

## Сеанс 9

### **Тренировка Мудрости 2. Преодоление негативного стереотипа**

Из двух людей хуже тот,  
кто на обиду ответит обидой.  
Тот же, кто простит,  
выйдет победителем в битве.  
(Самъютта Никая, 162)

**Терапевтические цели Сеанса 9:** Основная цель данного сеанса - обучить пациента преодолевать отвлекающее его от Духовного Пути негативное отношение к нему как наркозависимому и ВИЧ-инфицированному человеку. Во время сеанса пациент научится прерывать процесс интернализации стереотипа и сбывающегося пророчества путем принятия нового когнитивного скрипта "это - не "Я"; это не мое, Я - моя духовная сущность". Пациент также будет работать над духовным качеством "прощение". Сюда входит остановка цикла неприязни путем прощения тех, кто предвзято относится к пациенту, принятие ответственности за прошлые неправильные поступки и просьбу о прощении теми, кому в прошлом был причинен вред.

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

### **Приветствие, повтор обязательства и медитация**

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

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

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

[Терапевт детально инструктирует пациента]:

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

Нормально дышите через нос

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Обзор предыдущего сеанса

Краткий обзор материала, пройденного во время предыдущего сеанса:

Мудрость означает...

- понимание, что "Я" наркозависимости причиняет страдания и не является вашей истинной натурой;
- понимание, что "мысль предшествует всему" - привычные модели мышления определяют наш опыт;
- замена привычной мыслительной модели наркозависимости духовной моделью;

- решимость наполнять сознание истинной, духовной сущностью.

**Пример сценария действий терапевта:** Давайте начнем с обзора материала прошлого сеанса. На нашем первом сеансе мы говорили о необходимости заменить "Я" наркозависимости на "Я" духовности; чтобы помочь вам в этом, мы работаем над укреплением четырнадцати духовных качеств и тремя видами упражнений: Тренировкой Овладения Сознанием, Тренировкой Морали/Нравственности и Тренировкой Мудрости. Мы завершили Тренировку Овладения Сознанием и рассмотрели ее три компонента - Усилие, Полноту Осознания и Сосредоточенность. Затем мы занимались Тренировкой Нравственности, которую мы определили как "непричинение вреда себе и другим словом, поступком или образом жизни". Мы пришли к выводу, что это составляет основу Духовного пути. На прошлой неделе мы начали Тренировку Мудрости. Мудрость - это понимание того, что "Я" наркозависимости причиняет страдания и что оно не является вашей истинной натурой. Это просто привычная модель мышления, которая причиняет вред вам и другим людям. Следование по Духовному Пути предполагает, что вы проявите решимость заменить эту вредную модель на ту, которая отражает вашу истинную натуру. Вы начали этот процесс, составив Ежедневный план Духовного Пути и распорядок дня, позволяющий вам включать духовность в вашу повседневную жизнь.

## Выполнение домашнего задания

- Роль наставника
- Обсудите выполнение домашнего задания:
  - выполнял ли пациент Ежедневный план для наполнения сознания духовностью?
  - Выполнял ли пациент ежедневную духовную разминку?
  - Выполнял ли пациент упражнение Полноты Осознания (остановку трижды в день и обращение внимания на проявление активности Я-схемы наркозависимости)?
  - выполнял ли пациент ежедневную медитацию на вдох и выдох и завершал ли он ее фразой *Метта*?
  - Применял ли пациент фразу *Метта* в повседневной жизни для погашения негативных эмоций?
  - Преодолевал ли пациент тягу к наркотику путем "наблюдения и называния"?
  - Произносил ли пациент самоутверждение/молитву при любой возможности?
  - Выполнял ли пациент ритуал Полноты Осознания при приеме лекарств?
  - Беседовал ли пациент с кем-либо об обследовании на ВИЧ или о предотвращении ВИЧ-инфицирования?
- Найдите конкретные примеры того, как духовное качество, заданное на прошлой неделе (мудрость) проявило себя в сознании пациента.

