

La regla de las tres “eses”: suelta, sonríe, siente



La regla de las tres “eses” nos ofrece una sencilla pero valiosa lección. Según esta propuesta, en la vida hay que aprender a dejar ir porque al soltar damos paso al propio potencial. Tras ello, hay que sonreír, permitiéndonos de este modo conectar con nuestro interior para generar optimismo y confianza. Más tarde hay que sentir el instante y abrirnos a todo aquello que está por llegar.

Decía José Luis Sampedro que todos tenemos el deber de buscar la libertad. Sin embargo, y eso lo sabemos bien, en ocasiones la libertad exige ciertas dosis de valentía y para eso no siempre estamos preparados. De niños nos enseñan a cruzar la calle cuando el semáforo está en verde, a obtener el mínimo común múltiplo de dos o más números naturales, a diferenciar las células eucariotas de las procariotas y mil conocimientos más que a la larga, no revierten demasiado en nuestra felicidad y crecimiento personal.

“Al fin y al cabo somos lo que hacemos para cambiar lo que

somos”.

-Eduardo Galeano-

Según el psicólogo James O. Prochaska conocido sobre todo por enunciar lo que se conoce como modelo del cambio de Prochaska y Diclemente, a las personas nos deberían iniciar desde bien temprano en dos dimensiones muy concretas. Esos dos conceptos son en realidad dos pilares para el aprendizaje vital: hablamos de la perseverancia y del proceso saludable del cambio.

La perseverancia es, por un lado, la capacidad de comprometernos con un objetivo. Es aunar recursos, motivación, tiempo y energía por esa meta, por ese sueño, por esa persona. Ahora bien, en ocasiones, ese compromiso deja de tener sentido cuando ya no hay beneficio, cuando nos alimentamos más de falsas ilusiones que de realidades. Ese será el instante en que deberemos aplicar la conocida regla de las tres “eses”. *Veamos en qué consiste.*



La regla de las tres “eses” para el avance y el crecimiento emocional

Señalábamos hace un momento que en nuestra educación o incluso en la crianza recibida en casa, nadie nos prepara para los cambios. Nadie nos enseñó, por ejemplo, qué hacer cuando la rabia, la decepción o la frustración se amontonaban dolorosamente en nuestro interior. Ese puzzle emocional, desordenado e imposible de resolver era algo que terminábamos engullendo a la fuerza, para después, dejarlo a un lado como sin nada ocurriera.

Esto tan común y conocido, no ocurría en el pueblo hawaiano del siglo XIX. Ellos consideraban que la mente, el cuerpo y el alma estaban relacionados de manera integral. De este modo, quien acumulara emociones negativas, quien libraba batallas internas en soledad, terminaba enfermando. Asimismo, y para evitar ese malestar que conducía a un sinfín de dolencias físicas y psicológicas, los hawaianos llevaban a cabo una evocadora y maravillosa práctica que fue recogida y descrita por David Kaonohiokala Bray, un sacerdote que popularizó y mostró al mundo gran parte de esta cultura nativa.

Se trata de la bolsa negra y la regla de las tres “eses” que pasamos directamente a detallar.

Las bolsas negras y la necesidad de dejar ir

Cuando algún miembro de la comunidad pasaba por un mal momento, el grupo se reunía y llevaban a cabo la ceremonia de la bolsa negra. Se trataba simplemente de que esa persona enumerara en voz alta todo lo que le molestaba, preocupaba o temía. Cada pensamiento se simbolizaba con una piedra que más tarde se introducía en ese objeto.

Después, dicha bolsa se enterraba en un lugar secreto. Solo

cuando ese miembro de la comunidad hubiera llevado a cabo la regla de las tres “eses” se procedería a simbolizar la liberación y la destrucción de la bolsa negra. Y para ello, el primer paso era aprender a dejar ir.

Esa práctica, ese enclave de nuestro crecimiento personal se genera mediante una adecuada “limpieza emocional”. Tal y como explicaba la comunidad hawaiana, al igual que limpiamos nuestra ropa, hogar o utensilios de comer, también debemos ser capaces de limpiar y dejar ir esas emociones que nos aprisionan. Que nos “ensucian” por dentro.

Sonríe de forma sincera

El siguiente paso de la regla de las tres “eses” es sonreír. Así, y aunque el hecho de dibujar una sonrisa en nuestro rostro no sea nada fácil cuando nos hemos atrevido a dejar ir ciertas cosas, es necesario intentarlo. La razón es evidente: cuando uno se atreve a liberar las emociones negativas y romper lazos respecto a lo que ya no es útil o no beneficia, lo que experimenta muy a menudo es vacío.

Es como quedar suspendido en el aire. Somos conscientes de que a nuestras espaldas ha quedado mucho lastre, mucho equipaje, muchas piedras sorteadas en el camino. Ahora bien, lo que tenemos ante nosotros es una tabula rasa. Para evitar que ese vacío o ese lienzo en blanco nos asuste, hay que atreverse a sonreír. Hay que abrazar con optimismo lo que tenga que venir.

Siente el placer de la libertad

La última clave de la regla de las tres “eses” es la más esperanzadora, la más revulsiva: sentir la libertad. Pensemos en ello ¿cuándo fue la última vez que nos sentimos verdaderamente libres? Esta sensación arrolladora surge cuando no hay pesos en el interior. Cuando no hay bolsas negras que ocupen nuestros pensamientos. Que atenacen nuestro cuerpo quitándonos la salud.

Sentir es abrazar el presente, es confiar en uno mismo, es escucharse y sintonizar con lo que está ocurriendo. Sentir es vivir sin miedo y eso es en lo que deberíamos trabajar en nuestro día a día tal y como lo hacía la antigua comunidad de Hawai. Porque solo cuando la persona llegaba a este último paso, el de sentirse libre emocionalmente, el grupo volvía a reunirse para destruir esa bolsa negra donde se contenían sus pesares, sus miedos, sus iras, sus bloqueos...

Reflexionemos en ello. Apliquemos la regla de las tres "eses" en el día a día.

Fuente: lamenteesmaravillosa.