

Сеанс 7

Тренировка Морали/Нравственности 3. Прекращение распространения ВИЧ

Щедрость, доброе слово,
доброта отношения
ко всем людям;
эти узы сочувствия для мира
то же, что ось для колесницы.
(Ангуттара Никая II, 32)

Терапевтические цели Сеанса 7: Терапевтические цели данного сеанса - помочь пациенту выработать личное отношение к ВИЧ. Он научится этому путем объяснения другим людям, что для него лично означает жизнь с этим заболеванием, чтобы они, в свою очередь, не повторили его опыт страдания. Пациент также выразит личный опыт жизни с ВИЧ путем обучения других людей методикам предотвращения вреда и пропаганды обследования на ВИЧ.

Инструкция терапевту: Формат каждого сеанса по сути одинаков. Каждый сеанс начинается с повтора обязательства пациента следовать по Духовному Пути, и пятиминутной медитации, для которой вам понадобится таймер. Медитация в начале каждого сеанса даст вам возможность повторить инструкции осознанного дыхания *Анапанасати*, которому вы обучили пациента в Сеансе 2; пациент, в свою очередь, получит возможность дополнительной практики медитации, которую он ежедневно должен выполнять дома.

Приветствие, повтор обязательства и медитация

- Напоминание о намерении пациента следовать по Духовному Пути
- Медитация на вдох и выдох (5 минут)

Пример сценария действий терапевта: Добрый день, "имя пациента". Добро пожаловать на седьмой сеанс терапии духовности. Факт вашего прихода показывает вашу решимость следовать по Духовному Пути, правда? [Терапевт просит клиента проявлять эту решимость и дальше]. Перед тем, как мы приступим к обзору предыдущего сеанса, давайте начнем этот сеанс с медитации на вдох и выдох. Как вы знаете, ваше сознание имеет духовный центр, откуда вам открывается доступ к вашей истинной духовной сущности [или, в зависимости от убеждений клиента, к Богу или к Высшей Силе]. Мы обычно не ощущаем этого в повседневной жизни, поскольку наше сознание имеет тенденцию к блужданиям, оно никогда не стоит на месте достаточно долго, чтобы почувствовать свой центр. Это - сознание обезьяны, о котором мы много говорили на наших сеансах, и оно может доставить вам много неприятностей. Нетренированное сознание, которому его хозяин позволяет бродить бесконтрольно, может увлечься любой мыслью или настроением. Это означает, что оно может легко попасть под влияние "Я" наркозависимости. Медитация нужна для того, чтобы помочь нам сконцентрировать внимание на тихом, спокойном месте внутри нас, где мы можем почувствовать нашу истинную духовную сущность. Во время нашей совместной медитации вы учитесь концентрировать внимание на одной точке - на ощущениях около ноздрей при вдохе и выдохе. Эта область вокруг ноздрей и около верхней губы, где вы

впервые чувствуете касание воздуха при вдохе и выдохе, есть ваш якорь. Она называется так потому, что якорь помогает вам чувствовать свой центр во время эмоциональных штормов и не дает потоку тяги и неприязни унести вас. Методика медитации очень проста, но для обучения сознания обезьяны сидеть смиренно и сосредоточить внимание на чем-то одном требуется много времени. Готовы ли вы упорно работать?

[Терапевт детально инструктирует пациента]:

Сядьте прямо, ноги на полу, руки на коленях
Закройте глаза [Терапевт должен убедиться, что пациенту удобно с закрытыми глазами]

Нормально дышите через нос

Сконцентрируйте внимание на изменяющихся ощущениях в той точке на ваших ноздрях или верхней губе, где вы впервые почувствуете поток воздуха при вдохе и выдохе. Больше ничего не делайте, только концентрируйте внимание на этой небольшой области - это ваш якорь.

Если ваше сознание отвлекается, просто отметьте, что оно отвлеклось, и настойчиво верните его к вашему якорю. Подумайте, можете ли вы почувствовать мягкое касание дыхания на вдохе и выдохе. Сосредоточьтесь.

Если вам трудно сосредоточиться, попробуйте концентрировать внимание "отдельно на каждом вдохе". В начале каждого вдоха дайте себе обещание внимательно наблюдать изменяющиеся ощущения, вызванные одним этим вдохом. Затем сосредоточьтесь внимание на вашем якорю только для одного этого вдоха; затем для следующего, и для следующего. Продолжайте обучать сознание обезьяны вдох за вдохом.

Давайте вместе сделаем это упражнение в течение пяти минут. Я дам знать, когда время истечет.

[Терапевт засекает время и выполняет медитацию вместе с пациентом в течение пяти минут. По истечении пяти минут терапевт расспрашивает пациента, чтобы убедиться, что ему удалось испытать ощущения потока воздуха и что он смог возвращать сознание к его якорю каждый раз, когда оно отвлекалось. Терапевт имеет возможность исправить ошибки в понимании пациентом способа выполнения упражнения и дать дополнительные инструкции тем пациентам, которые испытывают трудности с концентрацией внимания на дыхании.

Например,

а) если пациенту трудно испытать ощущения, расширьте поле внимания и включите внутреннюю поверхность ноздрей и кончик носа. Если пациент испытывает ощущения, но теряет их во время медитации, посоветуйте пациенту вдохнуть и выдохнуть коротко и резко два раза для большей отчетливости ощущений. Затем попросите пациента вернуться к нормальному дыханию.

б) если пациент испытывает ощущения, но его сознание постоянно отвлекается, обучите его дополнительным методикам концентрации, а именно:

Похоже, вы делаете успехи в ощущении потока воздуха при вдохе и выдохе; это ваше сознание обезьяны доставляет вам неприятности, не так ли? Не опускайте руки. Сначала всем трудно. Вы только начинаете осознавать блуждающее сознание обезьяны – это важный шаг вперед, начало прозрения. С пониманием сознания обезьяны появляется мотивация упорно работать, чтобы усмирить его. Вы, наверно, никогда не задумывались, как трудно обучать свое сознание. Помните, что именно сознание обезьяны доставит вам неприятности, поэтому упорно работайте над его обучением. Будьте настойчивы. Каждый раз, когда сознание отвлечется от якоря, мягко, но настойчиво верните его назад. Подобно тому, как вы обучаете ребенка не делать того, что может причинить ему вред, мягко, но

настойчиво обучайте сознание избегать мыслей и чувств, которые могут активировать "Я" наркозависимости. Снова и снова возвращайте внимание к якорю.

Если вы обнаружите, что ваши мысли отвлекают вас, попробуйте считать вдохи и выдохи в конце каждого выдоха. Дышите нормально и после того, как вы испытаете ощущения от вдоха и выдоха, посчитайте этот выдох. Мысленно проговорите счет до того, как начать новый вдох, вот так:

Вдох, выдох, "раз".
Вдох, выдох, "два".
Вдох, выдох, "три", и считайте так до десяти.

Дышите нормально и концентрируйте внимание на ощущениях касания воздуха, а не на счете. Если ваше сознание отвлеклось до того, как вы досчитали до 10, начните сначала. Как только вы досчитали до десяти, прекращайте счет и концентрируетесь на ощущениях, вызываемых вдохом и выдохом. Затем, если сознание опять отвлечется, можете снова начать считать до 10. Давайте попробуем.

