

## **Sesión 5: Entrenamiento en moralidad #1 — Cómo prevenir el daño a sí mismo y a los demás**

### **Acción consciente vis a vis reacción automática en situaciones de alto riesgo**

*[Nota: esta sesión antecede una sesión educativa que se ofrecerá por separado (que brindará información y destrezas de entrenamiento) en la prevención del VIH, hepatitis y otras enfermedades de transmisión sexual.]*

Nadie es inferior por nacimiento  
ni el nacimiento le hace santo.  
Sólo las obras hacen a uno  
inferior; sólo las obras hacen a  
uno santo. (*Sutta Nipata 136*)

**Metas terapéuticas de la sesión 5:** El objetivo fundamental de la sesión es ayudar al cliente a definir la base moral de su sendero espiritual, tal como no hacerse daño ni hacer daño a los demás con palabras, acciones ni por el modo de subsistencia. En el contexto de este tratamiento, no hacer daño incluye hacer todo lo posible para prevenir el deterioro médico asociado con el uso de drogas, incluso la propagación de enfermedades infecciosas. Usted enseñará al cliente que la activación del yo adicto es **in**compatible con la prevención de daño; es **in**compatible con tener una conducta que reduzca el daño y es **in**compatible con prestar atención y obtener información y destrezas relacionadas con la prolongación de la vida y reducción de daño. Por otro lado, la activación del yo espiritual **es** compatible con todo lo anterior. La motivación del yo espiritual **es** la prevención de daño, y su motivación **es** aprender cómo reducir el daño.

Como asignación para esta semana, le pedirá al cliente que asista a una sesión educativa sobre VIH y hepatitis que se ofrecerá por separado, y que le ofrecerá información y le enseñará destrezas sobre prevención de enfermedades y reducción de daño. El segundo objetivo es que el cliente aprenda a cómo lidiar eficientemente con el ansia o deseo de usar drogas, que es particularmente importante, ya que éste estará expuesto a parafernalia de drogas en la sesión sobre VIH y hepatitis que se ofrecerá por separado, lo cual pudiera provocarle deseo o ansia de usar drogas. Le enseñará una técnica de meditación de “introspección” para ayudarlo a interrumpir la automatización del yo adicto y a comprender y experimentar --mediante observación sistemática de las sensaciones físicas en él mismo-- la naturaleza impermanente del ansia y del deseo.

El tercer objetivo es enseñar al cliente la diferencia entre **reacción automática vis a vis acción consciente**. Esta es la frase clave que se repetirá a través de toda la terapia. Todos los clientes saben cómo se siente una **reacción automática**; cuando el yo adicto cae en el piloto automático al estar en una situación de alto riesgo que culmina frecuentemente en conducta dañina. Estarán menos familiarizados con lo que es acción consciente del momento presente. Dicha acción requiere **actuar con conciencia del momento presente** en situaciones de alto riesgo, en vez de caer en el piloto automático. En esta sesión usted enseñará al cliente cómo lograrlo.

**Instrucciones para el terapeuta:** El formato de todas las sesiones es prácticamente el mismo. Cada sesión comienza con la renovación del compromiso hecho por el cliente para seguir por su sendero espiritual y 5 minutos de meditación. Para ello, usted necesitará un cronómetro. El período de meditación al comienzo de cada sesión le proporcionará a usted la oportunidad de repetir las instrucciones para la meditación *anapanasati* que se enseñara en la sesión 2. De igual forma, dará oportunidad al cliente para una práctica adicional y para clarificar cualquier malentendido que pudiera tener con relación a la técnica que se espera practique en casa.

## ***Bienvenida, Compromiso y Meditación***

- Renovación del compromiso con el sendero espiritual
- Práctica de meditación en la respiración para hacer durante la sesión (5 minutos)

**Ejemplo del libreto del terapeuta:** Hola, "nombre". Bienvenido a la sesión número cinco de la terapia en espiritualidad. Que hiciera un esfuerzo para estar aquí es indicativo de que está comprometido con seguir por su sendero espiritual, ¿estoy en lo correcto? [El terapeuta solicita del cliente el compromiso continuo con la terapia.]

Antes de que hagamos nuestro repaso de la sesión pasada, comencemos practicando nuestra meditación en la respiración. Como sabe, su mente tiene un centro espiritual donde usted puede experimentar su verdadera naturaleza espiritual [o, según la creencia del cliente, la presencia de Dios o del Poder Superior]. Casi nunca tenemos esa experiencia en nuestro diario vivir porque la mente tiene la tendencia a divagar de un lado al otro; casi nunca está lo suficientemente quieta para percibir su centro. Ésta es la mente como mono de la que hemos hablado en nuestras sesiones y esta mente como mono es la que nos puede meter en muchos problemas.

Una mente sin entrenar a la que se le permite divagar a sus anchas puede quedar atrapada en cualquier pensamiento o estado anímico con el que tenga contacto. Esto que quiere decir que el yo adicto puede arrastrarla con facilidad. Ahí es que la meditación entra en juego --nos ayuda a concentrar-- a enfocar toda nuestra atención en ese lugar tranquilo y apacible que está dentro de nosotros, en donde podemos experimentar nuestra verdadera naturaleza espiritual.

En la técnica de meditación que hacemos aquí, aprenderá a enfocar conscientemente en un solo punto, en la sensación alrededor de las fosas nasales producto de la respiración. Esta área alrededor de las fosas nasales y encima del labio superior donde usted primero sienta el contacto con la respiración a medida que entra y sale del cuerpo es su ancla. Se le llama "ancla" porque le ayuda a mantenerse centrado durante las tormentas emocionales y evita que lo arrastren las corrientes turbulentas del deseo y la aversión. La técnica es bien sencilla, pero requiere mucho esfuerzo y práctica para entrenar la mente como mono a mantenerse enfocada en una sola cosa. ¿Está listo para trabajar arduamente?

**[El terapeuta da las instrucciones en detalle:**

- Siéntese con la espalda derecha, los pies en el piso y las manos sobre las piernas.
- Cierre los ojos. [El terapeuta se asegura que el cliente se sienta cómodo con lo que está haciendo.]
- Tan sólo respire normalmente por la nariz.
- Enfóquese en el área alrededor de las fosas nasales y encima de su labio superior y concéntrese en el cambio de sensaciones en esta área producto de la respiración mientras entra y sale por la nariz. Ocúpese únicamente de eso, sólo mantenga fija la concentración en esta pequeña área donde usted sienta el contacto con la respiración por primera vez a medida que entra y sale del cuerpo; ahí está su ancla.
- Si su mente divaga, sólo note "la mente divagó" y, después con firmeza, regrese la atención nuevamente a su ancla. Mire a ver si puede sentir las sensaciones delicadas de la respiración alrededor de las fosas nasales y en la parte superior del labio según entra y sale de su cuerpo. Mantenga la atención fija en ese lugar.

- Si tiene dificultad para concentrarse, trate la técnica que le mostré y que llamamos “una sola respiración a la vez”. Al comienzo de cada respiración, comprométase a observar detenidamente el cambio de sensaciones producto de esa sola respiración. Luego, fije la atención firmemente en su ancla durante esa sola respiración; después en la siguiente y en la siguiente. Continúe con esto, domando la mente como mono, con cada respiración.

