

3-S Grupal #6: El papel que juegan las emociones en la activación del esquema del yo

Materiales requeridos

1. Segmento del video en meditación y el equipo audiovisual requerido.
2. El letrero de "Tardanza" debe estar colocado en la puerta al terminar de proyectar el video: "No se permitirá la entrada al salón de sesiones una vez haya concluido el video. El video ha terminado. Por favor, acompáñenos la semana entrante".
3. Los carteles deben estar en las paredes, en sitios visibles y en letras grandes.
 - a. Compromiso: "Hoy, renuevo mi compromiso con mi sendero espiritual".
 - b. Las 10 cualidades espirituales (los *Paramis*), los músculos espirituales del yo espiritual:
"generosidad, moralidad, renunciación, sabiduría, esfuerzo, tolerancia, verdad, determinación firme, amor bondadoso y ecuanimidad".
4. Cronómetro (para la meditación y demás ejercicios que necesiten cronometrarse).
5. Lápices y cuadernos de anotaciones para cada participante.
6. Cinta adhesiva (para pegar carteles y dibujos en las paredes, según haga falta).
7. Papel y rotafolio con marcadores para hacer las anotaciones.
8. Caja con crayones de todos los colores para cada participante.
9. Papel 8½" x 11" que sirva para dibujar con crayones (2 hojas por cada integrante) con suficiente espacio para trabajar (por ejemplo portapapeles).
10. 2 cartelones – "Yo adicto" y "Yo espiritual."

Metas terapéuticas

1. Propiciar un ambiente terapéutico para un cambio cognitivo que vaya de la activación habitual del esquema del yo adicto a un aumento en la activación del esquema del yo espiritual, enfocado en que el individuo no se haga daño ni le haga daño a los demás.
2. Aumentar la conciencia de la automatización de los procesos del esquema, tal como el esquema del yo adicto.
3. Brindar la oportunidad para la creación de unos nuevos libretos cognitivos y unas secuencias de eventos conductuales que sean compatibles con la creencia espiritual o religiosa del cliente. Esta sesión brinda la oportunidad para:
 - a. la práctica de la meditación en la respiración (para aumentar la capacidad de concentrar la atención y aquietar la mente)
 - b. la práctica de la conciencia del momento presente por medio del arte terapia
 - c. la experiencia no verbal y manifestación de emociones asociadas con el yo adicto y el yo espiritual
 - d. experiencia de la similitud del sufrimiento entre todos los seres vivientes y el deseo de obtener alivio al sufrimiento

Comienzo de la sesión grupal

1. Video:

Se proyectará un video para meditación --que esté disponible en el mercado-- con imágenes plácidas de la naturaleza, para establecer el comienzo de la sesión grupal de la terapia 3-S. El propósito de proyectar este video para meditación en esta etapa es que sirva de atenuante o período de transición en el que los integrantes del grupo puedan comenzar a desconectarse de sus vidas, muchas veces caóticas, y se preparen para la activación de su yo espiritual mediante las prácticas de meditación y conciencia del momento presente. El video también sirve como "período de gracia" para los que lleguen tarde. Por respeto al grupo, se espera que los miembros sean puntuales. No obstante, si fuese inevitable la tardanza de algún miembro, se le permitirá la entrada al salón de sesión únicamente si aún están proyectando el video. Al finalizar el vídeo, se cerrará la puerta del salón, se colocará el letrero de tardanza en la puerta (vea la lista de materiales requeridos en la sesión grupal) y no se le permitirá la entrada a nadie que llegue tarde. Por supuesto, se exhortará a que regrese, a tiempo, la próxima semana. Las tardanzas continuas se discutirán con el cliente durante las sesiones individuales.

Stuart Hoffman, "Joy to Joy," *Eversound Expressions*, Eversound (2002) (4.58 minutos)

2. Bienvenida:

Al terminar con el video, el terapeuta coloca el letrero de tardanza fuera del salón de sesiones y le da la bienvenida a todos los miembros de la terapia grupal 3-S. [Nota: En este momento, puede repasar las reglas básicas que regirán en la terapia grupal, de haber algunas, (por ejemplo, estrategias de manejo del tiempo que se usarán, normas en cuanto a ingestión de alimentos o bebidas durante la sesión, etc.).]

Libreto del terapeuta:

Bienvenidos a la terapia grupal en espiritualidad.

3. Presentación:

Tan pronto como dé la bienvenida, el terapeuta solicita a los miembros del grupo que se presenten. Estos se pondrán de pie y dirán su nombre sin el apellido. [Nota: como es posible que se sigan uniendo nuevos integrantes al grupo todas las semanas, es importante que los miembros se presenten todas las semanas.]

