

Tu Deslumbrante Arsenal de Superpoderes

En el Núcleo de Tu Ser

Daniel A. Linder, MFT

Traducción al español

RelationshipVision.com

© 2026 Daniel A. Linder, MFT. Todos los derechos reservados.
RelationshipVision® | El Modelo Relacional de la Adicción™ (TRMA™)
Contacto: dlindermft@gmail.com | RelationshipVision.com

Nota del Autor

Este libro no se trata de ser más impresionante o poderoso a los ojos de los demás.

Se trata de recordar y reclamar capacidades que ya viven dentro de ti — capacidades que siempre han estado ahí, esperando silenciosamente bajo el condicionamiento, el miedo, el trauma y la distracción.

Los superpoderes descritos en estas páginas no son metáforas ni motivación vacía. Son capacidades humanas reales, observables y entrenables que determinan cómo navegamos la intimidad, el conflicto, el propósito y el significado. Cuando estas capacidades están dormidas, la vida se siente reactiva, confusa y desconectada. Cuando están despiertas e integradas, la vida se vuelve navegable, creativa y profundamente relacional.

Todo el trabajo que hago se trata de empoderar la transformación de las relaciones desarrollando la relación con tu Ser. Transformas tu relación con los demás transformando la relación con tu Ser. No puedes conectar si no estás conectado.

Esta guía está diseñada para ayudarte a pasar de vivir en piloto automático a vivir desde la autoridad interior — especialmente en tus relaciones.

Introducción: El Testigo

Si un árbol cae en un bosque y nadie está ahí para presenciarlo, ¿realmente cayó el árbol? ¿Es un evento un evento si no había nadie cuando sucedió y nadie tuvo experiencia alguna ni registró que algo pasó? Solo podríamos especular pero nunca realmente saber qué, si algo, sucedió. Y, ¿acaso importa?

Alguien tiene que estar ahí para contar lo que pasó y proporcionar contexto y significado — describiendo el impacto, lo que escuchó, vio o sintió. Alguien tenía que estar ahí para presenciar el evento. Alguien tenía que estar lo suficientemente consciente y conectado como para compartir su experiencia. La realidad necesita un agente verificador.

La Consciencia es nuestro testigo de que algo sucedió. Solo hay fundamento para este debate si no hay testigo. ¿A quién le importa lo que pudo haber pasado? ¿Qué importará?

Antes de poder despertar al deslumbrante arsenal de superpoderes que yacen en el núcleo de tu ser, debes estar consciente y conectado dentro de ti mismo para tener acceso a ellos. Debes emerger de la oscuridad de la inconsciencia y la desconexión.

Este libro te guiará a través del descubrimiento y activación de diez superpoderes extraordinarios que ya existen dentro de ti:

1. Consciencia — Tu interruptor de "encendido" que te hace cobrar vida
2. Conectividad — La fuerza magnética que te atrae hacia otros
3. Creatividad — El poder de hacer milagros
4. Intuición — Tu sistema de navegación interno
5. Discernimiento — Tu capacidad de ver lo oculto
6. Sistema de Guía Interna — Tu sistema de alerta interior

7. Tu Dial — Tu herramienta de regulación emocional
8. Poder Superior — Tu máxima autoridad interna
9. Propósito — El significado y dirección de tu vida
10. Visión — El futuro que estás creando

Comencemos juntos este viaje de descubrimiento.

Capítulo 1: Consciencia — La Madre de Todos los Superpoderes

La Consciencia es el superpoder madre que da nacimiento a tu deslumbrante arsenal de superpoderes — es la fuente y la guardiana de todos ellos.

La Consciencia nos empodera para volar como pájaros, para elevarnos por encima de todo lo que sucede abajo, dentro de nosotros mismos y en el mundo fuera de nosotros — presenciando, observando, rastreando y evaluando nuestra experiencia en cada momento de nuestra existencia.

Cuando estás consciente y conectado, hay luz y puedes ver todo. Estás aquí. Cuando estás inconsciente, estás viviendo en la oscuridad, incapaz de ver nada, descifrar o conectar con nada ni nadie. No estás aquí. Eres como el árbol que cayó en el bosque y no había nadie para presenciarlo o experimentar el evento. Apenas importa qué, si algo, pasó. Estar consciente hace que todo importe.

Los dos aspectos de la Consciencia

La Consciencia son dos cosas. Está "consciente" y está "consciencia" — lo mismo que "darse cuenta" y "percatarse." En otras palabras, hay consciencia y dentro de ella hay también percatación consciente — eres consciente de que eres consciente, te das cuenta de que te das cuenta, de que tienes autoconsciencia, lo cual es gran parte de lo que nos hace humanos.

Eres consciente de lo que estás haciendo y eres consciente de tener una experiencia de lo que estás haciendo. Como cuando estás viendo una película, dos cosas están sucediendo. Una es que eres consciente de lo que estás haciendo — viendo una película. Dos es que estás teniendo una experiencia de lo que estás viendo, involucrándote emocionalmente.

La percatación consciente y la autoconciencia se vuelven intercambiables. La experiencia consciente te hace sentir y cobrar vida. Es único de los seres humanos poder tener una experiencia consciente que nos confirma que estamos vivos, reales y conectados dentro de nosotros mismos y nuestras relaciones.

Vivir conscientemente

En la Cumbre Global de Terapia Asistida por Psicodélicos, escuché a Deepak Chopra definir "vivir conscientemente," lo cual es muy similar a lo que me refiero cuando hablo de tener una relación con tu Ser.

"Los psicodélicos no son una panacea," dijo. "Tienen que integrarse con todo lo demás que sabemos sobre nuestro bienestar, sanación, autorregulación, homeostasis, atención plena y 'metacognición' — es decir, observarnos teniendo una experiencia sensorial, observarnos tomando decisiones conscientes, teniendo diálogo interno, reproduciendo nuestra historia kármica."

Tomé el término "metacognición" para significar percatación consciente o autoconciencia. Que tenemos un Ser, seamos o no conscientes de él y estemos o no conectados a él. Cuando la percatación consciente o la autoconciencia se añaden a la mezcla, todo cambia — cuando comienzas a desarrollar la relación con tu Ser.