**Lo haremos juntos por 5 minutos.** Yo le digo cuando hayan pasado los 5 minutos.

[El terapeuta programa el cronómetro y medita con el cliente por 5 minutos. Cuando hayan pasado los 5 minutos, el terapeuta pide al cliente que evalúe lo ocurrido para asegurarse de que el cliente pudo sentir las sensaciones alrededor de las fosas nasales y que tuvo éxito regresando la atención a su ancla las veces que la mente divagaba. Esta es la oportunidad para que el terapeuta corrija cualquier malentendido relacionado con el ejercicio y para proveer instrumentos adicionales al cliente que tiene dificultad al concentrarse en la respiración.

Por ejemplo,

a) si al cliente se le dificulta percibir alguna cualquier sensación, expanda el foco de atención para que incluya la parte interna de las fosas nasales y la parte superior de la nariz. Si el cliente percibe sensaciones, pero no logra mantenerlas durante la meditación, indíquele que respire abruptamente una o dos veces para que pueda percibir las sensaciones claramente. Luego indíquele que vuelva a respirar con normalidad.

b) Si el cliente percibe sensaciones pero tiene dificultad con la mente inquieta, el terapeuta le dará técnicas adicionales de concentración, como las siguientes:

“Parece que le va bien percibiendo las sensaciones producto de la respiración; la mente como mono es la que le está dando problemas, ¿verdad? No se desanime. Todos tenemos dificultad al principio. Está apenas comenzando a crear conciencia de su mente inquieta como mono. Es un paso importante; es el comienzo de adquirir introspección. Junto con la conciencia de la mente inquieta como mono, llega la motivación de trabajar intensamente para entrenarla. Es posible que nunca se haya dado cuenta de cuán difícil es entrenar la mente. Recuerde que es la mente como mono la que le traerá problemas, así que siga trabajando arduamente para entrenarla. Sea persistente.

Cada vez que la mente se aleje del ancla, regrésela con delicadeza, pero con firmeza. De la misma manera que usted enseña a un niño a alejarse de algo que pudiera ocasionarle daño, entrene su mente con delicadeza, pero con firmeza a que se aleje de pensamientos y sentimientos que pudieran activar el yo adicto. Siga trayendo la mente al ancla una y otra vez. Si se percata que sigue distraído con los pensamientos, puede contar las veces que respira al final de cada respiración. Respire con normalidad y cuente cada respiración luego de haber percibido las sensaciones producto de ésta. Cuente en silencio antes de volver a inhalar, así:

Inhale, exhale, cuente “uno”.

Inhale, exhale, cuente “dos”.

Inhale, exhale, cuente “tres”, y así sucesivamente hasta llegar a 10.

Mientras respira con normalidad, manténgase concentrado en las sensaciones producto del contacto con la respiración. No se enfoque en los números que cuenta. Si su mente divaga antes de llegar a 10, comience de nuevo desde uno. Una vez cuente 10, deje de contar y concéntrese en las sensaciones producto de la respiración, pero sin contarlas. Si la mente comienza a divagar nuevamente, vuelva a contar hasta 10. Vamos hacer una

prueba a ver si lo captó.

Vamos a practicar hasta tener 10 respiraciones. Yo le ayudo. Siéntese derecho y cierre los ojos. Respire con normalidad y concentre la atención en su ancla, el área alrededor de las fosas nasales y el labio superior donde sienta el contacto con la respiración según entra y sale de su cuerpo. Ahora cuente conmigo, en silencio, cada respiración al terminar de exhalar. Continuará concentrándose en las sensaciones según inhala y exhala. La única diferencia es que va a contar en silencio cuando termine de exhalar, justo antes de volver a tomar aire. Comencemos:

Inhale, exhale, cuente "uno".  
Inhale, exhale, cuente "dos".  
Inhale, exhale, cuente "tres".  
Inhale, exhale, cuente "cuatro".  
Inhale, exhale, cuente "cinco".  
Inhale, exhale, cuente "seis".  
Inhale, exhale, cuente "siete".  
Inhale, exhale, cuente "ocho".  
Inhale, exhale, cuente "nueve".  
Inhale, exhale, cuente "diez".

Cuando esté listo, abra los ojos. ¿Usted cree que puede hacerlo en casa aunque tenga dificultad para concentrarse?

Recuerde que contar las veces que respira es un instrumento que le ayuda a concentrarse nuevamente. No se distraiga contando. Durante el ejercicio de meditación, usted está tratando de entrenar la mente para que se concentre en el ancla, no en los números.

## Repaso de la sesión anterior

Breve repaso de los conceptos cubiertos en la sesión anterior:

- El estrés relacionado con el VIH puede activar el yo adicto y sabotear el cuidado médico.
- No seguir los regímenes médicos puede resultar en daño a sí mismo o a los demás.
- Se necesita dominio de la mente (esfuerzo, conciencia del momento presente y concentración) para seguir las recomendaciones médicas relacionadas con el VIH.
- Activación del yo espiritual y creación de "rituales de conciencia del momento presente relacionada con los medicamentos" para obtener el máximo de beneficio del cuidado médico.

**Instrucciones para el terapeuta:** En este segmento, usted dará un breve repaso de la sesión. Dicho repaso debe incluir los conceptos principales ya resumidos.

**Ejemplo del libreto del terapeuta:** Vamos a comenzar con un repaso rápido de lo que cubrimos la semana pasada. En nuestra primera sesión, hablamos de la necesidad de reemplazar el yo adicto con un yo espiritual e íbamos a ayudarlo a que lo lograra con tres tipos de entrenamientos: entrenamiento en dominio de la mente, en moralidad y en sabiduría, al igual que la práctica diaria de 14 cualidades espirituales.

Luego, en la segunda sesión, comenzamos con el entrenamiento en dominio de la mente. Hablamos de cuán importante es quitarle el control de la mente al yo adicto, el cual se va en piloto automático y, en última instancia, siempre produce sufrimiento. Ahí es que el dominio de la mente entra en juego con sus tres componentes; esfuerzo, conciencia del momento presente y concentración.

En nuestra tercera sesión, continuamos con el entrenamiento en dominio de la mente. En especial, hablamos del manejo de las infiltraciones del yo adicto al identificarlas e interrumpirlas y, seguido, reenfocando en su sendero espiritual. La semana pasada, completamos el entrenamiento en dominio de la mente. Hablamos de cómo vivir con VIH puede producir estrés y puede activar el yo adicto: lo que, a su vez, puede sabotear el cuidado de su salud. Así que discutimos maneras en que usted puede utilizar el esfuerzo, la conciencia del momento presente y concentración de su yo espiritual, al igual que la cualidad de la gratitud, para obtener el beneficio máximo de sus tratamientos médicos. Específicamente, hablamos de la importancia de seguir las recomendaciones médicas y de cómo las variantes del virus que son resistentes al medicamento pudieran surgir si usted no se toma los medicamentos como fueron recetados.

Usted preparó un "Ritual de meditación en la conciencia del momento presente relacionada con los medicamentos" y practicó contraer y usar sus músculos espirituales en situaciones que obstaculizaban el que pudiera seguir las recomendaciones médicas. Así que, hablemos ahora de cómo le fue con la asignación en el transcurso de la semana.