Мы выполним всего 10 вдохов и выдохов. Я проведу вас через это упражнение. Сядьте прямо и закройте глаза. Дышите нормально через нос и сконцентрируйте внимание на вашем якорю - точке на ваших ноздрях или верхней губе, где вы впервые почувствуете поток воздуха при вдохе и выдохе. Теперь мысленно вслед за мной начинайте считать выдохи в конце каждого выдоха. Вы будете продолжать концентрировать внимание на вдохе и выдохе, единственная разница - по окончании выдоха, прямо перед очередным вдохом, мысленно посчитайте этот выдох. Давайте начнем:

Вдох, выдох, "раз".
Вдох, выдох, "два".
Вдох, выдох, "три",
Вдох, выдох, "четыре",
Вдох, выдох, "пять",
Вдох, выдох, "шесть",
Вдох, выдох, "семь",
Вдох, выдох, "восемь",
Вдох, выдох, "девять",
Вдох, выдох, "десять".

Когда закончите, откройте глаза. Вы думаете, вы справитесь с этим упражнением дома, если вам будет трудно сконцентрироваться? Помните, счет - просто способ вернуть концентрацию. Не увлекайтесь счетом. Во время медитации вы обучаете сознание не счету, а привыканию к якорю.

Обзор предыдущего сеанса

Краткий обзор материала, пройденного во время предыдущего сеанса:

- Заменить "Я" наркозависимости духовным "Я" с помощью Тренировки Владения Сознанием, Нравственности и Мудрости
- Нравственность - непричинение вреда себе и другим людям словом, поступком или образом жизни - есть основа Духовного Пути.
- "Я" духовности - защитная сила.
- Этика повседневной жизни начинается с непричинения вреда себе самому -

- o Когда вы причиняете боль другим людям, вы в первую очередь всегда наносите вред себе.
- o имейте сострадание, поскольку все живое страдает и все хотят быть свободными и избавиться от страдания.
- o Практикуйте медитацию *Метта*, заменяйте скрипты "Я" наркозависимости новыми скриптами любящей доброты

Пример сценария действий терапевта: Давайте начнем с обзора материала прошлого сеанса. Мы начали нашу совместную работу по замене "Я" наркозависимости духовным "Я" с помощью Тренировок Овладения Сознанием, Морали/Нравственности и Мудрости, а также работой над духовными качествами. Мы закончили Тренировку Овладения сознанием, и на прошлых двух сеансах мы начали Тренировку Морали/Нравственности, которую мы определили как "непричинение вреда себе и другим". Мы согласились, что это составляет основу Духовного Пути. Мы говорили, что речь, поступки и образ жизни "Я" наркозависимости могут причинить вред вам и другим людям. Мы говорили, что ваша духовная сущность может защитить вас в ситуациях повышенного риска, так как она обеспечивает мотивацию к обучению способам предупреждения вреда и снижению тяги к наркотику. Мы говорили, что этика повседневной жизни начинается с непричинения вреда себе самому. Вы узнали, что когда вы причиняете вред другим людям, вы в первую очередь вредите себе. Если же вы относитесь к другим людям с сочувствием, вы сочувствуете и себе тоже. Мы жнем то, что посеяли. Мы говорили, что все хотят одного и того же - быть счастливыми и не страдать. Затем мы учились медитации любящей доброты *Метта* для замены старых скриптов "Я" наркозависимости - повторяющихся в нашем сознании моделей поведения - на новые модели любящей доброты и терпимости, которые принесут вам пользу сейчас и в будущем.

Выполнение домашнего задания

- Роль наставника
- Обсудите выполнение домашнего задания:
 - o Произносил ли пациент *Метта* для погашения ежедневных негативных эмоций?
 - o Выполнял ли пациент ежедневную духовную разминку?
 - o Выполнял ли пациент упражнение Полноты Осознания (остановку трижды в день и обращение внимания на проявление активности Я-схемы наркозависимости)?
 - o Выполнял ли пациент ежедневную медитацию на вдох и выдох и заканчивал ли он медитацию фразами *Метта*?
 - o Произносил ли пациент самоутверждение/молитву для переключения внимания?
 - o Сумел ли пациент преодолеть тягу к наркотику с помощью "наблюдения и называния"?
 - o Выполнял ли пациент ритуал Полноты Осознания лечебных предписаний?
- Найдите конкретные примеры того, как духовные качества, заданные на прошлой неделе (любящая доброта и терпимость) проявили себя в сознании пациента за прошлую неделю.

Пример сценария действий терапевта: Давайте проверим домашнее задание за прошлую неделю. Помните, я, как ваш наставник, каждую неделю буду проверять его выполнение, чтобы помочь вам следовать курсу и укреплять ваши духовные мускулы. Поэтому важно, что

вы честно расскажете мне о домашнем задании. Хорошо? На прошлой неделе вы должны были работать над духовными качествами "любящая доброта" и "терпимость" путем произнесения фраз *Метта* - "Пусть все живые существа будут счастливы и свободны от страдания" - когда бы вы не оказались в трудной ситуации. Вы также должны были заканчивать этой фразой свою практику ежедневной медитации. Как обстояли дела? Как насчет других упражнений? Выполняли ли вы духовную разминку?

[Примечание: Если пациент не выполнял разминку, пересмотрите стиль ее выполнения и предложите выполнять ее вместе с членом семьи.]

Вы помните о выполнении трехразовой самопроверки для определения активности "Я" наркозависимости? Какой ключевой сигнал вы использовали? Работает ли он?

[Примечание: Если пациент не выполнял самопроверку, обсудите более подходящий ключевой сигнал. Подчеркните важность частых самопроверок для усиления осознания "Я" наркозависимости; без осознания нет прогресса.]

Выполняли ли вы медитацию на вдох и выдох? Вашим заданием было медитировать в течение 30 минут ежедневно - вы справились?

[Примечание: Если пациент говорит, что ему было трудно, пересмотрите методику выполнения медитации, ее место, позу, и подчеркните важность упорной работы для умирения сознания обезьяны.]

Вы произносили самоутверждение/молитву для переключения внимания после вмешательства "Я" наркозависимости?

[Терапевт произносит молитву/утверждение, чтобы убедиться, что пациент ее помнит.]

Смогли ли вы победить "жаждущего монстра" путем наблюдения за ним - заставить его потерять силу рассматривая его как будто под микроскопом, и отмечая, что он состоит из непостоянных и преходящих ощущений?

Вы выполняли Ритуал Полноты Осознания при приеме лекарств?

[Примечание терапевту: Цель этого разговора - поощрить пациента к упражнениям и помочь ему определить его собственные духовные качества. Поэтому если пациент не выполнял домашние упражнения, терапевт просит его описать ситуацию прошлой недели для определения проявления таких качеств, как усилие, упорная решимость, уравновешенность, благодарность, нравственность, любящая доброта и терпимость - семи качеств, над которыми пациент уже работал в курсе лечения. Вы также можете предложить поместить подписанное обязательство на видном месте и часто перечитывать его.]