Libreto del terapeuta:

Vamos a comenzar presentándonos. Si tienen la bondad, uno a uno, se ponen de pie, dan sólo su nombre y permanecen de pie. [El terapeuta comienza.]

4. Compromiso:

Después de la presentación y con los miembros aún de pie, se solicitará que renueven su compromiso con su sendero espiritual. Estos leerán en voz alta las palabras escritas en el cartel con el compromiso ["Hoy, renuevo mi compromiso con mi sendero espiritual"] que

estará colocado en un sitio visible enfrente del salón (vea la lista de materiales requeridos para la sesión grupal). Entonces los miembros se sientan.

Libreto del terapeuta:

Mientras seguimos de pie, vamos a renovar nuestro compromiso con nuestro sendero espiritual leyendo juntos y en voz alta lo que contiene el compromiso. [El terapeuta señala el cartel con el compromiso.] Todos juntos: Hoy, renuevo mi compromiso con mi sendero espiritual.

5. Resumen de la filosofía del programa de desarrollo de la terapia 3-S:

El terapeuta presenta el siguiente resumen todas las semanas:

Libreto del terapeuta:

Todos ustedes están aquí hoy porque se han comprometido a desistir del yo adicto que les ha provocado tanto sufrimiento en sus vidas y a desarrollar, en su lugar, su yo espiritual que les proporcionará acceso a la paz y la felicidad de su verdadera naturaleza espiritual. Sé que no tengo que decirles que, a pesar de que el yo adicto promete aliviarles el sufrimiento, ciertamente los está llevando por un sendero cuyo fin es un sufrimiento interminable, tanto físico, emocional como espiritual. Todos ustedes saben que una vez el yo adicto toma las riendas --una vez se va en piloto automático-- al yo adicto no le importa el bienestar suyo ni el de sus seres queridos; puede convencerles con suma facilidad de que no hay nada más importante que usar drogas y tener una nota. El objetivo de este programa es ayudarles a que vean al yo adicto por lo que es, un patrón de hábito de la mente que ocasiona un sufrimiento inmenso. Ustedes aprenderán a interrumpir los libretos habituales, esas “grabaciones” que se repiten y se repiten en su mente y que les incitan a que usen drogas una vez más, o a manifestar cierta conducta que pudiera hacerles daño, tanto a ustedes como a los demás. Ello incluye compartir parafernalia de drogas y tener relaciones sexuales sin protección, las cuales pueden transmitir el VIH y otras infecciones que pudieran ocasionar un sufrimiento mayor tanto en su vida como en la de los demás. En este programa, ustedes aprenderán a reconocer la voz del yo adicto y a detenerla antes de que pueda hacerle daño a ustedes o hacerle daño a los demás. Ustedes harán esto buscando refugio y fortaleza en su verdadera naturaleza espiritual. En este programa, a cada uno de ustedes lo vemos desde la perspectiva de su naturaleza espiritual. Ése es su yo verdadero, no su yo adicto. Durante sus años de adicción, ustedes pudieran haber dudado de que ustedes tuviesen una naturaleza espiritual o llegar a pensar que

estuviera accesible a ustedes en este momento. Por ahora, sólo tengan fe de que aún la tienen; que está presente siempre. Su verdadera naturaleza espiritual pudiera estar oculta temporalmente, pero confíen en que todavía está presente. Lo que ustedes necesitan es una forma de acceso, un sendero; éste es su sendero espiritual. Sin embargo, para poder desarrollar o fortalecer este sendero espiritual, ustedes necesitan de un yo espiritual que tenga unos músculos espirituales fuertes. [El terapeuta señala el cartel. Vea lista de materiales.] Los músculos espirituales de su yo espiritual son estas 10 cualidades espirituales que el yo adicto ha tratado de destruir. Juntos vamos a ayudarles a que fortalezcan estos músculos espirituales, de manera que su yo espiritual se mantenga fuerte para que el acceso a su naturaleza espiritual esté disponible a cada momento del día. Igual que fortalecer los músculos físicos requiere de entrenamiento y práctica, sus músculos espirituales requieren lo mismo. Todas las semanas practicaremos la meditación y haremos juntos los ejercicios de conciencia del momento presente que les ayudarán a mantenerse en su sendero espiritual y a tener acceso a su naturaleza espiritual. Pero necesitan practicar también entre sesiones. Para sacar el máximo de provecho a las sesiones, necesitarán esforzarse en aquietar la mente, concentrar su atención y escuchar detenidamente a lo que el resto del grupo y yo les digamos.

6. **Itinerario:** El terapeuta proporciona a los integrantes el itinerario para la sesión. El proveerles un itinerario ayuda a que el grupo se mantenga enfocado y facilita el manejo del tiempo.

