

פרק 20: יציאה ממלכוד (Double Bind)

דאבל ביינד הוא מצב של מצוקה רגשית הנוצרת בעקבות דילמה בתקשורת, בה אדם מקבל שני מסרים סותרים, או יותר מהסביבה, כאשר מסר אחד שולל את המסר השני. המסרים הסותרים יוצרים תסריט בו תגובה מוצלחת לאחד המסרים, תגרום לכישלון בתגובה למסר השני וההיפך. כך שלא משנה איך האדם יגיב, הוא ישגה.

מבנה של מסרים היוצרים דאבל ביינד:

- מסר 1: אם תעשה X, תיווצר בעיה.
מסר 2: אם לא תעשה X, תיווצר בעיה.
לא משנה מה האדם יבחר הוא בבעיה, זהו מצב של מלכוד.

במשך הפרק ניתן מספר גדול מהרגיל של דוגמאות, על מנת שהנושא יהיה ברור ומכוסה מכל הכיוונים.

דוגמה 1

אמא אומרת לילד לשחק עם אחותו הקטנה, כי אחרת היא לא תהיה מרוצה ממנו, אבל גם מבקשת ממנו להיות בשקט ולא לריב איתה, כי אחרת היא תכעס עליו. וכיוון שהוא לא מסוגל לשחק איתה בשקט הוא במלכוד.

דוגמה 2

אבא אומר לילד בוגר שחשוב שיעשה תואר רציני ומקיף, כי אחרת הוא חסר אחריות ולא יצליח בחיים. אבל גם מסביר שחשוב שימצא עבודה רצינית במשרה מלאה, כי הם צריכים תמיכה כלכלית בבית, ואם הוא לא יתמוך הוא חסר אחריות. כאשר בלתי אפשרי עבור הילד למלא אחר שתי הבקשות בו זמנית.

דאבל ביינד ברמות שונות

בדר"כ דאבל ביינד יהיה יותר מבלבל ובעייתי כאשר המסרים הם ברמות שונות.

- מסר 1: אם לא תעשה X, אז יקרה משהו רע (רמת הסביבה וההתנהגות).
מסר 2: אם תעשה X, זה אומר עליך משהו רע (רמת הזהות).

דוגמה 3

המורים מסבירים לילד שהוא חייב להכין שיעורים וללמוד היטב, כי אחרת הוא ייכשל בלימודים ולא יצליח בחיים. אך בו זמנית הוא מקבל מחבריו לכיתה מסרים שמי לומד הרבה ונהיה תלמיד מוצלח, הוא חנון ולא מקובל.

אם הוא מכין שיעורים ומצטיין בלימודים, אז הוא חנון ולא מקובל (רמת זהות).
אם הוא לא מכין שיעורים, הוא נכשל ולא יצליח בחיים (רמת סביבה).

המסרים לא בהכרח חייבים להיות מילוליים. במקרה הנ"ל המסר מגיע מנרמות חברתיות שהילד קולט, ולכן עוד יותר מורכב לתפוס את הקונפליקט.

דוגמה 4

אישה רוצה לתפוס תפקידים בכירים ולהיות דומיננטית, אך אם היא מתנהגת יותר מידי בדומיננטיות, אז החברה מתייחסת אליה כלא נשית.

אם היא בוחרת להיות דומיננטית ומצליחה, אז היא מאבדת את הנשיות שלה (רמת הזהות).
אם היא לא תהיה דומיננטית, היא לא תשיג את התפקיד והתוצאות שהיא רוצה (רמת סביבה).

גם במקרה זה, המסרים אינם מילוליים, אף אחד לא אומר לה שהיא מאבדת מהנשיות, אך אלו כן מסרים לא מילוליים שהיא קולטת מהחברה, ולכן יותר מורכב לתפוס את הקונפליקט.

