

ASOCIERE ȘI DISOCIERE

Ești asociat când simți că ești în interiorul corpului tău și vezi diverse imagini prin proprii tăi ochi.
Ești disociat când te vezi ca și cum ai fi în afara corpului tău (te vezi pe tine într-o anumită situație).
Asocierea și disocierea sunt feluri diferite de a experimenta.
Una este să trăiești un eveniment fiind asociat și alta este să trăiești un eveniment fiind disociat....

Ești asociat când:

- Ești aici și acum,
- Ești absorbit de ceea ce faci în momentul prezent,
- Nu îți dai seama de trecerea timpului,
- Ești în interiorul propriului corp și privești ceva cu ochii tăi,
- Simți toate senzațiile din corpul tău.

Ești disociat când:

Mai degrabă te gândești la un lucru decât îl trăiești,

- Te simți detașat de ceea ce faci,
- Ești absent, indiferent, nu te implici,
- Te vezi în imaginația ta,
- Nu vezi lucrurile prin proprii tăi ochi,
- Ești constient de trecerea timpului,
- Te distanțezi de senzațiile propriului tău corp.

Asocierea este utilă:

- Te bucuri de o experiență plăcută,
- Te bucuri de o amintire frumoasă,
- Exersezi o aptitudine,
- Te concentrezi.

Disocierea este utilă:

- Te distanțezi de situații neplăcute,
- Poți să dai o altă perspectivă lucrurilor

Exercițiu: Imaginează-ți că te ridici deasupra în cameră și plutești până aproape de tavan, cu tot cu corpul tău..., privești în cameră, ce senzație ai? (asociere)

Imaginează-ți că ieși din corpul tău și te ridici din scaun, și plutești deasupra în camera până aproape de tavan. Corpul tău rămâne pe scaun..., privești în cameră, îți privești corpul din diferite unghiuri, ce senzație ai? (disociere)

Din această poziție, pe scaun, imaginează-ți că faci trei pași înapoi și te vezi pe tine/te privești pe scaun (asociere – disociere).

Cu ochii închiși, vizualizează în fața ta 2 jumătăți de lămâie proaspăt tăiată scoasă din frigider, rece, aromată, galbenă. Privește-o observă-i stropii de suc acri cum se preling ușor în palma ta.