Вы хорошо поработали над укреплением духовных мускулов ежедневной практикой. Я ценю вашу честность и откровенность по поводу трудностей. Это доказывает, что вы не позволяете "Я" наркозависимости мешать вашим тренировкам и придумывать причины пропускать их. Продолжайте работать так же хорошо!

Инструкция терапевту: По окончании обзора материала предыдущего сеанса и домашнего задания, можете начать введение нового материала. Как показано далее, новый материал необходимо подавать пациенту частями для лучшего запоминания. Часто повторяйте ключевые понятия и соотносите новый материал с духовными или религиозными

убеждениями пациента, а также с уже знакомыми вам характеристиками "Я" духовности и "Я" наркозависимости пациента.

Новый материал: Тренировка Нравственности 3 - социальная ответственность за прекращение распространения ВИЧ

Теоретические положения: Этот сеанс продолжает два предыдущих сеанса Тренировки Морали/Нравственности, которая состоит из следующих трех компонентов Благородного Восьмеричного Пути: Правильной Речи, Правильного Поведения, Правильного Образа Жизни. Цель данного сеанса - помочь пациенту укрепить его осознание социальной ответственности. Прежде всего, социальная ответственность означает, что человек вносит посильный вклад в облегчение страдания других людей и относится к ним с сочувствием. Во время данного сеанса мы снова поговорим об облегчении страдания, вызванного ВИЧ/СПИДом.

Предыдущие два сеанса о Нравственности заложили основы данного сеанса. Во время первого из них пациент работал в основном над Нравственностью, направленной на него самого. Он начал самостоятельно осознавать вред, причиненный "Я" наркозависимости; он научился активировать свою духовную сущность с целью получения знаний о ВИЧ и навыков выхода из рискованных ситуаций. Он также учился преодолевать тягу к наркотику и рискованным половым актам. Второй сеанс начал процесс смещения акцента на других людей. Второй сеанс, этика повседневной жизни, начал процесс работы пациента над выражением сочувствия к другим людям в повседневной жизни. Теперь, во время данного сеанса, процесс продвинется еще дальше: пациент узнает, как развить свое чувство сострадания через осознание социальной ответственности. Пациент начнет формировать свое личное отношение к глобальной борьбе против распространения ВИЧ/СПИДа.

Часть 1. Личное отношение к ВИЧ

- Нравственность - Правильная Речь, Правильное Поведение и Правильный Образ Жизни - основа Духовного Пути
- Социальная ответственность, храбрость и "Я" духовности
- Личный вклад в глобальную борьбу против ВИЧ/СПИДа
- Усвоенный опыт - поделись своим опытом с другими людьми
- Помни о возможности помочь

Инструкция терапевту: Начните Часть 1 с напоминания, что пациент продолжает Тренировку Нравственности, которая предполагает только те слова, поступки и образ жизни, которые не причиняют вреда самому пациенту и другим людям. Повторите материал предыдущего сеанса о дефиците нравственности "Я" наркозависимости и присущих этому "Я" словах, действиях и образе жизни, которые наносит вред, включающий распространение ВИЧ и других инфекционных заболеваний. В контексте данного сеанса вы предложите обсудить тему социальной ответственности и храбрости, которая является духовным качеством любого человека, стремящегося внести позитивный вклад в мировое развитие. В данной части важно заложить основу обсуждения социальной ответственности не в плане того, чтобы пациент почувствовал себя виноватым, а для развития уверенности пациента в своих силах. Ваша задача - помочь ему понять, что он может внести вклад в глобальную борьбу против ВИЧ/СПИДа, и что любой шаг по пути к социальной ответственности, каким бы малым он ни казался, все же имеет положительное значение. Данная тема должна быть

представлена с осторожностью. Если пациент воспримет то, что вы говорите, как напоминание о его личном прошлом поведении, он может попытаться нарушить процесс лечения. Необходимо поощрять пациента укреплять "Я" духовности и духовное качество "храбрость", которые находятся в центре внимания данного сеанса, но не следует позволять "Я" наркозависимости активизироваться для самозащиты. Начните с напоминания, что существует множество видов социальной ответственности и что часто не мы выбираем предмет борьбы, но предмет выбирает нас. В качестве примера можно привести тот факт, что жертвами преступлений и болезней не становятся по собственному желанию. Довольно часто жертвы встают на путь преодоления личной трагедии путем открытой борьбы за позитивные изменения. Вы можете привести пример известных людей, которые имели личный опыт разрушающих болезней и решили передавать свой опыт борьбы с ними другим людям. Недавний пример - телезвезда Кэти Курик, которая рассказывает телезрителям о важности обследования на рак кишечника, от которого умер ее муж. Еще один пример - Кристофер Ривз, который поддерживает исследования стволовых клеток мозга; в результате аварии Ривз стал полностью парализован. При подборе иллюстраций к понятию личного отношения к трагедии старайтесь найти примеры, соответствующие возрасту и опыту пациента. Затем, после объяснения основных моментов, переводите разговор на ВИЧ. Спросите, слышал ли пациент о людях, которые делились своей историей инфицирования ВИЧ, чтобы помочь другим людям. Если пациент не знает о таких случаях, приведите в пример Мэджика Джонсона, который поднял тему гетеросексуального рискованного поведения еще тогда, когда американцы ассоциировали ВИЧ/СПИД в основном с гомосексуальной ориентацией. Объясните, что когда активно "Я" духовности, из боли личного опыта рождается храбрость - решимость рассказать свою историю другим, чтобы они могли найти защиту. Напомните, что при активном "Я" наркозависимости этого не произойдет. Когда активно "Я" наркозависимости, боль личного опыта побуждает исключительно к употреблению наркотика. Пациент знает, как "Я" наркозависимости хочет спрятаться от боли и не заботится о боли других людей. При объяснении данного материала вы можете также напомнить о движении "Я остановлю СПИД", которое имеет целью преодолеть неприязнь к СПИДу и укрепить понимание важной роли, которую позитивно настроенное сообщество может сыграть в прекращении распространения этой болезни. Представители этого движения в каждом городе имеют вебсайт, на котором люди делятся своими историями заболевания ВИЧ и обсуждают различные вопросы, в том числе и доведение своего ВИЧ-статуса до сведения окружающих. Очень полезным ресурсом, который может помочь вашему пациенту поделиться с окружающими своим опытом, является общественное движение "Я остановлю ВИЧ" [hivstopswithme.org]. Ваша задача в данной части сеанса - помочь пациенту активировать "Я" духовности и поделиться его историей заболевания ВИЧ и уроками, которые извлек из нее пациент. Во время данного сеанса пациент попробует поделиться его опытом с вами. Ниже приводится список вопросов, которые вы можете задавать для руководства рассказом пациента. Список заканчивается просьбой о советах, которые пациент может дать другим людям с целью помочь им избежать страданий, испытанных пациентом. Когда пациент завершит свой рассказ, искренне поблагодарите его за решимость поделиться своим опытом и извлеченными из него уроками, а также выразите ваше сочувствие и отметьте храбрость, которую пациент проявил, приняв это решение. Затем объясните, что рассказав свою историю, пациент может внести вклад в дело борьбы с распространением ВИЧ. Это не значит, что пациент должен доводить историю своей болезни до сведения всех окружающих. Это не так. Это означает, что пациент должен обращать внимание на предоставляющиеся ему возможности помочь другим людям и в процессе этого развить свое личное отношение к ВИЧ. Объясните, что вы имеете в виду, на примерах из рассказа пациента. Например, если ваш пациент – женщина, состоящая в моногамной