**Пример сценария действий терапевта:** Давайте проверим домашнее задание за прошлую неделю. Помните, я, как ваш наставник, каждую неделю буду проверять его выполнение, чтобы помочь вам следовать курсу лечения и укреплять ваши духовные мускулы. Поэтому важно, чтобы вы честно рассказали мне о домашнем задании. Хорошо? На прошлой неделе вы должны были работать над духовным качеством "мудрость". Вы собирались выполнять ваш Ежедневный план для ежедневного наполнения сознания духовностью. Как обстояли дела?

[Если пациент не выполнял план, терапевт и пациент обсуждают план, ключевые сигналы и обязательство пациента, и вносят необходимые поправки.]

Как насчет других упражнений?

Смогли ли вы включить их в Ежедневный план? Выполняли ли вы Духовную разминку?

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

Вы помните о выполнении трехразовой самопроверки для определения активности "Я" наркозависимости? Каким ключевым сигналом вы пользовались? Работает ли он?

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

Выполняли ли вы медитацию на вдох и выдох? Вашим заданием было медитировать в течение 40 минут ежедневно - вы справились?

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

Завершали ли вы медитацию фразой *Метта* "Пусть все живые существа будут счастливы и избавлены от страдания"?

Вы произносили самоутверждение/молитву для переключения внимания после вмешательства "Я" наркозависимости? На прошлой неделе мы говорили о том, как проговаривать самоутверждение/молитву в такт шагам или дыханию. Как у вас получалось?

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

Произносили ли вы фразу *Метта* каждый раз, когда вы испытывали негативные эмоции при общении?

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

Вы выполняли Ритуал Полноты Осознания при приеме лекарств?

Вы беседовали с кем-либо о прохождении обследования на ВИЧ или предупреждении ВИЧ-инфицирования?

[Примечание терапевту: Цель этого разговора - поощрить пациента к упражнениям и помочь ему определить его собственные духовные качества. Таким образом, если пациент не выполнил домашнее задание, терапевт просит пациента рассказать об одной из ситуаций прошлой недели и указать на проявления качеств, над которыми пациент до сих пор работал: усилия, сильной решимости, благодарности, уравновешенности, нравственности, любящей доброты и терпимости. Вы также можете предложить поместить подписанное обязательство на видном месте и часто перечитывать его.]

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

**Инструкция терапевту:** По окончании обзора материала предыдущего сеанса и домашнего задания, можете начать введение нового материала. Как показано далее, новый материал

необходимо подавать пациенту частями для лучшего запоминания. Часто повторяйте ключевые понятия и соотносите новый материал с духовными или религиозными убеждениями пациента, а также с уже знакомыми пациенту положениями о духовном "Я" и "Я" наркозависимости.

## **Новый материал: Тренировка Мудрости 2 - Преодоление негативного стереотипа**

**Теоретические положения:** Как уже было сказано ранее, Тренировка Мудрости включает два из восьми компонентов Благородного Восьмеричного Пути – Правильное Понимание и Правильное Намерение. Во время предыдущих сеансов пациент привыкал к мысли, что "Я" наркозависимости не является его истинной сущностью; оно скорее представляет собой привычную модель мышления, которая отдаляет пациента от его истинной сущности. Во время данного сеанса пациент придет к пониманию, что стереотипное и предвзятое отношение к нему со стороны других людей также не отражает его истинную сущность. К сожалению, в наше общество неприязненно относится к ВИЧ-инфицированным пациентам. Данный стереотип причиняет вред на всех уровнях. Цель данного сеанса - попытка преодоления активации Я-схемы наркозависимости через неприязнь. Такая активация возможна посредством усвоения (интернализации) стереотипа и сбывающегося пророчества. Это означает, что люди способны воспринимать ("присваивать") негативные мнения окружающих, и затем воспроизводить те самые негативные характеристики и качества, которые им приписываются. Буддийская Тренировка Мудрости особенно подходит для предотвращения данного процесса, поскольку буддизм призывает к отказу от личностного взгляда, от отношения к чему-либо как к "Я" или "мое" (*Маджджхима Никая 109*). Данное учение, модифицированное для текущих целей, позволит наркозависимому пациенту, живущему с ВИЧ, осознать, что негативное мнение окружающих не есть атрибут его "Я" и, таким образом, не допустить усвоения этого мнения и последующей активации Я-схемы наркозависимости. Возможность поделиться своей историей случаев испытанной неприязни во время данного сеанса также поможет нивелировать эффект усвоения и активации Я-схемы наркозависимости.