דוגמה 5

גבר שרוצה להביע את הרגשות העמוקים שלו ולבכות כשהוא חש בקושי, אבל הוא מקבל מסרים מבת הזוג שלו שברגע שהוא בוכה הוא לא גברי (מסרים לא מילוליים).

אם הוא בוכה ומביע רגשות, הוא לא גבר אמיתי וחזק (רמת זהות).
אם הוא לא בוכה, הוא לא מביע רגשות כמו שהיה רוצה (רמת התנהגות).

מתי זה נחשב דאבל ביינד?

דאבל ביינד מתרחש כאשר האדם לא מסוגל להתעמת עם הדילמה הפנימית, אך גם לא מסוגל לחמוק ממנה או להתנגד לה. **הקונפליקט מחריף במיוחד, אם האדם מקבל מסרים או מרגיש בעצמו שחוסר היכולת שלו לבחור, מעיד עליו משהו שלילי.**

המקור ההיסטורי וההתייחסות של ה-NLP

התאוריה והמונח דאבל ביינד נהגה לראשונה על ידי האנתרופולוג והחוקר גרגורי בייטסון, שלמד ועסק בתחומי עניין רבים, בניהם גם בלשנות והתנהגות אנושית. בייטסון טען שדאבל ביינד הוא פתח לפסיכוזה וסקיזופרניה, או פתח לגאונות. והשאלה שתכריע מה משני הפוטנציאלים יבוא לידי הגשמה, היא, האם האדם יצליח לזהות את הדאבל ביינד ולהתעלות מעליו, או שישאב לתוך התחושות האיומות של הקונפליקט.

בייטסון חקר את הנושא לעומק וכתב בספרו שלדאבל ביינד ישנם חמישה מרכיבים. אנחנו לא נפרט על מרכיבים אלו, כיוון שהם מתייחסים למצבים של מסרים סותרים בתקשורת, ואנחנו מכוונים את התהליך שלנו לכל מצב של מלכוד, בין אם הוא נוצר על ידי מסרים של אנשים אחרים, או בלבול פנימי שלנו. כל המרכיבים לזהות דאבל ביינד נמצאים בחלק התאוריה בפרק זה.

מספר דוגמאות לדאבל ביינד שלא נובע ממסרים חיצוניים

דוגמה 6

1. כל עוד אני לא מוצא זוגיות, אני בודד וסובל
2. אם אמצא זוגיות, אאבד מהחופש שלי.

המטרה למצוא זוגיות היא ברמת הסביבה, הרצון לשמור על החופש הוא ברמת הערכים. בשני המקרים יש אמונות סיבה ותוצאה:

1. בלי זוגיות, אני בודד וסובל.
2. זוגיות תגרום לי לאבד את החופש.

אמונות הן הכרח לקיומו של דאבל ביינד, אך דווקא בהן טמון גם הפתרון, כי אנחנו יודעים שאמונות אינן המציאות. הן במפה האינדיבידואלית שלנו.

דוגמה 7

1. חשוב לי לעשות הרבה כסף, כי אחרת אהיה עני ואסבול.
2. אם יהיה לי הרבה כסף, אאבד את הזהות הרוחנית שלי, כי כסף זה ארצי וחומרי.

דוגמה 8

1. אם אעיר לפרטנר שלי, זה יגרום לפיצוץ בתקשורת.
2. אם לא אעיר לו, הוא ימשיך לבצע את ההתנהגות שפוגעת בי.

דוגמה 9

הדוגמה המפורסמת ביותר לדאבל ביינד שנהפכה לביטוי בפני עצמו, נמצאת בספר המפורסם "מלכוד 22".

שם הספר נגזר ממספרו של סעיף בחוק השירות הצבאי האמריקני, שעל פיו רק משוגעים יכולים להשתחרר משירות בצבא. המלכוד נובע מן המסקנה כי חייל המבקש להשתחרר מהצבא בטענה כי הוא מפחד מן הסכנות הכרוכות בשירות, סביר להניח שאינו משוגע, ולכן לא יזכה לשחרור.

