

Quisiera hacerte unas preguntas especiales, pero antes, por favor, presta atención a cómo te sientes, respecto a tu estado emocional. ¿Qué impresión tienes de ti mismo? ¿Te sientes orgulloso de la persona en que te has convertido? ¿Te sorprende lo que has hecho? Sean cuales sean tus contestaciones, no son éstas las preguntas especiales que tengo para ti.

¿Qué opinión te merece lo que opinas de ti mismo? ¿Te sientes mal por no opinar distinto? ¿Eres severo contigo mismo y crees que deberías ser más permisivo? Otra vez, sean cuales sean tus respuestas, tampoco son éstos las interrogantes especiales.

Ahora bien, si fueses tú quien escribe estas líneas, ¿Sabrías qué sugerencias ofrecerte en cuanto a la opinión que te merece lo que opinas de ti mismo? ¿Sabrías cómo responder a las cambiantes necesidades que tú tienes acerca de tus sentimientos respecto de ti mismo? En tal situación, ¿sabes qué consejo pudieras dar a quien lee este texto? Lo hagas o no, tampoco son éstas las preguntas relevantes que espero respondas.

La interrogante más importante tiene que ver con la perspectiva. ¿Eres consciente de tu capacidad para cambiar de perspectiva? Es probable que ya hayas experimentado, aquí, cuatro perspectivas diferentes.

- Perspectiva 1. Cómo te sientes en estos momentos.
- Perspectiva 2. Qué opinión tienes acerca de ti mismo.
- Perspectiva 3. Qué opinión te merece tu opinión respecto de ti.
- Perspectiva 4. Cómo te sentirías si fueses el autor de estas líneas respecto de qué opinión te supone lo que opinas de ti mismo.

Los humanos tienen la capacidad inherente de cambiar de perspectiva. Casi todos podemos experimentar la realidad por medio de nuestros sentidos. O bien, podemos aislarnos de nuestros sentidos y experimentar el mundo de modo menos directo. Podemos pensar acerca de nuestra vida, en vez de concentrarnos *en* nuestra vida. También podemos pensar sobre lo que pensamos respecto de nuestra vida, y podemos pensar acerca de lo que pensamos sobre eso. O sea, podemos cambiar de Posiciones Perceptivas varias veces.

¡Exacto! Podemos hacer eso e incluso más. Somos capaces de pensar en relación a cómo seríamos si de hecho fuésemos un individuo del sexo opuesto. O siendo Dios, nos juzgáramos a nosotros mismos. O que nos transformáramos nuevamente en un niño. Tal vez podrías imaginar que eres otra persona estando en otro lugar distinto. Como ves, somos capaces de imaginar contextos ilimitados, incluida la habilidad de crear fantasías acerca del mundo que quizá jamás existan.

Tales habilidades son la maravilla que nos diferencia de los animales y que nos permite relacionarnos con los demás como si los comprendiéramos. Nos permite planificar eficazmente y algunas otras capacidades. Si careciéramos de éstas, no seríamos capaces de hacernos la pregunta:

“¿Cuál es mi propósito en la vida?”, y menos contestarnos satisfactoriamente. Esta habilidad para cambiar de perspectiva es una parte integral cuando nos enfrentamos a nuestros estados emocionales.

Algunas disciplinas hacen referencia a una “atención externa”, un conocimiento de lo que está sucediendo mientras ocurre. Esta “conciencia externa” nos permite hacer un *seguimiento* de lo estemos haciendo mientras esté sucediendo. Si, por esas cosas de la vida, has estado comportándote irracionalmente, esta conciencia externa observará, racionalmente, que actuabas en forma irracional.

En caso que aún no la utilices, puedes desarrollar tal conciencia con relativa facilidad; es algo útil para cuando quieras controlar de manera emocional tu propia vida. Esta conciencia externa, sólo es un punto de vista, el de alguien que puede ser testigo de lo que estás haciendo, observando, sintiendo o pensando mientras lo estés haciendo. Se trata de una perspectiva “disociada”.