Во время данного сеанса подчеркивается важность прощения. Пациент узнает, что если он позволит злой воле тех, кто проявляет к нему неприязнь, вызвать у него негативные эмоции, такие эмоции обязательно активируют автопилот "Я" наркозависимости и приведут к употреблению наркотика или к другому вредному поведению. Решимость прервать этот цикл неприязни очень важна для тех, кто следует по Духовному Пути. Как и в предыдущих сеансах, материал подается пациенту с точки зрения его собственной заинтересованности в остановке цикла неприязни. В буддийских текстах говорится, что ненависть - страшное оружие, невидимое для многих людей; оно приносит неудачу, поглощает сознание и вредит ему (*Иттивуттака 84*). Тексты напоминают, что ненависть не подавляется большей ненавистью; она может быть побеждена только любовью (*Маджджхима Никая 128:6*). Поучения Будды описывают пять способов преодолеть неприязнь против кого-то, кто причинил нам вред: проявить любящую доброту и терпимость по отношению к тому человеку и укрепить собственную уравновешенность; не обращать внимания на такого человека и помнить, что он сам пострадает от своих поступков (*Ангуттара Никая 108*). Другими словами, нам предлагается не воспринимать ненависть других людей. Если мы ее воспримем, мы потеряем из вида наш Духовный Путь. Эта идея, конечно, прослеживается во многих других религиях. Например, в Книге Иова говорится: "Ваш гнев вредит только вам самим" (*Иов 18:4*). В Евангелии от Луки предлагается благословлять и молиться за тех, кто

ругает нас, и просить у Господа благословения тем, кто обижет нас (*Лука 6:28*). Как и другие сеансы, данный сеанс напоминает пациенту, что мы все отвечаем за свои поступки; мы жнем то, что посеяли. Ненависть вредит тому, кто ее проявляет; сочувствуя тем, кто относится к нам с неприязнью, мы получаем в награду спокойное и мирное состояние души и продолжаем следовать по Духовному Пути.

Пациент учится важности прощать, а также важности принимать ответственность за свои действия по отношению к окружающим и просить у них прощения за неблагоприятные поступки. Во время предыдущих сеансов пациент узнал, сколько вреда может причинить "Я" наркозависимости. Теперь, во время данного сеанса он научится просить прощения у тех, кому он причинил вред и не ожидать получить его; избавляться от чувства вины, которое может активировать Я-схему наркозависимости.

## **Часть 1. Прерывание цикла усвоения стереотипа и сбывающегося пророчества**

- **Мудрость** - Правильное Понимание и Правильное Намерение
  - Не поддавайтесь неправильному отношению и неправильному пониманию вас окружающими людьми
- **Стигма** - "клеймо на коже раба или преступника - знак позора или унижения"
- **Усвоенная стигма** - сбывающееся пророчество - усвоение стереотипа может вызывать поведение, соответствующее этому стереотипу.
- **Когнитивный скрипт** - "Это - не Я; это не мое. Я - моя духовная сущность."

**Инструкция терапевту:** Цель данной части - объяснить пациенту, что такое стереотип (стигма), усвоенный стереотип и сбывающееся пророчество; предложить пациенту новый когнитивный скрипт для остановки процесса усвоения. Вы можете начать с объяснения, что пациент продолжает Тренировку Мудрости, которая включает два компонента Благородного Восемеричного Пути – Правильное Понимание и Правильное Намерение. Напомните пациенту, что Правильное Понимание можно понимать как осознание того, что "Я" наркозависимости есть только привычная модель мышления, которая причиняет страдание, не является постоянной и не является истинной сущностью пациента. Правильное Намерение может пониматься как поддержка процесса переключения пациента на Духовный Путь, который выразит истинную сущность пациента и избавит его от страдания, причиняемого "Я" наркозависимости. Объясните пациенту, что усвоение негативных эмоций и предвзятого отношения окружающих может отвлечь его от следования по Духовному Пути и от выработки Правильного Понимания и Правильного Намерения. Другими словами, очень опасно усваивать то, как другие люди оценивают пациента и что они о нем думают. Объясните, что Мудрость не позволяет взглядам окружающих отвлекать нас и направлять наш путь; мы должны руководствоваться Правильным Пониманием и Правильным Намерением, которые соответствуют нашему Духовному Пути. Подчеркните, что когда мы твердо стоим на Духовном Пути, мы приходим к пониманию нашей истинной сущности и не обращаем внимания на то, как нас оценивают другие люди.

