

SOBREVIVIR EN LA MENTE
O VIVIR EN EL CORAZÓN



TÍTULO: *Sobrevivir en la mente o vivir en el corazón*

AUTORA: *Judit Mateu Cochs*©, 2023

COMPOSICIÓN: *HakaBooks - Optima cuerpo 12*

DISEÑO DE LA PORTADA: *Hakabooks*©

FOTOGRAFÍA PORTADA: *Shutterstock*©,

1ª EDICIÓN: *julio 2023*

ISBN: *978-84-18575-42-6*

DEPÓSITO LEGAL: *B 14456-2023*

HAKABOOKS

08204 Sabadell - Barcelona

☎ +34 680 457 788

🏠 www.hakabooks.com

✉ editor@hakabooks.com

📘 *Hakabooks*

Quedan prohibidos, dentro de los límites establecidos por la ley y bajo los apercibimientos legalmente previstos, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, ya sea electrónico o mecánico, el tratamiento informático, el alquiler o cualquier forma de cesión de la obra sin autorización escrita de los titulares del copyright.

Todos los derechos reservados.

SOBREVIVIR EN LA MENTE O VIVIR EN EL CORAZÓN

Judit Mateu Cochs

Para Isabel y Estanislau,
que me han dado la vida.

Para Mireia y Ferran,
que le han dado sentido a mi vida.

Para Martí, Oriol y Cèlia,
que forman parte de mi camino de vida.

Para Joan,
mi compañero de vida.

Para mí...,
aprendiendo a ser y a vivir esta vida.

ÍNDICE

Prólogo	13
Introducción	17
¿Conocemos cómo funcionamos?	25
La mente	29
Diferencia entre cerebro y mente	29
¡Tenemos más de un cerebro!	31
¡Tenemos más de una mente!	36
¿Qué hacemos con la mente consciente?	38
¿Qué se aloja en la mente consciente?	39
¿Qué hacemos con la mente no-consciente?	40
¿Qué se aloja en la mente no-consciente?	43
Más allá de la mente y de los pensamientos	45
Resumen	48
Ejercicio de reflexión	50
Las emociones	51
El corazón, sede de nuestras emociones	51
¿Qué son las emociones?	55
¿Qué hacemos con las emociones?	61

¿Qué deberíamos hacer con las emociones?	66
Más allá de las emociones de supervivencia	68
¿Por qué cuesta tanto activar estas emociones elevadas?	71
Resumen	73
Ejercicio de reflexión	76
El cuerpo	77
El cuerpo, nuestra casa	77
¿Qué hacemos con el cuerpo?	81
¿Desde cuándo no habitamos la casa de nuestro cuerpo?	89
¿Qué nos impide volver a habitar el cuerpo?	92
¿Qué hace el cuerpo con nosotros si no lo habitamos?	97
¿Cómo ir al encuentro de nuestro cuerpo y encontrar en él nuestro corazón?	102
Resumen	109
Ejercicio de reflexión	112
Más allá del cuerpo, de la mente y de las emociones: la dimensión del Ser Esencial	113
¿Observamos lo que pensamos o somos lo que pensamos?	113
Ejercicio práctico	116
¿Observamos lo que sentimos o somos lo que sentimos?	117

Ejercicio práctico	119
¿Observamos nuestro cuerpo o somos nuestro cuerpo?	120
Ejercicio práctico	121
La dimensión del Ser Esencial: el observador silencioso	122
Más allá del cuerpo...	125
Resumen	129
Ejercicio de reflexión	130
Más allá del Ser: el TODO	131
El potencial creador del Ser: la mente ilimitada	131
Resumen	144
Ejercicio de reflexión	146
Agradecimientos	147
Bibliografía	151

PRÓLOGO

Conocí a Judit allá por el año 2012, cuando aún compaginaba su trabajo en el mundo de la banca con su vocación por el crecimiento personal y la curación. Siempre vi en ella no solo la pasión, sensibilidad, entrega y compromiso con su propia vida, su crecimiento y desarrollo, sino también la dimensión social, el hacer llegar y poner al servicio de los demás lo que sus dones contienen. Tengo también el honor y el placer de contarla entre los alumnos a los que puedo enseñar y ayudar a desarrollar sus competencias para promover procesos de curación del trauma en profundidad. Siempre he apreciado su interés y ganas de aprender e integrar conocimientos en su ya rico jardín.