En PNL (Programación Neuro Lingüística) las expresiones “Asociado” y “Disociado” se usan para clasificar, en forma general, las diferentes perspectivas que las personas pueden generar. La *Asociación*, es el proceso de prestar plena atención a tus experiencias sensoriales. Tiene que ver con “dejarse llevar”, “sentirse arrebatado”, “vivir el momento”, “estar concentrado en algo”. Son expresiones que utilizamos para caracterizar un estado de total asociación. Al experimentar asociación absoluta, carecemos de una conciencia externa de ésta y tampoco tenemos conciencia externa de lo que estemos sintiendo, haciendo o pensando. Los estados emocionales absolutos se experimentan cuando la gente está plenamente asociada y actúa motivada por la ira, el temor, los celos, el orgullo, o cualquier emoción fuerte como las anteriores. Los Estados Asociados carecen de lógica y no implican acciones que se hayan pensado previamente.

La *Disociación* describe el proceso de tener conciencia externa de ti mismo. Cuando piensas “respecto de ti mismo”, “te detienes a observar las cosas”, “retrocedes para recapacitar”, “te distancias de ti mismo”, “te sales de la situación”, entonces estarías experimentando un *proceso disociado*. Cuando estás totalmente disociado, tienes conciencia externa de lo que estés haciendo o pensando o sintiendo. Los *Estados Disociados* pueden ser lógicos, planificados, ordenados y metódicos. Pueden, incluso, ser estados racionales y provocar acciones y conductas que probablemente tengan algún sentido para ti.

Los estados asociados caracterizan nuestras experiencias más intensas. “Estar enamorados” puede resultar una experiencia positiva muy intensa. Y pensar acerca del amor rara vez resulta tan intenso. La ira puede ser una experiencia explosiva. En cambio comprender la rabia se puede hacer con calma durante una conversación cualquiera. Para lograr la vivencia más plena, la asociación sería la fórmula perfecta. La gente busca frecuentemente vivir el momento y disfrutar de la vida al máximo, en cualquier instante. Tal asociación puede ser placentera, no obstante, cuando nos encontramos en estado asociado, no conseguimos planificar o hacer preparativos. En los estados asociados, la gente pasa a la acción y muy a menudo sin evaluar, a conciencia, las circunstancias.

Por otro lado, los Estados Disociados caracterizan nuestras vivencias, más racionales. Planificar, pensar acerca de, comprender, considerar preparar o analizar, normalmente son estados disociados. Son estados más moderados que nos impiden perder el control de la situación. La sola idea de la posibilidad de perder el control caracteriza un proceso disociado. *Presupone* que una cosa controla a la otra; en tal caso tu conciencia disociada estaría controlando las acciones de tu 'yo' asociado. Los estados disociados nos permiten comprender que nuestras acciones tienen consecuencias, y nos ayudan a restringir las reacciones emocionales que podrían ocasionar efectos perjudiciales. Los estados disociados explican el comportamiento de la gente, que evita pasar a la acción y prefiere continuar reuniendo datos e informaciones para poder "entender" plenamente la situación.

También es posible aproximarse al estado asociado usando la imaginación. Cuando alguien va al cine, toma la perspectiva de uno o más personajes. Sienten emociones casi como si fuesen ellos mismos quienes estuvieran en la película. Los directores de cine expertos crean escenas convincentes que estimulan la implicación emocional en el films proyectado. Cuando eres absorbido por una película, se trata de un proceso asociativo, pese a que los acontecimientos no sucedan de hecho en tu vida. Más aún, pierdes conciencia de dónde estás, de qué estás haciendo y de cómo te estás sintiendo. Estás más pendiente de la emoción del cine que de si estás cómodamente sentado en la butaca.