Начните тему стереотипа и сбывающегося пророчества с вопроса, знает ли пациент, что означает слово "стигма". Затем объясните ему словарное определение этого слова, которое имеет негативное значение. Словарь определяет слово "стигма" как "клеймо на коже раба или преступника - знак позора или унижения". Ваш пациент несет бремя двойной стигмы - наркозависимости и ВИЧ, поэтому он быстро поймет это определение. Спросите, испытал ли он стереотипное отношение, и как это произошло. В сценарии действий терапевта

перечислены вопросы, которые можно задавать для поощрения пациента поделиться страданиями, которые им причиняет стереотипное отношение. Объясните, что стереотипы могут быть усвоены. Усвоенный стереотип быстро превращается в сбывающееся пророчество и активирует "Я" наркозависимости, которое в свою очередь питает и поддерживает этот стереотип. Приведите примеры из жизни пациента. Например, напомните пациенту его прошлые описания "Я" наркозависимости, которые включали такие качества, как "безответственный", "эгоистичный", "бесполезный", "опасный", каждое из которых отражает общепринятый стереотип. Вы, возможно, продемонстрируете процесс сбывающегося пророчества на примере из жизни пациента, когда на предвзятое отношение он реагировал деструктивными автоматическими действиями. Спросите, считает ли он, что мнение окружающих отражает его истинную сущность. Объясните, что когда пациент верит в это, он вредит самому себе и теряет из вида свой Духовный Путь. Он начинает верить в то, что "Я" наркозависимости является его истинной натурой. Это не значит, что пациент не должен нести ответственность за прошлые негативные поступки; скорее, он должен решить, что начиная с данного момента он будет прилагать усилия для остановки цикла усвоенного стереотипа и сбывающегося пророчества.

Далее покажите пациенту, как использовать самоутверждение для остановки цикла усвоенного стереотипа и сбывающегося пророчества. Когда пациент встречает предвзятое к себе отношение, он должен напомнить себе, что "это - не "Я", это не мое; Я - моя духовная сущность." Объясните, что люди, следующие по Духовному Пути, применяют эту фразу уже много лет для того, чтобы лишить стигму возможности активировать "Я" наркозависимости. Подчеркните, что эта фраза выражает Правильное Понимание и Правильное Намерение, которые входят в Тренировку Мудрости. Напомните пациенту, где эта фраза записана в рабочей тетради и попросите его часто произносить эту фразу в течение дня.

**Пример сценария действий терапевта:** Сегодня мы продолжим Тренировку Мудрости - Правильного Понимания и Правильного Намерения. Правильное Понимание означает понимание вашей истинной духовной сущности. Правильное Намерение предполагает, что ваш образ мыслей соответствует Духовному Пути. Одно из препятствий Правильному Пониманию и Правильному Намерению - мнение, которое о нас составляют окружающие. В частности, я имею в виду тех людей, которые предвзято к нам относятся.

Вы знаете, что означает слово "стигма"?

Позвольте, я подскажу, как оно определяется в словаре. Словарь определяет слово "стигма" как "клеймо на коже раба или преступника - знак позора или унижения". Это очень сильное определение, не так ли? Когда к отдельным людям или к группам людей относятся предвзято, получается, что общество как бы считает их достойными осуждения или порицания. Стереотипное отношение не только неприятно, оно может влиять на то, как такой человек думает о себе и даже на его поведение. В общем, оно может помешать такому человеку испытать свою истинную сущность. Причины стереотипного отношения к людям могут быть различны. ВИЧ-инфицированные и наркозависимые люди в нашем обществе несут бремя двойной стигмы. Вы когда-нибудь встречались с предвзятым отношением к себе?