הספר מתאר את קורותיו של טייס בצבא האמריקני, ששירת במלחמת העולם השנייה, ומתוך הפחד ממוות רצה להשתחרר על סעיף שגעון. ברגע שהיו לו הוכחות שהוא משוגע, כל מה שהיה צריך לעשות

כדי להפסיק לטוס זה לבקש. אולם ברגע שהיה מבקש, הוא כבר לא נחשב משוגע, ולכן נדרש להמשיך לבצע משימות מסוכנות.

ההבדל בין בחירה, קונפליקט ומלכוד

חשוב להבין שדאבל ביינד הוא לא קונפליקט רגיל (Toward - Toward). בקונפליקט רגיל המצב הוא WIN - LOSE.

לדוגמה:

אני צופה בטלוויזיה ויש שני ערוצים שממש בא לי לצפות בהם עכשיו, אבל חייבים לבחור באחד. או שיש שני קורסים שאני ממש רוצה ללמוד, אבל הם באותם זמנים ואני חייב לבחור אחד.

זהו מצב טבעי שמתרחש בחיינו באופן יום יומי. בסופו של דבר אדם לא יכול לרקוד בכל החתונות במקביל ואנחנו מכירים בעובדה הזו ומקבלים אותה. אנחנו יודעים שבלתי אפשרי להספיק לעשות הכל. אין ברירה, חייבים לקבל החלטות.

במצב רגיל, אנחנו עושים זאת מתוך ידיעה שוויתור במקום מסוים, יוביל אותנו לרווח במקום אחר. אך דאבל ביינד לא דומה למצב שגרתי זה. דאבל ביינד הוא מצב של Lose-Lose. כל בחירה שאעשה, אפסיד. זאת אפילו אינה דילמה. זהו פלונטר פרדוקסלי שאין אפשרות לצאת ממנו. מצב שעלול להוביל את האדם לתחושות קשות של לחץ ואף לשיגעון.

עם זאת, עלינו להבין שברוב המקרים הקונפליקט הוא רק בראש שלנו ונובע מהמפה שלנו, התפיסות האישיות שלנו והאמונות המגבילות שלנו.

חזרה לדוגמה 6

דיברנו על אדם שמאמין שזוגיות גונבת לו את החופש, ולכן הוא לא רוצה אותה, אך בלי זוגיות הוא מרגיש בודד וסובל.

ניתן לראות בבירור שבין מצב זה של דאבל ביינד, שבו לא משנה מה יבחר הוא יפסיד, לבין מצב של קונפליקט רגיל שבו הוא צריך לבחור על איזה ערך הוא מוותר ואיזה ערך הוא מרוויח, ההבדל הוא לא גדול ותלוי בנקודת מבטו של האדם.

יתר על כן, מנקודת מבט קצת שונה, אדם יכול להבין שבכלל אין קונפליקט והוא יכול לשלב את שני הערכים ביחד בצורה שתהיה מטיבה עבורו.

אותו הדבר תקף בכל דאבל ביינד ובכל קונפליקט.

הנחות היסוד של הNLP טוענות:

1. המפה היא לא השטח

2. בשטח יש הרבה יותר אפשרויות ממה שאנחנו תופסים דרך המפה שלנו
3. תמיד יש לנו עוד אפשרויות בחירה

אופציה אחת זה הכרח ולא בחירה. שתי אופציות הן דילמה. רק כשיש לנו 3 אופציות ומעלה, אנחנו נמצאים במצב של בחירה. ועלינו לזכור היטב: "תמיד יש עוד אפשרויות".

