

חלומות- פרק 3 מתוך "תן לגופך לפרש חלומותיך / יוג'ין ג'נדלין

The "how to" pointers

תרגום – ענת מירון

1. הבא את החלום במלוא הפרטים.

הבא את החלום שוב על פרטיו באופן חזותי. אנשים רבים אינם רגילים להיזכר או לומר מה למעשה הם ראו (בחלום). אם זה חלום אישי שלך, כתוב אותו כמה שיותר מהר. רשום את כל החלקים העיקריים. ואז חזור ורשום את הפרטים של כל חלק. מה ראית? מה חשבת או חשבת? אם זה חלום של אדם אחר, בקש מהאדם לספר לך בפרטי פרטים. אתה צריך להיות מסוגל לדמיין את חלומו של האדם האחר. לומר "אימא שלי באה לביקור. זה הכול" - אינו ממש נחשב לספר את החלום. אתה תשאל – האם ראית אותה? אפוא זה היה? האם היא יושבה או עמדה? מה למעשה ראית? וכשתבואנה תשובות, שאל: האם היו שם עוד סצנות? האם הייתה רק התמונה הזו? אם זה חלום של מישהו אחר, שקף זאת בחזרה, טיפה אחר טיפה. זו הדרך היחידה להחזיק את זה ולקחת את הזמן לדמיין זאת. "אז המתן, תן לי לומר לך את החלק הזה בחזרה, תראה אם הבנתי זאת. אימא שלך הגיעה לחדר. בתחילה שמעת אותה עולה במדרגות, אחר כך היא הייתה בפנים, ולא ראית אותה נכנסת. היא נראתה מוטרדת. היא עמדה כשהדלת מאחוריה. ואז היא התיישבה על מיטתך, ואתה היית במיטה..בוא תמשיך."

אפשר לעבוד אפילו עם פיסה הכי קטנטנה של החלום. תמונה בודדה יכולה להוביל לתהליך השלם המתואר כאן. אך טוב יותר שיהיה עוד. הפרטים נשכחים בקלות ואז נותרת עם מעט חומר לעבוד אתו.

2. כל שאלה דורשת זמן מה.

תשובה מהירה, משמעותה שהשאלה לא באה במגע עם התחושה המורגשת. זה לוקח בין 10 שניות לדקה. הרהר כיצד יהיה הכי טוב לנסח את השאלה כך שהיא תתייחס לחלומך. עשויות להיות כמה דרכים לנסות, אחת אחרי השנייה. כל וריאציה יכולה לקבל את הזמן שלה. כשהחלום שייך לאדם אחר, נסח שאלה בדרכים שונות עד שהחולם נאחז באחת ומנסה. התחושה המורגשת היא לעיתים עדינה ובעלת איכות רגעית. אתה צריך להפנות לתשומת הלב שלך לתוך הגוף, אתה צריך לחוש את זה. אם אתה נשאר בתנועה "up and forward" אתה לא יכול לפנות לזה. אז, תשובתך לכל דבר תהיה- "לא, דבר לא מגיע". השען מעט אחורה. המתח, היה בנוח, הסט עיניך ממה שאתה מביט כרגע. תן למבטך ללכת לקיר או עצום עיניך (אינך צריך לשמור אותן עצומות). הירגע. אם אתה עובר להרפיה, חזור. אתה צריך להיות פעיל באופן מלא כדי לשאול את התחושה המורגשת שאלות ולהתאים את מה שבא לחלום. התמקדות הינה רגיעה אך לא עמוקה מדי עד כדי שעשייה מכוונת נעשית קשה. בזמן שאנשים חשים מבפנים, מבטם נהיה מזוגג. לכן כשאתה מפרש חלום של אדם אחר והאדם מביט בך ישירות לעינייך, אתה עשוי לומר – "התעלם ממני לרגע. כנס פנימה אל עצמך, והרגש בגופך איך מורגש החלק הזה של החלום. תן לי סימן כשיש לך את התחושה הזו שוב". ואז- כשהתחושה המורגשת שם- שאל את השאלה. כך השאלה יכולה להגיע אל התחושה המורגשת.