## Repaso de las asignaciones hechas en casa:

- El rol de "entrenador"
- Discusión de la experiencia con las asignaciones para hacer en casa:
  - o ¿Utilizó el cliente el ritual de conciencia del momento presente relacionada con los medicamentos al tomarse los mismos?
  - o ¿Hizo el cliente el Estiramiento Espiritual diariamente?
  - o ¿Hizo el cliente el ejercicio de conciencia del momento presente (interrumpió lo que estaba haciendo tres veces al día para tener conciencia de la activación del esquema del yo adicto)?
  - o ¿Hizo el cliente el ejercicio diario de la meditación en la respiración?
  - o ¿Utilizó la afirmación u oración personal para reenfocarse en el sendero espiritual?
- Utilizando ejemplos específicos, identifique cuál fue la experiencia y cómo el cliente manifestó, durante la semana pasada, la cualidad espiritual (gratitud) que le fuera asignada en la sesión anterior.

**Ejemplo del libreto del terapeuta:** Vamos a repasar las asignaciones de la semana pasada. Recuerde que soy su entrenador, así que estaré repasando lo que hace todas las semanas. Es importante que sea honesto conmigo con relación a la práctica para que pueda ayudarlo a mantenerse encaminado y a mantener sus músculos espirituales fuertes. ¿Okey?

Durante la semana, se suponía que usted practicara la cualidad espiritual "gratitud" y usted iba a poner en práctica el ritual de conciencia del momento presente relacionada con los medicamentos que preparáramos en nuestra sesión anterior. ¿Cómo le fue? ¿Y cómo le fue con los otros ejercicios de entrenamiento? ¿Ha estado haciendo el estiramiento espiritual todos los días?

[Nota: Si el cliente no ha hecho el estiramiento diario, repase la técnica y sugiérale que involucre a algún miembro de la familia.]

¿Se acordó de hacer la auto-observación tres veces al día para ver si su yo adicto estaba activo? ¿Qué señal utilizó? ¿Cómo le funciona?

[Nota: Si el cliente no hizo la auto-observación tres veces al día, discuta cuán efectiva es la señal que ha venido utilizando. Enfatique la importancia de la auto-observación frecuente para aumentar la conciencia que tiene de su yo adicto; si no tiene conciencia, no hay progreso.]

¿Ha estado practicando la meditación en la respiración? La asignación era que practicara por 20 minutos diarios. ¿Lo pudo hacer?

[Nota: Si el cliente informa tener dificultad, repase la técnica, el lugar, la postura, enfatice la importancia de una práctica diligente para entrenar la mente como mono.] ¿Ha estado haciendo su afirmación u oración personal para reenfocarse luego de alguna infiltración del yo adicto?

[El terapeuta dice la afirmación u oración para asegurarse de que el cliente la recuerda.]

**[Nota al terapeuta:** El objetivo de este diálogo es estimular la práctica, a la vez que ayuda al cliente a identificar sus propias cualidades espirituales. Por lo tanto, si el cliente no ha hecho la práctica, el terapeuta pedirá al cliente que describa algún acontecimiento en la semana y que identifique momentos en que manifestó esfuerzo, determinación firme, ecuanimidad y gratitud; las cuatro cualidades espirituales cubiertas hasta el momento en el tratamiento. También puede sugerirle que tenga el compromiso firmado en un lugar visible y que lo lea frecuentemente.]

Está haciendo un buen trabajo al fortalecer sus músculos espirituales con su práctica diaria. Agradezco, de veras, que sea honesto en cuanto a dónde está teniendo dificultad. Con esto me demuestra que no está permitiendo que el yo adicto sabotee su práctica. ¡Continúe haciéndolo!

**Instrucciones al terapeuta:** Una vez usted haya revisado la sesión anterior y la asignación hecha en casa correspondiente a la semana anterior, puede comenzar a impartir el material nuevo. Como se muestra más adelante, presente el material nuevo al cliente en segmentos separados para facilitar el aprendizaje. Repita los conceptos principales frecuentemente y relacione el material nuevo con lo que usted ya conoce sobre los esquemas del yo adicto y el yo espiritual del cliente, al igual que con las creencias religiosas de éste.

Para esta sesión en particular, también necesitará saber qué conducta de alto riesgo ha manifestado el cliente. Por ejemplo, a estas alturas del tratamiento, usted debe saber la droga de preferencia del cliente y si éste tiene un historial de uso de agujas, de compartir parafernalia de drogas o de manifestar conducta sexual sin protección.



## **Material Nuevo: Entrenamiento en Moralidad #1 – Prevención de daño a sí mismo y a los demás**

**Información básica:** En este punto de la terapia, el cliente habrá terminado con el entrenamiento en dominio de la mente. Ahora, en esta sesión, le proveerá al cliente la primera sesión dedicada al entrenamiento en moralidad.

“Moralidad”, en este contexto, se define como no hacerse daño ni hacerle daño a los demás. Por lo tanto, el entrenamiento 3-S<sup>+</sup> en moralidad es compatible con cualquier creencia espiritual o religiosa que pueda tener el cliente.

En esta sesión, le presentará los tres componentes del Noble Sendero Óctuple que componen el entrenamiento en moralidad. Estos son: palabra correcta, acción correcta y modo de subsistencia correcto. También preparará al cliente para su sesión educativa particular, la cual le proveerá la información y las destrezas conductuales necesarias para ayudarlo a reducir la propagación de enfermedades infecciosas. La asistencia a esta sesión educativa, que se ofrecerá por separado, será una de las asignaciones entre sesiones que tendrá el cliente. Por lo tanto, es importante ayudar a que el cliente pueda relacionar la sesión educativa, que se ofrecerá por separado, con la sesión de la terapia 3-S<sup>+</sup>.

En preparación para ofrecer esta sesión, el terapeuta debe conocer que, además del modelo del proceso cognitivo del esquema del yo, la terapia 3-S<sup>+</sup> utiliza el modelo de modificación de conducta llamado destrezas de Información, Motivación y Comportamiento, que también se conoce simplemente el modelo IMB (por sus siglas en inglés). El modelo IMB establece que, para que los individuos adopten conductas que reduzcan daño, no sólo necesitan información y destrezas de comportamiento, sino que necesitan motivación para adoptar tales conductas. El modelo IMB enfatiza que, a pesar de que la información y las destrezas son necesarias, las mismas no son suficientes; es esencial tener motivación.

La asistencia a la sesión educativa sobre VIH y hepatitis que se ofrecerá por separado ofrecerá al cliente información sobre la prevención y reducción de daño, además que le enseñará las destrezas conductuales necesarias para reducir la propagación de enfermedades de transmisión sexual y enfermedades que se transmiten por sangre. Sin embargo, no ofrecerá la motivación para utilizar dicha información y destreza. Dependerá del terapeuta de la terapia 3-S<sup>+</sup> que ofrezca el componente motivador del modelo IMB. En la terapia 3-S<sup>+</sup>, la motivación del cliente para que adopte una conducta que prevenga y reduzca el daño es vista como producto de la activación del esquema del yo espiritual, el cual tiene una base moral y ética fuerte que está comprometida con que nadie se haga daño a sí mismo ni le haga daño a los demás.