Judit nos regala en este libro el fruto tanto de su experiencia vital como de su delicada y precisa integración de lo vivido por sí misma, lo aprendido en diferentes disciplinas que ayudan a la curación profunda y en las lecturas de la literatura que apoya su propuesta desde la perspectiva de la neurociencia, así como de maestros del mundo de la psicoterapia o el despertar espiritual. Nos deleita la lectura de este libro con su estilo fresco, ágil, ameno de leer, a la vez que preciso y profundo, donde se nos presenta una guía para

un peregrinaje hacia nuestro mundo interior, para descubrir nuestra realidad más esencial. Una aventura por un territorio, el interno, que nos traerá el regalo de vivir una vida más profunda y más elevada, desde las cualidades que nos hacen más netamente humanos: el amor, la compasión y la bondad.

El libro va dibujando una metodología sistemática y bien argumentada para realizar el viaje del héroe, aquel que se atreve a salir de sus zonas de seguridad y de lo que constriñe su vida para, una vez curadas las heridas no procesadas, poner al servicio del mundo sus dones. Judit pone en un lenguaje asequible a todos el proceso para este maravilloso viaje, el máspreciado que cualquier ser humano puede hacer. Ella sabe transferir al público general lo que yo ilustré más académicamente en mi libro *Más Allá del Yo: encontrar nuestra esencia en la curación del trauma*.¹

El comienzo de esta peregrinación desde el «sobrevivir en la mente» hasta un «vivir en el corazón» comienza por el conocimiento de la naturaleza de nuestra mente: la mente consciente, la mente inconsciente —que es la que lleva el mando de nuestras vidas—, para finalmente alcanzar una mente ilimitada. La mente consciente se ha ido alejando de la inconsciente, íntimamente ligada con el cuerpo y el cerebro subcortical, como manera de protegerse del dolor que hemos ido experimentando en la vida. Como se plantea en el libro, nos hemos escapado del dolor para poder sobrevivir y seguir adelante, especialmente porque no hemos podido

1 Mario SALVADOR, *Más Allá del Yo, encontrar nuestra esencia en la curación del trauma*.

tener un ambiente de apoyo social que nos haya ayudado a integrarlo. Es en la mente consciente que hemos construido toda una estructura de adaptación que asimismo nos aleja de nuestra condición de ser humano original. Judit plantea que el reencuentro con uno mismo, la vuelta a casa, pasa por volver la atención al cuerpo, sede de nuestras emociones de supervivencia. El trauma emocional no elaborado ha dejado nuestras emociones de supervivencia (la tristeza, el miedo, la ira, la vergüenza...) sepultadas en nuestra mente inconsciente. No obstante, nos pertenecen durante toda nuestra vida y las diferentes situaciones de la vida en algún momento las despertarán. Cuando esto suceda, irrumpirán en nosotros de manera explosiva. La autora utiliza la metáfora de los petardos para ilustrar esta idea de que el dolor no metabolizado sigue encapsulado en nuestra neurobiología, y cuando alguna cerilla o mecha encendida lo alcanza la cápsula explota como un petardo. La curación pasará por acercarnos a la herida no curada desde nuestro observador interno —el Ser Esencial— que hay en todos nosotros. Es volviendo la mirada amablemente sobre la historia almacenada en nuestro cuerpo que permitiremos que el dolor olvidado cuente la historia que nunca pudo contar, ahora ante el abrazo de nuestra propia mirada compasiva y de aceptación radical. La autora avala todo este planteamiento en las investigaciones de la neurociencia sobre el efecto transformador del *mindfulness*, 'la meditación'.