בתחילה אתה צריך להסביר - " אני לא מבקש ממך תשובה. השאלה היא כדי שתשאל אותה בפנים באופן מסוים. הבא את תשומת ליבך לגופך והשג את התחושה המטושטשת הזו. כשיש לך אותה, שאל את השאלה הזו בשקט בפנים והמתן. ראה מה מגיע. "

התשובות שאנו רוצים מגיעות מהתחושה המורגשת. או תגובה מובחנת בתחושה מגיעה יחד איתן. את התשובות מראשך אפשר לבדוק עם התחושה המורגשת. " האם זה מפעיל משהו?...האם משהו קורה כשאני מניח ש...?.... אם דבר לא קורה, אז זה עדיין לא עבד גם במידה והרעיון היה נראה נכון. נסה לא להמציא תשובות, עדיף להמתין. זה לוקח משהו כמו 60 שניות. הבט בשעונך מדי פעם, רק כדי לשים לב כמה זמן עובר בהמתנה. אך האמת שזהו זמן קצר.

לעיתים כה רחוקות אנו שואלים את האדם שבפנים, וכשאנו כבר שואלים, אנו לא נותנים לזה אפילו 60 שניות! אם אין תשובה מיידית אנחנו עוזבים שוב. אך בפעם שהמתנת זמן מה, אל תנעל בתוך התעקשות מתוחה שכל שאלה צריכה להשתלם. מספיק שרק כמה מהן תעבודנה. תן לזה דקה או שתיים. ואז אם דבר לא מגיע, פנה לשאלה אחרת.

3. חזרו ליצור קשר עם התחושה המורגשת לאחר כל הפרעה.

לאחר כל דבר שנאמר, אתה צריך לוודא שהאדם חזר להיות בקשר עם התחושה. חזרה אל התחושה המורגשת בכל פעם שראשך נודד. כמו כן, עם כל שאלה חדשה וודא שיש שם תחושה מורגשת, לשאול אותה. תן לשאלה להגיע אל התחושה המורגשת. אתה תבחין שראשך משוטט לעיתים. זה בסדר. כל אחד עושה זאת. אך כל הפרעה מנתקת את הקשר עם התחושה המורגשת. זה היה כאן לפני דקות מספר, אך כעת לא ! חזרו אל התחושה המורגשת בכל פעם מחדש.

4. נוע מעבר ל"מבקר הפנימי" שלך.

"המבקר הפנימי" הוא אותו חלק מוכר שבך שלעיתים קרובות עולב בך. פרויד כינה זאת "הסופר אגו". .."אתה עושה הכול גרוע". זה אומר לך. "אתה בטח משוגע".... "אם זה רעיון שלך זה בטח לא טוב"...אתה טיפש מידי כדי ללמוד את הגישה הזו". באופן טבעי זה יביא את אותה גישה שלילית אל חלומך. זה יאמר " משמעות החלום הזה הוא שאתה חייב להפסיק להיות כה עצל" (או נקודות מבט אחרות, מעליבות ולא מעודדות).

אתה יכול לזהות את הסופר אגו שלך מכיוון שמתלווה לזה איכות מפריעה ועוינת. במקום לבוא מרגשותיך אתה ולהביע את עצמך, זה מרגיש כמו אדם מחוץ לך ומעליך, מנפנף באצבע מולך, מרצה לך, מתקיף אותך.

האפקט הוא לחץ, מתח בבטן. "המבקר" חוזר על עצמו. הוא תמיד אומר אותם דברים, לא משנה מה באמת מתרחש. אך חלומות מביאים משהו חדש למודעות שלך. לכן פרשנותו של "המבקר" כמעט אף פעם אינה נכונה.

כל עבודה יצירתית, כל חשיבה טובה, כל פרשנויות של חלומות ופוקוסינג מצריכים להניח את הסופר אגו בצד אחד. אולי זה יכול להישלח להמתין בפרוזדור. אם זה לא הולך, תצטרכו להשלים עם קיומו, אך בבקשה אל תאמינו למה שזה אומר. רק תנפנו ידיכם לעברו באמירה – "זה לא מחדש כלום".