половой связи с наркозависимым партнером, который одолжил кому-то свой инструментарий и, таким образом, инфицировал ее ВИЧ без ее ведома, -- объясните, как ее история может помочь женщинам, попавшим в подобную ситуацию. Ваша пациентка может просто обращать внимание, кто из ее круга общения может извлечь пользу из ее истории и быть готова оказать помощь. Тем пациентам, которые еще не готовы поделиться своей историей, можно продолжить делиться знаниями, которые у них имеются по вопросу предотвращения ВИЧ-инфицирования. Скажите такому пациенту, что обучая других людей способам и приемам предотвращения вреда, он защищает их и проявляет социальную ответственность. Закончите данную часть напоминанием о важности вклада каждого пациента в дело борьбы с ВИЧ/СПИДом.

Пример сценария действий терапевта: Сегодня мы продолжим Тренировку Нравственности. Мы говорили о трех компонентах, которые включены в эту тренировку – Правильная Речь, Правильное Поведение и Правильный Образ Жизни. Когда мы упоминаем Правильную Речь, Правильный Поступок и Правильный Образ Жизни, мы имеем в виду тот факт, что при следовании по Духовному Пути мы не говорим и не делаем ничего, что может нанести вред нам или другим людям. Фактически, когда мы на Духовном Пути, мы стараемся сделать все возможное, чтобы предотвратить страдания. Мы способны на это потому, что наша духовная сущность сострадательна и имеет решимость изменить мир к лучшему. Поэтому сегодня мы поговорим о социальной ответственности. Вы понимаете, что я имею в виду под социальной ответственностью? Когда мы на Духовном Пути, мы хотим внести положительный вклад в развитие общества; мы больше не являемся эгоистами, мы думаем о пользе для других, и мы стараемся сделать все возможное для облегчения их страданий. Это - наша социальная ответственность. Вы понимаете, что эта идея противоречит "Я" наркозависимости? "Я" наркозависимости - привычная модель работы сознания, которая исключительно эгоистична. Оно истощает общество, не так ли? Оно не делает ничего хорошего для общества, не так ли? Как вы знаете, активное "Я" наркозависимости причиняет множество вреда, включая распространение ВИЧ. Если вы активируете свое "Я" духовности, с его храбростью и состраданием вы можете внести положительный вклад в развитие общества.

Существует множество способов продемонстрировать социальную ответственность. Кто-то на Духовном Пути помогает нуждающимся; кто-то борется с несправедливостью, а кто-то стремится защитить окружающую среду. Часто случается, что не мы выбираем сферу борьбы, а, скорее, она выбирает нас; нам просто нужно обращать внимание на предоставляющиеся нам возможности и быть готовыми взять на себя ответственность. Например, жертвы болезней и преступлений на становятся таковыми по собственному желанию. Часто они начинают выступать за положительные изменения уже после трагического события. Это помогает не только другим людям, но и самому пострадавшему, который находит новое личное значение этого трагического события. Вы замечали, что когда пострадавшие делятся своей историей, это помогает другим? [Терапевт приводит пример, соответствующий опыту пациента.]

Примеры...

Вы видели Кэти Курик в шоу "Сегодня"? Она начала агитировать за проведение медицинского обследования на рак кишечника после того, как ее муж неожиданно умер от этой болезни. Именно ее храбрость перед лицом личной трагедии помогла повысить степень осознания необходимости обследования по всей стране. Жертвы паралича, как Кристофер Ривз, также переплавили свои страдания в социальную ответственность -- Ривз выступает в защиту исследований, которые могут помочь людям с таким же заболеванием снова начать ходить.

Идея в том, что когда страдающие люди решают рассказать свои истории в свете социальной ответственности и сострадания, они могут оказать сильное влияние на других людей.

Люди, живущие с ВИЧ/СПИДом, которые рассказали свои истории, тоже смогли помочь другим. Вам знаком кто-либо из таких людей?

[Если пациент не знает о таких случаях, приведите в пример Мэджика Джонсона, который начал обсуждать тему гетеросексуального рискованного поведения еще тогда, когда американцы ассоциировали ВИЧ/СПИД в основном с гомосексуальной ориентацией.]

Существует также общественное движение "**Я остановлю СПИД**", активисты которого ВИЧ-инфицированы, но поставили себе цель прекратить распространение СПИДа и помочь другим людям путем рассказа своих историй. Эти люди поняли, что они могут внести свой вклад в борьбу с распространением ВИЧ. Адрес их вебсайта - www.hivstopswithme.org. Вы можете посмотреть на этот сайт. Это хороший пример того, о чем мы говорим во время данного сеанса.

Вы хотели бы рассказать мне вашу личную историю о том, как вы заразились ВИЧ и как это повлияло на вашу жизнь?

[Терапевт поощряет пациента рассказать его историю ВИЧ-инфицирования. Терапевт может направлять рассказ пациента с помощью следующих вопросов: Как вы стали инфицированы? Через какое время после заражения вы прошли обследование? Что вы почувствовали, когда узнали результат анализа на ВИЧ - как вы справлялись - принимали ли вы наркотик для того, чтобы почувствовать себя лучше? Ухудшило ли это ситуацию? Поддержали ли вас семья и друзья? В заключение, спросите пациента, какой совет он мог бы дать другим людям, чтобы они не страдали так, как он.]

Спасибо за ваш рассказ. Ваш рассказ очень важен, поскольку он свидетельствует о страданиях, которые вы перенесли в связи с ВИЧ. Я надолго запомню ваш рассказ и любой, кто его услышит, тоже надолго запомнит его. [Терапевт выражает искреннюю благодарность и сочувствие в ответ на рассказ пациента.]

Для такого рассказа требуется храбрость. Это храбрость вашего "Я" духовности. Чувство социальной ответственности присуще вашей духовной сущности. Я не предлагаю, чтобы после окончания сеанса вы вышли на улицу и начали всем подряд рассказывать свою историю заражения ВИЧ, совсем нет. Я предлагаю вам начать обращать внимание на возможности, которые могут встретиться в повседневной жизни, с целью использования вашего личного опыта ВИЧ для помощи другому человеку. Именно так вы выразите личное отношение к ВИЧ. Например, вы можете [Терапевт приводит пример, соответствующий опыту пациента; напр., пациенты, состоящие в моногамной связи с партнером, употребляющим наркотики, и инфицированные после использования им чужого инструментария, могут поделиться рассказом с теми людьми, которые находятся в подобной ситуации.]