El poder de estar consciente y conectado

Cuando estás conectado a tu experiencia, tienes acceso a tu esencia jugosa — lo que sea que estés pensando, sintiendo o deseando en el momento. Cuando te nutres de la esencia jugosa de tu experiencia, te vuelves más conectable. Tu "cociente de conectividad" sube.

Cuando estás inconsciente y no conectado a tu experiencia, no tendrás acceso ni podrás nutrirse de tu esencia jugosa. No tendrás jugo y serás incapaz de conectar de maneras profundas, íntimas y significativas. Cuando no estás conectado y emocionalmente vivo, tu capacidad de conectar cae precipitadamente. No puedes conectar cuando no tienes nada con qué conectar, cuando no estás emocionalmente vivo y conectado dentro de ti mismo.

Cuando estás consciente y conectado, tienes una relación con tu Ser, puedes acceder a tu propósito y visión — tu fuente de inspiración divina y lo que le da significado a tu vida. Y derivarás el sustento y bienestar asociados con la conexión y la intimidad, y sentirás los efectos de la disminución del cortisol y el aumento de oxitocina fluyendo por tu cuerpo.

Cuando estás inconsciente y desconectado, no es posible descubrir y comenzar a desarrollar la relación con tu Ser. Estarás cortado de tu experiencia, corriendo por ahí como el Hombre de Ninguna Parte. Sin acceso significa no estar en contacto con tu sentido de propósito y visión, sin inspiración divina. Y sufrirás el dolor asociado con la privación emocional y la desconexión, y tendrás que soportar oleadas de cortisol en tu cuerpo.

Práctica consciente: El chequeo de consciencia

Programa varios recordatorios a lo largo de tu día. Cuando suenen, pausa y pregúntate:

- ¿Qué estoy pensando ahora mismo?
- ¿Qué estoy sintiendo ahora mismo?

- ¿Qué necesito ahora mismo?

Registra tus observaciones durante una semana sin juzgar. Esta simple práctica comienza a fortalecer el músculo de la consciencia — tu capacidad de presenciar tu propia experiencia en tiempo real.

Capítulo 2: Conectividad — Tu Fuerza Magnética

La Consciencia es la precursora y activadora de la conectividad. La Conectividad es la fuerza magnética que atrae a otros hacia ti y a ti hacia otros y solo puede ser activada por la luz de la consciencia. Tienes que estar en casa, despierto, consciente y conectado dentro de ti mismo antes de poder conectar con alguien más. Necesitas tener un cuerpo de experiencia del cual nutrir, que te hace más conectable.

¿Califica la Conectividad como superpoder?

La Conectividad es similar a la electricidad humana que nos convierte en cables vivos, conectables, y nos otorga la capacidad de conectar profunda e íntimamente, y de amar. Cuanto más consciente y conectado estés dentro de ti mismo, más jugoso, conectable y magnético o irresistiblemente atractivo serás. Eres tan conectable como estás conectado.

Acuñé el término "cociente de conectividad" como una forma de medir qué tan conectable eres. El cociente de conectividad implica un rango, no un número fijo — una estimación que siempre fluctúa dependiendo de qué tan consciente y conectado estés de un momento a otro en tiempo real.

En términos generales, cuanto más alto sea tu cociente de conectividad, más conexiones harás y más profundas serán esas conexiones. Cuanto menos consciente y conectado estés dentro de ti mismo, más bajo será tu cociente, menos jugoso y fértil serás y menos capaz y probable de conectar.

El descubrimiento de Karl

Cuando le pregunté a un cliente, Karl, si era consciente de cuando se sentía más o menos conectado o más o menos conectable, me impactó lo claro y verdadero que fue su respuesta. "Cuando me desconecto de mí mismo, no hay nada de sustancia para compartir. No puedo conectar con nadie. No se me puede alcanzar. Pero cuando estoy conectado, es una historia completamente diferente. Tengo mucho más para compartir y hago muchas más conexiones y atraigo a más personas como yo, buscando conectar."

Karl tuvo una epifanía. Que sin importar cuánto necesite conectar o el nivel de su dolor por no sentirse más conectado, la conexión seguirá eludiéndolo mientras permanezca desconectado de su experiencia, y que debe estar conectado a su experiencia y emocionalmente vivo para tener una oportunidad.

El secreto del carisma: Jugo de verdad

Christian Pankhurst me tocó una fibra cuando habló del "jugo" como el secreto del carisma, el magnetismo, la conexión y la intimidad. Para él, "jugoso" significaba comunicación que tiene la sustancia y permanencia de conexiones profundas y significativas. "Sin jugo de verdad, nuestras palabras caen planas," dijo. "Las palabras no tienen significado ni poder si no hay jugo detrás de ellas."

Cuán fielmente puedas representar tu experiencia es clave para la calidad de la conexión que hagas. Cuanto más honesto y real seas, más y más profundas conexiones harás.

De la Sra. Taylor a Kathy

Todo cambió cuando conocí a Kathy a los 23 años. Había sido adicto a la pornografía desde los 16. Durante siete años había mantenido un romance secreto con la Sra. Taylor — un personaje ficticio creado por mi imaginación, con quien me encontraba cada noche cuando me masturbaba hasta quedarme dormido. Ella era mi número uno, que llenaba el vacío y aliviaba el dolor de la frustración y la vergüenza de nunca haber tenido novia ni relación íntima. Mientras la tuviera, no necesitaba a nadie más. La Sra. Taylor era mejor y más segura que cualquiera que hubiera conocido hasta ese momento.

Conocí a Kathy en una clase de español conversacional — me encontré en una conversación con ella al final de una de las clases, por casualidad. Tenía 38 años, una diferencia de edad considerable, pero la consideré una opción viable como alguien con quien quería conocer mejor, a pesar de experiencias horribles conociendo mujeres más cercanas a mi edad.

A medida que la conversación avanzaba, no podía evitar notar cuánto teníamos que decirnos, lo abiertos que ambos éramos, y un fuerte interés mutuo y una atracción creciendo en mi cuerpo. Ella puede haber sido la primera y única mujer con quien me sentí tan abierto y seguro. Nuestras obvias diferencias de edad y experiencia de vida solo despertaron más mi curiosidad.

Puede haber sido la primera vez que conocí a una mujer que realmente me estaba captando, sintiendo, viendo, escuchando, comprendiendo, apreciando y aceptándome incondicionalmente como era, por quien soy.

