

שבע פרות שמנות, אוגוסט 2026

מפגש שישי | טיפים לסיוע לאחרים בפתרון

ארז בטאט
www.batat.com



היום נדבר על:

טיפים לסיוע בפתרון חלומות לאחרים

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

ארז בטאט
www.batat.com



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?

ארז בטאט
www.batat.com



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.

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

שיעור 05# **טיפים לפתרון עצמי של חלומות**



חלום ההריון בהפתעה: מעין, שישי, ה 28 באוגוסט

חלמתי שאני מגלה שאני בהריון כשאני כבר בסוף ההריון ובחדר לידה. אמא שלי איתי, אנחנו בחדר פרטי בבית החולים ואין עוד איש איתנו.

אני מופתעת לחלוטין אבל שמחה וממש מקבלת את התחושת הפתעה בקלילות לא אופיינית לי.

מבינה שאני מתחילה לידה מהירה, ממש בזק עד כי כך שלא הספיקה להיכנס מיילדת.

תחושות טובות ונעימות ואפילו זכור לי מגע של חיבוק עם התינוק שאני מתמוגגת לתוכו והוא לתוכי ובאופן ברור אני זוכרת שאיך שיצא הוא חייך אליי חיוך ענק והסתכל אליי במבט מזהה כזה ואני אומרת לאמא שלי "תראי איך הוא מסתכל עליי ואיזה חיוך ענק יש לו" חיוך של אושר.

מפה החלום מקבל תפנית... 👈

ארז בטאט
www.batat.com



חלום ההריון בהפתעה: מעין, שישי, ה 28 באוגוסט

👈 אני פתאום רואה שהוא חנוק, מלא צואה שלו ומיד אומרת לאמא שלי שתעבור לי לנקות וכל ידי מלאות קקי כשאני אוחזת אותו. אמא שלי בתגובה אומרת לי שהצבע של הצואה מעיד על משהו לא טוב בריאותית. מיד נלחצתי וזמזמתי לאחיות ונכנסה אחות שאמרה לי "הכל בסדר" ואני עונה לה שהילד שלי גוסס ותוך כדי התינוק מתחיל להקיא.

אני חשה חרדה איומה, בהלה וחוסר אונים.

רצה להיות עם התינוק על הידיים וזועקת לעזרה והאחיות שבדלפק מתבוננות בי באדישות ואומרות שכבר יגיע רופא ושהמקרה שלי לא דחוף. אני מזועזעת וצועקת עליהם בהיסטריה שהילד שלי הולך למות.

אח"כ זכור לי שאני חוזרת לחדר והתינוק שוכב מכונס בתנוחה עוברית שברירית ואני חסרת אונים מולו לא יודעת מה לעשות...

מפה אני לא כל כך זוכרת איך החלום המשיך. (ואז הבן שלי העיר אותי במציאות) 🚩

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

שיעור #05 **טיפים לפתרון עצמי של חלומות**



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.

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

שיעור 05# **טיפים לפתרון עצמי של חלומות**



חלום הפלישה לדירה: הדר, שלישי, ה 25 באוגוסט 2026

אני עוברת לגור בדירה בסגנון של פעם: חדרים גדולים, תקרות גבוהות, דלתות עץ עם ויטרינה. בדירה יש המון רהיטים ודברים ישנים מרוכזים בערמות ומפוזרים, שצריך לפנות אותם. אני שמחה על הדירה וחושבת שאפשר לעשות שם המון דברים.

ואז יש תקופה של שבוע שבה אני חולקת את הדירה עם מישהו או אנשים, או שאני פשוט יוצאת ממנה... לא ברור. השבוע נגמר והדירה שוב לעצמי. שוב חדרים ענקיים ומקרר קטן ישן שכדי לפתוח ארון צריך להזיז אותו והכבל שלו לא מגיע לשקע. אבל אני מאושרת וממש מדלגת בדירה מרוב שמחה, עוברת בין החדרים הגדולים שהם כך גדולים שאף פעם לא הגעתי לקצה הדירה. אני מתחילה לחשוב איך אסדר אותה כי היא מלאה בגרוטאות. ואז נשמעת דפיקה בדלת. אני יודעת שאיתי בדירה יש מישהו מוכר אבל לא ברור לי מי. הדפיקות מתחזקות ואני רואה בעיינית המון אנשים שרוצים לפלוש לי לדירה, אבל הם כאילו נמצאים במקום אחר כי דרך העיינית אני רואה שמיים כחולים ולא חדר מדרגות. הדפיקות חזקות ואני לא פותחת והידית מתחילה ליפול כי הם רוצים לפרוץ פנימה. אני מתקשרת למשטרה. ואז האנשים עוזבים ואני שמחה שזה נגמר. אבל אז אני קולטת שהם נכנסים לחדר בקצה הדירה דרך חלון גדול. מלא מלא אנשים שמתחילים להשתולל לי בבית (זה חלק שחוזר לי בהרבה חלומות. אנשים, גנבים, שנכנסים לי לבית ללא אישורי ואני מנסה להלחם בהם בחוסר הצלחה). 👈



חלום הפלישה לדירה: הדר, שלישי, ה 25 באוגוסט

👈 אני מתחילה לדבר איתם ולאסוף אותם לשבת כדי להגיד לכולם משהו. אני אוספת אותם כמו שאני אוספת תלמידים בביהס, הם הרבה ומתפזרים לי בכמה חדרים. חלקם מענים לי וחלק לא מוכנים לשבת קרוב אלי, אני זורמת איתם ומנסה להשיג את תשומת ליבם בדרכים שונות כמו שבמציאות אני עושה עם התלמידים/מטופלים שלי שמתנגדים.

