

שבע פרות שמנות, אוגוסט 2026

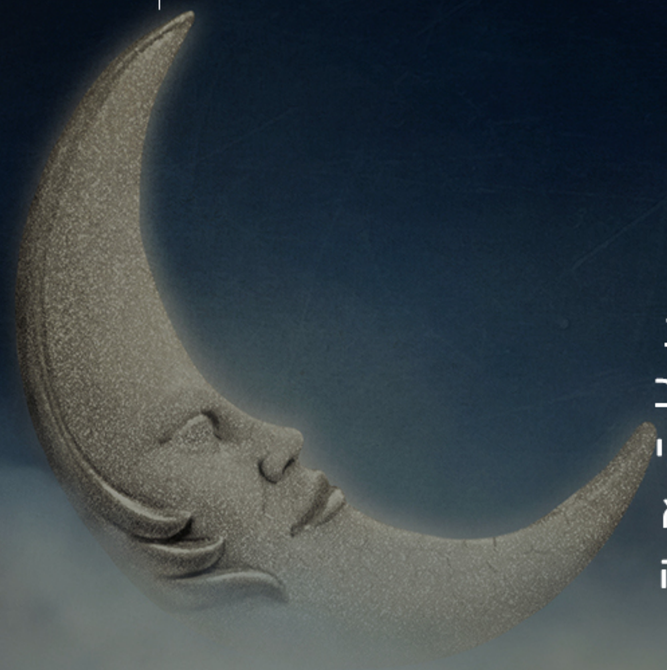
מפגש שביעי | מתרגלים פתרון

ארז בטאט
www.batat.com



היום נתרגל:

- פתרון לעצמנו
- פתרון לאחר
- מתי יודעים שסיימנו?



חלום שוק הבשר: בר, ראשון, 9 באוגוסט 2026

חלמתי שאני נפגש עם חבר ששמו עמרי (בשבועות האחרונים דיבר איתי רבות על ריבים עם הבת זוג הנוכחית, היו לפני פרידה וממש הכביד עליי.. לא הקשיב לעצותיי ושאב ממני המון אנרגיות). ממש התעוררתי כדי לבוא לשבת איתו. אני יושב שם והוא מדבר איתי ולא מתייחס אלי כמה פעמים. ממש לא שם עליי ולא באמת מקשיב לי. אני כועס נורא. אומר לו שאני הולך משם ואולי עוד חצי שעה אחזור אבל אני חייב ללכת.

אני מגיע לאופניים שלי שקשורות על ספסל ברחוב. פותח את המנעול שלי. מישהי יושבת על הספסל ומדברת איתי תוך כדי. אני קצת מתעלם ממנה ומתעסק באופניים שלי וברגשות שלי. אני תוך כדי קולט שהיא דווקא חמודה ושאולי קצת בא לי אותה, לוקח את המספר שלה וממשיך בשלי. מתקשר אליה ומדבר איתה בזמן שאני מפדל באופניים שלי. 👈



חלום שוק הבשר: בר, ראשון, 9 באוגוסט 2026

(המשך): אני מגיע לשביל אופניים. יש חושך, אני עובר ליד אדם ברחוב שמחזיק ברצועה 2 כלבים עם רסן. הכלבים נראים כלבים מאוד תוקפניים מסוג אמסטף או משהו בסגנון.

אני חולף על פניהם ולפתע אני רואה עוד 2 כלבים רק שהפעם הם בלי רסן אך יותר קטנים. לפתע אני קולט שיש לי ביד שקית מלאה בבשר טחון והכלבים מנסים לאכול לי את הבשר ולתקוף אותי. תוך כדי שאני בשיחה עם הבחורה וממש מנסה ליצור שם משהו. מספר לה על החיים שלי איפה למדתי ואיפה גדלתי.

אני מאוד מפחד שהכלבים ינשכו אותי ויקחו לי את הבשר. חושך בחוץ ואני כל פעם עומד ליפול. אני לא משחרר את השקית וממשיך להיאבק איתם.