או "אל תפריע לי. תן לי לעבוד". פרויד ביקש ממטופליו לא להתנגד למה שעולה מהפנים, לא משנה כמה לא הגיוני או לא רצוי זה נראה. הוא מאד צדק לגבי זה. אתה אכן צריך להרשות להם, מהפנים, אפילו כשאתה לא מאשר אותם, אבל אתה יכול להחליט לא לפעול על פי רגשות אלה. אתה צריך לשמוע עוד מרגשות כאלה. אך הסופר אגו יפריע, יתקוף אותך ולו רק בשל העובדה שיש לך רגשות שכאלה. כאשר ההתקפה נגמרה, אתה כבר איבדת את מה שהגיע. במקום זה יש לך רגשות אחרים- אשמה, בושה או כל רגש שהתקפת סופר אגו מעלה. ואז אתה עלול להתפשר על פרשנותו של הסופר אגו לחלום, כי יהיו לך את הרגשות שמגיעים עם זה. זה מאד בלתי סביר שמשמעות של חלום תהיה בדיוק אותו דבר מוכר שהמבקר אומר לך בכל פעם. עם זו פרשנותך לחלום, לא הלכת רחוק מספיק. ראה מה עוד בחלום עצמו שאינו מוסבר, ועבוד עם זה.

5. פרטיות

זה עוזר לספר חלום למישהו. לעיתים אסוציאציות שלא היו לך לבד, יגיעו תוך כדי שאתה מספר. נוכחות של מישהו שם עוזרת להיות בשקט, בתהליך הכניסה פנימה. אך זה עובד הכי טוב עם אתה יודע שאתה יכול, אך לא חייב, לספר מה שמגיע. הענק לעצמך מרחב פרטי. ואז שיתוף של החלום למישהו יכול להיות לעזר.

פרשנות של חלום היא פרטית, כפי שגם החלום. ספר למישהו רק במידה המתאימה לך. כשאתה מפרש חלומות של אחרים, תן להם לדעת שאינם חייבים לומר את כל מה שבא. אם הם מניחים שהם אמורים, הם יחסמו ומעט מאד יגיעו. אמור להם שהמתודה היא פרטית. מה שחשוב הוא מה שעולה בתוכם. הם אמורים לומר רק מה שהם רוצים לומר.

אתה אולי תהיה סקרן. אולי תהיה לך יותר הנאה עם האדם יספר הכול. אך אם תבקש זאת, לא תוביל זאת לשום מקום, והחלום לא יפורש. האדם יחוש מתוח ודבר לא יגיע. הפרשנות האמתית מתרחשת במרחב הפרטי של החולם, לא בשיחה. שאל את החולם לציין מתי התרחש מספיק, כך שזה זמן טוב לעצור. אתה תשמע חלק מזה, כמובן, אך לא את הכול.

אם האדם רוצה להמשיך לעבוד לאחר שמהו הגיע, ולא אומר לך מהו הדבר, אתה קצת בחשיכה. אתה לא תוכל לדעת האם החלום פורש במידה מספקת. אך האדם יוכל לומר לך. בתחילה זה עשוי להיות מבלבל לעבוד עם חלקים לא ידועים, אך לפחות אתה יודע שמהו הגיע. אם אין לאנשים את החופש להיות בשקט בקשר למה שהגיע, הם לא יצינו כאשר משהו יבוא. ואז הם אינם יכולים לקחת את הזמן לעבוד מבפנים עם מה שבא, מכיוון ששאלתך הבאה מסיחה אותם. דבר לא יעבוד.

לכן מה שהכי חשוב הוא שאנשים ירגישו בחופשיות לומר כאשר משהו מגיע ולשבת עם זה בשקט, עד שכל מה שהגיע מורגש במלואו. אנשים זקוקים כמו כן לזמן לשים לב האם החלום מרגיש כעת מתקבל על הדעת. לכן, אם האדם מציין שמהו הגיע, אמור להם לשבת עם זה לזמן מה, לחוש את זה באופן שלם.