Поскольку вы знаете на собственном опыте, какие страдания вам причиняют наркозависимость и ВИЧ, вы можете играть важную роль в вашем сообществе для прекращения подобных страданий. Сначала эта роль может быть небольшой, но постепенно эта роль и ваш вклад в развитие общества возрастет по мере роста вашей храбрости и очищения вашего Духовного пути. Вы понимаете, что вам по силам внести вклад в борьбу за прекращение распространения ВИЧ/СПИДа?

[Терапевт ожидает ответа пациента и вовлекает его в обсуждение с целью поощрения его личной борьбы с ВИЧ/СПИДом.]

Вы - эксперт в этом вопросе и вы можете поделиться своим опытом с другими. Чем больше люди знают о ВИЧ/СПИДе, тем меньше вероятность того, что они инфицируют своих партнеров и детей. В основном инфицирования происходит тогда, когда люди не имеют информации; они, конечно, не ставят себе целью заразить других людей. Стать частью движения за осознание ВИЧ/СПИДа - в ваших силах. Хотите ли вы подумать об этом?

Часть 2. Участие в борьбе против ВИЧ

- Обещание "Я остановлю ВИЧ"
- Уведомление партнера - услуги, предоставляемые местными органами здравоохранения
- Решимость предотвратить вред; вина за нанесенный в прошлом вред
- Выступление за ВИЧ-тестирование

Инструкция терапевту: Основная цель данной части - убедить пациента дать обещание собственным поведением остановить распространение ВИЧ и поощрить пациента выступать за ВИЧ-тестирование в его сообществе. Начните с напоминания, что следование по Духовному Пути означает принятие социальной ответственности и обещание, что с этого момента пациент никого никогда не инфицирует ВИЧ. Затем перейдите к важности тестирования на ВИЧ. Спросите, остался ли еще кто-то из круга знакомых пациента, кого он мог осознанно или неосознанно заразить ВИЧ и кто еще не уведомлен об этом и не сдал анализ на ВИЧ. Напомните пациенту, что когда люди активно употребляют наркотики, они могут быть равнодушны к причиняемому ими вреду. Они могут забыть о случаях совместного использования инструментария или о половом акте без средств защиты. Может случиться, что кто-то повторно использовал инструментарий, не сказав об этом вашему пациенту. Снова постарайтесь не вызвать в пациенте желания защищаться; скорее, помогите пациенту взглянуть на эту проблему с точки зрения его "Я" духовности и проанализировать прошлые действия как проявление "Я" наркозависимости. При таком подходе пациент окажется на достаточно безопасной психологической дистанции от потенциально причиненного им вреда, что позволит ему обсудить эту тему с вами. Укажите, что многие ошибки, которые мы совершаем на жизненном пути, нельзя исправить. Если мы уже кого-то инфицировали, мы не можем отменить этот факт. Однако, мы можем сделать все, что в наших силах, для уменьшения страдания, причиненного "Я" наркозависимости; для этого необходимо уведомить этих людей о факте передачи вируса. Если они не узнают об этом, они не получат медицинскую помощь и к тому же смогут инфицировать других людей, и так далее. В начале обсуждения вы можете напомнить пациенту, что такое "оконный период" при обследовании на ВИЧ. Объясните, что тесты, которые обычно применяются для выявления ВИЧ, определяют наличие антител, производимых иммунной системой человека в качестве реакции на ВИЧ. В основном срок развития определяемого количества антител составляет от двух до восьми недель. В 97 процентов случаев нужное количество антител развивается в первые три месяца после инфицирования. Однако, изредка развитие антител может занять до шести месяцев. Это означает, что даже если партнеры вашего пациента имели негативную реакцию на ВИЧ сразу же после контакта, вероятность инфицирования все же сохраняется, и необходимо пройти повторное обследование после шести месяцев со дня первого контакта.

Объясните пациенту, какие учреждения здравоохранения в вашем районе предоставляют услуги уведомления партнеров о вероятности инфицирования. Такие

учреждения могут либо обучить пациента навыкам самостоятельного уведомления партнера, или анонимно предоставить эту услугу. Представитель агентства может также присутствовать при уведомлении пациентом его партнеров. [Поскольку каждый штат имеет свои законы порядка уведомления, вам необходимо быть с ними знакомым и соответственно адаптировать содержание сеанса.]

Завершите обсуждение просьбой к пациенту выступить за проведение обследования на ВИЧ в своем круге общения. Подчеркните, что пациент может таким образом спасти чью-то жизни. По статистике 2004 года, число людей, живущих с ВИЧ, возросло и составило 39,4 миллиона. В США ежегодно отмечается 40,000 новых случаев ВИЧ. В среднем четвертая часть инфицированных больных не знает об этом и подвергает себя и других еще большему риску. Популяризация обследования, таким образом, является важнейшим этапом борьбы против ВИЧ/СПИДа. В следующей части сеанса пациент потренируется убеждать собеседника пройти обследование и на собственном опыте поймет, что означает активация духовной сущности и чувство социальной ответственности.

Пример сценария действий терапевта: Давайте продолжим наше обсуждение того, как каждый из нас может внести вклад в развитие мира. Следование по Духовному Пути включает множество элементов, в том числе обещание не распространять ВИЧ. Хотите ли вы дать такое обещание? [Терапевт ожидает обещания пациента.] Сейчас вы внесли очень важный вклад в борьбу против ВИЧ. Это и есть социальная ответственность. Это ключевой компонент моральной основы вашего Духовного Пути.

Теперь, когда вы сделали этот важный шаг, нам нужно оглянуться назад и понять, что именно в вашем жизненном опыте с тех пор, как вы заболели ВИЧ, поможет вам делать все возможное, чтобы теперь и в будущем не причинять никому страдания. Я имею в виду, что если в прошлом ваше "Я" наркозависимости кого-то инфицировало, вы не можете ничего сделать по этому поводу в настоящем; но вы можете сделать что-то, что облегчит страдания другого человека и уменьшит причиненный вред. Вы понимаете, о чем я говорю? [Терапевт убеждается, что пациент понимает, что разговор идет о важности обследования на ВИЧ и о необходимости уведомления партнера.]

Идея в том, что Духовный Путь не заставляет вас ругать себя за прошлое. Помните, вина - это свойство "Я" наркозависимости. Необходимо осознать прошлое с точки зрения вашего "Я" духовности и определить, что вы можете сделать теперь, чтобы облегчить дальнейшие страдания. Для ВИЧ-инфицированных людей, которые следуют по Духовному Пути, очень важно иметь храбрость подумать, кого они могли в прошлом инфицировать, и сделать все возможное, чтобы убедить этих людей пройти обследование.

Когда вы обнаружили, что вы инфицированы, какую помощь вы получили в процессе уведомления партнеров? [Терапевт ожидает ответ пациента с описанием процесса уведомления.] Возможно ли, что с тех пор вы инфицировали кого-то еще? Возможно ли, что кто-то подобрал использованные вами принадлежности без вашего знания об этом? Пройшли ли эти люди обследование?

