לא כדמויות עיקריות, רק ברקע.

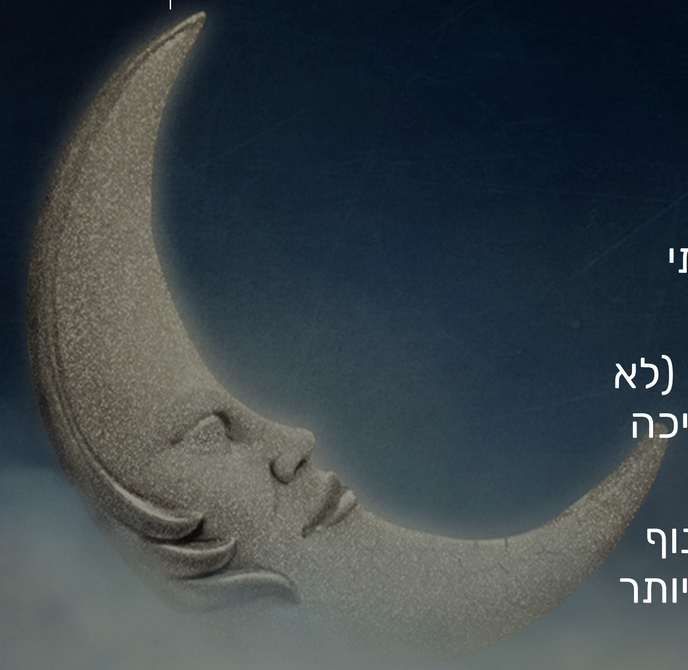
18/8: לראשונה ראיתי את כל האי בחלום, האי שמסתיים בצוק ושם יש בית /מלון עם בריכה, ובצדו השני בתים יותר פשוטים וצפופים ויותר אנשים ואטרקציות.

היינו בשטח הסירה והאי והיה אוטובוס שהוריד אותנו בשכונת הסירה ואז רציתי לקחת חדר באזור שמול הים אבל לא עם ניב בעלי בעלי אלא עם ליהי גיסתי. היו כאילו שני חלומות שהתנהלו במקביל.

באחד היה כפר כזה או כפר נופש, חדר גבוה מרפסת מעל בית קפה. ובאזור אחר היינו מול הים בחדרים פשוטים. כשגרתי באזור הראשון הייתה קבוצה של ילדים ומבוגרים. כל פעם הגיעו והלכו מביתי ובין היתר הסתובבו בשכונה.👈🏻

שבע פרות שמנות: לומדים לפתור חלומות | **אוגוסט 2026**

שיעור #04 **חלומות וסמלים שחוזרים על עצמם**



סמל האי/מלון: אביה, סמל חוזר כ 3 שנים

היה שם גבר שחיכיתי שיחזר אחריי ואז הבנתי שהוא מחזר ושאנחנו ביחד. כל פעם סידרתי ואז כולם באו ושיחקו והזיזו חלקים ואני סידרתי וחוזר חלילה.

הרגשתי מבוקשת ורצויה אבל גם כעסתי שהם כל הזמן מבלגנים לי עד שהבנתי שזה טוב (לא יודעת למה), שזה התפקיד שלי לסדר אחריהם. היו שם גם מדשאות ענק, כאילו הייתי צריכה להכיל את הבלגאן שהם עושים ולהחזיר למקום וחוזר חלילה ולמצוא את המיוחד והקטן.

(באיזור השני) מול הים הייתי קצת מבולבלת ובלחץ למצוא חדר טוב, הכי טוב, שיהיה גם נוף יפה ונעים ולא סתם מקום לישון. אבל כשביקשתי מהבעלים הוא אמר שהחדרים בג׳ונגל ויותר מסוכן והרגשתי שהוא מורח אותי כי אין לו סבלנות לחפש לנו.

24.8: אני שוב באי המתהווה שלי אבל היה איזה עניין אחר. היה שם בר והיינו על קאנו כזה. ניב היה איתי ואבא שלי (זל) גם היה שם. היה מישהו שהנחה או סידר את זה ובכלל היה ביננו פלירטוט לא מותאם למרות שהייתי עם ניב בעלי.

