

SOBREVIVIR EN EL HACER
O VIVIR EN EL SER



TÍTULO: *Sobrevivir en el hacer o vivir en el ser*

AUTORA: *Judit Mateu Cochs*©, 2026

COMPOSICIÓN: *HakaBooks - Optima cuerpo 12*

DISEÑO DE LA PORTADA: *Hakabooks*©

IMAGEN CUBIERTA: *Rosa Maria Gregori*©

1ª EDICIÓN: *agosto 2026*

ISBN: *979-13-87945-47-3*

DEPÓSITO LEGAL: *B 18120-2026*

HAKABOOKS

08201 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 EL HACER O VIVIR EN EL SER

Judit Mateu Cochs

Para TI

ÍNDICE

Prólogo	15
---------	----

BLOQUE · COMPRENDER

Introducción	25
--------------	----

1. SOMOS «SERES» Y «HUMANOS»	33
------------------------------	----

Resumen	42
---------	----

Reflexiones	43
-------------	----

2. LA SOLEDAD DEL «SER» Y DEL «HUMANO»	45
--	----

¿Cómo llegamos a este sentimiento de soledad?	49
---	----

¿Qué nos impide parar?	50
------------------------	----

¿Cómo sobrevivimos a tanto dolor emocional?	51
---	----

¿Cómo actúa y qué consecuencias tiene la congelación?	54
--	----

Resumen	59
---------	----

Reflexiones	60
-------------	----

3. EL CUERPO ENERGÉTICO DEL «SER»	61
-----------------------------------	----

¿Qué sabemos de los cuerpos sutiles más allá de nuestro cuerpo físico?	64
---	----

¿Qué sabemos de los siete principales centros energéticos?	69
---	----

¿Qué sabemos de los tres principales canales energéticos?	76
--	----

Resumen	78
Reflexiones	79
4. SOMOS ENERGÍA «FEMENINA» Y «MASCULINA»	81
Equilibrio entre energía femenina y masculina	87
Resumen	93
Reflexiones	94
5. AMOR Y MIEDO	95
El amor condicional	97
El amor condicionado	99
El amor incondicional	101
Resumen	106
Reflexiones	107
6. TIEMPO Y ESPACIO	109
Resumen	117
Reflexiones	118
7. HACER	119
<i>Hacer para sobrevivir</i>	119
<i>Hacer para conseguir amor</i>	121
<i>Hacer para evitar el conflicto</i>	122
Del <i>hacer</i> automático al <i>hacer</i> consciente	126
Lo que emerge cuando dejamos de <i>hacer</i>	130
Resumen	133
Reflexiones	135

BLOQUE II · RECORDAR

Introducción	139
8. ALQUIMIA CORPORAL	145

El cuerpo como lugar hostil: una creencia para <i>sobrevivir</i>	145
Habitar el cuerpo como casa: la base de la sanación	146
Resumen	149
Reflexiones	149
9. CONEXIÓN	151
La desconexión como estrategia de supervivencia	151
El eje horizontal del cerebro: neocórtex y subcórtex	153
La conexión como estrategia de sanación	162
Resumen	165
Reflexiones	167
10. ALQUIMIA EMOCIONAL	169
Sentir las emociones no es suficiente para transformarlas	170
De la emoción de supervivencia a la experiencia integrada	174
Resumen	180
Reflexiones	181
11. VÍNCULO	183
¿Qué entendemos por vínculo?	183
El vínculo como organización interna	185
Eje vertical del cerebro: hemisferios izquierdo y derecho	189
La energía femenina como origen	192
La soledad acompañada	198
Organizaciones sin vínculo	200

Integrar la energía femenina para poder vincularnos	202
El vínculo con uno mismo: el <i>humano</i> y el <i>Ser</i>	213
Vínculo y responsabilidad	216
Resumen	220
Reflexiones	222
12. ALQUIMIA MENTAL	223
Cuando el radar se orienta hacia dentro	225
De la mente limitada a la mente ilimitada	227
Otra manera de vivir es posible	229
El bucle mental	235
Proyección y laberinto mental	238
Observar la mente no siempre nos libera	242
Pensamiento no lineal y percepción de la realidad	245
Pensamiento y tiempo	249
¿Por qué nos asusta lo no lineal?	252
El pensamiento no lineal siempre ha estado ahí	253
¿Qué es el pensamiento no lineal?	255
Del control al vacío	259
Del vacío a la mente ilimitada	262
Recordar que nunca hemos estado separados	263
Resumen	267
Reflexiones	269
13. UNIDAD	271
La Unidad aparece	271
Cuando el radar deja de buscar	273
La mente ya no necesita dirigir	274
Dos movimientos que finalmente se encuentran	276

La Unidad no crea nada nuevo	280
La decisión de quedarse	283
El tiempo cambia de naturaleza	286
Las emociones en la Unidad	290
El semáforo emocional	291
La rabia y la tristeza	299
Mi experiencia de Unidad encarnada:	
el regreso a mí	302
Integración de la energía femenina y masculina	304
Resumen	308
Reflexiones	310
14. SER	311
El <i>Ser</i> ya ES	313
La presencia	316
Atreverse a <i>ser</i>	318
El poder de sostenerse en uno mismo	319
Elegirse a uno mismo	320
<i>Ser</i> por amor incondicional hacia uno mismo	321
Renunciar para <i>ser</i>	324
La culpa	328
El <i>Ser</i> necesita espacio para expresarse	330
<i>Ser</i> y vínculo con el otro	332
La soledad en la Unidad del <i>Ser</i>	336
<i>Ser</i> o existir	338
Resumen	342
Reflexiones	344
15. CREAR	345
La vergüenza	347