La asociación infunde, de forma característica, una experiencia más intensa, más plena, en cualquier momento determinado. Te "permite sentirte arrastrado por la ocasión" y "estar aquí en vivo". Conceptos de "tiempo" y "planificación" no existen en los estados asociados y quienes se encuentran en estados asociados pueden parecer poco fiables. Alguien en un estado asociado, con quien hayas acordado un encuentro a las tres de la tarde, podría no presentarse hasta las cinco; podría olvidarse por completo de la cita. Cuando la gente se encuentra en estados asociados, generalmente se resiste a tomar decisiones, pues las decisiones limitan sus opciones para hacer lo que les gusta en cualquier momento. Se trata de una experiencia de acción. Cuando estás en estado asociado, es fácil que te pierdas en tus emociones y no logres mantener la libertad emocional y una perspectiva externa. Por lo tanto, puedes sentir celos o temor con igual profundidad que amor o libertad, y puedes carecer de conciencia plena de las consecuencias de tus acciones. Los Estados Asociados son, normalmente, más emocionales que intelectuales.

La Disociación, por otra parte, tiene como resultado característico una experiencia más objetiva, en cualquier momento determinado. Te permite ver las cosas desde un punto de vista general y te permite también evaluar las circunstancias. La conciencia del tiempo está presente en los Estados Disociados y por lo tanto la planificación es algo factible. La gente, en estados disociados, puede parecer fiable. Alguien, en un estado disociado, con quien hayas quedado de reunirte a las siete P.M. podría no llegar hasta las siete con diez minutos, pero sería plenamente consciente (se daría cuenta) de que está presentándose diez minutos atrasado. Cuando la gente está en estados disociados, prefiere tomar decisiones, sobre todo, de manera intelectual. Es una experiencia de apreciación e intelectualización. Cuando estás disociado, es fácil perder el contacto con tus emociones y también resulta fácil manejar vivencias difíciles con ingenio. Es probable que seas plenamente consciente de las consecuencias de tus

acciones, sobre todo en forma intelectual. Los estados disociados, por lo general, son más intelectuales que emocionales y generan más vigilancia que acción.

Puedes empezar a adquirir el Control Emocional de tu vida dominando la habilidad de Asociarte y Disociarte a voluntad. Las emociones disminuyen de intensidad cuando te disocias. Observa una típica conversación de un psicólogo con un cliente:

Facultativo: ¿Cómo se siente hoy?

Cliente: Estoy furioso. ¡Estoy sumamente enojado!

Facultativo: Y, ¿qué opinión le merece su enojo? (traslada al cliente a un estado disociado)

Cliente: En realidad estoy decepcionado (un estado con menor intensidad emocional; la Emoción de la furia queda transformada de inmediato.)

Es probable que hayas escuchado hablar, desde hace mucho tiempo, de la disociación, sin embargo, es muy raro que te hayan enseñado en qué consiste. ¿Cómo controlar la ira? Muchos te dirán sencillamente: “distánciate” o “aléjate de ello”, o algo parecido. Lo que te estarían diciendo, en realidad, es que “deberías” disociarte de tu vivencia. Comprender la Disociación de manera práctica podrías considerarla así: cuando estás asociado, estás en plena sintonía con la información sensorial. Ves el mundo (la realidad) a través de tus propios ojos y lo escuchas a través de tus propios oídos. Te expresas de manera activa (“me siento dolido”), no con construcciones impersonales (“es comprensible sentir cierto nivel de dolor”).

Cuando estás disociado, dispones de perspectivas diferentes. Puedes ver la situación, contigo estando dentro de ella. Visualmente, podrías desplazarte e imaginar la situación desde un de vista aventajado. Imaginar que te miras a ti mismo, es este instante, estando encima de ti. ¿Qué aspecto tienes desde ese punto aventajado? ¿Ves la parte superior de tu cabeza? ¿En qué estará pensando esa persona de ahí abajo? (que eres tú mismo en realidad). Ahora regresa a tu cuerpo y continúa leyendo. Cuando te viste a ti mismo de ahí arriba, ¿eras consciente de lo escrito en este documento? Probablemente no.

La Disociación tiene que ver con desplazarte, a ti mismo, mentalmente. Es posible conseguirlo mediante la visualización “imaginativa”. Contemplarte a ti mismo, desde un altura determinada, es un proceso imaginativo. Puedes imaginar que estás en cualquier perspectiva. Puedes contemplarte desde arriba (a veces puedes representarte en una posición de mayor conocimiento o autoridad moral); puedes observar desde una perspectiva diferente, por ejemplo, desde un rincón de la habitación, pero con mayor capacidad para ver una “imagen global”. En una perspectiva disociada, tú mismo construyes

tu visualización, de manera que también puedes ajustar las Sub-modalidades. Puedes reducir más el nivel de implicación emocional alejándote todavía más (aumentando la distancia) o reduciendo el tamaño de la imagen (disminuyendo su importancia), o restringiendo la luminosidad o convirtiéndola en una imagen en blanco/negro. Si te parece bien, podríamos “jugar” con estos conceptos para una mejor comprensión de ellos.