Когда активно ваше "Я" наркозависимости, вы действуете автоматически и, как следствие этого, вы неосознанно совершаете поступки, включающие контакт с биологическими жидкостями. Вы знаете, что для тех, с кем вы имели половой акт или совместно пользовались инструментарием, очень важно пройти тестирование. Когда люди контактируют с носителем ВИЧ-инфекции и не знают об этом, они лишаются медицинской помощи и подвергают других людей риску инфицирования, которые, в свою очередь инфицируют кого-то еще, и так далее. Итак, сотни людей могут потенциально быть носителями вируса и не знать об этом из-за того, что кто-то один не был уведомлен.

Подумайте, кого вы могли подвергнуть риску инфицирования и подумайте, как вы можете помочь им пройти обследование. Это отличный способ проявить социальную ответственность и убедиться, что у вашего Духовного Пути есть прочная моральная основа. Мы предоставим вам любую помощь. Если вы предпочитаете, партнеров можно уведомить анонимно, или... [Терапевт рассказывает, какие услуги доступны в районе проживания пациента].

Представьте, как бы вы себя сейчас чувствовали, если бы не получили медицинской помощи или неосознанно инфицировали дорогого вам человека.

[Примечание: если пациент не знает, кто его инфицировал, добавьте, что для людей, возможно инфицированных пациентом, важно знать об этом факте еще и потому, что один из таких людей может быть именно тем самым источником инфекции. Не имея результатов обследования, этот человек может неосознанно продолжать заражать других.]

Вы можете внести важный вклад в борьбу против ВИЧ, убеждая ваших партнеров пройти обследование и выступая в поддержку идеи обследования в вашем круге общения. Я прошу вас использовать любую возможность для разговора об этом. Вы думаете, вы справитесь?

Давайте повторим некоторые важные факты, которые вы узнали во время отдельного образовательного сеанса, которые помогут вам объяснить суть тестирования другим людям. Помните, негативная реакция на ВИЧ сразу после контакта не означает отсутствие инфекции. Через некоторое время результат может оказаться положительным. Помните, что существует "оконный период". [Терапевт повторяет информацию.] Это означает, что ВИЧ-инфицированный человек может в самом начале иметь отрицательный результат анализа. Организму требуется около шести месяцев, чтобы появились определяемые анализом антитела в крови. Поэтому даже при отрицательном результате необходимо воздержаться от любого рискованного поведения и пройти повторное обследование через шесть месяцев. Конечно, любой, кто использует чужой инструментарий или имеет половой акт без средств защиты, снова подвергает себя риску инфицирования. Многие люди не знают об этом и подвергают себя и других людей риску думая, что они здоровы, тогда как на самом деле они инфицированы. Они также могут думать, что отсутствие инфекции у них означает отсутствие инфекции также и у их партнеров.

Вы понимаете, сколько жизней вы могли бы спасти, если бы выступили за проведение обследования на ВИЧ в своем сообществе? Это и есть социальная ответственность и Духовный Путь. Вы думаете, вы могли бы дать обещание поощрять других людей пройти обследование на ВИЧ? В следующей части вы научитесь, как начать этот процесс.

Часть 3. Практика

Метафора "спортзал" для развития "духовной мускулатуры".

- Ролевая игра 1
 - Пропаганда обследования на ВИЧ и предотвращения ВИЧ-инфицирования
- Тренинг с сопротивлением и ролевая игра 2
 - Доведение вероятности ВИЧ-инфицирования до сведения предыдущего партнера или
 - Рассказ будущим партнерам о навыках снижения вреда

Инструкция терапевту: В данной части вы вместе с пациентом выполните духовную тренировку храбрости - решимости выступать за проведение обследования на ВИЧ. Вы скажете, что прочный моральный фундамент Духовного Пути включает социальную ответственность, одним из способов проявления которой является уменьшение страдания, вызванного ВИЧ/СПИДом и поощрение людей из круга общения пациента пройти проверку на ВИЧ. Подчеркните, что это может спасти чью-то жизнь. Тренировка состоит из двух частей, каждая из которых включает ролевую игру, в которой пациент будет поощрять других людей пройти тестирование. В первой игре вы возьмете на себя роль знакомого, употребляющего наркотики. Это не тот человек, которого пациент мог подвергнуть риску инфицирования, а просто знакомый пациента. Пациент будет практиковаться в объяснении необходимости тестирования на ВИЧ и объяснять, что такое "оконный период". Вторая ролевая игра более сложная. Ее нужно представить пациенту как тренинг с сопротивлением. В этой ролевой игре пациент будет практиковаться объяснять кому-то вероятность ВИЧ-инфицирования и необходимость пройти обследование, чтобы в случае положительного анализа тот человек мог начать лечение и не заражать других людей. В предыдущей части пациент назвал кого-то, с кем он имел половой акт без средств защиты или совместно использовал принадлежности для употребления наркотиков, и кого он еще не информировал. Используйте эту возможность, чтобы помочь пациенту прорепетировать его рассказ о возможности инфицирования. Если пациент сообщил, что он уже проинформировал всех потенциально подвергнутых риску инфицирования, попросите его подумать, знает ли он кого-то, кто без его ведома мог воспользоваться его принадлежностями, включая вату, стерилизаторы, иглы, и т. п. Вы будете играть роль такого человека и пациент будет учиться рассказывать вам о вероятности инфицирования. Напомните пациенту, что нужно оставаться сознательным и сочувствовать тому человеку даже если он отреагирует гневом и агрессией. Если возможно, после ролевой игры дайте пациенту координаты соответствующей службы уведомления партнеров, чтобы он мог получить помощь.

Если пациент уже уведомил всех, кого он знает и не может назвать кого-то, кто мог быть подвержен риску, используйте эту игру как обучение навыкам доведения ВИЧ-положительного статуса пациента до сведения его будущих партнеров. Вы будете играть роль потенциального партнера и пациент потренируется в рассказе о том, что он/она ВИЧ-инфицированы, полны решимости бороться с распространением ВИЧ и использовать навыки предотвращения и снижения вреда. Эта ролевая игра предоставит пациенту возможность упражняться в развитии навыков снижения вреда.

Перед началом ролевой игры напомните пациенту об активации его духовной сущности и концентрации внимания на якоре - области между ноздрями и верхней губой, где возникают первые ощущения потока дыхания при вдохе и выдохе. Попросите пациента хорошенько подумать и найти в себе чувство сострадания и заботы о благополучии других людей; даже при возможности негативной реакции собеседников пациенту следует оставаться спокойным и сосредоточенным. В данной части вы в качестве наставника поможете пациенту связать все воедино и выразить духовные качества, которые пациент развивал во время предыдущих сеансов.

