

EL DOLIENTE – CONTRINCANTE INTERNO: UN FRAUDE INDIVIDUAL Y COLECTIVO

Diciembre 2011 - Por María Calandria

El doliente-contrincante interno aparece en la infancia. Nace y vive del dolor y el miedo que arrastramos. Según el trato que le demos, crece y se desarrolla, se atrofia e incluso puede llegar a desaparecer. Si lo alimentas, seguirá ahí mientras vivas; si no lo alimentas, cada vez se hará más pequeño y acabará extinguiéndose. Es una "entidad" de creación mental, de condición muy parecida al personaje de tus sueños. Es la expresión del dolor viejo que se disfraza de ti, haciéndose pasar por tu Yo real.

Lleva engañándonos desde el principio de las generaciones, por lo que tiene incidencia en la genética individual y en el contrincante colectivo: el egregor o energía colectiva del dolor y sus miedos. Es el aspecto negativo creado en el mundo interno y externo.

La herramienta que utiliza el doliente para engañarte mentalmente, consiste en mostrarte, una y otra vez, el dolor del pasado para que la evaluación y conclusión de tus experiencias estén restringidas y condicionadas por esa información dolorosa. Es cuando, por ejemplo, concluyes diciendo: "no tengo arreglo", "siempre me equivoco", "no puedo", "nunca tengo suerte", "todos me engañan", "soy incapaz", "siempre me va a pasar lo mismo" y cualquier otra lindeza de las muchas que nos decimos y con las que nos fastidiamos desde el espacio del doliente-contrincante.

El afán del doliente interno –en su forma biológica de encimas neuronales- es crecer y multiplicarse, y si lo vemos como lo que es, una ley natural, no cabe juicio ni reproche alguno. ¿La mala hierba tiene culpa de serlo y de crecer hasta invadirlo todo?)

Así es la naturaleza. Dota a los seres vivos de un instinto de supervivencia que recurre a cualquier ardid para hacerse más fuerte y vencer a su enemigo –u opuesto-. (Es un "quítate tú que me pongo yo")

La vida está llena de ejemplos que muestran que la ley natural de supervivencia habitualmente recurre al engaño. Por ejemplo, lo vemos en el mimetismo de los animales con los colores y formas de la naturaleza: el camaleón que cambia sus tonos y colores por los del entorno en el que se camufla. El oso polar, confundido entre el blanco de la nieve que habita. El animal marino que se hace pasar por una planta del fondo del mar. El insecto que se hace el muerto cuando te acercas... Hay infinidad de ejemplos similares. Se mimetizan, se esconden y "engañan" para confundir, despistar al enemigo y librarse de él o atacarle por sorpresa.

Para conseguir sobrevivir y crecer, el doliente-contrincante utiliza las artimañas y recursos mentales que haya disponibles en tu cerebro. Pretende hacerte creer que eso eres tú, que el dolor es tu identidad. Que no hay nadie más...

El doliente-contrincante, no eres tú sufriendo, sino un personaje que surgió a raíz del dolor que viviste en el pasado. Es una "entidad" que no existe como tal, pero que simula ser una realidad mental, y que aspira a ser la principal y única en tu cerebro.

Está claro que cuantas más experiencias dolorosas tienes, más se alimenta, crece y se expande tu parte doliente. Sin embargo, no son las experiencias las que alimentan esa parte de tu cerebro, sino la opinión y conclusión que procesas, guardas y archivas a partir de ellas.

Si permites que sea tu yo doliente o "víctima interna" quien se encargue de procesar tus nuevas vivencias, si tomas tus decisiones desde su "perspectiva", la conclusión que saques coincidirá con la energía del doliente en ti. Si persistes en ello y te mantienes en ese espacio negativo, los recuerdos que guardes de tus futuras experiencias estarán sometidos a la historia de los pensamientos, emociones y actos de tu yo-dolor, y se archivarán y sumarán al resto de los "archivos dolientes" que conserves: miedos, prejuicios, negatividad, frustraciones, amargura, resistencias, insatisfacción... y otras emociones de estancamiento y dolor que se instalaron en el pasado y que no son tú.

