

De la liberación del tabaco a la consciencia sofrónica

Cómo me liberé del tabaco con la Sofrología Caycediana

Quiero compartir cómo fue el proceso porque todavía me cuesta creer que es real

A través de esta experiencia, siento que me inclino hacia algo que refuerza aquí y ahora mi alegría y la confianza en mí misma

Durante años me he sentido muy mal por mi estrecha relación con el tabaco. He sido fumadora durante más de diez años y, evidentemente, tenía un enorme sentimiento de culpabilidad que crecía día a día.

Sabía que no me convenía, pero no podía dejar de fumar. Me sentía fatal cuando tenía que beber algo dulce para eliminar ese sabor en la boca; por comprar encendedores, papel de liar y filtros; por comprobar si llevaba conmigo la tarjeta para poder comprar tabaco. A veces, llegaba a comprar 3 o 4 paquetes de golpe sobrepasando los límites establecidos por las autoridades. Hacía todo esto sin cuestionarme nada. Era esclava, adicta, dependiente del tabaco; estaba en tensión constante, y no me daba cuenta de todo esto.

A veces pensaba que era "necesario" parar, e inmediatamente, y entonces sentía un sofoco que me susurraba al oído que era imposible, que nunca sería capaz de dejar de fumar ya que era un placer y ¿por qué iba yo a privarme de ese placer...? A veces me proponía pequeños retos: retrasar mi primer cigarrillo del día, o no fumar en una determinada circunstancia, como un desafío. Y como me gustan los retos y cuando me propongo algo lo cumplo, pues ¡lo conseguí! Pero me costó mucho sufrimiento e incluso dolor. Me sentía culpable por la noche, al acostarme, al despertarme. Sentía vergüenza porque no estaba en sintonía conmigo misma, con los valores de mi futura profesión,

con mi ética y con el bienestar que yo pregonaba a quien quisiera escucharme: "Queridos amigos debéis cuidar vuestra alimentación, hacer deporte, dedicar un tiempo a la meditación..." Pero, mientras tanto, yo fumaba entre 12 y 15 cigarrillos diarios. Esta incoherencia entre mis valores y mis actos me hizo sufrir profundamente.

El momento adecuado: la percepción de estado puro

Una noche, mientras me fumaba un cigarrillo sola en el balcón antes de ir a dormir, se apoderó de mí una profunda certeza. Era mi último cigarrillo. Estaba segura. Después de un microsegundo, mi capacidad de racionalizar llegó galopando para hacerme dudar. ¡Por lo menos era la octava vez que había tomado la misma determinación!

A no ser que...

En ese momento, hice la prueba física de la diferencia entre un pensamiento y una intuición. Algo muy sutil se estaba produciendo en mí en ese preciso instante.

Esta idea tan absurda iba acompañada de un sentimiento de confianza que podía percibir en todas las células de mi cuerpo. Instintivamente deduje que la presencia de mi lenguaje interno (idea) y el sentido de certeza eran la marca de la presencia de mi alma frónica radical y mi intuición.

Un poco dudosa, me fui a la cama, pero pasaban los minutos, y no podía ignorar

Perryne Doyon
Escuela de Sofrología de Niza

que ese sentimiento se había instalado suave, pero profundamente en mí. Definitivamente, era el momento. Esperaba esto desde hacía algunos meses. Mis allegados me decían que lo notaría cuando llegase. Mientras: dudaba y esperaba. Finalmente el momento ideal había llegado y se había convertido en una evidencia. Una nueva existencia acorde con mis valores fundamentales y con el mundo.

Me adormecí con este movimiento de integración profunda y la certeza de que podría ser un nuevo valor para mí.

Mirando el proceso de forma retrospectiva, descubrí que se trataba de un movimiento de retromanencia y su fuerza integradora llegaba hasta el interior de mi biología. Esto es lo que experimenté. Cuando me desperté al día siguiente, me pregunté qué pasaría durante el día y dudé un poco de mí y de mi convicción. Es un trabajo diario frenar los juicios de valor y dejar mi mente en reposo.

Con gran fortaleza, resistí las numerosas

tentaciones de fumar durante un día. Este pequeño monstruo intentó insistentemente convencerme de que si quería a podí a fumar "sólo un poco" y que podría, si quería a, dejar de fumar al día siguiente. Y razones no le faltaban, porque durante años y años mantuve mi adicción a una docena de cigarrillos al día. Era obvio que mi cuerpo iba a reclamar su dosis de drogas, ¿por qué hoy iba a ser diferente de ayer?

Fuera como fuere, no fumé durante un día. Me decía a mí misma que si aguantaba un día lo habría dejado para siempre. Y así ha sido. No he vuelto a fumar un cigarrillo desde entonces.