<i>Hacer desde el ser</i>	348
La creación como expresión del <i>Ser</i>	350
La percepción de lo que somos	352
El corazón como portal creador	356
La llave está en el corazón	360
El útero y nuestro poder creador como	
<i>Seres humanos</i>	362
El amor incondicional como consciencia creadora	368
La fe como energía de creación	370
El juego de la vida como acto creador	374
La responsabilidad de crearnos	375
Resumen	377
Reflexiones	379
16. TODOS SOMOS UNO	381
Somos Uno	381
El Uno se habita en el corazón	385
Recordar el Uno para ser Todos Uno	388
Resumen	392
Reflexiones	394
Testimonios	395
Agradecimientos	405
Bibliografía	407

PRÓLOGO

Este libro es un viaje; es un honrar a nuestra propia vida.

Judit, con su sensibilidad, amor y compasión, escribe un libro de enorme transformación del *Ser humano*.

Sus palabras van interiorizándose en uno a medida que avanza la lectura, bloque a bloque.

Conocí a Judit en unas jornadas para profesionales autónomas en el fabuloso espacio de Casa Karuna¹, un lugar mágico rodeado de naturaleza. Asistí a un par de ellas, en las que se compartían experiencias laborales y personales valientes y enriquecedoras. Más adelante, me hizo una bonita entrevista en su programa de radio *De corazón a corazón*.

El verano de 2025, después de estar viajando durante tres meses y de tratar de reencontrarme, contacté con ella. Me habló del Programa P-ROC®², una propuesta que resonó profundamente con el momento vital que estaba viviendo, y así fue como inicié un viaje de nueve meses durante los cuales he vivido una profunda experiencia de transformación personal que se canaliza en cada página de este libro.

1 www.casakaruna.org/es.

2 Programa P-ROC®: Programa Para Recordar tu Origen Creador.

Mientras vas avanzando en la lectura, te vas dando cuenta de que este libro pone palabras a muchas de las experiencias vividas durante estos nueve meses. En estas páginas encuentras un lenguaje claro y profundamente revelador.

El proceso experiencial se basa en el despertar corporal, la reconexión con nuestras emociones y el cambio del foco mental, de fuera hacia dentro.

Cuando somos pequeños, necesitamos AMOR de nuestros cuidadores. Ese amor, necesario para vivir, acostumbra a ser adaptativo. De niños, hacemos lo que sea para sentirnos queridos, protegidos y cuidados. No tenemos elección; somos frágiles y vulnerables.

En este proceso de adaptación por necesidad de amor, cuidado y protección, emergen heridas y, para no volver a sentir el dolor en nuestros cuerpos, creamos, sin ser conscientes, corazas y protecciones. Entenderlo te ayuda a ver que, como *humanos*, nos alejamos de lo que somos, de nuestra esencia, de nuestro *Ser*.

Al igual que hay múltiples heridas, hay múltiples corazas o protecciones. Cada uno hace lo que puede para *sobrevivir*; comprender que esto forma parte de la inteligencia corporal ha cambiado profundamente la forma de mirarme a mí misma.

El sentimiento de soledad y/o de vacío existencial va ligado a esta falta de conexión y de vínculo con uno mismo, fruto de las heridas y de las corazas adaptativas que vamos construyendo a lo largo de los años.

Acostumbrados a ser valorados por el *hacer*, nos olvidamos de *ser* y de *vivir en el ser*, *sobreviviendo en el hacer* bajo la sombra del amor condicionado. Este libro nos invita a volver a recordar lo que somos y a vincularnos con todo lo que somos, es decir, con nosotros mismos.

El libro te acompaña en este viaje del «*humano hacedor*» al «*Ser humano creador*» y describe cómo desidentificarnos del personaje *humano* que *sobrevive en el hacer* para empezar a recordar el *Ser* que también somos y siempre ha estado ahí, a través de procesos alquímicos y de profunda transformación.

Volver a TI es un proceso corporal, emocional y mental.

Este proceso te enseña que la mente no es la base de todo ni la única posibilidad de cambio. Nuestras memorias están en el cuerpo y, si nos desconectamos de nuestro dolor o nos conectamos solo con él sin vincularnos, no podemos transformarlo y este se perpetúa.

El sistema nervioso, que es la red de control y de comunicación de nuestro cuerpo, es la base sobre la que se construye nuestra manera de percibir y responder a la vida. Su codificación temprana nos determina y, si no sanamos, seguimos reaccionando una y otra vez de la misma manera ante un estímulo externo que activa y despierta nuestras heridas interiores.

Muchas veces reaccionamos como niños en cuerpos de adultos. Buscamos fuera validación, confianza, seguridad, respeto y otras muchas cosas que nos faltaron de niños y,

como adultos, seguimos buscando respuestas fuera cuando, en verdad, solo las encontramos en nuestro interior.

La mayoría de los traumas o heridas están relacionados con la infancia temprana, quedan registrados en el cuerpo y en las capas más profundas de nuestro cerebro, y muchas de las experiencias vividas en esa etapa las adoptamos como creencias sobre nosotros mismos, sobre los demás y sobre la vida.