Libreto del terapeuta:

Hoy, vamos a comenzar como lo hacemos siempre, haciendo la práctica de la meditación en la respiración. Lo haremos por 5 minutos. Después trabajaremos con un material nuevo como por 30 minutos. Y terminamos como siempre, con una discusión, un repaso y nuestro estiramiento espiritual.

7. Práctica de meditación:

Cada sesión grupal da la oportunidad para practicar la meditación en la respiración (*anapanasati*). Esta práctica de 5 minutos es principalmente con la intención de repasar la técnica para ofrecer el fundamento de su uso como instrumento para reducir la automatización del yo adicto y tener acceso al yo espiritual, al igual que para estimular la práctica diaria. Se exhorta a los integrantes del grupo a que practiquen diariamente por períodos más largos (por ejemplo, de 30 a 60 minutos diarios).

Meditación en la respiración (*anapanasati*), su fundamento y las instrucciones paso por paso:

Fundamento para la meditación:

Libreto del terapeuta:

- *Nuestras mentes tienen un centro o lugar de descanso, una quietud serena que está disponible a nosotros en donde podemos experimentar nuestra verdadera naturaleza espiritual. Algunas personas pudieran percibir esta quietud como su espíritu, o Dios o su Poder Superior. Comoquiera que la sientan, tan sólo tengan en mente que siempre está presente dentro de ustedes.*
- *Los patrones de hábito de la mente (como lo es el yo adicto) hacen que la mente divague de su centro, de esta quietud. De hecho, el yo adicto gana fuerza en la mente errante. Cuando no tenemos dominio de la mente, cuando dejamos que la mente salte de un lado al otro fuera de control, se facilita que el yo adicto la arrastre.*
- *Comenzamos cada sesión grupal con un ejercicio de meditación porque es por medio de la meditación que comenzamos a quitar el control que tiene el yo adicto y a pasarlo al yo espiritual.*
- *La meditación entrena su mente a que regrese a su centro, le proporciona un **ancla**. Igual que el ancla en un bote evita que el bote se vaya a la deriva, la meditación en su ancla evita que a su mente la arrastren las tormentas emocionales y las corrientes turbulentas del deseo y la aversión. En otras palabras, evita que el yo adicto controle su mente.*
- *Cuando meditan todos los días ustedes crean un nuevo patrón de hábito de la mente para que, cada vez que su mente trate de alejarse de su morada espiritual (por ejemplo, hacia los pensamientos de adicto), ustedes sean capaces de halarla rápidamente antes de que el yo adicto la controle.*
- *En nuestro ejercicio de meditación, nos enfocamos en la respiración porque, mientras tengamos vida, la respiración estará siempre presente. Cuando ustedes meditan en la respiración, la meditación pudiera ayudarles a que piensen en lo que hacen para conectarse con su yo espiritual. De hecho, la palabra "aliento" [el aire que se expulsa al respirar] se deriva de la palabra en latín "spiritus". Así que ustedes pueden considerar la meditación en la respiración como la conexión suya con su espíritu, la cual, a su vez, es su ancla en las tormentas de la vida.*

Instrucciones para la meditación:

Libreto del terapeuta:

Cuando hagan la meditación en casa, necesitarán buscar un sitio tranquilo donde no les molesten. Si desean, pueden sentarse con las piernas cruzadas sobre un cojín en el piso, pueden arrodillarse o pueden sentarse en una silla con la espalda derecha. Deben sentirse cómodos, pero no tan cómodos que se vayan a quedar dormidos. Mientras meditan, es importante que permanezcan alerta.

Vamos a meditar en este momento:

[Con una voz pausada y calmada, el terapeuta narra los primeros 2 minutos de la práctica de 5 minutos.]

- *Permanezcan sentados en sus sillas. Siéntense con la espalda derecha, los pies en el piso y las manos sobre las piernas.*
- *Ahora cierren los ojos. [El terapeuta verifica que los integrantes estén cómodos haciendo esto en esta sesión. A los que se sientan incómodos con cerrar los ojos, se les indica que los cierren hasta la mitad y se concentren en algún objeto que esté al alcance de su visión. A medida que los clientes se van sintiendo más cómodos en el transcurso del tratamiento, se les motivará para que cierren los ojos cada vez más y a que hagan el ejercicio en casa con los ojos cerrados.]*
- *Tan sólo respiren normalmente por la nariz.*
- *Mientras respiran normalmente por la nariz, comiencen a concentrar su atención en la sensación alrededor de las fosas nasales y en el labio superior justo debajo de los orificios, la cual es producto de la respiración cuando entra y sale por la nariz. Quizá sientan un leve cosquilleo o una sensación cálida o fría, o pesada o ligera.*
- *Mantengan su concentración fija en ese punto –esta área es su ancla – el lugar al que ustedes regresarán siempre; perciban el cambio en las sensaciones en esta área mientras la respiración pasa por su "ancla".*
- *Al inicio de cada respiración, comprométanse a sentir todo lo que puedan de la sensación producto de esa sola respiración. Luego hagan lo mismo con la próxima, comprometiéndose con su práctica tan sólo una respiración a la vez.*
- *Si surge algún pensamiento, delicadamente, pero con firmeza, regresen su atención al ancla y nuevamente comprométanse a permanecer concentrados en la respiración, una respiración a la vez.*