Y entonces, ¿cuál es la función de la Sofrología Caycediana en todo esto?

Contrariamente a lo que yo pensaba en un principio, yo no había seguido ninguna técnica específica para dejar el tabaco. Yo no «quería» dejar de fumar y, por lo tanto, no hice un trabajo para conseguirlo. Todo fue a mi pesar.

Ahora, a la luz de esta experiencia, valoro el proceso vivencial que empezamos a

partir del primer grado. Valoro cada principio, cada ley, cada teoría que la Sofrología Caycediana nos propone a través de mi experiencia. Me explico.

El ciclo existencial como desarrollo de una nueva existencia llena de valores y sentido. Tras los dos primeros ciclos, pude conocerme a mí misma y hacer surgir de mi propia biología a mis valores existenciales en sintonía con mi ser. Pienso que este fenómeno no es espontáneo, sino que es fruto de la unión con la nueva existencia que podremos vivir después de descubrir nuestra radicalidad.

Principio de acción positiva

Caycedo dice *"Toda acción positiva sobre uno de los elementos de la consciencia afecta y activa todas las capacidades de la misma."*

Yo no busqué deliberadamente dejar de fumar. Yo no he "trabajado" para conseguirlo, pero el trabajo cotidiano que realicé en grupo o individualmente desde el inicio de mi formación me ha permitido descubrir las estructuras fundamentales



de mi ser y mis valores profundos, percibidos en los fundamentos de mi biología.

De la misma manera que en sofrología no trabajamos el negativo, el tabaco, que era una tensión para mí, ha desaparecido de mi vida. De la misma manera que durante la SDN nos alejamos de nuestros pensamientos negativos, yo dejé de fumar. Lo dejé en el andén de la estación y tomé un tren de alta velocidad hacia la Felicidad vital y La Libertad. De la misma manera que nosotros no trabajamos el negativo durante nuestras sesiones, tuve la oportunidad de reforzar el positivo de cada una de mis estructuras fundamentales para que el negativo, léase el tabaco, no vuelva a ocupar un lugar en mi vida.

La nueva mirada, "como si fuera la primera vez"

Claramente, mi visión del tabaco cambió. Como un niño que descubre el mundo, pude contemplar este objeto como si fuera la primera vez. Así, el cigarrillo se apareció en mi consciencia por lo que realmente era. Más allá de toda racionalización o juicio. Pude sentir en todas mis células la reducción fenomenológica mencionada por Heidegger: el fenómeno es lo que se muestra como lo que es. Pero para que el fenómeno o el tabaco se muestren a sí mismo he de librarme (a mi pesar) de todas las interpretaciones a priori dependientes de mi observación.

“*Tuve la oportunidad de reforzar el positivo de cada una de mis estructuras fundamentales para que el negativo, léase el tabaco, no vuelva a ocupar un lugar en mi vida*”

Dejando a un lado todo lo que asociaba al tabaco, el estilo, el aspecto social, el placer..., pude ver su esencia.

El cigarro se me apareció de forma distinta: como un pequeño objeto de unos diez centímetros, hecho de papel, un filtro, una sustancia producida por la industria del tabaco, aceptado por la sociedad y que contiene incontables carcinógenos, alquitrán y nicotina entre otros. Un objeto que se enciende con una llama, que se consume, lo que crea la ceniza, ceniza volátil, lo que crea polvo, cenizas que ponemos en un cenicero, que huele horriblemente mal. Llevamos este objeto a nuestra boca y aspiramos profundamente el aire a través de él. Este objeto crea humo que entra en nuestro cuerpo, que mancha los dientes, que desciende por la garganta, para entrar en los pulmones y reduce el suministro de oxígeno en el cuerpo considerablemente.

Expulsamos por la boca o por la nariz este humo nauseabundo. Ese humo obstruye los pulmones, causa tos, es tóxico y destruye el cuerpo. Durante muchos años he anestesiado mi cuerpo, no olí a nada. Medio vivo o medio muerto, no olí a nada. Así que hoy, ante la visión de un cigarrillo, un fumador ve un deseo, yo "veo" todo lo que acabo de describir, y más todavía, veo la culpabilidad y el malestar que me hacía sufrir.

Tridimensionalidad de mi ser: cómo dar sentido a mi pasado.

Durante todo este trabajo que corresponde a los tres ciclos, pude, gracias sobre todo al décimo grado, percibir mis valores pasados, presentes y futuros, al igual que mis valores tridimensionales enfocados al objeto cigarro.

Comprendí por qué a los 15 años comencé a fumar en una fiesta entre amigos. No tenía confianza en mí misma, no sabía a quién era, sólo quería tener amigos.