El trauma se origina en el vínculo, fruto de experiencias emocionales que no pudieron ser sostenidas ni reguladas por nuestros cuidadores. Al vivirse en soledad, como insiste Judit en este libro, su sanación requiere la presencia, el acompañamiento, el sostén y el vínculo con un profesional o con un adulto que haya transitado el mismo proceso.

Es inimaginable tomar conciencia del inmenso dolor que tenemos en nuestros cuerpos. Procesos como los propuestos en esta obra te permiten conocerte mejor, indagar sobre tus raíces, saber de dónde vienes, quién eres y entender dolores profundos que ni tu misma eras capaz de racionalizar.

En el mundo emocional habitan las emociones. Las emociones que solemos sentir como una amenaza y de las que huimos por miedo, son nuestra brújula interior. Sentirlas, permanecer en ellas y escuchar su mensaje te ayuda a discernir y a reconectar contigo misma.

Judit nos aporta una introducción a los conceptos más importantes sobre el cuerpo energético de nuestro Ser. El equilibrio energético es otro pilar en este proceso de alquimia

emocional. Más allá de nuestro cuerpo físico, somos energía. El cuerpo humano necesita tener los centros energéticos equilibrados para que esta energía fluya y se mueva por los canales que correspondan.

También va desplegando cómo en todo *Ser humano* conviven dos energías: la femenina y la masculina. La energía masculina se enfoca en el hacer, la dirección y la protección; la energía femenina, en el sentir, la empatía y el cuidado. El vínculo interno entre el *Ser* y el *humano* permite integrarlas y que convivan en armonía en nuestros corazones, equilibrando el *ser* con el *hacer*.

La alquimia mental, último proceso de integración y transformación que Judit nos comparte, supone cambiar el foco de fuera hacia dentro, aceptar el pasado, abandonar la posición de víctima, escucharte, responsabilizarte de ti y de tu vida y descubrir que el camino pasa por la autoobservación, la curiosidad (sin juicio) y el compromiso de quererte cada día.

Las heridas nos fragmentan y nos desconectan de quiénes realmente somos. Las corazas que construimos nos alejan de poder sentir por miedo a nuestro propio dolor. Y, sin ser conscientes, seguimos muchas veces por la vida actuando por inercia, con miedo y sin saber hacia dónde nos dirigimos.

Sanar te permite volver a sentir las emociones a través del cuerpo sin perderte, escucharlas sin huir para entender la información que traen. Cuando se consigue, dejas de reaccionar y empiezas a responder con más presencia.

Sanar tus heridas te devuelve dos palabras que siempre han resonado en mi corazón: verdad y coherencia interna — cuando el sentir, el pensar y el hacer están alineados—.

Reconocer el amor incondicional del que tanto habla este libro cambia la percepción de nosotros mismos. Dejas de buscar fuera aquello que solo puedes encontrar dentro. Como dice Viktor Frankl: *«Cuando ya no podemos cambiar una situación, tenemos el desafío de cambiarnos a nosotros mismos»*.

Quizá ese sea el mayor regalo que puedas recibir con este libro: descubrir que, cuando el sentir, el pensar y el hacer vuelven a alinearse, la vida empieza a vivirse desde un lugar mucho más amoroso, auténtico y coherente.

Este camino requiere valentía, coraje y gran compromiso, pues implica convivir con el miedo, la duda, el dolor, el enfado, la culpa, al igual que con el amor, la presencia, la serenidad, la gratitud y la paz.

Y también requiere un acompañamiento amoroso y sin juicio. Sentirte comprendida, aceptada y acompañada en un entorno seguro te permite transformar el dolor de la niña que fuiste en la seguridad de la adulta que eres y restablecer tus propios vínculos.

Este libro nos invita a volver a recordarnos como *Seres humanos* y a aceptarnos por lo que somos, a expandir el amor incondicional que somos, a vivir la anhelada reconexión interior, a redescubrir nuestro SER y a volver a CREAR nuestra propia vida.

El proceso que Judit comparte en este libro y que he tenido el privilegio de vivir en mi propio cuerpo durante los nueve meses del Programa P-ROC® ha sido el viaje más transformador y el único que hasta ahora me ha permitido sentirme una *Ser humana* completa.

Os animo a leerlo con el corazón abierto y a fluir con cada una de sus palabras.

Un inmenso agradecimiento a Judit por el acompañamiento durante estos nueve meses, por la confianza que ha depositado en mí al entregarme este libro, por la oportunidad de escribir el prólogo y por haberme permitido experimentar en mi propio cuerpo este camino de profunda transformación.

Un abrazo con todo mi corazón.

Mireia Durany Forns

BLOQUE I

COMPRENDER

INTRODUCCIÓN

Mi vida es, para mí, *mi vida*. No la siento excepcional, simplemente ha sido, es y será mi vida. Pero ahora que ya tengo una edad, miro atrás, miro a mi alrededor, y me doy cuenta de que he tenido una vida bastante intensa, por decirlo de alguna manera, y aquí en este libro he querido continuar compartiendo algún trocito de ella. No porque sea especial, seguro que hay muchas otras experiencias vitales más interesantes, alegres, dolorosas, traumáticas... que la mía, sino por el simple hecho de compartirla. Si el compartir lo que he vivido, lo que he aprendido a lo largo de mi camino de vida y lo que he redescubierto y recordado de mí misma te puede ayudar a recordar o te resuena, pues bienvenido sea, y si no, pues bienvenido sea también. Todo está bien.