Haga una breve pausa (por ejemplo, 5 minutos) para darle oportunidad a los miembros del grupo a que perciban la respiración.

- *Nuevamente, concentren la atención en el cambio de sensación alrededor de la nariz y el labio superior producto de la respiración según entra y sale por la nariz. Sientan si la respiración es larga o corta. ¿Pasa el aire por una de las fosas o por las dos? ¿Es frío o tibio?*
 - *Si su mente divaga, sólo noten "la mente divagó" y regrésenla de inmediato a su ancla. No hay que desanimarse. La mente, por naturaleza, tiende a divagar. La tarea de ustedes es entrenarse para seguir regresándola. Con delicadeza, pero con firmeza tráiganla de regreso. De la misma manera en que ustedes entrenan a un niño a que no se aleje de casa, asimismo, con paciencia, ustedes entrenan la mente a que se mantenga cerca de su morada espiritual.*
 - *Si confrontan dificultad con regresar la mente, pueden contar las veces que respiran hasta 10, pero no se distraigan contando. La meta es que se mantengan enfocados en su "ancla", no en los números.*
- Vamos a continuar meditando en la respiración, en silencio, por otros 4 minutos. Yo les digo cuando se termine el tiempo.*

Cuando hayan pasado los 4 minutos, el terapeuta pide a los clientes que abran los ojos.

Evaluación del ejercicio de meditación

El terapeuta se asegura que cada miembro del grupo haya entendido la técnica. Las siguientes preguntas son ejemplos que pueden plantearse en el grupo cuando haya algún integrante que presente problemas con el ejercicio:

Libreto del terapeuta:

Abran los ojos.

¿Qué les pareció?

¿Fueron capaces de mantener la atención concentrada en su ancla?

¿Sintieron la respiración? ¿En qué parte la sintieron?

¿Notaron si el aire entraba más por un orificio que por el otro? O ¿si la respiración era larga o corta o si era cálida o fría?

¿Qué sintieron (por ejemplo, cosquilleo, hormigueo, presión, sudoración, etc.)?

Nota: Si alguien en el grupo no sintió nada, expanda el área de concentración para que incluya toda la nariz, al igual que el área entre las fosas nasales y el labio superior.

Libreto del terapeuta (continuación):

¿Pudieron experimentar la mente como mono? Es bien persistente, ¿no es así?

¿Pueden ver cómo puede meterles en problemas si no tienen conciencia de hacia dónde divagó?

¿Fueron capaces de regresar la atención a su ancla siempre que la mente comenzaba a divagar? Requiere mucha práctica, ¿verdad que sí?

Nota: Según sea el caso, el terapeuta explica que es común que las personas tengan dificultad para regresar la mente al ancla y que el esfuerzo continuo para regresarla al ancla tiene unos beneficios duraderos aun cuando la mente divague nuevamente.

8. Presentación del material nuevo con ejercicio experiencial:

El material nuevo se ofrecerá experiencialmente todas las semanas con el propósito de ayudar a los integrantes a aumentar la conciencia del momento presente y para practicar la activación del esquema del yo espiritual. El terapeuta utilizará una técnica que requerirá que los miembros del grupo presten atención cuidadosa mientras se imparten las instrucciones. Las instrucciones para todos los ejercicios se impartirán despacio, claramente y sólo una vez. Luego de que se impartan las instrucciones, se permitirá que los integrantes del grupo hagan una sola pregunta si fuese necesario clarificar algo. Si algún integrante todavía no entendiera las instrucciones, éste pudiera pedirle a otro compañero que las repita en voz alta al grupo completo. Esta técnica fomenta la conciencia del momento presente, la unión de grupo y la cooperación.

Material nuevo: El papel que juegan las emociones en la activación del esquema del yo

Libreto del terapeuta:

*En nuestras sesiones conjuntas, hablamos mucho de los **pensamientos de adicto**, y de la mente como mono, el murmullo mental que tenemos en nuestras mentes que puede activar fácilmente el yo adicto. También hablamos mucho de cómo evitar la **conducta de adicto** que causa tanto daño, tanto a nosotros como a los demás. . Hoy nos vamos a enfocar en las **emociones**.*

[Preguntas para el grupo]

¿Alguien puede decirme lo que significa la palabra "emoción"?