Es cultivando esta dimensión de nuestra consciencia observadora, el Ser Esencial, que despertamos a una nueva

dimensión de consciencia: nuestra mente ilimitada en la que residen las emociones del Ser: la amabilidad, el amor, el coraje. Aprender a situar nuestro centro de identidad en esta dimensión del Ser nos coloca en la condición de escuchar nuestras emociones de supervivencia aún no curadas, aceptar el mensaje y la historia que tienen para nosotros sin dejarnos secuestrar o arrastrar por su energía. Desde esta dimensión damos paso a nuestras emociones para que se expresen a través de nosotros y puedan liberar la energía retenida que antes dirigía las reacciones automáticas de nuestra vida. El camino para adueñarnos de nosotros mismos es deconstruir las estructuras de personalidad que nos sirvieron para adaptarnos a un mundo que a la vez nos requirió sacrificar aspectos naturales de nosotros mismos. Es pues un camino de reencuentro, de búsqueda y, finalmente, de adueñarnos de nosotros mismos y de nuestra existencia para poder vivirla desde una dimensión más elevada.

El final de tal peregrinación es sentirnos Uno con el TODO. Animo al lector a sumergirse en este viaje maravilloso que tan bellamente Judit nos muestra en el libro, el viaje del héroe que se enfrenta a su propio castillo de limitaciones para despertar a su naturaleza más profunda y poner sus dones al servicio de la vida. Esto es vivir en el corazón. Os deseo una buena y fructífera peregrinación.

Mario C. Salvador

INTRODUCCIÓN

*Mira este día, porque es vida,
la vida misma de la vida.
En su breve curso está contenida toda la verdad de la existencia,
la alegría de crecer,
el esplendor de la belleza,
la gloria de la acción.
Porque el ayer solo es un recuerdo,
y el mañana solo es una visión.
Pero cada día bien vivido
hace de cada ayer un recuerdo de felicidad
y de cada mañana una visión de esperanza.
Por lo tanto, ¡mira este día!*

Anónimo

Desde muy pequeña me he hecho muchas preguntas, no siempre fáciles de responder. Recuerdo que había cosas de la vida de los adultos que no entendía, que no comprendía, que no estaba de acuerdo, ¡que no me gustaban! Supongo que esto me llevó a ser muy curiosa, quería saber y estudiar, para entender, comprender y encontrar un sentido a todo lo que vivía. Y todavía sigo aprendiendo y buscando...

Me recuerdo de pequeña como una niña inteligente, lista, espabilada, alegre, mandona..., también me recuerdo con mis experiencias divertidas y otras más difíciles. La adolescencia fue una etapa bastante complicada para mí, no volvería a ella, no me sentía a gusto con mi cuerpo, me sentía inadaptada, no me gustaba hacer lo que le gusta a la mayoría de los adolescentes. La época universitaria la recuerdo con mucha más libertad, viví en pisos de estudiantes y tuve la experiencia de estudiar un año en el extranjero. Todo transcurría como esperaba, tenía pareja, encontré un buen trabajo, me casé, compramos un piso, y años más tarde nos construimos una casa con jardín y fui madre de una niña y de un niño. Ser madre me cambió mucho mi rutina y junto con la presión profesional y las obligaciones del mundo adulto, poco a poco, sin darme cuenta, descubrí que me había ido abandonando a mí misma, me había ido olvidando de mí, me olvidé de cuidarme, de dedicar tiempo para mí. Mi tiempo lo destinaba mayoritariamente al trabajo como ejecutiva de banca y a mis dos hijos, también al marido y a la casa. Para mí no había tiempo, no me dedicaba tiempo. Me di cuenta de que me sentía en una prisión, en un laberinto sin salida, sentía que me relacionaba conmigo misma solamente desde mi mente. No estaba acostumbrada a relacionarme con mi cuerpo, no sabía cómo hacerlo. Todo el mundo emocional que estaba emergiendo a raíz de la maternidad no sabía cómo gestionarlo. Me desbordó. Al cabo de poco tiempo me divorcié. El divorcio fue un episodio muy fuerte, inesperado, frustrante y difícil. Esto provocó en mí una gran crisis personal. Al final ya no sabía quién era. Había perdido la alegría de vivir y la espontaneidad de la niña