Una de las cosas que me han pasado en esta vida es haber tenido mucha facilidad en los estudios. De muy jovencita, en la escuela, hice dos cursos en un mismo año lectivo, en la adolescencia me introduje en el mundo de los idiomas y posteriormente me licencié en dos carreras universitarias, obtuve dos másteres, estudié música y me formé en otras muchas disciplinas dentro del mundo de las terapias psico-corporales, energéticas y de reprocesamiento, integración y sanación del trauma. Me casé, fui madre de una niña y un niño, me divorcié, he tenido la oportunidad de enamorarme de nuevo...

Todos estos conocimientos adquiridos y todas las experiencias personales y profesionales transitadas y vividas, que no son pocas, me han llevado a estar donde estoy y a recordar quién soy y qué soy. Y el camino sigue, esto no para nunca... Siento que estoy en constante y permanente transformación y búsqueda de mi verdadera casa, mi *Ser* y mi origen.

Mirando atrás, me doy cuenta de que siempre he tenido y tengo algún proyecto, algún objetivo «en mente», y siempre he tenido y sigo teniendo mucha voluntad, coraje y determinación para llevarlo a cabo, además de mucha curiosidad. Allí donde pongo el ojo, pongo la atención y mucha energía. Me gusta salir de mi zona de confort.

Empecé mi carrera profesional muy jovencita en el sector de la banca, en un mundo de hombres que me doblaban la edad. Tenía que ir muy arreglada para aparentar más años de los que tenía, sobre todo delante de los clientes, y puedo asegurar que mis compañeros de trabajo (todos hombres) se sentían un poco incómodos por tener a alguien como yo en su equipo, pero no porque les cayera mal (no me lo tomaba como algo personal), sino por ser mujer y joven. No estaban acostumbrados a tener mujeres en su equipo, creo que yo fui la primera. Fue toda una experiencia para mí, como un aterrizaje forzoso en la realidad profesional, que no tenía nada que ver con lo que había vivido hasta entonces en el entorno universitario y familiar. Me habían educado en pie de igualdad con los hombres y siempre había sentido que tenía las mismas capacidades, posibilidades, oportunidades y obligaciones que ellos. Seguramente por esto, y gracias a esto, no dudé nunca

de mis capacidades ni vacilé a la hora de trabajar en un sector destinado, *a priori*, a los hombres. Siempre me sentí bastante cómoda en este mundo de hombres. Por aquel entonces no me hacía tantas preguntas como ahora, simplemente trabajaba sin ser demasiado consciente de todo esto que os voy a compartir a lo largo de este libro. Más tarde me di cuenta de que esta gran dosis de energía masculina en mí, desarrollada de manera natural por mis circunstancias personales (explicar esto me llevaría a escribir otro libro), me ayudó mucho en mi trayectoria profesional, pero a la vez me negó bastante mi energía femenina, con las consecuencias que esto ha tenido en mí, tanto a nivel personal como profesional.

Seguí trabajando en el sector de la banca durante veintisiete años más, llegando a roles directivos y ejecutivos de responsabilidad, liderando equipos comerciales de alto rendimiento, lo que supuso también como mujer que soy, como he apuntado antes, muchos sacrificios y renunciaciones a nivel personal y familiar, aunque tengo que decir que siempre intenté encontrar un cierto equilibrio que me diera la paz necesaria para no sentirme culpable, ni de trabajar poco, ni de no estar presente ni disponible para la familia. Pasé por experiencias y aprendizajes de todo tipo hasta que, hace ya más de cuatro años, la vida me dio la oportunidad de cambiar de rumbo y empezar un nuevo ciclo apostando por mis proyectos personales y profesionales. Estoy muy contenta con este cambio hacia lo incierto y lo desconocido. De momento mi apuesta de *vivir en el corazón* y posteriormente *vivir en el ser* me ha permitido, entre otras muchas cosas, escribir este libro que tienes entre tus manos.

La intención es continuar reflexionando sobre cómo funcionamos como *Seres* y como *humanos*, sobre nuestra manera de estar en la vida y cómo jugarla participando en ella y de ella. En mi primer libro, *Sobrevivir en la mente o vivir en el corazón*,³ expongo cómo nos veo como *Seres humanos*, cómo nos sentimos, cómo nos relacionamos con nosotros mismos, cómo nos relacionamos con los demás, qué nos ha llevado a desconectar de nuestro cuerpo y nuestro corazón, qué nos perpetúa en este estado de desconexión, qué podríamos hacer para cambiar y conectar de nuevo con nuestro cuerpo y nuestro corazón, cómo podríamos hacerlo y para qué hacerlo.

Lo que expongo en este segundo libro vuelve a ser una visión muy personal fruto de mi experiencia personal, de mi experiencia profesional en el mundo corporativo y de mi formación y experiencia como terapeuta psico-corporal y energética, especializada en trauma. No pretendo hacer un tratado científico ni demostrar con encuestas u otras herramientas todo lo que expongo. Es un *resentir* que aquí comparto, que a mí me ha servido para entender muchas más cosas de mí y sobre mí, en especial cosas que me han pasado y experiencias que he vivido tanto en mi entorno personal y familiar como en el entorno empresarial.