Kathy fue la primera mujer real con quien fui sexualmente íntimo, lo cual fue increíblemente emocionante. Probablemente no era consciente en ese momento de qué o por qué se sentía tan diferente y mejor. Ahora sospecho que estaba recibiendo el sustento que acompaña a la conexión profunda y la intimidad — oxitocina corriendo por mi cuerpo como nunca antes, nada de lo cual mis encuentros con la Sra. Taylor proporcionaron jamás.

Mirando atrás, puedo ver que mi adicción a la Sra. Taylor había empujado todas mis otras relaciones a un estatus virtualmente inexistente, lo cual también tuvo el efecto de poner mi deslumbrante arsenal de superpoderes a descansar. Estaban meramente inactivos, dormidos — pero de ninguna manera muertos o desaparecidos. Mi experiencia con Kathy pareció haberlos despertado de su letargo. Sentí mi Consciencia, Conectividad y Creatividad elevándose. Y mi Discernimiento, Sistema de Guía Interna, Intuición y mi Dial fueron llamados a la acción.

Kathy y yo estábamos aprovechando el hecho de que en este momento de nuestras vidas, éramos justo lo que el doctor recetó. Yo era todo lo que a ella le faltaba — saliendo de un divorcio de su matrimonio de 30 años, desesperada por conexión e intimidad que no era posible con el hombre con quien había estado casada. Y ella era todo lo que yo desesperadamente necesitaba y que me había eludido. Ella me amaba por ser yo.

A medida que mis superpoderes se activaban por primera vez que podía recordar, también sentí un renacer de la relación perdida que tenía con mi Ser — lo cual marcó un cambio en el romance inquebrantable que había mantenido con la Sra. Taylor.

Fue la primera vez que me sentí saliendo de mi propio mundo — donde había estado aislado y desconectado de personas reales — y experimentando la maravilla de conectar con un ser humano real. Algo que había creído que nunca podría o jamás sucedería, a pesar de lo mucho que lo anhelaba y sufría porque me había eludido toda mi vida. Ella fue una primera.

Era como tener una epifanía tras otra. Estaba recibiendo mucho más de nuestra relación que los parches temporales de emoción que mis fantasías proporcionaban. Sentí el cambio sucediendo mientras me volvía menos dependiente de la Sra. Taylor, hasta el punto de soltarla completamente. Nuestra ruptura sucedió de golpe — inmediata, instantánea, abrupta. El nacimiento de esta nueva relación en desarrollo marcó el fin de mi relación con la Sra. Taylor. Mi adicción se extinguió por sí misma, y nunca miré atrás.

Al describir todo lo que pasaba dentro de mí en ese momento, siento una renovada apreciación por la relación primaria que ahora tengo conmigo mismo, y por los superpoderes que yacen en el núcleo de mi ser — no solo haciendo mi relación con Kathy posible, sino también cuán profundamente conectados estuvimos durante el curso de seis años antes de terminar.

Terminamos no porque no nos amáramos, sino porque nuestras vidas iban en direcciones diferentes. Ella tenía tres hijos — un hijo tres años menor que yo — y yo pensaba que querría tener hijos algún día, lo cual no era una opción con ella.

Estoy tan orgulloso de mí mismo y de Kathy y de Nosotros — la relación que co-creamos que nos permitió terminarla con lágrimas de amor brotando de nuestros ojos. No hubo rencor ni duelo. Separarnos era algo que teníamos que hacer, y nos rendimos ante la realización de que el amor profundo que sentíamos el uno por el otro no era suficiente para sostener la relación cada vez más profunda que ambos buscábamos. Fue la mejor ruptura que jamás experimenté.

Práctica consciente: ¿Conectado o desconectado?

Pregúntate:

- ¿Estás más conectado o desconectado dentro de ti mismo ahora mismo? ¿Cómo lo sabes? Generalmente, sentirte conectado depende de cuán en contacto contigo mismo te sientas, y cuánto acceso tengas a tu experiencia.
- ¿Cuán conectado o desconectado te sientes con el otro en la relación? ¿Cómo lo sabes? ¿Cómo es cuando se sienten más conectados o desconectados el uno del otro?

Capítulo 3: Creatividad y Co-Creatividad — El Hacedor de Milagros

"Una relación es una creación de esfuerzo conjunto."

La Consciencia (autoconsciencia) y la conectividad son escalones indispensables hacia la creatividad, para liberar tu potencial creativo. La Consciencia activa la conectividad, enciende nuestro interruptor de "conectividad," como si fuera una forma de "electricidad humana." Estar consciente, conectado y emocionalmente vivo es lo que enciende tu interruptor de "creatividad," te permite acceder a la sustancia jugosa de tu experiencia, que es lo que necesitas para estar en tu mejor momento creativo.

Las conexiones y relaciones no suceden por sí solas. Son creadas. Son co-creadas, en cada paso del camino, desde esa primera conexión y continuando por toda la vida de la relación.

Las relaciones como formas de arte

Las relaciones, el relacionarse, conectar y conversar son formas de arte — procesos co-creativos. Como en cualquier forma de arte, aplican principios básicos y se deben practicar y perfeccionar habilidades esenciales. La práctica constante es el camino para volverse más competente en las artes de relacionarse, conectar y conversar.

¿Qué hace de la Creatividad un superpoder?

La creatividad es hacer algo de la nada. Co-crear es dos personas haciendo algo de la nada. Dos personas construyendo un puente que los conecta — "tú" y "yo" se convierten en "nosotros." Dos

entidades autónomas separadas, dos esencias únicas se entremezclan y, "¡Voilà!" — una conexión es concebida y una relación nace. Para mí, el nacimiento de una relación que es completamente única en sí misma es tanto un milagro como hacer un bebé que es entero y único en sí mismo.

Recuerda, lo que se siente es parte del milagro. Siento el impulso a mi bienestar cuando la oxitocina se genera por la conexión en mi cuerpo. Para mí, ya que los momentos de conexión profunda e intimidad son más la excepción que la regla, cuando me siento escuchado y comprendido, estos raros momentos son aún más profundos. Son milagros.

Una historia personal de conexión: Randy y Ben

Recientemente, mi hijo menor Randy y yo estábamos en una sesión de terapia conjunta trabajando en nuestra relación. Ambos habíamos expresado un interés abierto en recibir ayuda para abordar la cuña de tensión creciente, sentimientos no expresados y asuntos no resueltos.