עם חלומך שלך, אם אתה בדרך כלל מספר לאדם מסוים הכול אודותיך, עשה עם עצמך הסכם פרטיות :
אולי אתה תשתף במה שיעלה מהחלום או אולי לא. לאחר מכן תחליט מה לומר.
האם אתה יכול לחוש את החשיבות של המרחב הפרטי שלך? כל מה שעולה, הוא בינך לבין עצמך.
השווה זאת לאיך תרגיש אם היית הולך מיד ומספר למישהו. האם אתה יכול לחוש שאולי לא תהיה כל כך
פתוח מבפנים? יגיע פחות.

אני משער שתעבוד עם מישהו באופן הדדי על חלומות, מיד או לאחר זמן. למרות שאנו עובדים לבד רוב
הזמן, זה מאד עוזר שיש מישהו לספר לו את החלום. אתה תראה לאדם זה את השאלות, כך שתוכל
להישאל. תוכלו לחלק את הזמן שיש לכם לחצי, כך שלכל אדם יהיה זמן שווה.. עם חלומי של האחר אתה
תעשה על פי הנחייתו, ועם שלך אתה הוא האחראי.. אתה מזמין מהאדם שינהג באופן שהכי יעזור לך. לרוב
האדם רק ישאל את השאלות, ואתה תציין מתי תרצה שיעשה זאת, ומתי תצה שיהיה בשקט. הסבר על
המרחב הפרטי הזה לפני שתתחיל:
ראשית, כשאתה עוזר למישהו חדש לפרש חלום תאמר משהו כמו: "מה שעולה בך כתשובות לשאלות הללו
הינו פרטי. תאמר לי מתי משהו מגיע, אך לא בהכרח מהו. שהה עם כל דבר חדש בשקט לזמן מה. לאחר
מכן תוכל להחליט מה אתה רוצה לומר"
לרוב אתה יכול להבחין כאשר משהו מגיע.. פני האדם מסמיקות, אולי, או שישינה נשימה עמוקה. ברגעים
כאלה אתה יכול לומר – "עכשיו משהו הגיע, אני מניח, שמור זאת רק לעצמך לזמן מה. שים לב איך זה
מתיישב עם שאר החלום. ואז אתה תוכל לומר כל מה שתבחר לומר."
בדרך זו תהליך הפירוש יכול לנוע מאד לעומק, גם אם האדם לא מכיר אותך ממש טוב. או, אפילו כאשר
שניכם מאד קרובים, תהליך הפירוש יכול להגיע למרחב מאד רגיש. מה שעולה יהיה במרחב הפרטי.
אנשים עשויים מיד לומר לך את כל מה שעולה בכל מקרה, אך הם שמעו אותך. לאחר מכן, כשמשהו מביך
עולה, הם ירגישו חופשיים לומר "משהו בא, אבל אינ רוצה לומר אותו". רק כאשר הם עושים זאת, אתה תוכל
להיות בטוח שהרעיון הבסיסי של הפרטיות הובן.

6. רק החולם יכול לפרש את החלום.

הפירוש עולה מתוכו של החולם או לא עולה בכלל. ישנם אנשים שחושבים שהם יכולים להחליט על משמעות
החלום שלך. זה מאד לא בטוח לספר לאנשים כאלה את חלומך. הם חושבים שהם יודעים רבות אודותיך.
אך ישנן תאוריות רבות השרויות במחלוקת בנושא חלומות. אף אחת מהן הינה נכונה בכל מצב. אנו
משתמשים בכולן לעזור למשהו להגיע. רק מה שיגיע יפרש את החלום. לכן אף אחד לא יכול להחליט לגבי
חלומך.

בדומה, אין אתה יכול להחליט בנוגע לחלומי של אחר. נניח שאתה מספר את חלומך לאנשים אחרים.
האסוציאציות שלהם מתייחסות אליהם. האסוציאציות האלה היו בעלות משמעות רבה עם היה זה חלומם.
מכיוון שזה חלום שלך, האסוציאציות שלך הן החשובות, ולא שלהם. אתה רוצה את מה שמגיע בגופך שלך,
ומהדהד זאת אל מול אלפי חוויותיך שלך. זו הפרשנות היחידה לחלום שלך.
באופן הפוך, האסוציאציות שלך לגבי חלומי של אחר לא משנות הרבה.
אז אל תשים את הרעיונות שלך והרגשות שלך על חלומי של אחר, ואל תתן להם לעשות זאת לחלומך. זה
מפריע בדרך.