חלום הסכין בבטן הבעל: אביטל, חמישי, ה 12 בספטמבר

אני עולה במדרגות צרות, שמוסתרות בחלקן על ידי בגדי נשים תלויים על קולבים (וכך המדרגות הופכות לצרות עוד יותר). כשאני מגיעה לחלק העליון של המדרגות אני ... סליחה... משתינה על אחת המדרגות.

זה באותו רגע נראה לי לגמרי טבעי, אבל כשאני מסיימת בדיוק מישהי יורדת. היא לא ממש תופסת אותי אבל רואה את הרטיבות על המדרגה ואני מסבירה לה שזה משהו שאני בתהליך ניקיונו (אני לא בפירוש מודה בפניה שעשיתי את צרכיי) ואז באמת אני הולכת להביא נייר לנקות.

המשך החלום: מישהי דוקרת את בעלי [לשעבר, א.ב.] בשיפולי הבטן בצד שמאל. אנחנו ממהרים לבית החולים, אבל שם מתייחסים באדישות לדקירה וכשאנחנו מתפלאים למה לא באים לטפל בו, רופא מבוגר אומר לנו שהדקירה לא רצינית ואז דוקר את בעלי בבטן עוד כמה פעמים. אנחנו שנינו נבהלים: למה???

"כדי שתדעו שמה שהיא דקרה אותו באמת לא רציני".

אנחנו יוצאים מבית החולים וההרגשה היא שאנחנו מסתובבים שעות בניסיון למצוא לו טיפול. בחלום שנינו צעירים ונשואים. בפועל, התגרשנו לפני 32 שנה. לבעלי יש תחבושת דקיקה שמקיפה לו את הבטן 3-2 פעמים. 👈



חלום הסכין בבטן הבעל: אביטל, חמישי, ה 12 בספטמבר

👈 במהלך השוטטות בחיפוש אחר עזרה אנחנו מבינים שהרופא באמת צדק והדקירות (גם של הרופא) באמת שטחיות ולא סתם הצוות נראה אדיש למצבו, שלנו נראה בהתחלה ממש מסכן חיים.

ההבנה קורית בקומה בבית מלון עם שטיחי רצפה כחולים כהים, מול המעליות. מתברר שאמי נמצאת באחד מחדרי המלון ובעצם היא שכרה שני חדרים - אחד לה ואחד לנו. אנחנו עולים לנוח בחדר שלנו ואז עולה בדעתי שאני בעצם רעבה ואם כבר אולי אציע גם לאמי להצטרף אליי לארוחה במסעדת המלון.

אני יוצאת מהחדר ובלי לתאם מראש פוגשת אותה לפני פתח חדרה במסדרון, ואכן גם היא בדרך למסעדת המלון. אני חוזרת לחדר לדווח לבעלי שאני מלווה אותה, כי לא יהיה לה נעים לשבת לבד במסעדה. [אבל קודם ממילא יצאתי לאכול, אז למה לחזור ולהגיד שאני רק מלווה אותה? נשמע לי כמו תירוץ והתנצלות על זה שאני עוזבת אותו]

אמי מוציאה 3 גלולות ונותנת לי אותן: אחת קשורה ליחסי מין שלכאורה קיימנו קודם (לא שזכור לי בחלום), אחת ללחץ דם והשלישית קשורה לארוחה.

סוף החלום. 🚩

ארז בטאט
www.batat.com



חלום סיכות הבטחון: שרון ה', שני, ה 14 בספטמבר

חלמתי שאנחנו גרים באיזה בית מלון מאוד גדול, שכאילו עם מלא מלא מעליות שהיינו בו פעם, אבל הפעם החדרים ממש ממש קטנים, ואני כזה לא מוצאת דברים, לא מוצאת את המברשת שיניים שלי, לא מוצאת את הדברים שלי.

ויש לנו איזושהי כלבה, ואיתי מחליט לשים סיכות ביטחון בתוך הכלבה, כאילו ממש כשכל הגב שלה אייף סיכות ביטחון, ואני מסתכלת על זה ואני אומרת לאיתי, מה חשבת לעצמך? מה אתה עושה?