Este segundo libro está escrito desde un lugar muy diferente al primero. Está en resonancia con mi evolución personal, con el momento en el que estoy ahora. El primero lo

3 MATEU COCHS, Judit, *Sobrevivir en la mente o vivir en el corazón*, HakaBooks, Barcelona, 2023.

escribí desde un lugar con menos fe en mí, con un cierto miedo y con dudas sobre cómo el libro sería acogido. De alguna manera, necesité validar mi verdad. Y, muy sincrónicamente, muchas de las cosas que compartí encontraron su reflejo en la neurociencia, por eso incluí tantas citas de otros autores. Esto me daba seguridad y confianza, como si mi verdad necesitara estar respaldada por la ciencia y por otros, aunque en realidad ya era mi verdad antes de ser validada. En este segundo libro me atrevo a compartir mi verdad desde un lugar donde no necesito que todo esté validado por la ciencia o, al menos, donde no necesito saber si lo está. Confío más en el sentir de mi corazón, confío más en mi verdad, confío más en mí; como *humana*, confío más en mi *Ser* y en todo lo que recibo a través de él.

Después de volver al cuerpo y al corazón, de estar más conectada con mi cuerpo, conmigo misma, con mis emociones, con mi mundo interior, y de realizar un proceso de autoconocimiento para entender cómo funcionamos como *Seres* y como *humanos* —proceso que comparto, como he mencionado, en mi primer libro—, seguía sintiendo un vacío interior y una soledad profunda (aun estando en pareja, en familia, y tener una red de amistades muy nutritiva) que no me sabía explicar. Lo que descubrí y lo que intento compartir en este segundo libro fue que no solo debía volver al cuerpo y *conectarme* con todo lo que circula en él, sino también *vincularme* con todo esto que el cuerpo me estaba mostrando; debía escucharlo y validarlo para poder empatizar conmigo misma y acompañarme en mis necesidades más esenciales.

No solo debía atreverme a abrir y a entrar en el *trastero*,⁴ sino también visitarlo, permanecer en él y abrazar todo lo que iba encontrando —y mi cuerpo me iba mostrando— de la manera más amorosa, bondadosa y compasiva posible. Esto es precisamente lo que nos cuesta, por miedo a lo que podamos encontrar, por miedo a no poder sostener el dolor almacenado y guardado en este *trastero*, y es precisamente también a lo que renunciamos muchas veces por miedo a poner límites, por miedo a la reacción del entorno a estos límites, por miedo a no ser queridos, a no ser aceptados, a no ser entendidos o comprendidos, por miedo a que nos retiren el amor; en definitiva, por miedo a la soledad.

Si leíste mi primer libro, habrás visto que me lo dediqué a mí también, para aprender a ser y a vivir la vida. Lo que no sabía por aquel entonces es todo lo que me supondría tener que aprender a ser y a *vivir en el ser*. Nada fácil. Muchas renuncias. Mucha aceptación del dolor reprimido por no haber *vivido en el ser* y haber renunciado a mí misma por amor, un amor condicionado y condicional, hacia los demás y de los demás. Me di cuenta de que no me había amado a mí misma de manera incondicional y no recibía amor incondicional de los demás. Solo sentía que amaba incondicionalmente a los demás, cosa que tampoco era cierta, porque si estaba en mi herida, también amaba condicionalmente y de manera condicionada a los demás.

4 Término que utilizo en mi primer libro y que significa «mi mente inconsciente».

Siempre supe que habría un segundo libro y, más o menos, cuál sería su contenido, pero, como ocurrió con el primero, al final el resultado dista mucho de mis intuiciones y expectativas iniciales.

En este segundo comparto desde el corazón todo lo que yo he transitado en relación con el viaje de mi *humana* a mi *Ser*, la conexión entre mi *humana* y mi *Ser*, la encarnación de mi *Ser* en mi *humana* y el vínculo necesario entre mi *Ser* y mi *humana*, y viceversa, para aprender a vivir en el amor incondicional hacia mí misma y hacia los demás. Conexión y vínculo entre el *Ser* y el *humano* es lo que he tenido que aprender para crear una relación sana entre mi *Ser* y mi *humana*, y, como consecuencia de ello, relaciones más sanas con otros *Seres humanos*.

Un libro nacido del corazón, arrancado del corazón y de las profundidades de mi *Ser*, conectado a la Fuente del *Ser*, el Todo. Un libro que deseo que te llegue al corazón y te acompañe a recordar tu *Ser*. Estoy agradecida a la vida por brindarme la oportunidad de poner de nuevo esta semilla en ella para que germine de la manera más armoniosa y perfecta posible. De momento está germinando en mí... Y deseo que también lo haga en ti.



SOMOS «SERES» Y «HUMANOS»

*Hemos aprendido a ser humanos
a costa de olvidar nuestro Ser.*

Somos *Seres humanos* viviendo una experiencia en este planeta, pero no siempre vivimos con la consciencia de ser *Seres humanos*. Llegamos a este mundo como *Seres* encarnados en un cuerpo, pero durante los primeros años de vida aprendemos, poco a poco, a ser *humanos*: aprendemos a alimentarnos por nuestra cuenta, a caminar, a hablar, a relacionarnos, a adaptarnos a una forma concreta de vivir, de sentir y de pensar. Nadie nos enseña a ser *Seres*; eso ya lo somos. El problema no está en aprender a ser *humanos*, sino en cómo aprendemos a serlo. No se trata de llegar a ser algo nuevo, sino de dejar de alejarnos de lo que ya somos.