Randy encontró a Ben, que fue quizás el único terapeuta en el mundo con quien yo podía trabajar, porque me he vuelto "fóbico a la terapia" a lo largo de mis años. Quizás es un riesgo ocupacional, mi incapacidad de involucrarme plenamente en cualquier proceso terapéutico cuando estoy más enfocado en lo que el terapeuta está haciendo que en cómo me siento.

Pero con Ben, fue diferente. Sentí un rapport inmediato. Lo que más destacó fue cómo me sentí al ser escuchado y comprendido por Ben cuando reflejó lo que me escuchó expresar — con precisión. Esto fue extraordinario para mí dado lo raro que era.

Pero lo que destacó aún más fue que Ben también estaba reflejando con precisión mi experiencia a Randy. Yo estaba hablando con Randy a través de Ben. Ben se convirtió en un conducto para

nosotros. Ben era el lenguaje común que necesitábamos porque no éramos capaces de salvar el entendimiento por nuestra cuenta. Por primera vez en mucho tiempo, me sentí escuchado y comprendido y pude, por varios momentos, disfrutar de la conexión profunda y el amor que siempre existe entre nosotros.

Sentí la nutrición y la reposición en mi cuerpo. Fue sublime. Cortisol disminuyendo, oxitocina fluyendo.

¿Te llamarías a ti mismo un Creador?

Los creadores son seres supercargados cuyo bienestar y cordura dependen de su creatividad y expresión creativa. Valoran y están más comprometidos con el proceso que con cualquier resultado particular. Cuanto más expresan creativamente y manifiestan su experiencia, mejor se sienten y mejor funcionan sus relaciones. Cuanto menos creativamente activos están, peor se sienten — viviendo una existencia marchita sin fuentes de sustento.

Cuando me di cuenta de que soy un Creador

Asistí a un entrenamiento intensivo liderado por Brendon Burchard. Estaba hablando sobre conectar con la fuente de inspiración detrás de nuestra creatividad, el "por qué" que impulsa el trabajo de nuestra vida. A mitad de oración, exclamó, "¡Soy un creador!"

"Soy un creador" seguía reproduciéndose en mi cabeza como una canción. Se sentía fantástico cantarlo al unísono con la audiencia. Luego hizo una pausa. La sala quedó en completo silencio. Su voz bajó como si estuviera hablando con cada uno de nosotros uno a uno.

"Ahora es tu momento."

Estaba hipnotizado. No solo soy un creador, sino que ahora es el momento de dejar de hablar y actuar. Todo — todas mis luchas en la vida — de repente tenía sentido. Las luchas de mi vida alimentaron mi creatividad. Los creadores deben crear, o mueren espiritualmente. Me di cuenta de que si no me estoy expresando creativamente, me hundiré en la desesperación y la inercia, consumido por la duda.

No soy nada si no estoy activamente creativo. Cuando soy creativo, estoy volando y me siento más contento y vivo. Puedo sentir mi valor. Reconozco mi valía.

Capítulo 4: Intuición — Tu Sistema de Navegación Interno

Uno de tus deslumbrantes superpoderes es un sistema de navegación incorporado que llamo tu Intuición. La consciencia y la conexión activan tu intuición, que opera como un radar — especialmente diseñado para ayudarte a navegar los mares tormentosos de la conexión y la intimidad cuando estás solo y no hay nadie en quien apoyarte, excepto tu Ser y tu Intuición.

Además, la mayoría de las personas carecen de experiencia en relaciones nutritivas e íntimas y no tuvieron modelos a seguir, y estuvieron sin ningún entrenamiento básico tan necesario que los prepare para el tumultuoso viaje que han emprendido. La pregunta es, "¿Quién va a mostrar el camino?" La respuesta es, "Tú."

Tu Intuición es útil cuando golpeas obstáculos, cuando te sientes perdido y nada funciona. Te dice dónde estás — estás ubicado internamente. "Estoy aquí." Tienes que saber dónde estás para determinar la dirección en que quieres ir. Evaluar, decidir, actuar.

Tu Intuición sirve como fuente de información vital que no puedes acceder en ningún lugar fuera de tu Ser, lo cual te convierte en un capitán súper poderoso al timón de tu barco.

El superpoder en peligro

De todos tus superpoderes, la Intuición puede ser la que más riesgo corre. En la era de la IA, veo una tendencia preocupante — más y más personas confiando en la tecnología por encima de su propia guía interna. Externalizan sus decisiones, sus sentimientos, incluso su sentido de dirección a algoritmos y dispositivos. Cada vez que recurres a la IA o a una fuente externa para una respuesta que podrías haber obtenido de tu interior, tu músculo intuitivo se debilita un poco más.

La ironía es devastadora. Lo que te hace únicamente humano — tu capacidad de sentir y saber desde adentro — está siendo intercambiado por la conveniencia de una máquina que no tiene consciencia, ni sentimientos, ni experiencia vivida. No puede saber lo que es correcto para ti. Solo tú puedes saberlo.

Tu Intuición no es mística ni mágica. Es una forma sofisticada de inteligencia humana — reconocimiento de patrones, sabiduría emocional y conocimiento encarnado trabajando juntos a una velocidad que tu mente consciente no puede igualar.

Confía en ella. Desarróllala. Protégela. Es uno de los superpoderes más preciosos que tienes.

Práctica consciente: Confía en tu instinto

Durante dos semanas, registra cada señal intuitiva que recibas. Nota qué sucedió cuando seguiste versus ignoraste estas señales.

Pregúntate: ¿Cómo me habla típicamente mi Intuición? ¿Un sentimiento en mi estómago? ¿Una presión en mi pecho? ¿Una voz callada? ¿Una claridad repentina?

Capítulo 5: Discernimiento — Viendo lo que otros no ven

El Discernimiento es la capacidad de captar y comprender lo que es oscuro u obvio, implícito, no verbal o explícito y verbal — viendo y comprendiendo a ti mismo, a las personas, las cosas y las situaciones clara e inteligentemente. Es como tener visión de rayos X que capta las sutilezas invisibles y matices en ti mismo y en otros.

El Discernimiento es tu capacidad de:

Saber cuándo estás activado — cuando tus botones son presionados y estás reaccionando. Y de distinguir entre la imaginación y la realidad.