Por lo tanto, la tarea del terapeuta de la terapia 3-S<sup>+</sup> es ayudar al cliente a activar su esquema del yo espiritual cada vez que se encuentre en situaciones de alto riesgo, en vez de activar el esquema del yo adicto.

## Segmento 1 – Moralidad: la base de un sendero espiritual

**Moralidad** – la base de un sendero espiritual - no hacerse daño a sí mismo ni hacer daño a los demás

- Los tres componentes: palabra correcta, acción correcta y modo de subsistencia correcto.
- La palabra, la acción y el modo de subsistencia del yo adicto perjudican tanto al individuo como a los demás (incluido daño físico como el VIH, Hepatitis B y otras enfermedades de transmisión sexual).
- Entrenar la mente espiritual incluye conocer cómo se transmiten el VIH y otras enfermedades, cómo reducir el daño cuando se está en situaciones de alto riesgo (por ejemplo, desinfectar agujas, uso de condones y lubricantes) y cómo y cuándo hacerse la prueba.
- Se hace una cita para que el cliente asista a la sesión educativa sobre información y destrezas de reducción de riesgo.

**Instrucciones para el terapeuta:** En el primer segmento, usted definirá lo que se quiere decir con "moralidad". En las enseñanzas budistas, "moralidad" es la base de un sendero espiritual que, por encima de todo, requiere que no nos hagamos daño ni hagamos daño a los demás por medio de lo que decimos, hacemos y de la manera en que vivimos. Usted enfatizará que no hacerse daño a sí mismo ni a los demás incluye hacer todo lo posible por evitar la propagación de enfermedades potencialmente mortales como el VIH.

Enfatice que las acciones, palabras y maneras de ganarse la vida del yo adicto son totalmente incompatibles con las de alguien que está en un sendero espiritual porque perjudican a la persona y a los demás, en vez de prevenir o reducir daño. Seguir por un sendero espiritual requiere ser una persona moral y ética en todo momento, aún en situaciones de alto riesgo. Esto requiere estar dispuesto a aprender técnicas para reducir daño y disposición para dejar que el yo espiritual sea la fuerza de motivación para aprender y para utilizar estas técnicas. Déjele saber que aprenderá las técnicas para reducir los daños físicos como consecuencia del uso de drogas en la sesión educativa sobre VIH y hepatitis, la cual se ofrecerá por separado y está pautada para la semana entrante.

Usted mencionará esta sesión educativa que se ofrecerá por separado durante toda esta sesión de la terapia 3-S<sup>+</sup>. Por lo tanto, es importante que se haya hecho la cita para cuando se dé la sesión y que el cliente entienda que usted lo está preparando para que participe en esta sesión. No obstante, necesitará ser perceptible ante cualquier creencia religiosa del cliente que pudiera interferir con el aprendizaje de las técnicas para reducción de daño de VIH. Por ejemplo, algunos grupos religiosos se oponen a cualquier enseñanza que no sea la prevención del VIH por medio de la abstinencia. Así que asegúrese de saber cuál es la creencia religiosa de su cliente con relación a la reducción de daño.

**Ejemplo del libreto del terapeuta:** Hoy vamos a comenzar el entrenamiento en moralidad. Definimos "moralidad" como el código de ética de la persona, que provee la base de su sendero espiritual. Es el principio que sirve de guía para no hacerse daño a sí mismo ni hacerle daño a los demás. Dicho código le guía no tan sólo en sus acciones, sino también en lo que dice y en cómo vive; es decir, cómo nos ganamos la vida. ¿Está de acuerdo esta definición de "moralidad" con sus propias creencias religiosas? [El terapeuta se asegura que el cliente se sienta cómodo con la definición.]  
En nuestra próxima sesión, hablaremos de la ética en términos más generales.

En el día de hoy, vamos a enfocarnos específicamente en el daño físico producto de la adicción a drogas. Como sabe, el yo adicto es un patrón de hábito de la mente que incluye palabras, acciones y modo de subsistencia dañinos; todo lo opuesto a la moralidad. Por ejemplo, el lenguaje del adicto puede incluir la mentira y la manipulación. La conducta de adicto puede incluir conducta de alto riesgo al usar drogas y tener relaciones sexuales que transmiten el VIH y otras infecciones. Y para algunas personas con adicción, el modo de subsistencia a veces incluye lucrarse económicamente distribuyendo drogas, robando o involucrándose en la prostitución. Así que cuando el yo adicto se activa, de seguro que el daño viene detrás. Cuando el yo espiritual se activa, el daño se evita porque prevenir el daño y saber cómo reducirlo es el objetivo del yo espiritual. ¿Está usted de acuerdo conmigo? Así que, ¿diría usted que seguir en su sendero espiritual es compatible con conseguir el máximo de información y de destreza que pueda para que le ayude a prevenir y a reducir el daño? Esto incluye aprender cómo se transmiten el VIH y otras enfermedades, cómo desinfectar las agujas y cómo elegir y utilizar los condones adecuadamente; cómo y cuándo hacerse las pruebas para detectar VIH, hepatitis y otras enfermedades de transmisión sexual.

[El terapeuta identifica e intenta resolver cualquier conflicto entre las creencias religiosas del cliente y las estrategias específicas para la reducción de daño, tales como el uso de condón y limpieza de agujas.]

Durante la semana, le voy a invitar a que asista a una sesión educativa sobre VIH que se dará por separado, que le enseñará estrategias específicas para la prevención y reducción de daño. Aun si usted ya ha tomado dicho adiestramiento, me gustaría que asistiera con su yo espiritual activado y sea consciente al poner en práctica estas destrezas. Cuando usted tiene conciencia del momento presente, usted aprende y retiene más. ¿Usted cree que puede hacerlo?

[El terapeuta le da al cliente la hora de la cita.]

## Segmento 2 -- Cómo activar el yo espiritual en situaciones de alto riesgo

- La información y destrezas sobre reducción de riesgos no son suficientes; la motivación es indispensable.
- El yo espiritual proporciona "los poderes protectores"; la motivación para no hacerse daño ni hacerle daño a los demás.
- La estrategia para transformar el ansia y el deseo sexual dañino o peligroso -- observación sistemática de las sensaciones a fin de experimentar y comprender la impermanencia de éstas -- "esto también pasará".

**Instrucciones para el terapeuta:** Ya que se ha preparado el ambiente para la discusión de la reducción de daño y ha mostrado que el yo adicto es incompatible con seguir por un sendero espiritual, usted está listo para comenzar el próximo segmento de la sesión relacionado con enseñar al cliente a cómo utilizar su yo espiritual para que le motive a mantenerse en su sendero espiritual, aun cuando se encuentre en situaciones de alto riesgo, para poder reducir el daño a sí mismo y a los demás. Se le enseña al cliente que la sesión educativa que se le dará por separado le brindará información importante de cómo se propagan las enfermedades al compartir parafernalia de drogas y prácticas sexuales sin protección. También le da la oportunidad de practicar las destrezas necesarias para reducir el riesgo de transmisión de enfermedades. No obstante, dicha sesión no le puede proveer la motivación para utilizar la información y destrezas adquiridas. Para ello necesitará de su yo espiritual.