¿Alguien puede darme un ejemplo de una emoción asociada con el yo adicto?

El terapeuta se asegura que los miembros del grupo comprendan que la palabra "emoción", para efectos de esta terapia, significa un sentimiento y que ellos pueden dar ejemplos adecuados de sentimientos asociados con el yo adicto; por ejemplo: tristeza, temor, enojo, ansiedad, depresión, agitación. De ser necesario, el terapeuta aclara cualquier malentendido.

Libreto del terapeuta (continuación)

¿Estarían de acuerdo con que los sentimientos, como el enojo, la tristeza y la agitación se asocian frecuentemente con el yo adicto? ¿Y qué tal el ansia o deseo?

Con frecuencia no consideramos el deseo o ansia como una emoción, sin embargo el deseo o ansia es definitivamente un sentimiento muy poderoso que está asociado con el yo adicto.

Tales sentimientos y emociones parecen tan desagradables, tan terribles que automáticamente tratamos de echarlos a un lado. Hacemos lo que sea para no sentirlos. Es más, sentimientos como estos pueden agobiarnos tan rápido que con frecuencia reaccionamos a estos sin saber a qué exactamente estamos reaccionando. Ese es el piloto automático, el yo adicto, que está en control nuevamente. El yo adicto siempre está listo, esperando la oportunidad para decirnos que nos puede hacer sentir mejor, enseguida. Y, aceptémoslo, puede que temporalmente nos alivie el sufrimiento producto de estos sentimientos, pero sabemos que si permitimos que el yo adicto tome el control, al final nos provocará más y más sufrimiento.

¿Así que qué pueden hacer al respecto? Bien. Lo primero es realmente familiarizarse con estas emociones. Si lo hacen, muy pronto se darán cuenta de que no son tan permanentes como aparentan ser. Como todo, estos sentimientos desagradables vienen y van. Son momentáneos. No duran toda la vida.

También aprenderán que ustedes tienen la fortaleza para tolerar estas emociones mientras estás se manifiestan, al igual que la sabiduría para dejar que se vayan naturalmente sin que tengan que reaccionar cuando se presenten. Cuando ustedes adquieren tal clase de dominio de su mente, ustedes son capaces de resistir, con ecuanimidad, cualquier emoción que surja; lo que significa tener una mente estable en vez de una mente reactiva.

Algo más que pueden hacer es darse cuenta de que, en realidad, estos sentimientos pueden servirles de aliados en la batalla contra el yo adicto. Si ustedes están dispuestos a conocerlos, estos pueden servirles para dejarles saber que su yo adicto está a punto de tomar control.

Mientras más ustedes conozcan su yo adicto y las circunstancias en que manifiesta, más preparados estarán para combatirlo.

En nuestro ejercicio de hoy vamos a conocer los sentimientos asociados tanto con el yo adicto como con el yo espiritual.

Como los sentimientos casi siempre son difíciles de exteriorizar en palabras, vamos a tratar de exteriorizarlos de manera no verbal.

Les voy a dar a cada uno una caja de crayones y papel para dibujar.

*Quiero **enfatizar** que para este ejercicio **no hace falta tener ningún tipo de destreza artística** en absoluto. Tan sólo estén atentos a las instrucciones que les daré y estén dispuestos a explorar y a expresar lo que estén sintiendo.*

*Comenzaremos identificando los sentimientos. Para ello les voy a pedir que cierren los ojos para guiarlos en un ejercicio corto de visualización. Al final, voy a pedirles que abran los ojos y que **permanezcan en silencio**. Después les daré las instrucciones para el dibujo.*

Vamos a comenzar.

El terapeuta proporciona a cada integrante del grupo una caja con crayones multicolores y dos pliegos de papel para dibujar, conjuntamente con una superficie sólida (por ejemplo, portapapeles). El terapeuta guía al grupo en una visualización corta antes de dar las instrucciones para el ejercicio de arte terapia. **Nota:** Mientras el grupo visualiza el sufrimiento y los sentimientos asociados con el yo adicto, el terapeuta debe enfatizar que los miembros del grupo están en un ambiente seguro y debe exhortarlos a que observen, desde un punto de vista externo, cualquier emoción que surja.

Libreto del terapeuta (continuación):

Pónganse cómodos en sus sillas, con los pies en el piso y las manos sobre las piernas.

Respiren profundo para relajarse y cierren los ojos.

Dediquen unos minutos a concentrarse en su ancla. Sepan que están seguros y que pueden regresar la atención a su ancla cuantas veces quieran. Ahora, permitan que la imagen de su yo adicto emerja.