pequeña, me preguntaba para qué vivía, cuál era el sentido de mi vida, para qué había nacido, qué hacía en la vida, ¿quién era yo realmente? Hasta este momento de crisis, la verdad es que me creía perfecta, lo tenía todo, estudios universitarios, un marido, dos hijos, una casa, un buen trabajo, y a pesar de todo esto me sentía vacía. Ya no sentía que «tenía días bien vividos» ni «los ayer es recuerdos de felicidad» ni «tenía esperanzas por el mañana». Todo lo que habíamos construido se derrumbó y teníamos que empezar de cero. Fue una caída al vacío. Sentí mucha ansiedad. Fue la primera vez que me armé de humildad y me propuse mirar hacia dentro y ver qué parte de responsabilidad tenía yo en todo lo que me estaba ocurriendo... Me propuse parar para conseguir el silencio y la presencia necesarios en mí para poder llegar a «mirar mis días». Empecé terapia con una psicóloga, me ayudó mucho, pude colocar cosas que tenía muy desordenadas. No obstante, en un momento dado, sentí que a veces mi mente no recordaba, me daba vergüenza explicar algunas cosas o no sentía la confianza suficiente para abrir, mostrar y expresar todo lo que ocurría en mi mundo interior. Me di cuenta de que había olvidado o había recordado muchas cosas para sobrevivir. Me percaté de que mi mente, concretamente mi mente inconsciente, me había protegido para que yo no sufriera; no sabía cómo lo había hecho, pero tenía esta intuición. La mente me había ayudado mucho a sobrevivir, lo que después de muchos años de terapia, explorando y dialogando con mi inconsciente, he podido confirmar. Ahora sé que mi mente, si bien me ayudó a sobrevivir —la honro y le agradezco por ello—, no me ayudaba a vivir. Entonces me pregunté ¿cómo

puedo saber mi verdadera historia?, ¿cómo puedo sentirme más viva y alegre? Llegó a mis manos el libro de Thérèse Bertherat *El cuerpo tiene sus razones*² y el de Marie-Lise Labonté *Liberar las corazas*,³ que leí con gran entusiasmo, y estos me llevaron a hacer la formación en el Método de Liberación de las Corazas [MLC©]. Hacía tiempo que había contactado con la práctica de la meditación y el trabajo de consciencia corporal por dolores musculares en mis cervicales debido a la tensión y al estrés en el trabajo, ya sabía que el trabajo corporal y la meditación me ayudaban mucho a calmar mi mente, pero la formación en el Método de Liberación de las Corazas me permitió ir todavía más profundo, reencontrarme con mi cuerpo, sede de mis memorias inconscientes, y rehacerlo conscientemente de nuevo, con todo lo que esto conlleva.

El trabajo corporal me llevó a contactar por primera vez con el trabajo de Armonización Energética Anschma©, lo que me ayudó a sanar muchas cosas a otro nivel mucho más sutil. Cuanto más descubría de mí en mí, más quería conocer la verdad sobre mí y mi historia de vida. Tenía la sensación de que debía ir más profundo y lo hice con la ayuda de técnicas como las Constelaciones Integrativas©,⁴ las Imágenes de Transformación (IT©)⁵ o el Brainspotting©⁶ que

2 Thérèse BERTHERAT y Carol BERNSTEIN, *El cuerpo tiene sus razones*.

3 Marie-Lise LABONTÉ, *Liberar las corazas*.

4 José Antonio VIDAL y Marga ANGRILL, *El campo energético en las Constelaciones Integrativas*©.

5 Método creado por Marie-Lise LABONTÉ y Nicolás BORNEMISZA, coautores de *Sanarse a través de las imágenes interiores*.

6 Método creado por David GRAND, autor, entre otros títulos, de *Brainspotting*.

me permitieron un diálogo profundo con mi inconsciente y todo lo que este esconde de doloroso y a la vez de luminoso. Ser consciente de que habito mi cuerpo y poder integrar todo lo que este esconde de doloroso y luminoso ha sido como volver a casa, me ha permitido volver a mí y a reconocermé en mi esencia.