Se enseñará al cliente que el yo espiritual le proveerá un "poder protector" para cuando esté en situaciones de alto riesgo. Dicho poder protector es la motivación para no hacerse daño ni hacerle daño a los demás. El poder protector del yo espiritual se contrapone con lo que llamaremos el "monstruo del deseo", que se desata cuando se activa el yo adicto. Note que el concepto de "monstruo del deseo" también se incluye en la sesión educativa sobre VIH y hepatitis, por lo que sirve de enlace entre las dos sesiones. Por lo general, el cliente comprende lo que usted quiere decir cuando hace referencia al monstruo del deseo: es sentir física y emocionalmente el deseo, el no sentirse satisfecho jamás, el estar ansiando siempre más de lo que entiende que es bueno y menos de lo que entiende que es malo.

En las enseñanzas budistas, se dice que este deseo o ansia es producto de nuestro sufrimiento, pero que podemos liberarnos de él siguiendo el Noble Sendero Óctuple, con sus tres entrenamientos en dominio de la mente, moralidad y sabiduría. Asegúrele al cliente que este monstruo del deseo, el cual parece en este momento tan fuerte y abrumador, se puede debilitar. Todo lo que necesita hacer es dejar de alimentarlo. Explíquelo que cuando permite que el yo adicto **reaccione automáticamente** ante el deseo de usar drogas, lo que en realidad está haciendo es alimentando el monstruo del deseo y manteniéndolo con vida. Pero cuando él activa el yo espiritual, éste no alimenta ese monstruo porque ha dejado de reaccionar automáticamente y, en lugar de eso, ha comenzado a **actuar conscientemente**.

Si lo desea, puede presentarle la analogía del niño que ve monstruos en la oscuridad y reacciona automáticamente con temor, lo que da pie a que el monstruo siga presente para el niño. Sin embargo, el padre puede sencillamente encender una lámpara para demostrarle al niño que el monstruo es una ilusión. Al encender la lámpara y evaluar la

situación, en vez de reaccionar a ella, se le quita el poder. De igual forma, el yo adicto reacciona automáticamente; mantiene el monstruo del deseo vivo. Por otro lado, el yo espiritual enciende la luz de la conciencia del momento presente. Examina las sensaciones físicas que el yo adicto interpreta como ansia o deseo agobiante, sólo para descubrir que tales sensaciones son realmente impermanentes y que pasarán sin ocasionar daño si no se les alimenta. Si desea, puede describir la técnica como "desafiando" el monstruo del deseo. Cada vez que el ansia y el deseo surjan, el cliente aprende a desafiar el monstruo y decirse para sí: "esto también pasará". Esto le da el tiempo suficiente para tomar la decisión "correcta", la que sea más compatible con su sendero espiritual.

Asegúrese de establecer la diferencia entre el apetito por drogas ilícitas y el apetito sexual saludable. Un objetivo de esta sesión es ayudar al cliente a eliminar o a reducir su deseo de usar drogas. El objetivo de esta sesión no es entusiasmar al cliente a que elimine su apetito sexual saludable. Con relación al apetito sexual, su tarea es sencillamente enseñarle cómo **actuar conscientemente** cuando esté en situaciones de alto riesgo, en vez de **reaccionar automáticamente** y de una manera que pudiera ser nociva.

**Ejemplo del libreto del terapeuta:** Sería buena idea que usted consiguiera toda la información y destrezas posibles, pero la información y la destreza no son suficientes. También necesitará estar motivado a utilizar la información y las destrezas, ¿correcto? Si usted no está motivado, toda la información y destrezas del mundo no producirán un cambio en su conducta. Ahí es que nuevamente entra en juego su yo espiritual.

Su yo espiritual se rige por el principio moral de no hacerse daño ni hacerle daño a los demás y usted me ha dicho que tiene interés en vivir de acuerdo con este principio. ¿Pero y qué de cuando usted se encuentra en una situación de alto riesgo tanto sexual como para usar drogas? Cuando los individuos son agobiados con el deseo de usar drogas o el deseo sexual, se van en piloto automático, ¿verdad que sí? Todas las mejores intenciones se echan a un lado y los viejos patrones de hábito de la mente asumen el control. Así que, aunque no tuviera la intención, usted podría terminar usando drogas, compartiendo parafernalia de drogas o teniendo relaciones sexuales sin protección por culpa de ese piloto automático, ese patrón de hábito de la mente que se activa automáticamente cuando uno está en situaciones de alto riesgo.

Lo que aprenderá hoy es a cómo **ACTUAR conscientemente, en vez de REACCIONAR automáticamente**. Lo que esto quiere decir es que usted debe tratar de interrumpir el piloto automático del apetito de usar drogas y deseo sexual para asegurarse de que no habrá ningún daño producto de sus acciones posteriores. Su yo espiritual tiene poderes protectores contra este piloto automático porque puede interrumpir la rapidez del piloto automático para recordarle las posibles consecuencias dañinas de sus reacciones antes de que usted las ejecute.

Una manera de interrumpir el piloto automático del deseo de usar drogas y el deseo sexual es examinarlo cuidadosamente. Déjeme decirle lo que quiero decir. Por lo regular, el ansia y el deseo tan sólo nos agobian y nosotros reaccionamos, ¿verdad? Algunas personas han descrito el sentimiento como haber sido vencidos por el monstruo del deseo. Cuando el monstruo del deseo aparece, por lo regular, no nos detenemos a pensar: "¡Oh!, aquí está el deseo. Comienza con una sensación punzante en mi estómago y luego, como una ola, arropa todo mi cuerpo". Con toda probabilidad, ni siquiera nos damos cuenta de cómo se siente el deseo, ¿verdad? Es el monstruo del deseo. Cuando vemos un monstruo, no se nos ocurre detenernos a examinarlo, sencillamente reaccionamos ante él. ¿verdad? ¿Pero

qué pasaría si, en vez de reaccionar ante el monstruo, usted "lo desafiara"? Bien, resulta ser que, si usted se detuviera y examinara detenidamente este supuesto monstruo (como desarmándolo para verlo a través de un microscopio), usted se daría cuenta de que ciertamente no tiene ningún poder; es más, el hecho de que sea un "monstruo" es simplemente una ilusión. En realidad, es sólo una colección de sensaciones cambiantes y de corta duración que vienen y se van.

En unos instantes, cuando hagamos la rutina espiritual, aprenderá que, si usted se detuviera y examinara el deseo de usar drogas y el deseo sexual antes de reaccionar a éstos, ciertamente sería capaz de sentir todo esto como sensaciones "cambiantes que vienen y van" dentro de usted. Pudiera experimentarse como una sensación de calor, de hormigueo, dolor o palpitación. Pudiera sentirse en alguna parte específica del cuerpo, o pudiera reflejarse en todo el cuerpo o por momentos sentirse en una parte del cuerpo y más tarde en otra. Aprenderá que al observar y darle nombre a estas sensaciones, usted está reduciendo el poder del monstruo del deseo para que pierda la automaticidad; lo que le da tiempo a tomar una decisión bien pensada que proteja su salud y la salud de sus parejas.