*Imaginen que pueden ver su yo adicto **rodeado de todo el sufrimiento que ocasiona.***

Tan sólo obsérvenlo teniendo conciencia de este momento. Traten de visualizarlo claramente sin quedar atrapado en el sufrimiento. Según observan a su yo adicto rodeado de sufrimiento, traten de ver si pueden identificar exactamente qué compone tal sufrimiento, ¿cuáles son los sentimientos dolorosos que son parte de todo ese sufrimiento?

¿Hay agitación?

¿Hay tristeza?

¿Hay enojo?

¿Hay temor?

¿Hay algún deseo insatisfecho de paz y de felicidad?

*No teman a estos sentimientos. Mientras los conozcan más íntimamente, más capaces serán de evitar que el yo adicto tome el control. Saquen un momento para darse cuenta de qué sentimientos están asociados con el sufrimiento que acompaña a su yo adicto. Y mientras hacen esto, imagínense que estos sentimientos tienen **cierto color, diseño o forma.** Saquen un momento en silencio para crear una imagen clara del sufrimiento asociado con sufrimiento causado por el yo adicto. Observen las imágenes que vienen a su mente. Observen los colores y las figuras asociadas con su sufrimiento. [El terapeuta pausa por 5 segundos.] Ahora, quiero que abran los ojos, **PERO PERMANEZCAN EN SILENCIO.***

Tendrán 5 minutos para expresar tales sentimientos, EN SILENCIO, utilizando los crayones de color y el papel que les he dado.

La única limitación es que no pueden utilizar palabras. Dibujen cualquier diseño e imagen que les venga a la mente haciendo uso de los colores que quieran.

Luego, les van a mostrar los dibujos al resto del grupo y describirán verbalmente lo que sintieron. NO LE MUESTREN EL DIBUJO A NADIE TODAVÍA.

Si tienen alguna pregunta o no entienden las instrucciones, pueden levantar la mano y yo voy donde ustedes.

Tienen 5 minutos, comenzando ahora.

Al cabo de los 5 minutos, el terapeuta dice "tiempo" y pide a los integrantes del grupo que escriban la frase "yo adicto" en la parte de atrás de su dibujo.

Libreto del terapeuta (continuación):

Se acabó el tiempo.

En la PARTE DE ATRÁS de su dibujo, tengan la bondad de escribir la frase "YO ADICTO". ". Ahora, vamos a tomar en cuenta los sentimientos asociados con el yo espiritual.

Antes de seguir, el terapeuta se asegura que todos los integrantes del grupo hayan escrito la frase "yo adicto" en la parte de atrás de su dibujo y que no tienen los crayones en la mano.

Libreto del terapeuta (continuación):

Pónganse cómodos en sus sillas, con los pies en el piso y las manos sobre las piernas.

*Respiren profundo para relajarse y cierren los ojos.
Dediquen unos minutos a concentrarse en su ancla. Sepan que están en un ambiente seguro y que pueden concentrarse en su ancla en cualquier momento que lo deseen.
Ahora, despacio comiencen a formar una imagen de su yo espiritual.
Observen su yo espiritual **rodeado de paz y de serenidad** Tan sólo obsérvenlo con conciencia del momento presente.
Mientras observan su yo espiritual rodeado de paz y de serenidad, traten de identificar los sentimientos que están asociados a la paz y a la serenidad de su yo espiritual.
Saquen un momento para percibir los sentimientos asociados con esta paz y esta serenidad. Y mientras están en esto, imagínense que estos sentimientos tienen **cierto color, diseño o forma**. Deténgase un momento en silencio a obtener una imagen clara de la paz y la serenidad de su naturaleza espiritual. Observen las imágenes que vienen a su mente. Observen cuáles colores y diseños están asociados con la activación de su yo espiritual.*

[El terapeuta pausa por 5 segundos.]

*Ahora quiero que abran los ojos, **PERO QUE PERMANEZCAN EN SILENCIO.***

*Tendrán 5 minutos para expresar tales sentimientos, **EN SILENCIO**, utilizando los crayones de color y el papel que les he dado. La única limitación es que no pueden utilizar palabras. Dibujen cualquier diseño e imagen que les venga a la mente haciendo uso de los colores que quieran.*

*Luego, les van a mostrar los dibujos al resto del grupo y describirán verbalmente lo que sentían. **NO LE MUESTREN EL DIBUJO A NADIE TODAVÍA.***

Si tienen alguna pregunta o no entienden las instrucciones, pueden levantar la mano y yo voy donde ustedes.

Al cabo de los 5 minutos, el terapeuta dice "tiempo" y pide a los integrantes del grupo que escriban la frase "yo adicto" en la **parte de atrás** de su dibujo.