Estoy muy agradecida de haber seguido mi intuición y, sin saber mucho cómo, haber contactado con el Método Melchizedek©, cuyas enseñanzas, prácticas de meditación y técnicas de sanación, junto con todo el camino vital y terapéutico hecho, me han permitido recordar quién soy, aprender a mostrarme como soy y a expandirme en lo que soy, saberme parte de un TODO y reconocer el TODO en mí; en definitiva, encontrar muchas de las respuestas a las preguntas que me había hecho de pequeña.

Este libro pretende dar una visión amplia, y a la vez muy resumida y fácil, de cómo siento y entiendo que funcionamos como «seres» y como «humanos», desde una visión muy personal, desde mi humilde perspectiva y experiencia vital. En este libro comparto lo que he aprendido, a lo largo de estos últimos veinte años, haciendo referencia a libros y otras fuentes que me han inspirado en mi camino, para comprender mejor cómo funcionan nuestras mentes, sobre todo nuestra mente inconsciente, nuestras emociones y nuestro cuerpo, en relación con las experiencias traumáticas y dolorosas más o menos conscientes que todos vivimos. Este entendimiento me ha llevado a una mayor comprensión de todo lo que me ha ocurrido en mi vida y sobre todo a saber por qué lo he

vivido como lo he vivido, ayudándome en varios casos a liberarme de mucha culpa y de un sentimiento continuado de creerme defectuosa. Esta liberación de culpa y falta de autoestima me ha ayudado mucho a recuperar mi autocuidado, mi autonomía emocional y poder personal.

Con este libro os comparto el mapa que me he ido construyendo a medida que he ido aprendiendo a identificar, observar, acoger, comprender, transformar y sanar todo tipo de experiencias, del presente y del pasado, que han formado parte de mi vida, gracias a la exploración y diálogo con mi mundo interior, mi inconsciente, mi sabiduría profunda. Os comparto lo que he aprendido de este maravilloso viaje de ir al encuentro de mis partes más inconscientes, lo que me ha ayudado a entender qué y cómo pienso, qué y cómo siento, qué hago y cómo actúo, para qué lo hago y desde dónde lo hago. En definitiva, me ha ayudado a liberarme de protecciones y condicionamientos inconscientes que me habían servido para *sobrevivir* en mi mente, pero no para *vivir* en mi corazón.

¿Dónde me ha llevado este viaje? No sé dónde me llevará en un futuro, porque intuyo que es un viaje que nunca se va a terminar... Lo que sí siento en estos momentos es que ahora me relaciono mucho mejor conmigo misma y como consecuencia de esto también con los demás, desde una parte más amorosa y compasiva que desconocía en mí. También siento que puedo ser y mostrarme más auténtica, sin tantos complejos ni miedos a lo que pensarán de mí, de lo que siento, pienso y soy. Ahora sé que «soy la que soy», y desde esta

dimensión de mi Ser Esencial me siento parte de la vida, parte de algo más grande, estoy en el aprendizaje de dejarme fluir en ella y fundirme en esta Unidad. En esta sensación de Unidad me siento en Paz.

Reconozco que ha sido un viaje lleno de aprendizajes no siempre fáciles, que me han permitido regresar y reconectar con mi cuerpo, mi casa, recordar y redescubrir mi verdadera historia. Y así, desde lo más profundo de mi cuerpo, mi corazón y el amor compasivo que he descubierto que habita en él, poderme reconocer en mi Ser más profundo y en sus cualidades ilimitadas, divinas, perfectas y absolutas, y desde este Ser ilimitado que somos expandirme y fundirme con el corazón, el conocimiento, la sabiduría y la magia del Universo.

Si queréis profundizar e investigar más sobre lo que voy explicando, al final del libro os dejo parte de la bibliografía que a mí me ha servido. Leer me ha ayudado mucho a comprender lo que estaba transitando en cada momento. Los libros aparecen en mi vida de manera muy sincrónica, ellos me encuentran a mí. Espero que este te haya encontrado y haya llegado a tus manos en un momento en que pueda serte útil.