Una vez usted aprende a observar tales sensaciones que llamaremos ansias o deseos, en vez de reaccionar a éstas, usted comprenderá que el ansia y el deseo son impermanentes. Usted puede darse el lujo de que estas vayan y vengan sin reaccionar y sin que le hagan daño a usted o a los demás. ¿Conoce el dicho: "esto también pasará"? No tiene que tomar como cierto lo que nadie le diga. Usted lo va a experimentar por usted mismo. Ya mismo lo vamos a poner en práctica. Pero antes, ¿tiene claro cómo su yo espiritual puede proveerle unos poderes protectores y ayudarle a que se motive a prevenir la propagación de VIH y otras enfermedades asociadas con la adicción y con la conducta sexual sin protección? Fíjese que dije "conducta sexual sin protección". El objetivo de esta terapia no es eliminarle el apetito sexual saludable, sino ayudarle a actuar conscientemente en situaciones de alto riesgo para que usted pueda hacer todo lo que sea necesario para prevenir hacerse daño o hacerle daño a los demás.

### Segmento 3 -- Componente experiencial

Metáfora del gimnasio: Necesita ejercitar sus músculos espirituales.

Entrenamiento en resistencia:

- Visualización de una situación futura de alto riesgo (por ejemplo, exposición a parafernalia de drogas durante la sesión educativa sobre VIH y hepatitis programada para la semana siguiente) con la intención de provocar el deseo.
- Concentración en la meditación en la respiración (el ancla durante las "tormentas" emocionales).
- **Observar y nombrar** las sensaciones asociadas con el ansia o el deseo; "desafiar el monstruo del deseo". Hacer un examen detallado como si utilizara un microscopio.
- Notar la impermanencia de las sensaciones y repetir el *mantra*: "esto también pasará".
- Regreso al ancla. Llenar el yo con la luz y la paz de su naturaleza espiritual.
- Retomar la ecuanimidad, la estabilidad mental.

**Instrucciones para el terapeuta:** Este segmento es el componente experiencial del entrenamiento. Al igual que todas las sesiones, se utilizará la metáfora de la rutina en el gimnasio, de manera que los clientes tengan la oportunidad de ejercitar sus músculos espirituales y que hagan parte del entrenamiento en resistencia con el terapeuta de la terapia 3-S<sup>+</sup>. En este segmento, usted enseña al cliente la estrategia para activar su yo espiritual en situaciones de alto riesgo para que pueda practicar lo que es actuar conscientemente, en vez de reaccionar automáticamente. Dicha estrategia es una forma de meditación introspectiva budista en la que el cliente aprende a observar sistemáticamente las sensaciones de ansia y deseo sensual a fin de percibir y comprender la impermanencia de éstas. Puede verlo como una extensión de la técnica llamada "**observar y nombrar**" que se enseñara en una sesión anterior del entrenamiento en dominio de la mente.

El segmento comienza trabajando con el cliente para identificar alguna situación de alto riesgo con la que entrará en contacto la semana siguiente. Permita que el cliente identifique cualquier situación de alto riesgo que él entienda lo pondría en mayor riesgo de usar drogas o tener relaciones sexuales sin protección. Si no puede pensar en ninguna situación, usted pudiera indicarle que el tener que interactuar con parafernalia de drogas y condones durante la sesión educativa sobre el VIH y la hepatitis pudiera provocarle ansias o deseo y que, si quiere, él pudiera utilizarla como la situación de alto riesgo al hacer el entrenamiento en resistencia planificado para hoy. Cualquiera que sea la situación que éste elija, su tarea será provocar el apetito por las drogas, a través de una visualización dirigida de la situación de alto riesgo con la que entrará en contacto la próxima semana.

Una vez se provoque el apetito, le enseñará al cliente a cómo superarlo activando el yo espiritual, desarmando las partes que componen el apetito por las drogas, observando y dándole nombre a cada sensación y permitiendo que cada una de estas sensaciones pasajeras vayan y vengán. Como en esta sesión se provocará el apetito por las drogas, es importante, antes de comenzar, hacer que el cliente se sienta seguro y ratificarle que cualquiera que sea el deseo que se provoque en la sesión, el mismo se controlará antes de que se vaya de la sesión.

A continuación algunos puntos importantes para hacer este ejercicio: Averigüe todo lo que

pueda sobre la situación de alto riesgo que se aproxima y sobre las reacciones automáticas que se producen en el cliente. Luego solicite al cliente que cierre los ojos y vaya guiándolo en la meditación. En la meditación, llévalo hasta el punto en que surja el apetito por las drogas. Ya en el punto en que el deseo parece agobiante, haga que el cliente se concentre en su ancla, el área debajo de las fosas nasales y encima del labio superior donde sienta por primera vez el contacto con la respiración mientras respira con normalidad por la nariz. Acuérdele que esa área es el **ancla** que él tiene en momentos emocionales "tormentosos" y que es una forma de activar su yo espiritual. Es con los poderes protectores del yo espiritual que va a examinar, sin ningún peligro, el monstruo del deseo, desarmándolo como para verlo a través un microscopio.

Usted le servirá de guía durante este proceso, pidiéndole que observe todas las sensaciones asociadas con el deseo y que, en silencio, les dé nombre. Exhórtelo a que sienta lo que él llama deseo o ansia, en vez de que reaccione al mismo. Que determine si es tibio o frío. En dónde comienza y en dónde termina. Si tuviese color, ¿de que color sería? Llévelo a que haga un examen sistemático de su cuerpo de pies a cabeza, desarmando en pedazos la experiencia del deseo de drogas, notando cómo las sensaciones asociadas con el deseo surgen y pasan rápidamente, surgen y pasan.

Luego, mientras se percata de la impermanencia de tales sensaciones asociadas con el deseo, pídale que repita para sí la frase: "esto también pasará". Finalmente, lo regresará a su ancla. Hará que se concentre en la respiración y que se imagine que, con cada inhalación, está llenándose con la luz de su naturaleza espiritual. En donde sintiera el monstruo, ahora hay exclusivamente luz, paz y ecuanimidad. Déjele saber que su naturaleza espiritual está restaurando su equilibrio mental, retornándole a su sendero espiritual de manera segura y libre de deseo. Luego, pídale que abra los ojos. Asegúrese de que, el apetito por las drogas provocado con la visualización, haya disipado antes de que el cliente se vaya de la sesión.

**Ejemplo del libreto del terapeuta:** Es momento de ejercitar sus músculos espirituales haciendo un ejercicio en resistencia. Vamos a hacer una variante de la técnica de "observar y nombrar" que usted aprendiera hace unas cuantas sesiones atrás y que utiliza para interrumpir las infiltraciones del yo adicto. Esta vez, vamos a utilizarla para manejar el deseo de usar drogas.

En este ejercicio, usted sentirá momentos de ansias de usar droga, pero no va a reaccionar automáticamente de la manera en que lo hace cuando el yo adicto está activo; en vez de eso, le voy a enseñar a cómo activar su yo espiritual y a actuar conscientemente hasta que haya pasado el ansia. Recuerde, cada vez que siente deseos de usar drogas y no lo hace, usted, en realidad, debilita el monstruo del deseo por no alimentarlo. No se preocupe, usted está en un ambiente seguro y no se va a ir de aquí hasta que todo el deseo de drogas haya desaparecido. También, acuérdesese que tener deseos no es una señal de debilidad. El deseo es una señal para activar su yo espiritual, para quitarle el control que el yo adicto tiene sobre usted. ¿Está dispuesto a tratar el ejercicio?