Así es como engorda y crece en tu cerebro el “partido político” de tu doliente interno. Todos los datos que conservas en del nivel de energía del dolor, son tus “votos” para él. Su objetivo es obtener tantos como para obtener la “mayoría absoluta”, lo más valioso e influyente de tu mente, desde donde eliges qué pensar, desde donde tomas las decisiones.

Después de mucho tiempo y/o intensidad de recuerdos/vivencias dolorosas, el “partido político” que el doliente inauguró en el cerebro se expande y va instalando –incansablemente- delegaciones de dolor interno, que son su esencia y la base de su alimento y supervivencia.

El doliente interno sobrevive (en el peor de los casos vive, crece y se expande) dentro de cada persona que no esté absolutamente sana: la inmensa mayoría de nosotros.

Entiendo por salud del individuo la identificación total con su yo verdadero, “la presencia en la existencia” (la vida). Las personas totalmente sanas mentalmente, serán aquellas que se han librado del malentendido creado por el doliente-contrincante, y que viven sumidos en su verdadera identidad: el instante vivo y presente del ahora más inmediato. Desde ahí no creo que haga falta proponerse “ser bueno”. Cuando el cuerpo doliente deja de manifestarse, el ser humano tiene felicidad y generosidad para disfrutar y regalar. Así eres tú. ☺

En quienes se conocen como seres iluminados la conciencia del instante presente - aliado interno- se manifiesta y se expande. En el cerebro de estos individuos ya no queda lugar para el doliente-contrincante interno. Las delegaciones de su “partido político” mental (el dolor y sus pensamientos y emociones dolientes) dejaron de recibir víveres aptos para su naturaleza, y fueron muriendo hasta extinguirse. Estos seres iluminados o realizados (*), poco comunes en un mundo educastrado como ha sido este, viven alimentando constantemente al aliado interno, la parte favorable y saludable de la mente que sólo se manifiesta en el presente vital: el único espacio-tiempo en el que se manifiesta la luz de la vida.

Si dejas de sentir el dolor como algo circunstancial, y empiezas a sentir que el dolor habita tanto en ti que te identificas con él, te sugiero que hagas un alto en el camino y tomes cartas en el asunto. Toca “alimentar” y abonar el interior con dosis de aliado y de presente. Esos son votos a favor de tu supervivencia en el Ser.

Si, por el contrario, alimentas y “sigues la política” de tu doliente-contrincante interno, te lo hará pasar mal hasta llegar a hacerte creer que él es tu identidad. Está claro que, desde tu propio cerebro, trabaja cada día para conseguirlo. Sin embargo, como estamos viendo, la expresión de tu doliente como identidad, no es real. Es inexistente ahora, igual que lo es su tiempo: el pasado.

¿Qué puedes hacer? (Es muy conveniente que hagas algo, por el bien de lo que eres) Toma conciencia de todo esto y consigue que tus elecciones diarias las tome tu naturaleza sana o aliado interno.

Busca el modo de mantener la atención máxima en el instante presente (el apoyo de un coach transpersonal puede ser de gran ayuda) Encuentra el modo de recordar quién eres, y piensa y actúa desde tu aliado interno, desde tu verdadero ser.

Tu identidad real, la que está viva y despierta, eres tú existiendo en el instante presente, en el único momento que contiene la existencia. Tu identidad viva (tu presencia) sólo puede estar aquí y ahora. El pasado, hasta el más inmediato, ya sólo es un recuerdo, y el futuro es una ensoñación que todavía no existe.

Tu inclinación y naturaleza es de disfrute y plenitud, (el ejemplo lo vemos en el estado de los bebés y los niños pequeños). ¡Halla la manera de identificarte con esa verdad!

Confía en tu identidad, y vigila lo que piensas y cómo lo piensas, tanto como vigilas la comida que ingieres. Verás como empiezas a sentir que te recuperas a ti mismo, y que tu experiencia y conclusiones comienzan a ser más luminosas, positivas y favorables a la vida.

(*) *En inglés, realizarse = “to realize” = darse cuenta de algo.*

[PINCHA AQUÍ PARA IR A LA PÁGINA DE INICIO: www.coachingmadrid.com](http://www.coachingmadrid.com)