בסצנה הבאה כולם יושבים לאכול סביב שולחן ארוך, אני יודעת שאני ארגנתי את הארוחה הזו. בארוחה מתנהלת שיחה שלמה על המושג "אופק", שהיתה קיימת באיזו תוכנית לימודים שהייתה פעם.הם לא יודעים מה זה ואני מסבירה שזה קשור לאומנות, ויש אפילו ספר לימודים ישן שאני מראה להם. אחד מהם מכיר אותו, הוא יושב לידי ומזכיר לי תלמיד מהמציאות שאני מחבבת ופגשתי יום קודם. הוא שואל אותי המון שאלות תמימות ואני מנסה להסביר בסבלנות. השאלות מצחיקות אותי, כי זה כמו שאנשים צעירים ממני שואלים על דברים שקרו מבחינתם מזמן (כשהייתי צעירה), ולי הם כל כך ברורים, אבל הם לא שמעו עליהם מעולם כי הם צעירים. 🚩

ארז בטאט
www.batat.com



חלום הפרים והשיער המסוכר: שרון, שני, 7/9/26

הייתי עם חבורה של אנשים, ומישהו אמר שאם מרטיבים את השיער ומפזרים עליו סוכר, אז השוורים (פרים) מתנפלים על השיער ומנסים לאכול אותו.

כמה חברה הרטיבו את השיער ופיזרו עליו סוכר ואכן רדפו אחרינו חבורה של פרים שמנים עם קרניים ענקיות וחדות. לחץ ופחד ופאניקה נוראית. כולנו עלינו על אוטובוס כדי לברוח מהם והם המשיכו לרוץ בטירוף אחרי האוטובוס כמעט משיגים אותו.

אני לוקחת את המושב הפנימי, כדי להיות כמה שיותר רחוקה מהפר שייכנס וישתולל עם הקרניים. לידי יש מקום פנוי ובכל פעם מישהו אחר בא לשבת לידי, באחת הפעמים חרדי צעיר נעמד לידי אבל לא נשאר. 👈

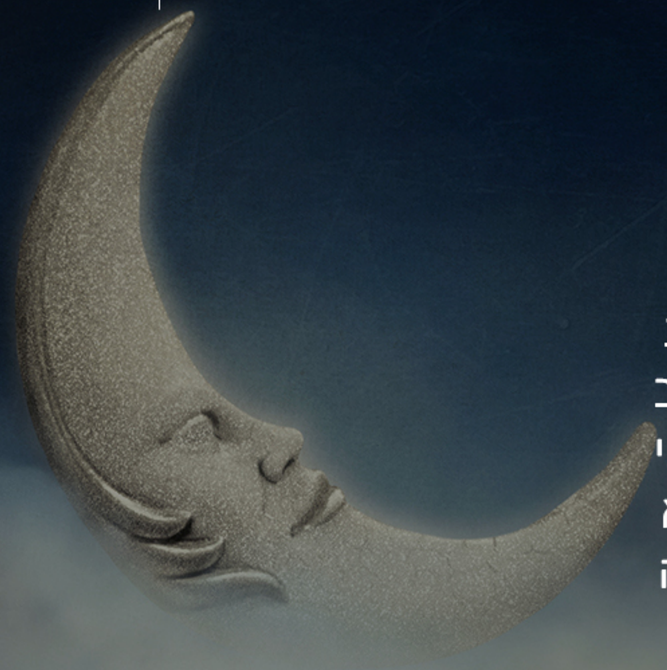


חלום הפרים והשיער המסוכר: שרון, שני, 7/9/26

👈 בקצה האוטובוס על דרגש ארוך בחלק העליון מעל כל המושבים שכבה מישהי שהיתה חברת ילדות שלי (לא חברה טובה, אבל היתה שכנה שלי ובכל בית ספר למדנו באותה כיתה עד הצבא, ותמיד קינאתי בה שהיא רזה ושהיא מה"מקובלים", ואחרי הבית ספר ניגנה על בס בלהקה ונהיתה דיג'ייאית מפורסמת ותמיד היו לה בגדים שווים - ליווייס ובושם של בנטון ▯ ואמא שלה הכינה לה פיצה פיתה וכל כך קינאתיייי)

בקיצור, היא שכבה שם די רגועה , בזמן שאני בפאניקה וחוסר אונים. תכף הפרים עולים ומחסלים את כולנו עם הקרניים ותולשים את השיער לכל מי שהרטיב ופיזר סוכר.

אני חושבת מה לעשות ומחליטה ללכת אליה, זההיהיה פחות מסוכן מלהישאר בלי הגנה במושב הפנימי. אני מגיעה אליה ומבקשת לעלות לשבת לידה והיא אומרת - אני לא יכולה, חם לי. 🚩



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.

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:

- מתי יודעים שסיימנו
- נתרגל חלומות