Antes de comenzar con el ejercicio, necesito que me describa alguna situación que ocurrirá la semana próxima y que pudiera resultar en deseo de usar drogas. [Si el cliente no puede pensar en ninguna, usted puede decirle: "Por ejemplo, durante la sesión educativa en VIH a la que asistirá esta semana, usted aprenderá cómo desinfectar agujas y utilizar condones. Es normal que las personas en recuperación sientan algún



deseo cuando ve en la parafernalia de drogas o los objetos sexuales. Así que ¿cree que podríamos utilizar esa situación como la de alto riesgo?] [El terapeuta y el cliente se ponen de acuerdo con los detalles de la situación en preparación para la visualización dirigida.]

Okey, póngase cómodo en la silla. No cruce las piernas ni los brazos; la espalda derecha y los ojos cerrados.

[El terapeuta guía al cliente en la visualización de la situación. Fíjese que el libreto a continuación debe modificarse de acuerdo con la situación que el cliente haya seleccionado.]

“Quisiera que imaginara que se encuentra en la situación de alto riesgo que hemos identificado como [el terapeuta describe la situación en detalle] y entra en contacto con [parafernalia de drogas u otras señales para usar drogas]. Primero cuando ve [“los objetos” o cualquier otra señal], un deseo de usar [la droga de preferencia del cliente] le llega sutilmente a la mente. Pero enseguida se apodera de usted y usted no puede zafarse de la idea de conseguir o usar [la droga de preferencia]. Usted comienza a desear [droga de preferencia]. La puede oler, la puede saborear. El monstruo del deseo quiere que lo alimente y lo quiere ya.

Tan pronto como se sienta agobiado por las necesidades del monstruo del deseo, concéntrese en su ancla (las sensaciones debajo de las fosas nasales producto de la respiración) y active su yo espiritual. Concéntrese brevemente en su ancla para que vuelva a tener la estabilidad mental que se necesita para lo que vamos a hacer a continuación. Luego concéntrese en su cuerpo y comience a examinar detenidamente esta experiencia que usted ha llamado "apetito por las drogas", sabiendo que está seguro y que, al examinar ese apetito por las drogas, usted está reduciendo el poder que tiene en usted. Obsérvelo con detenimiento. ¿Dónde siente esta cosa que llama apetito por las drogas? ¿Puede encontrarlo en su cuerpo? ¿Se esparce como las olas o está en un sitio específico? ¿Cómo lo siente? ¿Se siente frío o caliente? ¿Acaso se siente como palpitaciones o es un dolor tedioso? ¿Es una sensación placentera o desagradable? Si tuviese que darle algún color, ¿qué color le daría?

Examine las sensaciones en su cuerpo, sistemáticamente, con detenimiento, vaya desde la punta de los pies hasta la punta de la cabeza, y desde la punta de la cabeza otra vez hasta la punta de los pies. Desafíe el monstruo del deseo. Examine esa cosa llamada apetito por las drogas con lujo de detalles como si estuviera viéndolo a través de un microscopio. ¿Siente que las sensaciones cambian tan pronto usted se concentra en ellas? ¿Se da cuenta de cómo surgen y pasan, surgen y pasan? Así que, ¿qué cosa es ésta llamada apetito por las drogas? Lo que parecía algo sólido y poderoso es realmente una ilusión. Ni siquiera es sólida; es sólo un ir y venir de una multitud de sensaciones pasajeras que surgen y pasan.

Ahora, mientras observa las sensaciones, diga repetidamente para sí: "esto también pasará". Ahora vuelva a su ancla. Dedique un minuto a concentrarse en las sensaciones alrededor de las fosas nasales producto de la respiración e imagínese que con cada inhalación usted se llena con la luz de su naturaleza espiritual. En todos los lugares en que sintiera el monstruo, ahora hay sólo luz, paz y ecuanimidad. Su naturaleza espiritual restaura la estabilidad de su mente. Está seguro y libre de deseo. Ahora abra los ojos.

[El terapeuta solicita que el cliente evalúe lo acontecido y contesta las preguntas según sea el caso. Si el deseo o ansia continúa, vuelva a hacer el ejercicio.]

#### **Segmento 4 -- Asignaciones de práctica para hacer en casa**

- Continuación: Estiramiento 3-S<sup>+</sup> diariamente
- Continuación: Auto-observación tres veces al día del esquema del yo (con señal)
- Continuación: Meditación en la respiración (25 minutos diarios)
- Continuación: Uso de la afirmación personal para reenfocar luego de alguna infiltración del yo adicto
- Continuación: Uso de los rituales de conciencia del momento presente relacionada con los medicamentos para que le ayude a seguir las recomendaciones médicas
- Nuevo: Asistencia **consciente** y con el yo espiritual activado a la sesión educativa sobre VIH y hepatitis que se dará por separado
- Nuevo: Superación del deseo al observar sistemáticamente la impermanencia
- Nuevo: Cualidad espiritual asignada,-- "**moralidad**", no hacerse daño a sí mismo ni a los demás

**Instrucciones para el terapeuta:** En este segmento de la sesión, se asignan las tareas para hacer en casa. Se le recuerda que el seguir por un sendero espiritual requiere de todos los músculos espirituales con los que ha trabajado previamente y, por ende, debe continuar con los ejercicios para hacer en casa ya asignados y con los nuevos que se le asignarán el día de hoy. Asegúrese de que el cliente sepa en qué página de su cuaderno aparecen los ejercicios para hacer en casa asignados hoy. Luego repáselos con el cliente para asegurarse que comprende lo que tiene que hacer para la semana entrante. El cliente debe continuar con el estiramiento diario espiritual, con la auto-observación tres veces al día del esquema del yo y con la meditación diaria en la respiración. La duración de su meditación diaria se incrementará según se estime pertinente. Ello dependerá del progreso de cada cliente. Tenga en mente que el objetivo es que el cliente medite una hora diaria para cuando termine con el tratamiento.

También continuará utilizando la afirmación del yo espiritual, así que asegúrese que el cliente la recuerda. También, le solicitará que continúe haciendo su ritual de conciencia del momento presente relacionada con los medicamentos cada vez que se tome los medicamentos relacionados con el VIH. Después que se haya revisado la rutina, se le dará la asignación. La nueva cualidad espiritual que se asignará es "**moralidad**", no hacerse daño a sí mismo ni a los demás. La asignación nueva es que asista a una sesión educativa individual sobre VIH y hepatitis durante la semana y que lo haga **conscientemente, con el yo espiritual activado**. Recuérdale el día y la hora de la sesión educativa. La asignación adicional para la semana es transformar el deseo, cada vez que surja, utilizando la variante de la técnica de "observar y nombrar" que se enseñara en la sesión. Termine el segmento como siempre, pidiéndole al cliente que se comprometa a hacer la asignación en casa y a permanecer en su sendero espiritual.

**Ejemplo del libreto del terapeuta:** Estamos a punto de concluir. Vamos a repasar su itinerario de entrenamiento para la semana.