25.8: שוב חלמתי על כל האזור, הפעם הייתה מישהי שפעם הייתי חברה שלה שפתחה דלת, ראתה אותי ואז סגרה. ואז חברה משותפת שלנו באה ואמרה שזה לא היה יפה שהיא סגרה את הדלת ככה והתעוררתי. פעם ראשונה שהופיעו ככה חברות עבר.

בחלום האחרון הייתה לי קצת תחושת של חוסר שייכות אבל בכל החלומות האחרים אני לגמרי חלק מהמקום. גם אם לפעמים המקום הוא אי ביוון או בתאילנד וגם אם זה טבריה (שבה גדלתי). זה תמיד המקום שלי. 🚩

שבע פרות שמנות: לומדים לפתור חלומות | **אוגוסט 2026**

שיעור #04 **חלומות וסמלים שחוזרים על עצמם**



חלום המשאבה: יואב, שני, ה 24 באוגוסט 2026

חלמתי שהייתי במרתף/ מקלט של גיא בבניין והייתה שם משאבה. המקלט היה מאובק מעט ומבולגן מעט ובגווני אפור שחור. (במציאות גיא מאמן קראטה אצלנו בקאנטרי בשכונה שהתאמנתי אצלו במשך שנים בילדות, הוא חבר של אבא שלי ואני חבר של הבן שלו).

לאחר מכן הייתי בביתי ורציתי לנפח את הכדורי פוצ'יוולי שלי והיה לי רק שפיץ של משאבה בבית (מה שבאמת קרה במציאות לא מזמן והמשאבה שלי הייתה במחסן במינוס 1). היו לי בבית קרוב ל-8 כדורים כשחלקם מנופחים וחלקם לא, כל אחד מהכדורים בצבע אחר (עניין הצבעים נכון במציאות אך יש לי 4 כדורים ולא מזמן קיבלתי כדור חדש שבאמת היה חסר אוויר למשך כמה ימים).

עוד בחלום נאמר לי שאמילי התאבדה (ילדה שלמדה איתי בכיתה בתיכון) ושהיא מצטרפת לאלון (בחור שלמד איתי בתיכון ובאמת לקח את חייו לפני פחות משנה). כשסופר לי על מה שקרה אמרתי לחבר שהיה איתי שזה עצוב וכואב לי מאוד ושהייתי מאוהב בה בתיכון ושהייתה מעיין אהבה ראשונה שלי. הוא אמר שלא יפה לומר את זה ושזה לא מכבד ולא הבנתי למה אז הסברתי שוב והוא הבין שזה ממקום טהור ולא ממקום של תאווה.

הגעתי לבניין של גיא לקחת את המשאבה ופגשתי באורן ועוד בחור שהכרתי אך אינני זוכר כרגע מי זה. (אורן בחור מבוגר וחזק מאוד פיזית, תלמיד של גיא במשך שנים וחגורה שחורה). הם היו עם מזוודות ונערכו לנסיעה לאילת עם גיא ואולי גם עם אבא שלי. רציתי לבקש מאחד מהם שירד איתי למרתף/ מקלט כי מעט הפחידה אותי המחשבה לרדת לשם לבד.👈🏻

שבע פרות שמנות: לומדים לפתור חלומות | **אוגוסט 2026**

שיעור #04 **חלומות וסמלים שחוזרים על עצמם**



חלום המשאבה: יואב, שני, ה 24 באוגוסט 2026

👈 לבסוף נכנסתי למעלית ולחצתי על מינוס אחד ואורן היה איתי בפנים בלי קשר ומסתבר שגם תכנן ללכת לשם. הגעתי למרתף יחד עם נתלי משום מה (חברה שהייתה איתי ביסודי בכיתה ואז בשכבה בתיכון), והלכנו במקלט לחפש את המשאבה.

הייתה תחושה וידיעה שכאן אמילי לקחה את חייה. המקלט הפעם היה נקי לחלוטין ויותר מואר כאשר הקירות היו לבנים לגמרי והרצפה מעט אפורה. התחושה הייתה של מקום שקרה בו משהו רע ואפל וניקו אותו לחלוטין לאחר מכן. המקלט היה ריק לחלוטין מחפצים.