התחושה המורגשת הפנימית היא חלושה. כשמישהו כופה רעיונות זרים על זה, זה עלול להיעלם, להצטמצם, ללכת חזרה אל תוך הקונכייה שלו. אז קשה יהיה ליצור קשר עם התחושה המורגשת שנית, והחלום עלול להישאר ללא פירוש. כשמישהו מספר חלום בכיתה שלי, אני לא מאפשר לאחרים לשים את רעיונותיהם על זה. אם הם מתעקשים, אני אומר "בבקשה תשמרו לזמן מה את הרעיונות האלה, אל תגידו אותם עכשיו" אני אומר זאת בקול רם בזמן שהאדם עדיין מדבר. אם אחכה עד שהדובר יעצור, התחושה המורגשת שלי לגבי החלום תצטמצם, ואני לא רוצה את זה. אז וודאו שהחולם יודע שאתה לוקח את השאלות האלה בחשבון באופן היפותטי. למשל, אם תאמר - "מתחת למים", עשוי להשתמע כמשהו מוסתר שאתה לא מודע אליו. "...ותוכל להוסיף" אבל זה חלומך. זו אולי לא המשמעות הזו בחלום שלך."

אם יש לך תחושת בטן חזקה, נסח זאת כשאלה. כשתשאל זאת, התכוון לטון של שאלה. אתה לא רק מעמיד פנים כשואל. אתה חייב לשאול. אתה לא באמת יכול לדעת. אם דבר לא מגיע לחולם כתגובה לשאלתך, שחרר אותה. כפי שגם עם שאר השאלות, אתה יכול לנסות ניסוחים שונים ואז לעזוב את זה. רק גופו של החולם יכול לפרש את החלום.

7. מה לעשות כאשר משהו מגיע

משהו שמורגש כפתיחה שמגיע בגוף הינו תהליך של שינוי. זה אתה שמתנה! אך לא כדאי שזה יהיה מופסק כהרף עין. זה יכול להתמשך כמה דקות ויותר, אם תאפשר לזה. אל תפסיק את זה בזמן שזה מנסה להשתנות, לדייק את עצמו, מבפנים. כשמשהו טוב מתחיל להגיע, תן לזה להמשיך להגיע. משהו מתרחב אם אתה רק נמצא אתו ונהנה ממנו. אך לעיתים זה נעלם לאחר דקה. יכולה להיות מן פעימה של אנרגיית טרייה, משהו משחרר, מרפה, פיסה של חיים חדשים- ואז, שניות לאחר מכן זה רק זיכרון. חזור על איך שהגעת לזה. מה חשבת לפני שהוביל לכך שזה יעלה? כשאתה צועד את הצעדים הללו שנית, אה... הנה זה שוב! שים לב אפוא התפנית המורגשת מופיעה. זה מגיע בדיוק שם... כשאתה קודם חושב את זה, ואחר כך רואה את זה, ואחר כך, אה.....

בזמן שאתה חוזר על איך שזה הגיע וחש זאת שוב, זה עשוי להתרחב. עוד עשוי להגיע. ואז הרגש אם תוכל לשמור את מה שהגיע. נניח שאתה צריך לפנות ולחשוב על משהו אחר, האם זה יעלם ללא אפשרות לקבלה מחדש או שזה יישאר היכן שתוכל למצוא את זה? שאלה מוזרה, כן. אך אדן יכול לחוש את זה. יהיו דברים שייעלמו ברגע שתסובב את גבך. אחרים יתנו לך בטחון שמצאת אותם. הם שם. תוכל לחזור אליהם. התרכז בזה עד שזה יהיה שם כל פעם שתבחר לפנות אל זה. העבר זמן מסוג שכזה עם כל דבר שמגיע ומרגיש טוב וחי יותר בגופך. רק לאחר זה המשך הלאה.