Пример сценария действий терапевта: В этой части сеанса мы вместе поработаем над укреплением ваших духовных мышц. Помните, мы сравнили это с посещением спортзала. Мы сделаем несколько упражнений и затем перейдем к тренингу с сопротивлением. Сегодня мы работаем над духовным мускулом "храбрость". Для принятия социальной ответственности требуется храбрость. Это ваш шанс поупражняться в развитии храбрости, которая поможет вам внести вклад в борьбу против ВИЧ/СПИДа и открыто пропагандировать обследование на ВИЧ. Сначала давайте потренируемся в рассказе о важности

обследования кому-то, с кем вы просто знакомы. Я сыграю роль вашего знакомого, который употребляет наркотики. Это кто-то, с которым вы не имеете опыта совместного употребления наркотиков или половой связи. Я хочу, чтобы вы просто потренировались в рассказе о важности обследования на ВИЧ, о причине его необходимости и об "оконном периоде". Вам не нужно доводить свой ВИЧ-статус до сведения этого человека. [Терапевт редактирует нижеприведенные примеры по мере необходимости]:

Давайте представим, что мы вместе сидим в очереди на получение метадона. Мы не очень хорошо друг друга знаем; просто видели друг друга в этой очереди. Я начну беседу и пожалуюсь, что наш образ жизни стал более опасным, чем раньше. Вы воспользуетесь этой возможностью и посоветуете мне пройти обследования на ВИЧ и объясните, что такое "оконный период". Хорошо?

Перед началом игры закройте глаза и сконцентрируйтесь на вашем якорю. Когда вы концентрируетесь на вдохе и выдохе, активируйте вашу духовную сущность и пообещайте найти в себе храбрость социальной ответственности. Теперь откройте глаза и начинайте ролевую игру с храбростью и с заботой о благополучии других людей. [Терапевт дает пациенту время сосредоточиться на вдохе и выдохе.]

Вы готовы? Хорошо, давайте начнем.

[Терапевт играет роль знакомого, употребляющего наркотики (напр., встретившего пациента в очереди на инъекцию метадона и начавшего беседу о том, как опасно стало жить наркоману. Когда пациент заговорит о важности тестирования на ВИЧ, скажите, что прошли обследование в тот же день, когда использовали чьи-то иглы и результаты анализа были негативными; это дать пациенту возможность рассказать вам об "оконном периоде"). По окончании ролевой игры терапевт сразу же высказывает свое мнение о поведении пациента.]

Теперь давайте начнем тренинг с сопротивлением. Это немного труднее. Мы проведем еще одну ролевую игру и я сыграю роль человека, которого вы могли подвергнуть риску ВИЧ-инфицирования несколько месяцев назад. [Терапевт просит пациента подумать, знает ли он кого-то, кто без его ведома мог воспользоваться его принадлежностями, включая вату, шприцы, иглы, и т. п., и кого пациент еще не успел проинформировать о возможности инфицирования.] Я попрошу вас потренироваться в рассказе, что я мог быть инфицирован ВИЧ, и что очень важно немедленно пройти обследование. Обязательно помните о том, что вы узнали во время всех предыдущих сеансов - вы не можете контролировать реакцию другого человека, но вы можете контролировать себя самого. Поэтому даже если вы рассердитесь, сосредоточьтесь на вашем Духовном Пути. Помните, что храбрость - духовный мускул, который вы сегодня тренируете. Храбрость требуется для принятия социальной ответственности. Хорошо?

Перед началом игры закройте глаза и снова сосредоточьтесь на вашем якорю. Во время концентрации на вдохе и выдохе, активируйте вашу духовную сущность и дайте себе обещание храбро принять социальную ответственность. Теперь откройте глаза и начинайте ролевую игру с храбростью и с заботой о благополучии других людей. [Терапевт дает пациенту время сосредоточиться на вдохе и выдохе.] Вы готовы? Хорошо, давайте начнем. [Терапевт играет роль кого-то из круга употребляющих наркотики знакомых пациента, с кем он несколько месяцев назад совместно использовал шприц и кому пациент теперь должен сказать о вероятности ВИЧ-инфицирования. По окончании ролевой игры терапевт сразу же высказывает свое мнение о поведении пациента (напр., о точности предоставляемой информации об "оконном периоде" и т. п., о способности оставаться спокойным при негативной реакции собеседника).]

Примечание: В заключение этой ролевой игры дайте пациенту координаты соответствующей службы уведомления партнеров, если таковая имеется в вашем районе.

[Примечание: Если пациент не может назвать кого-то, кто мог быть подвержен риску инфицирования в прошлом, используйте эту игру как обучение навыкам доведения ВИЧ-положительного серостатуса пациента до сведения его потенциальных будущих партнеров и навыкам рассказа о том, что пациент выступает за предотвращение ВИЧ-инфицирования.]

Часть 4. Домашние задания

- Продолжение: Выполняйте ежедневный план для наполнения сознания духовной сущностью
- Продолжение: Выполняйте ежедневную разминку 3-S
- Продолжение: Выполняйте ежедневную трехразовую самопроверку (с ключевыми сигналами)
- Продолжение: Выполняйте медитацию на вдох и выдох (35 минут), которая должна заканчиваться фразой *Метта*
- Продолжение: Произносите молитву/самоутверждение в течение дня
- Продолжение: Преодолевайте тягу к наркотику путем систематического наблюдения ее непостоянства
- Продолжение: Произносите фразу *Метта* для погашения негативных эмоций
- Продолжение: Выполняйте ритуал Полноты Осознания при приеме лекарств
- Новый материал: Объяснит по крайней мере одному человеку (не обязательно партнеру), почему он/она должен провериться на наличие ВИЧ и/или поделиться знаниями и навыками предотвращения ВИЧ-инфицирования
- Новый материал: Заданное духовная качество - "храбрость"

Инструкция терапевту: В данной части сеанса вы даете пациенту домашнее задание. Пациенту нужно напомнить, что следование по Духовному Пути требует развития духовных мускулов, над которыми он работал до сих пор и дополнительно - духовных качеств, заданных сегодня. Обязательно напомните пациенту, где именно в рабочей тетради записаны домашние задания. Затем разберите каждое из них вместе с пациентом, чтобы он лучше понял, над чем ему предстоит работать на этой неделе. Пациент должен продолжать выполнять духовную разминку, трехразовую самопроверку и ежедневную медитацию на вдох и выдох, которая должна заканчиваться проговариванием фраз *Метта*, Пусть все живые существа будут счастливы и избавлены от страдания. Продолжительность медитации определяется сообразно прогрессу пациента. Помните, что цель - довести время медитации до часа к концу курса лечения. Пациент также продолжит произносить самоутверждение/молитву для переключения внимания после вмешательства "Я" наркозависимости. Пациент погасит негативные эмоции путем произнесения фраз *Метта* и постарается преодолевать тягу к наркотику, внимательно наблюдая непостоянные ощущения тяги и зная, что "и это пройдет". Пациент также будет выполнять ритуал Полноты Осознания каждый раз при приеме предписанных при ВИЧ лекарств. После обзора старго материала можно добавлять новые задания. Новое духовное качество, которое задается на дом после данного сеанса - храбрость. Новое задание - объяснить по крайней мере одному человеку необходимость проверки на наличие ВИЧ и/или поделиться знаниями и навыками предотвращения ВИЧ-инфицирования еще хотя бы с одним человеком. Пусть пациент сам

решит, с кем он поделится информацией. Если у пациента еще остались партнеры, которым необходимо знать о возможности ВИЧ-инфицирования, попросите пациента пообещать передать им координаты соответствующего учреждения здравоохранения, которые вы дали ему ранее. Если ваш пациент уже уведомил всех, его заданием будет поощрять членов его сообщества пройти проверку на ВИЧ и начать делиться своими знаниями и пропагандировать необходимость предотвращения ВИЧ-инфицирования. Эта часть заканчивается как всегда, просьбой к пациенту соблюдать обязательство выполнения домашних заданий и следования по Духовному Пути.