דוגמה 10 (ליציאה טבעית מדאבל ביינד)

בשנת 2012 השתתפה בתוכנית לגילוי כישרונות צעירים, "דה וויס", מתמודדת בת 17, בשם יובל דיין. מהאודישן הראשון, כל ה"מנטורים" בתוכנית התלהבו מהילדה הצעירה וחזו לה הצלחה בתוכנית. דיין אכן זכתה לאהדה ופופולריות מצד קהל הצופים, סרטונים שלה ביוטיוב קיבלו מיליוני צפיות והיא נחשבה כמועמדת מרכזית לזכייה.

בראיונות שנעשו איתה שנים אח"כ סיפרה דיין, שבשלב זה בתוכנית הרגישה שהיא לא מסוגלת להתמודד עם ההצלחה והחשיפה וכל מה שרצתה לעשות, זה לחזור להיות ילדה רגילה, לעשות בגרויות ולהיות עם החברים והמשפחה.

היא אמרה: "הרגשתי שאני רגע לפני נפילה לתהום. ידעתי שאם אני ממשיכה, אני נכנסת ברגל שמאל לעולם המוזיקה". ומצד שני היא אמרה, "הסיכון שלי היה כל כך גדול, יכולתי לפספס את המקצוע הזה".

1. אם היא נשארת בתוכנית, היא נופלת לתהום ומאבדת את עצמה.
2. אם היא עוזבת את התוכנית, היא מפספסת הזדמנות של פעם בחיים, מאכזבת אנשים רבים ואולי אף מפסידה את כל החלום הגדול שלה להיות זמרת.

כביכול מדובר בדאבל ביינד שעלול להכניס אדם לערעור רגשי קשה, אך סיפור זה ממחיש היטב למה ב NLP אומרים ש"תמיד יש עוד אפשרויות", ולמה בייטסון טוען שדאבל ביינד הוא פוטנציאל לשיגעון או פוטנציאל ליצירתיות וגאונות. כי מה שעשתה דיין לא רק שהוציא אותה מהמלכוד, אלא גם הוביל אותה להצלחה חסרת תקדים, והפך אותה ממשתתפת בתוכנית ריאליטי לזמרת מצליחה ומבוקשת שמוכרת אלבומים וממלאת אולמות. כל מה שדיין עשתה היה פשוט לפרוש מהתוכנית ולקדם את הקריירה המוזיקלית בקצב שנכון לה.

לפעמים דווקא כשנדמה לנו שאנו לכודים בפלונטר ללא מוצא, הפתרון הוא פשוט ומחכה לנו מעבר לפינה. כל מה שצריך לעשות זה לצאת קצת מנקודת המבט הנוכחית שלנו ולהיות מסוגלים להרחיב ולהעשיר את המפה והאפשרויות.

טכניקה: שחרור מדאבל ביינד

רוברט דילטס, שהוקסם מעבודתו ומחקריו של בייטסון בנוגע לדאבל ביינד, הרגיש שאמנם הם יודעים הרבה על איך נוצר דאבל ביינד ואיך ניתן לזהות אותו, אך הם אינם יודעים כיצד להשתחרר ממנו, ולכן פיתח את הטכניקה הבאה.

מלבד הטכניקה עצמה, ישנם מספר עקרונות שהבנה שלהם, לא רק שתהפוך את השימוש בטכניקה ליעיל יותר, אלא גם עשויה לעזור לנו לצאת מדאבל ביינד באופן טבעי בלי התערבות של תהליך. בחרנו לשלב עבורכם את העקרונות האלו באופן מובנה בתחילת הטכניקה עצמה.

1. הבנה שכיוון שהדאבל ביינד עשוי להיות ברמות שונות, אנו עלולים לא להבחין בו.
2. ההבנה שבסיס הקונפליקט הוא במפה שלנו ובמערכת האמונות שלנו.
3. הנחת היסוד ש"תמיד יש עוד אפשרויות בחירה".

מתי משתמשים בטכניקה?