Saber cuándo estás activado emocionalmente

La reactividad por activación emocional es proyectar inconscientemente sobre la persona con quien estás como si fuera alguien de tu pasado con quien había un acumulado de emociones sin procesar. Estás, en efecto, relacionándote con un producto de la imaginación y ya no estás percibiendo o respondiendo al otro en tiempo real.

Cuando tu Intuición está en buen funcionamiento y tu poder de Discernir está en pleno, serás notificado cuando repentinamente seas empujado fuera de tu zona de confort por algo que alguien dijo o hizo, y que tu reacción está desequilibrada.

¿Qué sucede cuando no sabes que estás activado?

Lo que he visto por mí mismo y en mis propias relaciones personales, así como en las cientos de relaciones con las que he trabajado, es que la reactividad por activación emocional hace mucho mayor daño cuando no se identifica ni se discute. Hace imposible conectar.

Una historia de padre e hijo: Jason y Ben

Vi de primera mano lo que sucede cuando yo o la otra persona estamos activados emocionalmente y no somos conscientes de ello cuando estaba en una sesión de terapia conjunta con mi hijo, Jason.

Los cuatro — Taye (su madre), yo, Jason y Claudia (su esposa) — estábamos cenando juntos cuando Jason, también terapeuta, compartía sobre un cliente que lo había colmado de reconocimiento y elogios por ser un gran terapeuta.

Mientras él recibía reconocimiento, yo estaba escuchando como clínico comparando notas. Le pregunté algo sobre si estaba al tanto de su contratransferencia — conversación estándar entre terapeutas.

El tono de su estado de ánimo cambió dramática y abruptamente. Estaba activado y no sabía que estaba activado. Se volvió hacia mí y me dejó saber cuánto le dolió mi pregunta.

Se hizo evidente que su reactividad activó mi reactividad — yo también me activé y no sabía que estaba activado. Lo que me pasó cuando él me informaba cuánto le dolía: "Ahí vamos otra vez. Me están malinterpretando, no hay espacio para mí, y estamos irremediabilmente desconectados otra vez."

Ben señaló mi reactividad — mi defensividad exagerada, cerrándome y yéndome al sur. También pudo traer, hablar y reflejarme lo que me escuchó compartir sobre el dolor insoportable que paso cuando me malinterpretan.

Ben no solo dio en el blanco, lo cual me hizo sentir visto, escuchado, comprendido, cuidado y amado — tradujo mi experiencia a un lenguaje que Jason podía entender, un lenguaje que yo no podía hablar.

Luego Jason comenzó a conectar los puntos. Se dio cuenta de que se activó en el momento en que le pregunté sobre la contratransferencia — un estallido de consciencia cuando lo que era inconsciente se hizo consciente — de lo desesperado que está por mi aprobación y cuánto dolor y enojo siente cuando no respondo como él necesita.

Esta sesión resultó ser una lección invaluable para ambos.

Actuar responsablemente ante el deseo

He estado felizmente casado por casi cuatro décadas con dos hijos adultos. Sin embargo, recientemente me encontré peligrosamente al borde de la zona prohibida. Me abrí a la oportunidad de tener un romance.

Era uno de esos días. Me desperté sintiéndome alienado y enojado. Me enterré en mi trabajo. Entre clientes, necesitaba aire fresco. Mi cuerpo quería caminar hacia la tienda de dulces See's Candy a la vuelta de la esquina. Me había hecho amigo de la chica de la tienda de dulces, Carol. Ella siempre me daba muestras gratis.

Ese día, no había otros clientes. Era la primera vez que estábamos solos. Me llevó al cuarto trasero para mostrarme su sistema de almacenamiento. Perdí la noción del tiempo.

Justo antes de irme, la abracé. Fue espontáneo. Debajo de todo, siempre había sido consciente de una atracción mutua. Pero esta vez, cuando la abracé, algo pasó. Había calor entre nosotros, calentando nuestras caras, haciéndolas brillar de un rojo intenso.

Mi imaginación secuestró el momento: "¿Qué tal si subiera a mi oficina para algo rápido? Nadie lo sabría."

Estaba a punto de entrar a mi edificio cuando la vi caminando hacia mí desde la dirección opuesta. Terminamos en mi oficina. Balbuceamos conversación trivial, ambos atrapados en la corriente de nuestra atracción. Finalmente, miró su reloj. Su descanso casi terminaba.

No sé si estaba decepcionado o aliviado.

Hasta el día de hoy, no sé qué habría hecho si ella hubiera cerrado la puerta de mi oficina.

¿Te gustaría tener un romance?

Sí — me gustaría tener un romance. Dadas las condiciones correctas, no puedo pensar en nada más emocionante. Pero mi interés depende de mis sentimientos. Cuando estoy profundamente frustrado con sentimientos predominantemente negativos sobre mí mismo, la fantasía se vuelve tentadora. Cuando siento gran satisfacción en mi vida, el pensamiento nunca entra en mi mente. La diferencia es cuán repuesto y realizado me siento.

¿Podría tener un romance con Carol lo suficientemente bueno como para perder mi vida actual?
La realidad nunca está a la altura de la fantasía porque suavizamos los bordes en una fantasía.

La consciencia es el peor enemigo del deseo. Estar consciente me permitió actuar responsablemente, y actuar responsablemente me hizo sentir más poderoso y seguro de mí mismo. Me enseñó que podía tolerar la frustración, actuar de acuerdo con mis principales prioridades, y no ser intimidado por ni las más convincentes distracciones.

Todos podemos tener una crisis. A menos que tengas una relación con tu Ser, estás en mucho mayor riesgo de confundir la fantasía con la realidad.

Práctica consciente: Saber cuándo estás activado

Piensa en la última vez que te activaste emocionalmente. Respira profundo. Una larga pausa para reflexionar.

- ¿Qué estabas pensando?
- ¿Qué estabas sintiendo?
- ¿Qué estabas deseando?
- ¿Cuándo y con quién fue la última vez que te sentiste así?

Capítulo 6: Sistema de Guía Interna — Tu Sistema de Alerta Interior

Tu Sistema de Guía Interna incluye un sistema de alerta que te avisa cuando estás en peligro — súper poderoso, pero súper sutil. La Consciencia es la guardiana de todos tus superpoderes, y tu SGI incluye la capacidad de captar información no verbal e implícita que tu mente consciente aún no ha registrado.