Quienes nos reciben al llegar a este mundo habitualmente son dos *humanos* que tampoco viven con la consciencia de ser *Seres*. Son *Seres humanos* que, en su propio proceso de

adaptación y aprendizaje a ser *humanos*, han olvidado que también son *Seres*, han olvidado lo que significa *vivir en el corazón*, no recuerdan lo que son ni quiénes son en esencia, han olvidado su origen. Y desde ese olvido, desde esa desconexión de sí mismos, no nos enseñan a vivir como *Seres humanos*; nos enseñan a *sobrevivir* como *humanos*.

Esto obliga a este *Ser* recién alumbrado⁵ a tener que adaptarse a una manera de funcionar *humana* muy racional y cognitiva, alejada de las emociones y de su corazón. La comunicación entre el *Ser* recién llegado, que expresa su estado de ánimo y sus necesidades únicamente guiado por su mundo emocional, que vive y siente en su corazón, y los *humanos*, que viven desconectados de su cuerpo⁶ y de lo que circula en él, así como de su corazón, os podéis imaginar que no es tarea fácil. Este *Ser*, todo corazón y emoción, tiene que adaptarse a una manera de funcionar de los *humanos* alejada del corazón y de las emociones, mucho más racional, estructurada y mental. Esta manera de funcionar de los *humanos*, y, como consecuencia, el trato que recibe de ellos, acostumbra a generar mucha confusión a este *Ser*, al no entenderla ni comprenderla, pues difiere mucho de su necesidad de relacionarse y vincularse desde el corazón.

5 Significado de *alumbrar* según el *Diccionario de la lengua española* de la RAE: «parir, dar a luz; llenar de luz y claridad; poner luz; acompañar con luz; asistir con luz; disipar la oscuridad y el error, y convertirlo en conocimiento y acierto». Me gusta la imagen del *Ser* con su luz y claridad, conocimiento y acierto.

6 Desarrollo este tema en MATEU COCHS, *op. cit.*

Te invito a hacer el ejercicio de imaginarte que eres un *Ser* que apareces de repente en un nuevo mundo, desconocido completamente para ti, al que no sabes cómo has llegado, ni los motivos por los cuales estás allí, no recuerdas quién eres, no puedes valerte por ti mismo, dependes de estos *humanos*, a los que no conoces y que no entienden tu idioma.⁷ ¿Cómo te sientes? Seguramente muy confundido y a la vez con muchas ganas de explorar, de aprender, de jugar, de ser querido, de vincularte y relacionarte con estos *humanos*, pues los amas de manera incondicional (recuerda que eres un *Ser* todo corazón, pura luz y amor) y, además, dependes de ellos para sobrevivir, así que vas a hacer todo lo posible para adaptarte a su manera de funcionar, aunque no la compartas, te genere confusión y cierto malestar.

Este proceso de adaptación a este nuevo mundo de los *humanos* y su extraña manera de comunicarse, relacionarse y vincularse⁸ entre ellos, desde la mente y no tanto desde el corazón, requiere mucho esfuerzo para este *Ser*, a la vez que mucha renuncia a lo que siente realmente, mucha renuncia a *vivir en el ser*, al tener que reprimir el mundo emocional que circula dentro de él, dentro de su corazón. Los *humanos* no están siempre disponibles para sostener y acompañar el mundo emocional de este *Ser*, bien porque están desconectados de su corazón (ellos también han vivido este proceso de adaptación de *Ser* a *humano*, que ya no recuerdan) y, por lo tanto, han olvidado cómo relacionarse con sus emociones y,

7 El lenguaje del corazón, el amor incondicional.

8 O, mejor dicho, «no vincularse».

en consecuencia, no saben relacionarse con las emociones de este nuevo *Ser*; bien porque mientras están con el *Ser* están pensando o *haciendo* otra cosa, es decir, no están *presentes* en el «aquí y ahora» para sostener esta emocionalidad; o bien porque no se encuentran físicamente cerca de este *Ser*. No es una cuestión de intención, sino de capacidad: no pueden acompañar lo que no han aprendido a sostener en sí mismos. Y así, casi sin darnos cuenta, aprendemos a ser *humanos* olvidando que somos *Seres*. No es que el *Ser* desaparezca, sino que el *humano* aprende a desconectarse y a desvincularse de él, a no escucharlo, para poder adaptarse y no sufrir.

Ante este escenario, el pequeño *Ser* se siente incomprendido en su emocionalidad, es demasiado para él, no puede sostenerla en su cuerpecito y, además, en soledad. Esto le crea mucha confusión, malestar y un doble dolor emocional, el dolor de la emoción que emerge al vivir la experiencia dolorosa y el dolor de no sentirse sostenido ni acompañado por un *Ser humano* adulto. Para no sufrir el malestar de sentir la emoción y no poder compartirla ni expresarla, y de sentirse solo sosteniendo tanto dolor, este pequeño *Ser*, de manera automática, inconsciente, muy sabia e inteligentemente, va desconectando de su cuerpo y de su corazón. Así es como aprende a funcionar como un *humano*, imitando a los *humanos*, pero a unos *humanos* que han olvidado su *Ser*.