בטכניקה נשתמש ברגע שזיהינו דאבל ביינד שעונה על התיאור שנתנו בפרק. כמובן תוך כדי עבודה על ערכים, או כל עבודה עם מונחה, אנחנו עשויים להבחין בדאבל ביינד גם בלי שהאדם עצמו מודע לכך. ברגע שאיתרנו אחד, עלינו להבהיר לאדם את הקונפליקט ולבדוק האם הוא מעוניין לעבוד עליו.

רשימת צעדים לביצוע "שחרור מדאבל ביינד":

1. בסס ראפור

2. הגדר והבהר את המלכוד

- a. הכנס את הקונפליקט לתוך תבנית של דאבל ביינד.
 - i. אם אעשה X, זו תהיה בעיה בגלל _____.
 - ii. אם לא אעשה X, זו תהיה בעיה בגלל _____.
- b. בדוק באיזה אופן, אם בכלל, הקונפליקט מערב את רמת הזהות.
 - i. מה זה אומר על המונחה, אם הוא עושה X, או לא עושה X.
 - ii. מה זה אומר עליו שהוא נמצא במלכוד ולא מצליח להשתחרר.
- c. הבהר למונחה שעצם הגדרת המלכוד בצורה בהירה תשפיע עליו, והוא כבר לא יוכל להרגיש את אותה מצוקה רגשית שחוזה עד כה. מעתה ואילך הקונפליקט יראה לו פשוט הרבה יותר, עד שיעלם לחלוטין.
- d. אופציונלי - להשתמש בשאלות מטה מודל או דפוסי זריזות לשון על מנת לערער את האמונות שבבסיס המלכוד, האמונות שבנויות בצורת סיבה-תוצאה.

3. בסס את הנחות היסוד לתהליך

- a. המפה היא לא השטח, אנחנו מסתכלים על הסיטואציה דרך המפה שלנו. אתה מגיב מהמפה שלך. וברגע שנשנה אותה, אתה תגיב אחרת.
- b. בשטח יש הרבה יותר אפשרויות מאשר אלו שאנו מסוגלים להבחין בהן.
- c. תמיד יש עוד אפשרויות בחירה ועוד אפשרויות.

4. בעמידה- חשוב על הסיטואציה של המלכוד

- a. "שים לב לרגשות שעולים לך כשאתה מרגיש לכוד בין אופציות גרועות".

5. צעד אחורה לדיסוציאציה ראשונה

- a. "קח צעד אחורה והסתכל על עצמך מהצד כשאתה נמצא שם במלכוד, אם יש עוד אנשים מעורבים, צפה גם בהם. שים לב איך זה מרגיש להיות כצופה מהצד".
- b. "איזה תובנות עולות לך בעמדה זו שלא היו כשהיית במלכוד? מה אתה יכול לדעת מעמדה זו, שלא יכולת לדעת כשהיית בתוך החוויה?"
- c. "מה ההתנהגות/הבחירה שבבסיס המלכוד. מה אתה עושה או לא עושה שם?"
- d. "איזה ערך/ צורך עליון אתה באמת רוצה להשיג או לחוות?" (ביטחון, אהבה, שלוה...)
- i. במידה והמונחה לא מצליח למצוא, ניתן להשתמש בשאלות למציאת כוונה חיובית.
- e. "כיצד **לבצע** את ההתנהגות או הבחירה שציינת קודם, תורם לך בהגשמת הערך או הצורך?"
- f. "כיצד **לא לבצע** את ההתנהגות או הבחירה שציינת קודם, תורם לך בהגשמת הערך או הצורך?"
- g. "כעת, כאשר אתה עם תובנות חדשות, מה הכוונה החיובית של המלכוד?"
- h. "עכשיו כשיש לך את ההבנות האלו, אילו משאבים חדשים עומדים לרשותך שלא היו שם קודם?"