Пример сценария действий терапевта: Этот сеанс почти окончен. Давайте разберем ваше программу тренировок на неделю.

Продолжение: Вы будете продолжать развивать сильную решимость с помощью ежедневной духовной разминки и практики Полноты Осознания по крайней мере три раза в день, чтобы проверить, какая именно привычная модель функционирования сознания активна в данный момент. Используйте ваш ключевой сигнал (...назовите сигнал...) для остановки своих действий трижды в день. Вы также будете продолжать медитацию на вдох и выдох - если можете, увеличьте продолжительность медитации до 35 минут [Терапевт увеличивает время медитации соответственно прогрессу клиента.] Вы также должны продолжать проговаривать ваше самоутверждение для переключения внимания после вмешательства "Я" наркозависимости. При возникновении тяги к наркотику вы остановитесь и начнете наблюдать, как появляются и исчезают ощущения - наблюдайте "жаждущего монстра". Если при общении с другими людьми вы почувствуете негативные эмоции, произнесите фразу *Метта* "Пусть (...этот человек...) будет счастлив и избавлен от страдания". Также продолжайте выполнять ритуал Полноты Осознания лечебных предписаний, который поможет вам соблюдать режим и поддерживать здоровье.

Новое задание: Ваше новое задание на эту неделю - **объяснить по крайней мере одному человеку необходимость проверки на наличие ВИЧ или поделиться знаниями и навыками предотвращения ВИЧ-инфицирования еще хотя бы с одним знакомым.**

[Примечание терапевту: Если во время практической части сеанса пациент назвал кого-то, кого он мог инфицировать, в качестве домашнего задания попросите пациента пообещать передать тому человеку координаты соответствующего учреждения здравоохранения, которые вы дали ему ранее.]

Новое духовное качество, которое вам нужно найти в себе и укреплять на этой неделе - **храбрость**. Вы показали сегодня, что у вас есть это качество, когда вы рассказали мне историю вашей болезни. Продолжайте работать так же хорошо. Это качество понадобится вам на следующей неделе.

Обязательство: Вы можете дать обещание оставаться на Пути Нравственности - сосредоточиться на непричинении вреда себе и другим, относиться к себе и другим людям с сочувствием и делать все, что в ваших силах, чтобы предотвратить распространение ВИЧ/СПИДа?

Часть 5. Итоги

Краткий обзор содержания сеанса для закрепления понимания:

- Моральность - непричинение вреда словами, поступками и образом жизни - включает социальную ответственность за прекращение распространения ВИЧ/СПИДа.

- Осознание личного опыта ВИЧ-инфицирования и принятие решения о том, что никто никогда не заразится ВИЧ от вас.
- Следование по Духовному Пути означает проявить храбрость...
 - собственным примером помочь другим людям
 - предупредить партнера, чтобы он или она прошли обследование на наличие инфекции
 - поделиться знаниями о ВИЧ и навыками предупреждения инфекции
 - агитировать за обследование на ВИЧ

Инструкция терапевту: Следующая часть - краткое обобщение материала. Как вы знаете, цель обзора каждого сеанса - помочь пациенту лучше усвоить новый материал. Обзор данного сеанса должен включать повтор упражнений Тренировки Нравственности - непричинения вреда себе и другим словами, поступками и образом жизни - а также напоминание о социальной ответственности и храбрости признания личного ВИЧ-заболевания. Напомните пациенту, что он может внести свой вклад в глобальную борьбу против ВИЧ/СПИДа путем рассказа о собственном опыте и путем продвижения в своем сообществе идеи обследования на наличие ВИЧ.

Пример сценария действий терапевта: Теперь давайте кратко повторим то, о чем мы сегодня говорили. Во время данного сеанса мы говорили о Нравственности - непричинении вреда себе и другим словами, поступками и образом жизни. Это - основа Духовного Пути. Мы говорили о социальной ответственности и о том, как внести свой вклад в глобальную борьбу против ВИЧ. Мы говорили о том, как некоторые ВИЧ-инфицированные люди делятся историей своей болезни, чтобы другие люди могли понять страдания, связанные с ней и могли прекратить распространение ВИЧ/СПИДа. Еще один способ участия в этой борьбе - помнить о возможностях помощи другим людям посредством своего опыта. Мы говорили о важности уведомления тех людей, кого вы могли подвергнуть риску инфицирования, и вы пробовали проявлять храбрость напомнить им пройти тестирование на ВИЧ. Сегодня вы приняли очень важное решение о том, что никто и никогда не заразится ВИЧ от вас. Помните, **вы** имеете возможность поставить препятствие на пути эпидемии ВИЧ.

Часть 6. Разминка 3-S

- Разминка 3-S с включением понятия "храбрость"

Инструкция терапевту: Каждый сеанс терапии 3-S заканчивается духовной разминкой. Диаграмма разминки представлена в данном руководстве и в рабочей тетради пациента. Цель разминки, которую нужно выполнять ежедневно дома и в конце каждого сеанса, - утвердить пациента в его решимости придерживаться курса лечения физически и морально. На каждой стадии разминки, которая выполняется медленно, терапевты и пациенты вслух произносят утверждение о решимости пациента следовать по Духовному Пути и развивать качество души текущей недели (в данном случае - храбрость). Слова, произносимые во время каждой стадии разминки, должны напомнить пациенту, что оставаться на Духовном Пути можно только при условии соответствия мыслей, слов, эмоций и действий высшим стандартам духовного идеала. Вы должны выполнять разминку с вашим пациентом в конце каждого сеанса, чтобы по мере ее выполнения исправлять возможные ошибки в домашних упражнениях пациента. Пациент должен повторять текст разминки за вами до тех пор, пока не запомнит его. Объясните, что разминка - это простой способ начать день так, чтобы в

течение этого дня оставаться на Духовном Пути. Также напомните, что разминка задается в качестве домашнего задания и покажите, где именно она записана в рабочей тетради. Затем вместе проведите разминку и закончите сеанс.

Пример сценария действий терапевта: Поскольку "храбрость" - качество, которое мы тренируем на этой неделе, давайте сосредоточимся на нем во время разминки.

[Терапевт и пациент встают и вместе выполняют разминку – см. описание поз в приложении]

Сегодня я встал на Духовный Путь.
Пусть мои мысли отразят мою храбрость,
пусть мои слова отразят мою храбрость,
пусть мои эмоции отразят мою храбрость,
пусть мои действия отразят мою храбрость,
пусть мои суждения отразят мою храбрость,
пусть я буду открыт и готов проявить храбрость.
Я - моя духовная сущность.

Заключительная часть

Пример сценария действий терапевта: (Имя пациента), спасибо за сегодняшний визит.
Буду ждать вас на следующий сеанс.