He visto cuán vulnerables se vuelven tantas personas cuando no están conscientes y conectadas y su sistema de alerta no está funcionando. Cuando tu SGI está activado, envía señales de advertencia alertándote cuando algo se siente mal y para que estés alerta. Casi cada persona con la que he hablado que estuvo en una relación que no funcionó, no era saludable o de la que quería salir, recordaba haber recibido pistas o señales de advertencia que no atendió o pasó por alto. A veces incluso ignoraron señales alarmantes de que estaban en peligro y debían retirarse inmediatamente.

Tu SGI es especialmente crítico en las primeras etapas de una nueva relación. Este es el momento en que eres más vulnerable a pasar por alto señales de advertencia porque estás emocionado, esperanzado o hambriento de conexión. Cuanto más desesperado estés por alivio de la soledad, más probable es que anules tu SGI y racionalices las señales. "No lo dijo con esa intención." "Estaba teniendo un mal día." "Probablemente estoy exagerando."

No estás exagerando. Tu SGI está haciendo su trabajo. La pregunta es si estás escuchando.

Tu detector de mentiras incorporado

Tu "detector de mentiras" capta la incongruencia, el engaño, la falsedad, la desconexión — cuando el interior no coincide con el exterior; cuando hay una disparidad entre lo que alguien dice o hace y su intensidad emocional o falta de ella; cuando hay más de lo que se ve a simple vista, algo no cuadra, falta, se encubre, se oculta. Cuando "huelas algo raro."

Tu detector de mentiras señala las fisuras en la armadura de la otra persona. Siempre puedes confiar en él como fuente de información vital para cuidarte cuando hay algún tipo de engaño en el intercambio que estás teniendo.

A menudo les digo a mis clientes: tu cuerpo sabe antes que tu mente. Ese nudo en tu estómago, esa presión en tu pecho, esa urgencia repentina de retroceder — no son sensaciones aleatorias. Son tu SGI comunicando información vital. La tragedia no es que no recibamos estas señales. La tragedia es que hemos sido condicionados a ignorarlas.

Hay una diferencia entre ser de mente abierta y estar desprotegido. Tu SGI te permite ser ambas cosas al mismo tiempo.

Capítulo 7: Tu Dial — El Termostato Emocional

¿Sabías que tienes un Dial súper poderoso que reside en el núcleo de tu ser y espera tu llamado?

Antes de poder usar tu Dial, debes ser consciente y tener autoconciencia. Debes estar consciente y conectado a tu experiencia. Debes tener una relación con tu Ser. Y luego debes descubrir y sentir la presencia del Dial antes de desarrollar una relación con él, al igual que lo harías con tu Ser. La forma de mantenerte conectado a tu Dial es manteniendo tu mano sobre él en todo momento, listo para girar en un instante.

Lo que tu Dial hace

Tu Dial te da la capacidad de regular tu intensidad emocional y producción, conservar tu preciosa energía y mantener el equilibrio energético óptimo dentro de ti mismo.

Cuando estás en una relación y sientes que te estás volviendo emocionalmente abrumado, sobre-involucrado, apegado, dependiente y emocionalmente consumido, puedes girar tu Dial para desengancharte, retroceder, separarte, tomar espacio y tiempo para volver a tu Ser, regresar a lo neutral y equilibrado dentro de ti mismo.

Tu Dial también funciona como un termostato emocional que ajustas como ajustarías la temperatura, para que te sientas óptimamente cómodo y equilibrado — manteniéndote en el medio, lejos de los extremos.

Girar tu Dial es también una forma de ejercer tu separación y autonomía, restaurando el equilibrio energético óptimo dentro de ti mismo. Estás estableciendo que eres más grande que la

otra persona, que tu relación con tu Ser es primaria y tu relación con la otra persona es secundaria.

Las relaciones a largo plazo requieren adaptación

Hubo un tiempo, no hace mucho, cuando el tema de la desconexión y el hambre corrían por mi experiencia. Toda mi vida había dependido principalmente de mis relaciones para el sustento que venía de la conexión que a menudo podíamos co-crear. Estaba tan molesto y herido por el dolor de la desconexión, pero también desconcertado por lo que había pasado con esas relaciones que solían alimentarme.

Eventualmente, me llegó. Necesitaba cambiar mi atención y energía lejos del conflicto y el dolor de la desconexión y hacia otros emprendimientos que proporcionaran más sustento — y hacia mí mismo.

Mi mano eventualmente encontró su camino hacia mi Dial y comenzó a girarlo para cambiar mi atención de vuelta a mí mismo y a emprendimientos más nutritivos. Girar mi Dial funcionó para conservar mi energía y volver a sentirme más conectado que desconectado.

Es la diferencia entre menos cortisol y más oxitocina en mi cuerpo. Bastante poderoso, ¿no?

Bob y Marcy: Cuando los activadores toman el control

La relación de décadas de Bob y Marcy había estado en las rocas, marcada por la contienda y la discordia tan frecuente y por tanto tiempo que se convirtió en su estado de existencia.

Después de su evaluación inicial, pude ver cómo eran juntos. Su estado perpetuo de desconexión y quiebres de comunicación provenían de su falta de conexión dentro de sí mismos. No tenían autoconciencia ni perspectiva de cómo cada uno había contribuido. Estaban inconscientemente impulsados, en automático, en un estado perpetuo de activarse mutuamente.

Bob estaba completamente desconectado del peso del resentimiento acumulado que había estado albergando. Su descontento no se originó en su relación sino que se remontaba a su relación con su madre. A través de la terapia de pareja, comenzó a darse cuenta de que ya había internalizado sentimientos negativos sobre sí mismo mucho antes de que Marcy entrara en escena. Ella se convirtió en su chivo expiatorio — su único rol era ser un activador para que su volcán erupcionara.

Marcy también carecía de consciencia. Creció con un padre abusivo, furioso y alcohólico y aprendió a defenderse convirtiéndose en una debatidora feroz e implacable. Bob invariablemente activaba la misma respuesta aprendida. Ella asaltaba a Bob con lógica y debate implacable como había hecho con su padre, destrozando a Bob en el proceso.

A medida que su proceso terapéutico progresó, ambos se volvieron más conscientes y conectados dentro de sí mismos. Aprendieron a ser más conscientes cuando se activaban. Pudieron ajustarse en el calor del conflicto y compartir muchos más momentos de sentirse más cercanos y más conectados.