6. צעד אחורה לדיסוציאציה שנייה

- a. "קח צעד אחורה והתבונן על עצמך מתבונן בעצמך שנמצא במלכוד. איך זה מרגיש להיות בעמדה הזו?"
- b. "מה אתה יכול לדעת מעמדה זו, שלא ידעת בעמדה הקודמת?"
- c. חזור על אותן שאלות מהשלב הקודם:
- d. "איזה ערך/צורך עליון אתה באמת רוצה להשיג או לחוות?" (ביטחון, אהבה, שלוה...)
- i. במידה והמונחה לא מצליח למצוא, ניתן להשתמש בשאלות למציאת כוונה חיובית.
- e. "כיצד **לבצע** את ההתנהגות או הבחירה שציינת קודם, תורם לך בהגשמת הערך או הצורך?"
- f. "כיצד **לא לבצע** את ההתנהגות או הבחירה שציינת קודם, תורם לך בהגשמת הערך או הצורך?"
- g. "כעת, כאשר אתה עם תובנות חדשות, מה הכוונה החיובית של המלכוד?"
- h. "עכשיו כשיש לך את ההבנות האלו, אילו משאבים חדשים עומדים לרשותך שלא היו שם קודם?"

7. צעד נוסף אחורה לדיסוציאציה שלישית

- a. "קח צעד אחורה והתבונן בעצמך, מתבונן בעצמך, שמתבונן בעצמך. איך זה מרגיש להיות בעמדה הזאת, האם התחושות מתחזקות או נחלשות? באיזה אופן זה שונה מהעמדות הקודמות?"
- b. חזור על אותן שאלות מהשלבים הקודמים:
- c. "איזה ערך/צורך עליון אתה באמת רוצה להשיג או לחוות?" (ביטחון, אהבה, שלוה...)
 i. במידה והמונחה לא מצליח למצוא, ניתן להשתמש בשאלות למציאת כוונה חיובית.
- d. "כיצד **לבצע** את ההתנהגות או הבחירה שציינת קודם, תורם לך בהגשמת הערך או הצורך?"
- e. "כיצד **לא לבצע** את ההתנהגות או הבחירה שציינת קודם, תורם לך בהגשמת הערך או הצורך?"
- f. "כעת, כאשר אתה עם תובנות חדשות, מה הכוונה החיובית של המלכוד?"
- g. "עכשיו כשיש לך את ההבנות האלו, אילו משאבים חדשים עומדים לרשותך שלא היו שם קודם?"

8. צעד נוסף אחורה לדיסוציאציה רביעית

- a. קח צעד אחורה וצפה בעצמך בדיסוציאציה רביעית. חמישה אנשים בדמותך. אתה נמצא בעיניים של החמישי, שמסתכל על הרביעי, שמסתכל על השלישי, שמסתכל על השני, שמסתכל על הראשון, שנמצא בדאבל ביינד.
- b. "מה ניתן לדעת מכאן שלא ידעת במקומות הקודמים?"
- c. "איזה ערך/צורך עליון אתה באמת רוצה להשיג או לחוות?" (ביטחון, אהבה, שלוה...)
 i. במידה והמונחה לא מצליח למצוא, ניתן להשתמש בשאלות למציאת כוונה חיובית.
- d. "כיצד **לבצע** את ההתנהגות או הבחירה שציינת קודם, תורם לך בהגשמת הערך או הצורך?"
- e. "כיצד **לא לבצע** את ההתנהגות או הבחירה שציינת קודם, תורם לך בהגשמת הערך או הצורך?"
- f. "כעת, כאשר אתה עם תובנות חדשות, מה הכוונה החיובית של המלכוד?"
- g. "עכשיו, כשיש לך את ההבנות האלו, איזה משאבים חדשים עומדים לרשותך שלא היו שם קודם?"
- h. "איך תוכל לשלוח את המשאבים לעצמך שנמצא במלכוד?"