1. Recuerda alguna discusión violenta que hayas mantenido con alguien; una discusión en la que hayas sentido una rabia intensa.
2. Piensa en aquella discusión mientras la mantenías y mira a través de tus propios ojos el rostro de la otra persona, que está hablando. Escucha con tus propios oídos las palabras y oye con intensidad cómo las expresa, exactamente, esa persona. Vuelve a percibir con exactitud lo que sentías en esos momentos. Intenta introducirte plenamente en la vivencia.
3. Ahora haz una pausa y pon atención a lo que has sentido. ¿Has empezado a sentirte enojado otra vez?
4. Ahora imagina de nuevo la vivencia, sólo que esta vez obsérvate desde unos tres metros de distancia. Y desde esa distancia, contempla los acontecimientos y escucha los sonidos y voces.
5. ¿Cómo lo experimentas ahora? ¿Te sientes más controlado y más consciente de la situación?
6. Ahora imagina esa misma vivencia, pero en esta ocasión, imagínatela como una pequeña imagen muy alejada, bien distante. Obsérvala en blanco y negro y disminuye los contrastes hasta que se convierta en color gris claro. Baja los sonidos, reduce el volumen de las voces hasta que apenas consigas oír lo que se está hablando. Aleja la imagen por debajo de ti de forma que estés observando desde arriba.
7. ¿Cómo se experimenta ahora? ¿Estás completamente desvinculado del proceso?
8. Y ahora, vuelve a conectarte con el suceso recordado a todo color, con el volumen fuerte, tamaño natural, volviendo a ver y a oír con tus propios ojos i oídos. ¿Notas algún cambio?
9. Disóciate una vez más; haz descender esa imagen mucho más y permite luego que se difumine, desvaneciéndose en la distancia hasta desaparecer por completo.

La mayoría de las personas sentirá diferencias significativas mientras se imagina, en cada una de las perspectivas descritas. Simplemente se trata de un proceso de asociación y disociación consciente. Lo podrías hacer con cualquier vivencia que recuerdes y en cualquier momento de tu vida. Lo único que necesitas es estar lo suficientemente disociado como para acordarte.

La disociación es un proceso humano y natural para reducir y poder evaluar las emociones. Por otro lado, la asociación puede conseguir precisamente lo contrario. Aquí tienes otro ejemplo:

1. Recuerda una vivencia en la que sentiste un nivel importante de atracción sexual por alguien.
2. Observa ese suceso desde unos tres metros de distancia y contempla la interacción entre ambos. Estate atento a qué impresión te genera desde esa distancia.
3. Ahora, métete en tu cuerpo y observa a esta persona a través de tus propios ojos. Oye los sonidos, ahora, a través de tus oídos y percibe las sensaciones que experimentas mientras estás en esta situación.
4. Y ahora, acércate más a esa persona. Acércate tanto que puedas sentir el calor que emana de su cuerpo. Tanto que te es posible percibir sus olores y sentir la humedad de sus manos. Escucha la resonancia del aliento de la otra persona y nota que alcanzas a sentir los latidos de su corazón, que cada vez late más fuerte.
5. Mira a esta persona desde muy, muy cerca. Quizás puedas notar la humedad de sus labios, el temblor de su boca. Quizás aprecies un respirar profundo, sonoro. Mírale fijamente a los ojos, primero a uno, luego al otro. Presta atención a los pequeños detalles que sólo se pueden apreciar a esta distancia, mientras continúas sintiendo la respiración por todo el cuerpo.
6. ¿Cómo te sientes ahora?
7. Y ahora, retrocede y sal de esa situación y contéplala, nuevamente, desde unos tres metros de distancia. ¿Qué te ocurre ahora? ¿Te sientes diferente?