Morgan y Ashley: El Dial en acción

Mi cliente Morgan buscaba orientación sobre una relación turbulenta con Ashley. Habían estado juntos seis meses cuando Ashley abruptamente terminó. Nueve meses después, justo cuando él

finalmente había decidido seguir adelante, ella irrumpió de vuelta en su vida queriendo empezar de nuevo.

Él la recibió de vuelta. Fueron los mejores cuatro meses de sus jóvenes vidas. "Se sentía tan bien después de estar tan mal por tanto tiempo," me dijo. "Éramos eléctricos."

Luego vino un tropiezo. Ashley se fue a un viaje de cinco semanas a Europa con amigas. Una noche llamó — había estado bebiendo y de fiesta con unos chicos que acababan de conocer. Morgan tuvo una reacción celosa, lo cual la activó a ella. "¿Qué tipo de relación tenemos si no puedes confiar en mí?"

Morgan me llamó después. "No puedo apoyar su independencia ahora mismo, y me siento tan avergonzado. Me encojo."

Percibí una reacción activada. "¿Alguna vez te sentiste como un tonto antes?"

Pensó un rato. Luego: "Estaba Brenda. Empezó a ver a alguien más y mintió al respecto. Yo sabía que estaba mintiendo — lo sentí en mis tripas. Solo no quería que fuera verdad."

Cuando se hizo consciente de lo que había pasado — sus inseguridades y problemas de confianza con Brenda — pudo hablarlo abiertamente. Durante esas conversaciones, reconstruyeron la confianza.

Supe de Morgan después. "Ashley y yo tuvimos una conversación conectiva sobre lo que pasa cuando nos activamos. Es nuestro primer tropiezo, y no será el último. Debemos construir un contenedor lo suficientemente sólido para resistir muchos más."

Eso es lo que hace el Dial. Te catapulta de vuelta al aquí y ahora, resultando en sentirte más cercano y más conectado.

Práctica consciente: Tú y tu Dial

El primer paso es localizar tu Dial. Antes de localizarlo, debes sentir su presencia y apropiarte de él — que lo tienes, es tuyo y tuyo para usar para cuidarte cuando una situación o necesidad surja. Es una forma de encontrar tus pies, anclarte, estar consciente y conectado.

Capítulo 8: Tu Poder Superior — El Dios Interior

¿Qué significa Poder Superior para ti? ¿Tienes un Poder Superior?

Alcohólicos Anónimos se basa en un programa de Doce Pasos que ha sido el punto de inflexión para muchos millones de personas en las garras de la adicción. A pesar del impacto importante que esa ideología ha tenido, el principio de depender únicamente de un Poder Superior fuera de ti mismo es defectuoso.

AA desvía a los adictos, alejándolos de sí mismos. Los hace más desconectados de sí mismos y cambia su atención hacia lo que considero un Poder Superior ficticio para mantenerse sobrios. La versión de los Doce Pasos del Poder Superior engaña y tergiversa la fuente de nuestro poder y nuestra espiritualidad, afirmando que solo un poder fuera de nosotros y más grande que nosotros puede restaurar nuestra cordura, estabilidad y bienestar.

Entiendo la recuperación como un viaje transicional de salir de relaciones no nutritivas y entrar a relaciones emocionalmente nutritivas. Tu Poder Más Alto es interno, no externo. Tu relación con tu Ser debe permanecer en primer plano y centro.

Mi versión de los Doce Pasos

Paso I: Admitimos que estamos en tanto dolor y tan desesperados por aliviar ese dolor que buscamos alivio inmediato. Nos involucramos emocionalmente en una relación con un medio de alivio. Reconocemos que nuestras vidas se vuelven inmanejables cuando no estamos satisfaciendo nuestras necesidades. Nos desconectamos de nuestro Ser.

Paso II: Creemos que solo con nuestro propio poder, que se encuentra cuando estamos conscientes y conectados con nuestro Ser, podemos restaurar nuestra cordura para comenzar a vivir una vida empoderada.

Paso III: Elegimos perseguir un camino profundo e intensivo de trabajo con el Ser. Desarrollaremos la relación con nuestro Ser como el enfoque principal de nuestro viaje continuo de recuperación.

El Ser es la fuente de tu deslumbrante arsenal de superpoderes, incluyendo tu Poder Más Alto basado en tu interior.

Hogar: Tu santuario interno

A diferencia del Hombre de Ninguna Parte de la famosa canción de los Beatles, cuando tienes una relación con tu Ser, tienes un hogar donde perteneces e importas, y donde pasas más de tu tiempo y energía que en cualquier otro lugar. Cuando estás en comunión con tu Ser, estás en casa.

El hogar es un lugar del cual partir y al cual regresar, un lugar donde vives más del tiempo que en cualquier otro lugar. Es tu hogar eterno, donde siempre es cálido, acogedor, familiar y seguro, y donde te sientes capaz, digno y merecedor.

¿Tengo un hogar en mí mismo? ¡Claro que sí! ¡Qué lugar para estar! No hay mejor lugar para ir, dentro de mí mismo, donde puedo relajarme, reiniciar, reagruparme y ser cuidado cuando estoy en una mazmorra de desesperación y dudas sobre mí mismo.

El hogar es donde puedo estar con la verdad básica de mi experiencia — y es solo cuando estoy en casa dentro de mí mismo que puedo compartirla libremente y no ser sacudido por cómo la otra persona responde.

Capítulo 9: Propósito — Tu Dharma

"Cambiar vidas, cambiar relaciones y cambiar el mundo — una relación a la vez, un encuentro a la vez."

Estoy agradecido de estar consciente, conectado y vivo. ¿Pero luego qué? Tiene que haber algo más. ¿Por qué estoy aquí? ¿Qué se supone que debo hacer con esta corta vida que tengo para vivir?

Creo que cuando estás consciente y conectado, y estás en comunión con tu Ser, estas preguntas irreprimibles burbujearán y cuando lo hagan, estarás buscando profundamente dentro de ti por las respuestas.

Aprendiendo sobre el Dharma

Empecé a aprender sobre el propósito cuando estaba en la escuela de posgrado estudiando budismo con el monje budista Rina Sircar. Mi entendimiento fue que dharma significa vivir una vida fiel a tu propósito — el porqué detrás de todo lo que haces y dices.