Años más tarde, la neurociencia⁹ me ayudó a poner palabras a todo esto que estoy compartiendo: para poder comprender al otro, nos guste o no, nuestro cuerpo ha tenido que

9 Véase Dmitry Smirnov *et al.*, «Emotions amplify speaker-listener neural alignment», en *Human Brain Mapping*, vol. 40, núm. 16 (1 de noviembre de 2019), págs. 4777-4788, doi: 10.1002/hbm.24736

imitar el cuerpo del otro. Nuestro cuerpo va a intentar replicar el cuerpo del otro al que queremos prestar atención, y viceversa. Es imposible que el otro no genere en nosotros una respuesta orgánica y cerebral. Cuando vemos una persona que nos está mostrando una emoción, si tuviéramos consciencia corporal, observaríamos y sentiríamos esta misma emoción en nuestro cuerpo. En este caso, como *humanos*, al estar desconectados de nuestro cuerpo, al no tener consciencia corporal y no estar acostumbrados a percibir las sensaciones que generan nuestras propias emociones, tampoco somos capaces de percibir las emociones de los demás, en concreto, de este pequeño *Ser* recién llegado a nuestro mundo terrenal. Esto complica nuestra empatía y comunicación como *humanos* con este *Ser*, al que generamos malestar emocional y trauma (evidentemente, de manera inconsciente y desde el desconocimiento).

Estos recientes estudios neurocientíficos también me ayudan a comprender cómo el *Ser*, ya desde muy pequeñito y también de manera automática e inconsciente, va aprendiendo a construirse su personalidad como *humano* a medida que su cuerpo se va sincronizando con el cuerpo de sus cuidadores *humanos*. Este *Ser* quiere ser querido, necesita sentirse querido por sus cuidadores *humanos*, y necesita aprender de ellos. Por lo tanto, una manera de hacerlo es empatizando con ellos para poder comunicarse y relacionarse mejor. Ahora sabemos que, para empatizar, nuestros cuerpos se sincronizan y que esta sincronización es mayor si estamos en atención plena. El pequeño *Ser* no está preocupado por el pasado (lo que hizo ayer o hace cinco minutos) ni por el futuro (lo que hará

mañana o dentro de cinco minutos), vive permanentemente en el presente, en el aquí y ahora, y está más conectado con su corazón y, por lo tanto, con su cuerpo, cosa que le permite imitar, sincronizarse y percibir más y mejor el cuerpo de los adultos *humanos* de quienes es dependiente y con quienes está en relación, y le permite aprender a comportarse como ellos a través de esta imitación y sincronización.

Este proceso de adaptación y aprendizaje para ser *humanos* es lo que nos permite construir nuestra personalidad *humana*. Lo malo de este proceso no es aprender a ser *humanos* para poder vivir la experiencia que hemos venido a vivir en este planeta, sino el tener que hacer este proceso desconectando de nuestro cuerpo, renunciando y reprimiendo lo que circula en nuestro corazón, incorporando una nueva y única manera de funcionar más racional y mental, construyendo un sistema de creencias (limitantes) que nos permite sobrevivir al dolor emocional y al sentimiento de separación que nos genera tener que renunciar y reprimir el corazón de nuestro *Ser*. Nos desconectamos de nuestro cuerpo para desconectar de esta parte nuestra que sufre y siente el dolor emocional en el cuerpo, pero esto implica desconectarnos también del corazón de nuestro *Ser*, que es donde se sienten las emociones y, por lo tanto, desconectarnos de nuestra luz y nuestro amor, de todo nuestro potencial ilimitado que somos como *Seres*. Olvidamos qué somos y quiénes somos. Olvidamos nuestro origen. Olvidamos el *Ser* que somos y solo nos identificamos con el personaje o los diferentes personajes que vamos construyendo como *humanos*.

Te invito a hacer el ejercicio de imaginarte que eres un actor de cine y estás participando en el rodaje de varias películas a la vez, en las que representas diferentes personajes. En una película eres el hijo de la protagonista, en otra eres el actor principal y actúas como el padre de familia, en otra eres el actor secundario y representas a un profesor universitario, y en otra solo sales como figurante. Imagínate que te pasas todo el día grabando de manera simultánea estas cuatro películas, saltando de plató en plató, de un escenario a otro, sin parar ni un minuto para respirar, para poder salir del personaje, guardar silencio, respirar conscientemente y volver a escuchar el *Ser* que eres; te identificas tanto con estos personajes que acabas confundiendo la realidad con la película, olvidándote del *Ser* que está detrás de estos personajes. ¿Cómo te sientes? Seguramente, perdido entre tanto personaje. Esto es lo que, a mi entender, nos ocurre en nuestro día a día. Estamos todo el día haciendo y haciendo sin parar, pasando de una tarea a otra, de un rol a otro, sin tener un tiempo de silencio e intimidad con nosotros mismos para reconectar con esta dimensión nuestra más elevada y esencial, que no cambia nunca, a pesar de tener que representar todos los personajes que representamos en nuestro día a día, durante nuestra vida aquí.

