

¿AYUDA LA ESENCIA DE FUMARIA OFFICINALLIS CON LA ADICCIÓN AL TABACO?

Experiencia Josune Cobos Salinas una miembro de la ATFI, Terapeuta Floral Integrativa, del colectivo Lorefloreado.

En marzo estuve en un encuentro presencial con las compañeras/o de la Escuela Española de Terapia Floral. Y salimos a elaborar, allá por Ávila, en la sierra de Gredos... cuando vinieron a mi cabeza las preguntas: ¿Fumaría? ¿Yo? ¿Ahora? Y esto mismo debí plantearle inconscientemente a la planta, momentos antes de sentarme a su lado, en lo que fue mi primera elaboración de una esencia floral.

Hacía algo más de un mes que había dejado de fumar, aunque con alguna recaída. Y estaba yo muy en contacto con todas las emociones que hasta hacía un mes con el tabaco trataba de esconder, sin muletas, excusas ni distracciones; y con la única pauta e intención de conectarme con una planta y pedirle por favor, que me ayudara con todo lo que yo cargaba.

No fue amor a primera vista, aunque “casualmente” acabamos juntas y durante un par de horas estuvimos mirándonos, acompañándonos, simplemente compartiendo espacio y tiempo, hasta que, no sin prejuicios, fui aceptando algunos pensamientos muy reveladores. Soplaban el viento y volaban a nuestro alrededor un montón de animales de aire, abejorros, mariquitas, moscas, mosquitos y pájaros. Ahí pensé en el AIRE con mayúsculas. Me dí cuenta que respiraba profundamente, casi suspirando, llenando los pulmones y entonces me escuché decir: “aire es lo que quiero, no humo”.

Esa fue la idea principal que me hizo sonreír, reafirmarme en mi deseo de abandonar el tabaco y para ello le pedí ayuda a la planta, que se convertiría después en esencia. Fue ella quien me “sopló” la idea, para eso nos habíamos encontrado y con ese objetivo se ofrecía a ayudarme. La elaboré con toda la intención de que en este “cambio de aires”, sería seguro buena compañera.

Cierto es que ha sido un regalo increíble. Para mí ha sido tan importante que he decidido compartir esta experiencia. Yo he tomado fumaria (en primera dilución) a diario una media de 5 veces al día durante 7 semanas, y sin ninguna duda me ha ayudado a dejar el hábito de fumar,, no sin esfuerzo, y sin negar también que la rutina, los años de adicción, en varias ocasiones me traían a la mente el ¿deseo? de un cigarro. En esos momentos tomaba unas gotitas de fumaria, me preguntaba a mí misma si en realidad en ese momento ¿fumaría? Y mi respuesta siempre fue, que no cambiaría humo por aire.

Así han pasado más de 3 meses desde que dejara el tabaco, y casi 2 sin tomar fumaria. Eso sí, la tengo a mano y la recomiendo a cualquiera que como yo, tome una decisión y se anime a cambiar el humo por aire, sabiendo que existe una planta que en los momentos de deshabituación puede ayudar a cuestionarte sobre el hábito de fumar. A mí sin duda me ha facilitado y mucho, el camino.

El hecho de dejar de fumar, para mí ha sido un cambio radical de vida y hábitos hacia el autocuidado consciente y un hallazgo maravilloso en una flor que a primera vista no me llamó la atención, hasta que el viento y el aire me hicieron llegar su mensaje.

Josune Cobos Salinas, Terapeuta Floral Integrativa y miembro de la ATFI y del Colectivo Lorefloreado.