El proceso de Asociación y Disociación es así de sencillo. Puedes *asociarte a* o *disociarte de* los sucesos que imaginas, o puedes *asociarte* o *disociarte* de acontecimientos que ocurran en cualquier momento determinado. Si deseas que tus emociones positivas se fortalezcan, si quieres involucrarte más, asóciate más plenamente e intensifica las Sub-modalidades para vigorizar la vivencia. Y si quieres

que tus emociones negativas se suavicen y quieres mantenerte más distanciado, entonces disóciate más plenamente y ajusta las Sub-modalidades, de la vivencia, para que su nivel sea más de tu agrado. Este proceso se inicia a menudo visualmente, pero se puede alcanzar con todos tus sentidos. De ti depende ponerlo en práctica. Sólo leerlo no te servirá de nada.

Al variar los atributos de una vivencia en un proceso así, lo cual se puede conseguir a voluntad, lo más probable es que seas capaz de variar el nivel de implicación emocional que tengas en el proceso. Es un aspecto muy importante de la *Libertad Emocional*.

Otro aspecto importante de la Libertad Emocional supone el ser capaz de elegir lo asociado o disociado que quieres estar. Implica tener una conciencia disociada externa. Esta conciencia externa sirve de “vigilante” evaluativo, tomando determinaciones constantes respecto de si las cosas van como a ti te gustaría que fuera. Cuando las cosas están bien, esta conciencia es simplemente un observador pasivo. Puede incluso actuar como guía útil, que te hace saber que es perfectamente adecuado dejarte llevar es ese momento, permitiéndote disfrutar del proceso en mayor medida.

Y cuando las cosas no van necesariamente bien o precisan tal vez más evaluación, esta conciencia disociada te alerta acerca de esta situación. Requerirá, temporalmente, un estado disociado que te permita ayudar a evaluar la situación.

Esta conciencia te hace saber cuándo están empezando a ir mal las cosas y te ayuda a ajustar tus acciones antes de involucrarte demasiado. Te impulsará a aplicar las Técnicas de PNL (que ya hayas aprendido), y a actuar antes de que te veas arrastrado hacia algo perjudicial y no puedas pensar con claridad. Te ofrece la oportunidad de evaluar lo que esté sucediendo desde una perspectiva distante y hacer ajustes de acuerdo con una perspectiva más amplia. Esta perspectiva te permite percatarte de si estás o no en sintonía con el otro; si progresas en tu comunicación, si te bloqueas, si interactúas de manera constructiva o sufres ofensas verbales, o si estás implicado en cualquiera de las demás situaciones que puedas y quieras llegar a aprender conmigo. Teniendo esto presente, comprenderás mejor lo que sucede a tu alrededor y lo que pretendas hacer al respecto.

En PNL, a lo aquí hemos descrito como “conciencia externa”, se le personifica (se le denomina) como “Meta posición”, aludiendo a la Posición Perceptiva “externa” a los eventos que estén ocurriendo.

Ahora que has tenido ocasión de leer respecto de la Asociación y la Disociación, y comprenderlas (eso espero) de una forma consciente, puedes empezar a practicar la conciencia rutinaria de lo que estás haciendo. Cuanto más practiques, más automática se volverá. Te sugiero que empieces practicando la Asociación y la Disociación varias veces al día. Prueba a intensificar los sentimientos que albergas acerca de una situación, luego prueba a reducirlos. Prueba a ponerte en contacto con tu conciencia externa y considera las situaciones desde esa perspectiva. Hazlo con situaciones de rutina, de tu vida, y pronto se convertirá en una parte integrada de tu bienestar emocional. Existen muchísimas más Técnicas metódicas que, además de aportarte los beneficios para los que fueron creadas, proporcionan una oportunidad para practicar la Asociación, la Disociación, las

Sub-modalidades y la conciencia desde perspectivas diferentes. De ti depende el querer aprenderlas; y si te decides a hacerlo me avisas para prepararte otras lecciones relacionadas con esta valiosa información.

Eduardo Brizuela Álvarez