Libreto del terapeuta (continuación):

Se acabó el tiempo.

*En la **PARTE DE ATRÁS** de su dibujo, tengan la bondad de escribir la frase "YO ADICTO".*

Ahora, voy a recoger los dibujos.

El propósito de esta parte del ejercicio es que los miembros del grupo compartan los sentimientos de su yo adicto y de su yo espiritual, para que vean qué colores o diseños pueden utilizar para expresar sentimientos y para que experimenten la similitud de tales sentimientos.

Pasos para el terapeuta:

1. El terapeuta recoge todos los dibujos y sortea las páginas para que queden en un orden al azar.
2. El terapeuta selecciona y muestra cada uno de los dibujos para que todos lo vean.
3. Los miembros del grupo (excepto la persona que hizo el dibujo) votan para determinar si el dibujo corresponde al yo adicto o al yo espiritual.
4. El que hizo el dibujo informa a los demás si han identificado el dibujo correctamente y describe al grupo el tipo de sentimiento que ha tratado de expresar en su dibujo.
5. El terapeuta pega todos los dibujos en la pared (o pizarrón). Este agrupa a un lado todos los que correspondan al yo adicto y, al otro, todos los que correspondan al yo espiritual. [Nota: Se han preparado de antemano dos cartelones que identifican los grupos como "Yo adicto" o "Yo espiritual".]
6. El terapeuta entonces dirige a los integrantes del grupo en una discusión corta sobre las diferencias y similitudes entre los dibujos del yo adicto y los del yo espiritual (por ejemplo, similitudes en los colores usados: significado de los colores e imágenes que utilizaron).

Discusión (10 minutos)

Libreto del terapeuta (continuación):

Voy a mostrar los dibujos, uno a uno, para que el grupo completo lo vea. Vamos a ver si pueden identificar si el dibujo es del yo adicto o del yo espiritual.

Quien lo hizo debe mantenerse callado hasta que todo el mundo haya opinado.

Vamos a comenzar. [El terapeuta levanta el primer dibujo.]

Este dibujo, ¿corresponde al yo adicto o al yo espiritual? Pueden contestar en voz alta. Ahora, quien hizo este dibujo, tenga la bondad de indicarle al grupo si corresponde al yo adicto o al yo espiritual y cuáles sentimientos trató de expresar en el mismo.

El terapeuta sostiene en alto cada dibujo y los integrantes del grupo intentan identificar si el dibujo representa al yo adicto o al yo espiritual. Quien hizo el dibujo informa al grupo si están correctos o no; además, describe los sentimientos que trató de expresar en el dibujo. El terapeuta dirige una discusión cuyo tema es la similitud del sufrimiento y el deseo a sentir paz y serenidad. El terapeuta concluye este segmento recomendando el uso del ejercicio de visualización en el diario vivir para reemplazar los sentimientos del yo adicto con los del yo espiritual.

Libreto del terapeuta (continuación)

¿Qué tienen en común los dibujos del yo adicto?, ¿los colores?, ¿las figuras?, ¿las formas?

¿Qué tienen en común los dibujos del yo espiritual?, ¿los colores?, ¿las figuras?, ¿las formas?

¿Se dan cuenta de que el sufrimiento asociado con el yo adicto es parecido, de muchas maneras, al del resto del grupo?

¿Se dan cuenta de que la paz y la serenidad asociadas con el yo espiritual son parecidas, de muchas maneras, a las del resto del grupo?

¡Cuánto nos parecemos! Todos sufrimos, ¿verdad que sí? Y todos buscamos alivio para nuestro sufrimiento. Todos estamos en búsqueda de nuestro centro de paz, nuestra naturaleza espiritual.

Durante la semana, cuando se presente algún sentimiento negativo que pudiera activar el yo adicto, les exhorto a que recuerden las imágenes que crearon aquí hoy. Estén dispuestos a conocer el sentimiento, en vez de huir de él, de manera que puedan esforzarse en reemplazarlo con el sentimiento del yo espiritual que corresponda. Si, por ejemplo, algunos de ustedes utilizaron el color rojo para representar el sufrimiento producto de su yo adicto y el amarillo para representar la paz de su yo espiritual, pueden cerrar los ojos cada vez que surja un sentimiento negativo y sacar un momento para visualizar el rojo mientras experimentan el sentimiento. Después, despacio, permitan que se reemplace con el color amarillo y sientan de veras la paz de su yo espiritual. Recuérdense que los sentimientos, igual que todo, son impermanentes. Vienen y van. Si pueden simplemente darse cuenta de esta verdad, serán capaces de utilizar el sentimiento desagradable como un aviso valioso. Si permiten que su yo adicto se haga cargo cuando surja el sentimiento desagradable, el sufrimiento que sienten continuará. Si, por el contrario, activan el yo espiritual, serán capaces de sentir la paz de su naturaleza espiritual.