8. מילוי חתיכה חדשה אל תוך השלם

כשמשהו חדש הגיע כדי להבהיר חלק מסוים בחלום, הרגש כיצד החלום מתעצב כשלם, כעת עם החתיכה הזו בתוכו. עשייה זאת עשויה להשפיע על האופן בו החלום מכה בך, כך שעוד עשוי להגיע. חלום הוא כמו פאזל. כל חתיכה עוזרת לך להבהיר את כל הפאזל כך שהחתיכות הנוספות עשויות לפתע להתבהר.

למשל, נניח שאתה אמור להבין משפט בשפה זרה שבה אתה יודע רק מספר מילים. אתה לא יכול להמציא את המשפט. נניח שאתה לומד משמעותה של מילה נוספת. אתה מכניס אותה לתוך המשפט, מנסה האם זה מובן כעת, אולי עדיין לא, אך זה יכול להיות מספיק קרוב לכך שמילה נוספת לפתע נראית מובנת. כשמכניסים גם את זה, כל המשפט יכול להפוך לברור.

למשל: חלמת שלא הייתה דרך לחצות את הנהר, ואז ראית גשר שמוביל אל אי בהמשך תחתיתו של הנהר. נניח שאתה כבר יודע מה זה מייצג בחיך, ומהו זה שאתה מנסה להשיג. אך מה החלום אומר בקשר לזה? מעט לאחר מכן אתה מבין ש"בהמשך למטה". הכוונה לחלק התחתון של גופך, יותר גופני, מקורקע. אתה למעשה השתמשת בניסוח זה יום קודם באותו אופן. אמרת "דבי כל כך מתרגשת ומוגזמת. היא צריכה להירגע." הכנסה של זה אל תוך כל החלום, זה אומר שהגשר שלך הוא "בהמשך למטה", אך מוביל אל אי. כשאתה מביא את תשומת לבך אל תוך גופך, איכות רגועה מופיעה שם. לפתע אתה יודע מהו ה"אי" הזה! זה המקום הרגוע שם בתוכך, לבד, הרחק מכל הלחץ.

כשחלק זה מוכנס לחלום, כל החלום מדבר בבהירות, הדרך להגיע לשם היא בהמשך למטה ומגיע ראשית לאי הרגוע.

וואו—אפשר לחוש את ההקלה כשאתה מוריד את הלחץ ששמרת. כן, זה נכון, הדרך המתוחה שהלכת בה לא באמת יכולה לעבוד, אתה מבין זאת עכשיו.

מילוי של חתיכה חדשה אל תוך החלום עשויה להבהיר את שאר החלום.

9. כיצד לזכור את חלומותיך

אנשים רבים טוענים שהם כמעט אף פעם לא זוכרים חלומות. איך הם יכולים להתחיל לפרש אותם אם הם לא נמצאים? זה נכון בכיתה שלי לגבי שלישי מהמשתתפים בשלב ההתחלה. לאחר כמה שבועות כולם זוכרים חלומות.

ידוע היטב זה משכבר שכתובת חלומות מובילה לזכירת יותר חלומות. שמור נייר ועיפרון ליד מיטתך. כתוב כל חתיכה או חלק מהחלום. אך איך תוכל להתחיל אם אין לך חלום? מה תוכל לכתוב? אם יש לך ולו רק תחושה מעורפלת שחלמת משהו, כתוב: "חלמתי משהו". עצור רגע והתמקד באיכות של התחושה המורגשת שנשארה ממנו. ואז כתוב זאת. "אני חושב שזה משהו מצחיק" - או מה שהכי מתאים. כתוב משהו אם תעשה זאת, אתה מקבל בברכה.. אתה פתוח. אתה שם לקבל חלום, המסרים שהחלקים האחרים שלך מעבירים. במהירה יגיע יותר מרק שריד מעורפל.

אם ישנו שריד מעורפל, תחושה מורגשת, השאר עם זה. בלה רגע למציאת המילה הכי מתאימה לכתוב לתיאור האיכות הזו. באופן זה יש לחלום סיכוי לחזור חזרה, אם זה יחפוץ. אתה לא יכול לשלוט בזה, אך אתה יכול לתת לזה רגע שבו זה יכול לקרות.