Descubriendo mi Dharma

Cuando aprendí que el dharma de Buda era aliviar el sufrimiento de la condición humana a través de la compasión y la conexión del corazón, comencé a preguntarme, "¿Cuál es mi dharma?"

¡Descubrí mi dharma! De repente todo tenía sentido. Las relaciones siempre han estado en el centro para mí, desde los cinco años. Siempre vi a las personas sufrir más cuando sus relaciones no funcionan, y ir mucho mejor cuando sí funcionan. "Soy un relacionador nato de las calles de Brooklyn, listo para relacionarme con cualquiera, en cualquier momento, sobre cualquier cosa."

Sé que lo que estoy aquí para hacer es cambiar vidas, relaciones y el mundo — una relación a la vez, un encuentro a la vez. Pero nada de esto es posible a menos que esté consciente y conectado dentro de mí mismo.

Mi dharma o propósito de vida es la fuente de mi inspiración, el viento en mis velas. Cuando estoy en contacto con mi dharma y viviéndolo, siento un arraigo más puro y más sólido en mí mismo. Es lo que hace mi vida significativa.

Cuando estoy desconectado de mi propósito, soy mucho más propenso a quedarme atrapado en la indecisión y hundirme en la desesperación.

¿Cuál es tu dharma? ¿Qué estás aquí para hacer? ¿Cuál es la diferencia que quieres hacer en la corta vida que tienes para vivir?

Capítulo 10: Visión — La Auto-Revolución

Pregunta no qué otros pueden hacer por ti, sino más bien, qué puedes hacer por ti mismo.

Sin una visión de lo que quieres ver o el tipo de relación que deseas crear, podrías pasar tu búsqueda de conexión dando vueltas en círculos.

El movimiento de la Auto-Revolución

Vivimos en un mundo donde nuestras necesidades humanas básicas de conexión, amor, intimidad y comprensión no se están satisfaciendo. Como resultado, no recibimos el sustento que necesitamos para crecer y prosperar.

Sueño con una Auto-Revolución — una transformación mundial donde nos liberemos de la esclavitud de nuestro condicionamiento social, cultural y familiar que nos desconecta de nosotros mismos y de los demás. Donde todos tengan una relación con su Ser y porque están conscientes y conectados, estén haciendo más y más profundas conexiones y viviendo vidas más plenas.

El movimiento del Ser-primerero toma el control.

Hay un consenso y unidad global celebrando el Ser como un punto de ruptura de la espiritualidad. Hay un consenso universal de que nos empoderamos para transformar la calidad de nuestras conexiones y relaciones desarrollando la relación con el Ser — la madre de todas las relaciones.

Imagino un mundo donde todos estén conscientes y conectados dentro de sí mismos y tengan una relación con su Ser. Donde el Ser sea el Poder Superior dominante, una fuente de poder infinito y profundidad residiendo dentro de cada ser humano.

Veo un cambio generalizado hacia el relacionarse basado en el Ser; los días de relacionarse basado en el Otro han terminado. Ya no somos gobernados por lo que todos los demás piensan, dicen o hacen. En cambio, antes de responder, pausamos por una fracción de segundo y preguntamos, "¿Qué estoy sintiendo? ¿Qué estoy pensando? ¿Qué me gustaría?"

Cuando tienes una relación con tu Ser, eres consciente de y estás conectado a tu visión y propósito últimos. Ahí yace la fuerza motriz subyacente de todo lo que dices y haces, y cómo quieres ser en el mundo.

Resumen: Tus Superpoderes

Antes de poder despertar al deslumbrante arsenal de superpoderes que yacen en el núcleo de tu ser, debes estar consciente y conectado dentro de ti mismo para tener acceso a ellos. Debes emerger de la oscuridad de la inconsciencia y la desconexión.

La Consciencia es la madre de todos tus superpoderes. Es tu interruptor de "encendido" que te hace cobrar vida y convertirte en una encarnación viva y respirante de tu esencia jugosa.

La Conectividad es la atracción magnética, el magnetismo en el imán — que se enciende cuando estás consciente y conectado dentro de tu Ser. Debes estar conectado dentro de tu Ser antes de poder conectar con otros.

La Creatividad es el medio y el poder para hacer que el milagro de la conexión suceda. Las relaciones, conectar y las conversaciones son formas de arte — procesos co-creativos que ocurren en el espacio-útero de co-creación.

La Intuición es tu brújula interna — una fuente de información vital que no puedes acceder fuera de tu Ser, manteniéndote en curso hacia el milagro de la conexión.

El Discernimiento es tu capacidad de captar la comunicación no verbal, observar, rastrear y evaluar tu experiencia, saber cuándo estás activado y reaccionando, y distinguir entre la imaginación y la realidad.

Tu Sistema de Guía Interna incluye tus señales de advertencia y detector de mentiras — alertándote cuando algo está mal y guiándote para protegerte.

Tu Dial te permite regular y manejar tu intensidad emocional y conductual, mantener y restaurar el equilibrio energético óptimo dentro de ti mismo, así como en la relación.

Tu Poder Superior es interno — basado en el Ser. Es la relación que tienes con tu Ser la que te empodera para transformar tus relaciones. El Ser es Dios en ti.

El Propósito es el propósito de tu vida — el porqué detrás de todo lo que haces y dices. Pero debes estar consciente y conectado dentro de ti mismo antes de que se convierta en fuente de inspiración divina.

La Visión es lo que buscas — la imagen en tu mente de la experiencia que en última instancia intentas alcanzar. Tu Visión siempre se reduce a la calidad de las conexiones y relaciones que quieres experimentar y crear.

Los superpoderes ya están ahí. Han estado ahí todo el tiempo. Esperando que vuelvas a casa.

Sobre el Autor

Daniel A. Linder, MFT es terapeuta de relaciones, autor y creador del Modelo Relacional de la Adicción™ (TRMA). Con más de 40 años de experiencia trabajando con individuos, parejas, familias y grupos, ha dedicado su vida a empoderar a las personas para transformar sus relaciones desarrollando la relación con su Ser.

Daniel vive en Fallbrook, California, donde continúa su trabajo ayudando a las personas a descubrir su deslumbrante arsenal de superpoderes y crear las relaciones que siempre soñaron.

Contacto: dlindermft@gmail.com | RelationshipVision.com