9. צעד קדימה אל עבר הפתרון תוך אינטגרציה של התובנות החדשות

- a. "צעד קדימה דרך כל הדמויות בהן היית, כאשר בדרך אתה אוסף את כל הכלים, המשאבים, התובנות, היכולות."
- b. "כשאתה עובר בכל דמות של עצמך, התחבר שוב לתובנות שעלו שם ולמשאבים שהוא תרם לעצמך שנמצא בדאבל ביינד."
- i. בתור מנחים עלינו להזכיר למונחה את המשאבים והתובנות לפי מה שרשמנו במהלך התהליך.

- c. "בקצב שלך חזור לעמדה המקורית, עם כל התובנות החדשות ושים לב לתחושות החדשות. עכשיו עברת תהליך מיוחד בו קיבלת מספר נקודות מבט חדשות. כל מה שעליך לעשות עכשיו, הוא לאפשר לתת המודע שלך לעשות חישוב מחדש בדרך הייחודית שלו ולעבד בתוכו, כמו מחשב רב עוצמה, את כל ההבנות שאספת בתהליך".
- i. "וכשאתה צועד קדימה, ממש תרגיש איך אתה משתחרר מהדאבל ביינד אל עבר הפתרון הנכון עבורך".
 - ii. "יכול להיות שאתה מודע לפתרון עכשיו, ויכול להיות שייקח עוד כמה רגעים כדי שזה יקרה. מה שבטוח, תת המודע שלך כבר יודע ומוכן להוביל אותך לשם אם רק תאפשר לו לעשות את העבודה".
- d. "עכשיו כשאתה שוב עומד באותה חוויה של המלכוד, מה באפשרותך לעשות אחרת?"
- i. "איזה אפשרויות חדשות נפתחו עבורך?"
 - ii. "איזה בחירות חדשות התגלו עבורך?"
 - iii. "כיצד אתה מסוגל לבטא את רגשותיך ורצונותיך באופן שונה?"
 - iv. "עכשיו עברת תהליך שהפעיל את החלקים היצירתיים בתת המודע שלך. כנראה שעד היום כבר הסתובבת מספיק זמן עם המלכוד ולא הגעת לפתרון הרצוי. לכן מומלץ, כן לקבל החלטה עכשיו, שבאה ממקום אינטואיטיבי שרוצה בטובתך".
1. "איזו החלטה אתה רוצה לקבל?"

10. הובלות והכללות לעתיד

- a. "עכשיו כשהגעת לכדי פתרון, איך תגיב אחרת בימים ובשבועות הקרובים כאשר תיתקל בסיטואציות שיעלו את הקונפליקט?"
- b. "איך תרגיש אחרת? כיצד תפעל ותתנהג אחרת?"
- c. "תרשה לעצמך לראות, עד כמה זה קל וטבעי עבורך לפעול בחופשיות וקלילות מתוך מקום של החלטיות ושלמות".
- d. "תדע שהקונפליקט כבר לא יכול לחזור להיות אותו הדבר. מיום ליום, זה ירגיש יותר פשוט ויותר קליל, עד שיום אחד זה יעלם מעצמו ותשכח לחלוטין שאי פעם היה לך את זה. אולי אפילו תביט אחורה ותצחק שהרגשת את הרגשות האלו בעבר".
- e. "מסקרן אותי לדעת איך עכשיו תפעל ולאן יפנו חייך..."

למתקדמים - תקציר הטכניקה - שחרור מדאבל ביינד

1. בסס ראפור
2. הגדר והבהר את המלכוד
3. בסס את הנחות היסוד לתהליך
4. בעמידה- חשוב על הסיטואציה של המלכוד
5. צעד אחורה לדיסוציאציה ראשונה
6. צעד אחורה לדיסוציאציה שנייה
7. צעד אחורה לדיסוציאציה שלישית
8. צעד אחורה לדיסוציאציה רביעית
9. צעד קדימה אל עבר הפתרון תוך אינטגרציה של התובנות החדשות
10. הובלות והכללות לעתיד