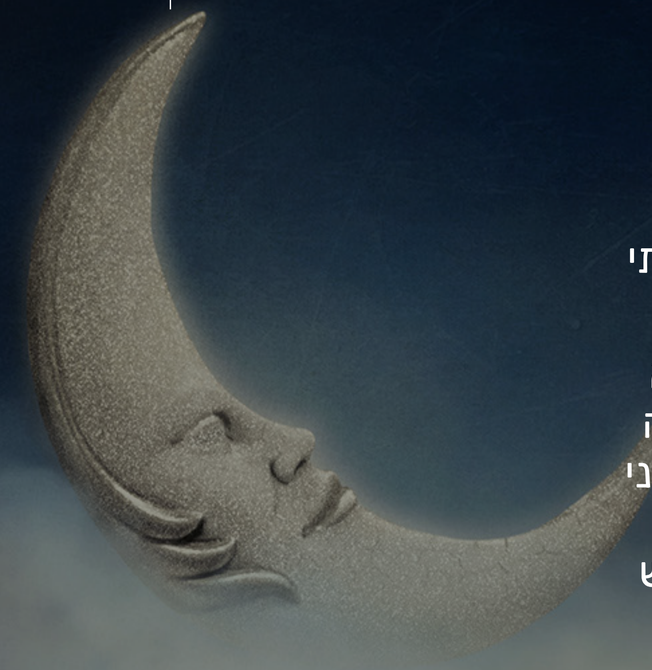
חיפשנו את המשאבה אך לא מצאנו כלום. ניצלתי את העובדה שאני שם ואיחלתי בקול לכל אנרגיה שקשורה לאמילי שנשארה במקום שתלך למקום שטוב ונכון לה שתתקדם למרחב של אור. הייתה גם תחושה שאלון לקח את חייו באותו המקום אז עשיתי זאת גם עבורו ועבור כל אנרגיה של כל אדם שעוד נמצאת שם ולא התקדמה הלאה.

באותו שלב התחלתי להרגיש פחד ובמקום נתלי הייתי כעת עם רועי לוין (חבר טוב שהיה איתי אתמול בלילה). והתחלנו מעיין לרוץ כלפי המדרגות (הוא בהתחלה הלך למעלית ואז הצטרף והיה מעט מאחוריי) וכשהתחלנו לעלות בהן הן פשוט המשיכו בצורה ריבועית ללא הפסקה ובמקום להגיע לקומת הקרקע אחרי 3-2 גרמים, המשכנו לעלות מבלי הפסקה.

אמרתי לרועי שאנחנו תקועים פה לתמיד (משהו בסגנון) ואז צעקתי מאוד חזק והחלום נגמר וקמתי עם תחושה חזקה של פחד. 🚩

שבע פרות שמנות: לומדים לפתור חלומות | **אוגוסט 2026**

שיעור #04 **חלומות וסמלים שחוזרים על עצמם**



חלום האינטימיות: נועם, שישי, ה 21 באוגוסט 2026

חלמתי הלילה שהייתי בריטריט והייתי גם כנראה עם הבת זוג והבנות שלי למרות שלא ראיתי אותן אבל כן ראיתי את הבן זוג של הבת הגדולה שהיה שם.

היו אנשים שאני מכיר והיו כמובן גם אנשים שאני לא מכיר וממש לקראת סיום הריטריט, לא זוכר הרבה מהריטריט עצמו . ולפני היקיצה היתה התערות עם אנשים שאני לא מכיר בצורה אפילו קצת כמוגזמת בהרגשתי. מישהי באה וביקשה חיבוק, רק ביקשה וגם לקחה חיבוק ואני בהתחלה הייתי ברתיעה ברמה המחשבתית בהתחלה אבל אחרי זה נתתי לזה מקום. היא חיבקה ואמרה לי תריח תריח וכיוונה לצוואר שלה. היא הייתה קצת מלאה ומזיעה. זה הרגיש לי קצת לא סטנדרטי ואינטימי מדי, אמנם לא ברמה מינית. זה היה אבל ברמה של להתקרב מאוד עם מישהו שהוא לא ממש קרוב אליך. הלכתי על זה, נתתי לזה מקום, להתקרב.

(יש לי איזה מקום כזה שמרגיש שהוא לא מספיק מתקרב מעבר לסביבה הקרובה של בנות זוג והחלום הזה כאילו העצים את המקום הזה של קרבה. החלום הגיע לאחר המפגש קהילה של ארז שם הייתה התקרבות לאנשים זרים שאני לא מכיר. יכול מאוד להיות שזה קשור).