אחרי שבוע או שבועיים אם עדיין אינך יכול לזכור שום חלום, כוון את השעון המעורר שלך לזמנים שונים במשך הלילה. או נמנם על הכיסא. או שתה המון מים לפני שתלך לישון. או שן עם הבגדים עליך, מעל למיטה לחלק מהלילה. כל דרך של שינה קלה יותר תאפשר לך להיזכר בחלומות.

שינה קלה יותר לזמן מה עוקפת עוד בעיה. יש בבקר לחץ לארגן את הילדים, למהר לעבודה, להניע. שינה קלה יותר תגרום לך לקום מוקדם יותר ולכתוב את החלום. אתה תזדקק לפנס לצד מיטתך כדי לא להעיר אחרים. ישנם אנשים שמוצאים שכתובה מונעת מהם לחזור לישון או כשהם רוצים לקום מאוחר יותר

בראשון בבקר. אז זה טוב יהיה לכתוב רק מעט על כל חלק, כדי לעזור להיזכר בזה אחר כך. אל תפרש זאת כרגע. כך תוכל לחזור לישון.

אם אתה לא רוצה שרשימותיך על החלומות ייקראו, כתוב זאת בקודים אישיים בקיצור. כך הם יישארו פרטיים.

השיטות הללו עובדות. לאחר מספר שבועות אנשים זוכרים די והותר מחלומותיהם. לעיתים יותר מידי. כשהכתיבה הופכת למטלה, הפסק לכתוב לזמן מה. זו עובדה שאנשים חולמים כל לילה, ודי הרבה! כשעתיים! אף אחד לא זוכר את כל זה, אך אנו חושבים (אנו לא יודעים) שהחלק הזכור הוא החשוב ביותר. בכל היקף, האורגניזם שלך מחליט מה תזכור. מכיוון שאתה אכן חולם, אתה יכול לסמוך על זה, אתה יכול לזכור את חלומותיך. הם שם.

10. אהוב ותהנה מהחלום, מפורש או לא.

זה טוב להיות באינטראקציה עם החלום, בין אם מגיע פירוש או לא. אנו לא חייבים לפרש את החלום הזה. יגיעו אחרים. מה שחשוב הוא לקבל את החלום בברכה, לאהוב אותו, ליהנות מכמה הוא בעל דמיון רב. סובב את החלום לצד זה ולצד זה, תהנה מהאיכות היצירתית שבו. למשל – "וואו.. לגנוב סדינים מתחת לכיסוי מיטה. האין חלומות מופלאים? מי יודע מה המשמעות של זה, אך האין זה מעניין? לא הייתי מסוגל להמציא דבר כזה."

אם נעריך וניתן תשומת לב לחלום, הבא אחריו עשוי להיות ברור יותר. תנו לי להשתמש באנלוגיה: נניח שחבר שולח לך מסר. אתה פותח אותו, סוחב אותו אתך כל היום, תוהה לגביו, אך לא יכול לפענח אותו. כשאתה מספר זאת לחברך, אתה מעודד מסר נוסף. מצד שני, אם תאמר "לא פתחתי את מכתבך, שכחתי ממנו" – חברך כנראה לא ישלח לך עוד אחד, ולבטח לא מסר פתוח יותר. כשעובדים עם חלומנו של אדם אחר, צריך לומר את הדבר הבא: "אנו לא צריכים לפענח אותו- זה יעזור אם נהנה מהחלום וניתן לו תשומת לב." הנאה מהחלום הינה חשובה יותר מלפרשו. לכן, אל תעבד קשה מידי עד שזה יפסיק להיות מהנה ומרגש. אל תיצור מתח רב בציפייה "להגיע לאן שהוא" עם זה. הפסק ברגע שתהליך הפירוש מפסיק להיות מהנה. רק אהוב את החלום וצפה לעוד אחד.

אם זה חלום של אדם אחר, וודאי שתעצור ברגע שהאדם ירצה. אתה אורח במרחב הפנימי של האדם. אל תעשה דבר אשר אינו מבורך שם. כאשר אנשים נהנים מזה, הם עושים זאת שוב. היה ביחסים עם חלומך. לא רק עם חלום זה, והפוך זאת ליחסים טובים ואוהבים.