**Continuación:** Va a continuar con su estiramiento espiritual diario y la práctica de conciencia del momento presente al auto-observarse tres veces al día para ver qué patrón de hábito de la mente está activo en ese momento. Use la señal de [nombre de señal] para interrumpir lo que esté haciendo tres veces al día. Continuará con la práctica de la meditación en la respiración. Si puede, aumente el tiempo a 25 minutos todos los días. [El terapeuta ajusta el tiempo de la práctica según el progreso del cliente.] También, continuará con su oración o afirmación personal [el terapeuta dice la oración o afirmación] para reenfocarse en su sendero espiritual luego de cualquier infiltración del yo adicto. De igual forma, hará el ritual de conciencia del momento presente relacionada con los medicamentos cada vez que se tome los medicamentos para el VIH.

**Adicional:** La nueva asignación para la semana es **asistir a la sesión educativa sobre VIH y hepatitis** programada para [día, hora y lugar]. ¿Esa hora le parece bien?

**Adicional:** Además, cada vez que sienta algún deseo de usar drogas durante la semana, quiero que usted solamente observe esta sensación llamada "deseo o ansia". No reaccione automáticamente ante tal sensación. Por el contrario, active su yo espiritual y "desafíe el monstruo del deseo". Sólo observe y déle nombre a la sensación, fíjese cómo cambia y cómo pasa cuando usted no reacciona ante ésta. En silencio diga: "esto también pasará". Recuerde que cada vez que usted deja pasar las sensaciones, usted deja de alimentar el monstruo del deseo hasta que, al final y a la postre, muere.

Su cualidad espiritual para esta semana es "**moralidad**", que quiere decir no utilizará la palabra, ningún acto ni el modo de subsistencia para hacerse daño o hacerle daño a los demás. Ha demostrado que sabe lo que quiere decir. Así que siga adelante con el buen trabajo. Lo necesitará para la semana que viene.

**Compromiso:** ¿Puede hacer un compromiso para seguir por un sendero de moralidad, a permanecer enfocado únicamente en no hacerse daño a sí mismo ni hacerle daño a los demás y a aprender todo lo que pueda de cómo prevenir el contagio con VIH, hepatitis o cualquier otra enfermedad de transmisión sexual?

## Segmento 5 -- Resumen

Resumen del contenido de la sesión para ayudar a la comprensión del cliente:

- Moralidad --no hacerse daño ni hacerle daño a los demás-- es la base del sendero espiritual.
- El yo espiritual proporciona poderes protectores para cuando esté en situaciones de alto riesgo.
- El yo espiritual provee la motivación para reducir el riesgo de transmisión del VIH.
- El ansia y el deseo; sensaciones impermanentes que vienen y se van.
- No alimente el monstruo del deseo

**Instrucciones para el terapeuta:** El próximo segmento de la sesión es el resumen. El propósito de este breve resumen de cada sesión es sintetizar y facilitar la comprensión del cliente. El resumen de esta sesión debe incluir los siguientes conceptos: Asegúrese que el cliente sabe que "moralidad" se define como no hacerse daño a sí mismo ni a los demás y que es la base del sendero espiritual. Recuérdele que el yo espiritual puede proveerle un poder protector que le ayudará en situaciones de alto riesgo y que puede brindarle la motivación para reducir el riesgo de transmisión de VIH. También puede ayudarlo a actuar conscientemente, en vez de reaccionar automáticamente en situaciones de alto riesgo. Finalmente, ratifique una vez más que el monstruo del deseo puede parecer poderoso y agobiante al presente, pero que al desarmarlo y quedar expuesta su verdadera naturaleza, su poder se destruye.

**Ejemplo del libreto del terapeuta:** Antes de concluir la sesión de hoy, repasemos brevemente lo que hemos cubierto. En el día de hoy, nos hemos enfocado en "moralidad", no hacernos daño ni hacer daño a los demás, que es la base de un sendero espiritual. Hemos dicho que el yo adicto está asociado con la palabra, la acción y el modo de subsistencia que puede hacernos daño y hacer daño a los demás. También, nos enfocamos específicamente en los daños físicos que pudieran ocasionar, tales como VIH, hepatitis y otras enfermedades de transmisión sexual. Hablamos de cómo su yo espiritual puede proveerle un poder protector contra el monstruo del deseo cuando esté en situaciones de alto riesgo y cómo puede motivarle a prevenir el daño producto de la adicción y relaciones sexuales sin protección.

Hicimos una cita para que asistiera a una sesión educativa que se dará por separado durante la semana y usted afirmó que asistirá con su yo espiritual activado para así asistir con conciencia del momento presente a dicha sesión. También practicamos la estrategia de superar el apetito por las drogas al estar en situaciones de alto riesgo, en la que observamos y le dimos nombre a las sensaciones pasajeras asociadas con el deseo y dijimos para nosotros la frase: "esto también pasará". Usted aprendió, que, cada vez que usted hace esto, usted deja de alimentar el monstruo del deseo, debilitando el poder que tiene sobre usted.

## Segmento 6 -- Estiramiento 3-S+

- Estiramiento 3-S<sup>+</sup> con la nueva cualidad de “moralidad” integrada

**Instrucciones para el terapeuta:** Todas las sesiones de la terapia 3-S<sup>+</sup> terminarán con el estiramiento espiritual. Encontrará una ilustración del estiramiento en este manual al igual que en el cuaderno del cliente. El objetivo del estiramiento, el cual se hará diariamente en casa al igual que al final de cada sesión, es para que el cliente afirme tanto física como verbalmente su compromiso con la práctica espiritual.

En cada etapa del estiramiento, el cual se hará despacio, los terapeutas y el cliente afirmarán en voz alta su compromiso con el sendero espiritual del cliente y con desarrollar la cualidad espiritual que se le asigne durante la semana; en este caso, **moralidad**. Las palabras que se digan durante cada etapa del estiramiento son para recordar al cliente que, seguir por un sendero espiritual, requiere que sus pensamientos, palabras, emociones, actos y percepciones sean compatibles con los ideales espirituales más elevados.

Usted hará el estiramiento con el cliente al final de cada sesión a fin de que pueda corregir cualquier error mientras el estiramiento se lleva a cabo y para asegurarse de que el cliente sabe cómo hará el ejercicio en casa. Hasta que el cliente no se familiarice con las palabras, haga que repita cada frase después de usted. Explíquele que el estiramiento es una manera sencilla de comenzar el día, que puede recordarle mantenerse en su sendero espiritual. Recuérdele que el estiramiento es una de las asignaciones de práctica para hacer en casa y muéstrole, una vez más, en dónde lo puede encontrar en el manual. Luego hagan el estiramiento juntos al final de la sesión.

**Ejemplo del libreto del terapeuta:** Como "moralidad" es la cualidad con la que va a trabajar esta semana, vamos a terminar la sesión enfocándonos en esta cualidad mientras hacemos nuestro estiramiento espiritual.

[El terapeuta y el cliente se ponen de pie y hacen el estiramiento juntos. Vea el apéndice para postura.]

“Hoy sigo en mi sendero espiritual. Que mis pensamientos reflejen moralidad; que mis palabras reflejen moralidad; que mis emociones reflejen moralidad; que mi conducta refleje moralidad; que mis percepciones reflejen moralidad; que pueda tener la disposición y estar receptivo a experimentar la moralidad. Yo soy mi naturaleza espiritual.”

### Fin

**Ejemplo del libreto del terapeuta:** Gracias por haber venido hoy, (nombre del cliente). Espero verle en nuestra próxima sesión.