ואני כזה, מחפשת את הכלבה, והכלבה ככה נאבדת בבית מלון, לא מוצאת אותה, ואני אומרת לו, לך תחפש אותה. הוא מחפש, וסוג של מוצא, ואז אני מסתכלת, ואני לא בטוחה אם זאת כלבה או זה חתול.

ואז אני מתיישבת להוציא לה את כל הסיכות ביטחון שהוא שם לה, ואני כזה, אני מוציאה את כל הסיכות ביטחון, ואני שמה לב שחלק מהסיכות ביטחון זה בעצם מסמרים. וזה לא כואב לה, אבל זה פשוט ממש ממש לא מבינה מה הוא חשב,

וגם מוזר לי שאני לא יודעת אם זה כלבה או חתול, אבל אני מאוד אוהבת את הבעל החיים שלנו.



חלום המרתפים: יואב, חמישי, ה 10 בספטמבר 2026

איננני זוכר בדיוק את תחילת החלום אך זוכר שהיו כמה וכמה סצינות. האחרונה שבהן זה שאני לבד בוילה, אולי שומר עליה בשביל בני משפחה. יש מעין מרתף והוא מפחיד אותי, מעט יותר חשוך מהקומת קרקע. אני חושב על זה שהוא מפחיד אותי ונזכר שזו העבודה שלי.

אני יורד אליו ושוהה עם התחושה. אני מרגיש שאני "עומד" בזה וזה לא קשה מדי, יורד עוד קומה למטה והיא נהיית מעט חשוכה יותר. מרגיש שגם בזו אני מצליח "לעמוד" ואני יורד עוד אחת למטה וזו כבר חשוכה לגמרי.

אני עם עיניים פתוחות ורואה שחור. אני שוהה עם התחושות בגוף ועם תחושת הפחד ומרגיש אותה. בשלב מסוים אני רואה שוב וישנו צעצוע של רובוט והוא זז וחי. הצעצוע דומה לאופטימיס פריים מרובוטריקים (צבעי אדום וכחול). הוא מפחיד אותי אך במבט שני אני מכיר אותו ואוהב אותו.

אני רץ לחבק אותו ואומר לו יאיר זה אתה ותוך כדי חיבוק אוהב הוא עונה לי שכן (יאיר זהו שמו של אחי הקטן). אני אומר לו אבל רגע, יאיר זה אחי הקטן לא, אתה לא הוא נכון? והוא עונה לי שלא בדיוק. 👈

ארז בטאט
www.batat.com



חלום המרתפים: יואב, חמישי, ה 12 בספטמבר 2026

👈 אני שואל אותו אז אחי הקטן נקרא יאיר אך איננו היאיר, והוא מאשר. ומכאן הוא עונה לי בכן ולא עם הראש לשאלות שאינני זוכר כי אסור לו אחרת (כנראה שלילת רצון חופשי).

מכאן בעלת הבית מגיעה ואני הולך לדלת הכניסה לפתוח לה, היא הגיעה עם ביתה אך קודם כל מגיעה שחר (חבר מהחד"כ צעיר ממני בכמה שנים ובילדות הייתי עוזר מאמן באומניות לחימה ויצא לי לאמן אותו). אני מקבל את פניו בדלת הכניסה באגרוף חזק לפנים (אין לי מושג למה) ואז הוא תופס את הפנים ומצחקק שזה הגיע לו.

מכאן אני פוגש את בעלת הבית, אישה בלונדינית יפה בגילאי ה-30 ואת הבת של בעגלה, נותן לה נשיקה בלחי ושואל אותה איך היה (כנראה הבילוי שהייתה בו). כאן אני מתעורר עם תחושה של פחד ושוהה איתה במשך דקה עד לתיעוד החלום. 🚩

ארז בטאט
www.batat.com



שיעורי בית!

- **תמשיכו לתעד** את החלומות שלכם
- **תמשיכו לתרגל** משמעת בכתיבת החלום.
- **לתרגל פתרונות:** בקבוצת הווצאפ, עם חברים, עם עצמכם

בשבוע הבא:

- נתרגל חלומות
- נסכם... שיעור הסיום!