9. Período de preguntas y respuestas:

Después de la presentación experiencial del material nuevo, el terapeuta plantea las preguntas para la discusión grupal y, así, determina si han entendido bien la importancia del material nuevo en su vida diaria, específicamente en la prevención de daño a ellos y a los demás y si los miembros del grupo pueden identificar las cualidades espirituales que han demostrado durante la sesión.

Libreto del terapeuta:

- A. *¿De qué manera lo que han aprendido aquí hoy les puede ayudar a mantenerse abstinentes durante la próxima semana?*
- B. *¿De qué manera lo que han aprendido aquí hoy evitará la transmisión de infecciones como el VIH?*
- C. *¿Qué músculos espirituales ejercitaron hoy? [El terapeuta señala el cartel con el compromiso.]*

10. Resumen:

El terapeuta da un breve repaso de toda la sesión.

Libreto del terapeuta:

Hoy,

- *practicamos la meditación en la respiración y la conciencia del momento presente para comenzar a quitarle el control al yo adicto y fortalecer el yo espiritual.*
- *aprendimos que hacen falta unos músculos espirituales fuertes y que es necesario un programa de entrenamiento riguroso que se ponga en práctica a diario para mantenerlos fuertes.*
- *aprendimos que los sentimientos, como todo, son impermanentes y que podemos utilizar las emociones negativas como señales de aviso de que el yo adicto está a punto de tomar control.*
- *aprendimos que todos sufrimos y buscamos alivio del sufrimiento.*
- *aprendimos que es posible reemplazar el sufrimiento asociado con el yo adicto con la paz y la serenidad asociada con su verdadera naturaleza espiritual.*

En unos minutos terminaremos la reunión de grupo. Hasta que nos volvamos a reunir, continúen acordándose de su verdadera naturaleza espiritual. Una vez se regresa a la rutina diaria, es muy fácil perder de perspectiva quién uno es realmente. Sólo recuerden que no son su yo adicto. El yo adicto es ese patrón de hábito de la mente que nos miente constantemente, prometiéndonos aliviar nuestro sufrimiento pero, en verdad, lo que nos provoca es más y más sufrimiento. No lo olviden. Acuérdense de su naturaleza espiritual y la capacidad de ésta para amar y ser compasiva, y manifiéstena en su vida diaria. Sé que pueden hacerlo. Sigán practicando la meditación diariamente y traten de ser más conscientes de todo lo que hagan. Con la práctica, están fortaleciendo sus músculos espirituales, fortaleciendo su yo espiritual y debilitando su yo adicto. Cada paso que den en su sendero espiritual, no importa cuán pequeño, les acercará más a la meta. Y hoy han dado unos cuantos pasos. Bien hecho.

Vamos a terminar como siempre lo hacemos, con nuestro estiramiento espiritual.

11. El estiramiento espiritual:

En el apéndice se ilustra el estiramiento espiritual. La intención es que los miembros del grupo renueven su compromiso de seguir por un sendero espiritual, durante el día, en sus pensamientos, palabras, actos, percepción y de permanecer dispuestos a experimentar y a manifestar la naturaleza espiritual en todas sus actividades diarias. Los miembros del grupo se ponen de pie y, a la vez que asumen las diferentes posturas, hacen las afirmaciones que siguen.

Libreto del terapeuta:

Por favor, pónganse de pie y repitan conmigo:

1. *Hoy, sigo en mi sendero espiritual (con las manos sobre la cabeza y las palmas juntas).*
2. *Que mis pensamientos reflejen mi naturaleza espiritual (con las manos delante de la frente, las palmas juntas);*
3. *Que mis palabras reflejen mi naturaleza espiritual (con las manos frente a la boca, las palmas juntas);*
4. *Que mis emociones reflejen mi naturaleza espiritual (con las manos delante del pecho o corazón, las palmas juntas);*
5. *Que mis actos reflejen mi naturaleza espiritual (con las manos frente al abdomen, las palmas juntas);*
6. *Que mi percepción refleje mi naturaleza espiritual, (con las manos estiradas a los lados, los dedos apuntando hacia el suelo);*
7. *Que pueda tener la disposición y estar receptivo a mi naturaleza espiritual (las manos estiradas a los lados, los dedos apuntando hacia el cielo);*
8. *Yo soy mi naturaleza espiritual (de regreso a la postura inicial con las manos encima de la cabeza y las palmas juntas).*

12. Fin

Libreto del terapeuta: Libreto del terapeuta:

Libreto del terapeuta:

Me alegró verlos a todos hoy. Nos vemos la semana que viene.