חלק נוסף: מישהו (כנראה חבר של החבר של הבת והיה לו אף פצוע אדום) שדיבר על זה שהוא אמור לנסוע לנהריה (היינו רחוק משם) , הוא אומר אני עכשיו נוסע לנהריה בשביל לסגור איזה משהו לאירוע של מחר ואמרתי וואלה איך עכשיו הוא נוסע, מאיפה יש לו כוחות? אני אמרתי לעצמי וואלה אין לי כוח בכלל ללכת הביתה לישון והוא נוסע עד נהריה אחרי יום שלם כשאנחנו אמורים להיות עייפים.👈🏻

שבע פרות שמנות: לומדים לפתור חלומות | **אוגוסט 2026**

שיעור #04 **חלומות וסמלים שחוזרים על עצמם**



חלום האינטימיות: נועם, שישי, ה 21 באוגוסט 2026

👈 חלק נוסף, כנראה חלום אחר מהלילה, נסעתי עם משהו דמוי ג׳יפ פתוח, נתנו לי להעביר אותו לאן שהוא וזו פעם ראשונה שנסעתי על הרכב הזה והיה שם איזה שהוא שביל שלא ממש היה אפשר לעבור דרכו, כי היה צר מדי ואז הרכב גלש הצידה למטה למקום נמוך שלא היה אפשר לעלות חזרה לשביל. ואז מי שכנראה נתן לי להוביל את הרכב בא. והתווספו עוד הרבה חברׅ׳ה , מרגיש כמו צבא / מילואים או משהו כזה. כולם באו לעזור לחלץ את את הרכב הזה ולהוצי אותו מהמקום הנמוך (מכתש/ואדי) שהוא הגיע אליו.

היתה עזרה טבעית, לא היה שמה ביקורת או שיפוט. פשוט באו ונרתמו לעזרה. לא זוכר אפילו באיזה הקשר זה היה.

(אחרי שעשיתי מדיטציה באה לי איזו תובנה שאני קושר אינטימיות ומיניות ולכן קשה לי לייצר אינטימיות מול אנשים מהסביבה הרחוקה כי בתפיסתי זה קשור למיניות ולכן אני נמנע מכך. והבנתי שיש מקום לעשות את ההפרדה בין אינטימיות למיניות ובכך אוכל ליצור אינטימיות עם אנשים מהסביבה הרחוקה כי אין קשר למיניות.

ונשאלת השאלה איך אני מגדיר אינטימיות... (שיח חברי, מעמיק, חשוף, משתף, פתוח, מראה פגיעות) .🚩

שבע פרות שמנות: לומדים לפתור חלומות | **אוגוסט 2026**

שיעור #04 **חלומות וסמלים שחוזרים על עצמם**



חלום המטפלת והסולם: הדר, שישי, ה 21 באוגוסט

הקדמה: הרבה פעמים אני נרדמת עם פודקסט. אתמול הלכתי לישון עם פודקאסט שדן בנושא של מורים רוחניים ונרקסיזם. בחלום המרואיין, שהוא פסיכולוג, ומטפלת בדרמה מהמקום עבודה שלי, הסתובבו בבית צמוד קרקע פשוט (כמו בתי סוכנות בשכונות ותיקות) ושוחחו על הנושא של הראיון. הם היו מאוד שקועים בעצמם ואני כמו צפיתי בהם אבל לא הייתי חלק מהשיח אף על פי שהתעניינתי.

בסצנה הבאה נשארנו רק אני והמטפלת , היא התרוצצה בבית, כאילו ניקתה אותו, ודיברה בלי הרף. גם אלי, ואני זוכרת רגע שאני עולה על סולם לחפש משהו שנמצא מעל הארון, ומוצאת שם צלחת עם שני המבורגרים ישנים. הם נמצאים אחד על השני ובניהם יש נייר (זה מה שאכלתי אתמול לארוחת צהריים עם הבן שלי) , כשאני נוגעת בהם הם מתפוררים.

ארז בטאט
www.batat.com



שיעורי בית!

- **תמשיכו לתעד** את החלומות שלכם
- **תמשיכו לתרגל** משמעת בכתיבת החלום.
- **לתרגל שאילת שאלות:** בקבוצת הווצאפ.
- **לתרגל זיהוי סמלים**

בשבוע הבא:

- טיפים בסיוע לפתרון עבור האחר
- מתי יודעים שסיימנו
- נתרגל חלומות