En mi primer libro comparto un mapa de cómo funcionamos como *Seres* y como *humanos*, cómo nos relacionamos y manejamos con nuestras mentes, nuestras emociones y nuestro cuerpo. Intento explicar que *sobrevivimos* en un universo mental en el que solo sabemos utilizar la mente de nuestra personalidad herida y traumatizada, que como *humanos* nos limita y nos mantiene en estados de miedo, culpa

y falta de autoestima. Lo que no sabemos es que también podemos *sobre-vivir* en este universo mental, pero utilizando la mente ilimitada de nuestro *Ser*, que se aloja en nuestro corazón. Por lo tanto, este viaje de la mente limitada a la mente ilimitada, lo que más adelante defino como *alquimia mental*, solo es posible si tenemos la voluntad, el coraje y la determinación de volver a habitar nuestro cuerpo, de volver a nuestra casa —lo que defino como *alquimia corporal*— y de volver a escuchar y sostener, no solo las emociones, sino todo lo que se aloja en nuestro corazón, que es inmenso y desconocido. Viajar al corazón del cuerpo te permite vivir la *alquimia emocional*, es decir, contactar, liberar, transformar y sanar el dolor emocional que habita en ti, y te permite también contactar con tus partes más luminosas, tus dones y todas las dimensiones más elevadas de tu *Ser* para acceder a la información y a la sabiduría necesarias, y recordar así tu origen y estar en Unidad con la vida y con el Universo, y, por lo tanto, fluir y cocrear con ellos.

Si queremos situarnos en el *Ser* y funcionar desde la mente ilimitada infinita de nuestro *Ser*, debemos sanar y limpiar memorias y experiencias dolorosas, pues cuando se activa una memoria no sanada que nos despierta una emoción, como hemos mencionado, se activa la amígdala¹⁰ y esta influye en el resto del cerebro, pues la amígdala «tiene una vía de acceso directa a la corteza frontal y además no

10 La amígdala es una estructura del cerebro límbico que reacciona de manera muy rápida y automática ante estímulos externos. Está siempre en alerta e involucrada en la gestión de las emociones relacionadas con nuestra supervivencia.

es democrática sino que llega imponiendo su voluntad»,¹¹ secuestrando y desactivando una parte del cerebro, lo que nos impide acceder a la mente en su totalidad, a la mente ilimitada de nuestro *Ser*.

Aprendemos a sobrevivir solamente como *humanos*, pensando con la mente limitada del *humano*, reprimiendo y rechazando las emociones o sintiéndolas, pero sin saber qué hacer con ellas porque no habitamos nuestro cuerpo ni nuestro corazón, haciendo por hacer, sin un rumbo, sin un propósito, sin una misión, simplemente para satisfacer nuestras demandas emocionales para ser queridos y adaptándonos continuamente a lo que se nos pide. Aprendemos a sobrevivir como *humanos*, adaptándonos a lo que se nos pide, alejándonos y olvidándonos poco a poco de la dimensión más esencial de lo que somos: nuestro *Ser*.

La intención de este libro es compartir que es posible hacer este viaje al corazón, este viaje del *humano* al *Ser*, para conocer quiénes somos, qué necesitamos y qué anhelan nuestro corazón y nuestro *Ser*, y, desde esta certeza de nuestro *Ser*, poder guiar e influir en esta parte *humana*, que es la que se relaciona, piensa, siente, expresa y acciona.

11 CASTELLANOS, Nazareth, *El espejo del cerebro*, La Huerta Grande, Madrid, 6.^a ed., 2021, pág. 86.

RESUMEN · SOMOS «SERES» Y «HUMANOS»

Llegamos a la vida como *Seres* encarnados en un cuerpo —puro corazón, emoción y amor incondicional—, pero durante los primeros años de vida aprendemos, poco a poco, a ser *humanos*. Nadie nos enseña a ser *Seres*, porque eso ya lo somos.

Habitualmente, quienes nos reciben son *Seres humanos* que también han olvidado su propio *Ser* y, desde ese olvido, nos enseñan a *sobrevivir*. Lo que aprendemos es a adaptarnos a una forma concreta de vivir, sentir y pensar.

Este encuentro entre un *Ser* que siente y necesita conexión y vínculo, y unos *humanos* más desconectados del cuerpo y del corazón, genera confusión y dolor emocional. Para poder sobrevivir, el pequeño *Ser* se adapta: aprende a reprimir lo que siente, a desconectarse del cuerpo y del corazón, e imita la manera de funcionar de quienes lo cuidan. Así se construye la personalidad *humana*: un personaje necesario para sobrevivir en el mundo, pero que a menudo se construye a costa de olvidarse y alejarse del *Ser*.

Desde la neurociencia sabemos hoy que los cuerpos se sincronizan y se imitan para poder comprenderse y vincularse. Cuando los adultos están desconectados de su propio cuerpo y de su mundo emocional, esta sincronización se produce desde la desconexión, lo que dificulta la empatía y genera malestar emocional y trauma de manera inconsciente. Aprender a ser *humanos*, en este contexto, implica muchas veces renunciar al cuerpo, reprimir las emociones del corazón y adoptar una forma de funcionar más mental para poder *sobrevivir*.

Este proceso nos permite adaptarnos a la vida, pero también nos lleva a identificarnos con los personajes que construimos como *humanos*, olvidando nuestra dimensión más esencial. Volver al cuerpo, al corazón y al *Ser* abre la posibilidad de sanar memorias dolorosas, recuperar una mente más amplia e integrada y habitar la vida como *Seres humanos*, no solo como *humanos*.

REFLEXIONES · SOMOS «SERES» Y «HUMANOS»

- En este momento de tu vida, ¿desde dónde sientes que te mueves más: desde el *humano* que se adapta o desde el *Ser* que habita el cuerpo y el corazón?
- ¿En qué situaciones has sentido que necesitabas alejarte de tu cuerpo y de lo que sentías en el corazón para poder adaptarte, pertenecer o sentirte querido?
- En tu día a día, ¿qué suele tener más peso: escuchar lo que ocurre en tu cuerpo y en tu corazón o responder a lo que se espera de ti desde fuera?