Fumar me ayudó a relacionarme con los demás y a ser más aceptada. Al menos era la idea que yo tenía, aunque hoy sé que no era cierto. Puedo, de la misma manera que hacemos en el trabajo del tercer grado, reconocer el sentimiento profundo que había dentro de mí y recordarlo dándole un significado.

Quería pertenecer al grupo, buscaba amor y reconocimiento.

“*Toda acción positiva sobre uno de los elementos de la consciencia afecta y activa todas las capacidades de la misma*”

Ante mi fragilidad, era una presa fácil para el adoctrinamiento. Hoy, puedo mirar este período de mi vida con mucha más benevolencia.

Contemplación del mundo y de mí misma

Desde el día que fumé mi último cigarrillo, mi visión del mundo y del tabaquismo ha cambiado. Antes, el acto de fumar era normal para mí, lo tenía interiorizado, como tantos otros. La definición de la consciencia ordinaria, en fin, las cosas son como son y no pueden ser de otra manera.

Era normal para mí estar estresada ante la idea de no tener un cigarro, correr al estanco a las 00:30 en invierno, tragarme todo ese humo tóxico; incluso era un placer. Era esclava, dependiente y adicta.

Pero llegó el momento en que fumar no me pareció normal. No era lógico, ni propio de la naturaleza humana colgar de su boca un tubo que consume y contamina su cuerpo. Esto no era trivial, simplemente, no era normal. Mi normalidad cambió.

Meditación: unión entre cuerpo y mente

Actualmente, a veces, tengo deseos de fumar. Me digo a mí misma que no hace falta que fume, que puedo y quiero controlarme. Mi libertad y mi voluntad son muy importantes. En lugar de aferrarme al deseo de fumar me otorgo el derecho a vivir. Si me viene un antojo, lo contemplo, le doy significado; después, veo las dos posibilidades. Entonces me pregunto si realmente me apetece fumar. La respuesta es siempre no.

La integración de esta nueva visión, de este nuevo valor en mi vida y la sensación de felicidad vital de ser verdaderamente libre es mucho más fuerte.

Por supuesto es un poco inquietante tener que encontrar un equilibrio cuando durante tantos años habí a aprendido a caminar con muletas. ¿Cómo organizar tu día a día? ¿Cómo sustituir las pausas que hací a para fumar? ¿Qué relación establecer con los que nos han conocido siempre como fumadores?

Tengo confianza, sé que el tiempo ofrece respuestas a todas estas preguntas.

Mientras tanto, puedo vivir mi desequilibrio porque sé que pronto podré contemplar su propia tridimensionalidad. Sé que el tiempo es crucial en la integración final de los valores. De momento, aún es difícil para mí darme cuenta de que esto es bueno para mí . Poner distancia y crear un espacio entre el cigarro y yo es un acto intencional que requiere un esfuerzo de mi parte.

La ley de la repetición vivencial

Cada repetición de una vivencia aumenta el efecto de vivencias anteriores. Repitiendo este esfuerzo podré integrar nuevos automatismos conscientes y escogidos. He experimentado este proceso en varias ocasiones y tengo absoluta confianza en él. Cada una de estas vivencias han dejado huellas indelebles en mí .

La liberación del tabaco es el efecto colateral del descubrimiento constante en el que me encuentro desde el inicio de mi formación.

Si he querido compartir mi experiencia es porque me he dado cuenta de que no se trata del tabaco en sí mismo, sino más bien de la conquista de la consciencia sofrónica. He constatado que a través de esta experiencia he tenido la oportunidad de vivir este estado con todas mis células.

He podido dar sentido a cada uno de mis actos, por irrelevante que sea. El consumo de tabaco es el objeto de mi fenodescripción, pero la esencia del contenido es el movimiento de proyección de la región frónica a la existencia, la región sofrónica.

La Sofrología a Caycediana me permite

desarrollar este nuevo espacio para dar sentido y valor a las acciones de mi existencia. La consciencia sofrónica es un estado de consciencia diferente, que requiere un entrenamiento largo y riguroso de gran valor.

Terminaré con una frase de Jacques Sola, extraída de su libro El mundo de Sofrón, que me parece muy significativa: *"El estado de consciencia sofrónica es una modalidad existencial de la consciencia que no se da inmediatamente, sino que se descubre y conquista en un lento y largo proceso, en interacción con otras consciencias humanas."*

Agradezco a Pierre Vion, a Yoann Bertoetti y a todas las personas con las que yo practico por acompañarme en este camino hacia la dignidad.

“ Si me viene un antojo, lo contemplo, le doy significado; después, veo las dos posibilidades. Entonces me pregunto si realmente me apetece fumar. La respuesta es siempre no

”