[Терапевт поощряет пациента поделиться опытом неприятных случаев стереотипного отношения, используя следующие вопросы:

Вас когда-нибудь избегали или неприязненно к вам относились по причине вашего заболевания ВИЧ и проблем с наркотиками?

Вы можете подробно рассказать об этом? [Терапевт подробно расспрашивает пациента].

Сторонятся ли вас члены семьи из-за вашего заболевания ВИЧ и проблем с наркотиками?

Вы можете подробно рассказать об этом? [Терапевт подробно расспрашивает пациента].

Стереотипы могут стать серьезным препятствием на вашем Духовном Пути по следующим причинам:

Одна из причин - стереотип мешает Правильному Пониманию. С течением времени вы можете начать усваивать мнение окружающих о вас и вместо того, чтобы развивать свою истинную сущность, вы можете действительно начать верить, что это предвзятое мнение и есть отражение вашей истинной сущности. Люди, которые страдают от предотвращаемых заболеваний, наркозависимости или ВИЧ, часто так думают - они испытывают чувство глубокого стыда и действительно начинают думать, чувствовать и вести себя так, как предполагают окружающие их люди. Наступает момент, когда они опускают руки и думают: "Какая разница, все равно все меня таким считают, поэтому я так и буду поступать", и, соответственно, их поступки могут подвергать их здоровье, а также здоровье окружающих, значительному риску. Это хороший пример сбывающегося пророчества.

Вы когда-нибудь испытывали стыд из-за пристрастия к наркотикам? Было ли вам стыдно оттого, что вы больны ВИЧ? Вы когда-нибудь думали, что мнение окружающих о вас точно отражает вашу истинную сущность? Когда на нашем первом сеансе вы описывали "Я" наркозависимости, вы сказали, что вы..... [терапевт перечисляет отрицательные характеристики]; соответствуют ли эти слова тому, как о вас думают окружающие? Что вы делаете, когда другие люди оскорбляют вас? Вы сердитесь? Вы ругаетесь? Вы принимаете наркотик? Теперь вы видите, как ваша реакция на предвзятое отношение питает "Я" наркозависимости?

[Терапевт расспрашивает пациента о примерах усвоения стереотипа, активации "Я" наркозависимости и сбывающегося пророчества из его жизни.]

Мы должны говорить о цикле стереотипа и сбывающегося пророчества с осторожностью; мы не должны обвинять окружающих. Мы должны помнить, что существуют причины, по которым окружающие могут относиться к нам неприязненно, если вы на самом деле причинили кому-то вред во время активности "Я" наркозависимости. Однако, очень важно помнить, что даже малая часть правды о качествах "Я" наркозависимости не означает, что оно является вашей истинной сущностью; скорее, оно является привычной моделью мышления, которую можно изменить. Не путайте "Я" наркозависимости с вашей истинной сущностью, даже если окружающие вас люди думают иначе. Основа Тренировки Мудрости - сохранение Правильного Понимания, чтобы вы всегда помнили о вашей духовной сущности и, таким образом, остановили процесс усвоения стереотипа и сбывающегося пророчества до того, как они причинят вам вред. Вместо того, чтобы опускать руки и думать: "Какая разница, все равно все меня таким считают, поэтому я так и буду поступать", вы активируете вашу духовную сущность и останетесь на вашем Духовном Пути, помня, кто вы есть на самом деле и не поддаваясь иллюзии идентичности с "Я" наркозависимости.

Как это сделать: Для работы над Мудростью, я научу вас простым, но сильным словам, которые защитят вас от влияния стереотипа и от сбывающегося пророчества. Если вас избегают, ненавидят или презирают, про себя произнесите следующие слова: **"Это - не "Я"; это не мое. Я - моя духовная сущность."** Вы можете повторить за мной эти слова? "Это - не "Я"; это не мое. Я - моя духовная сущность". Не забудьте эти слова; это очень мудрая мысль, которая поможет вам помнить о вашей истинной сущности; часто повторяйте их про себя, когда вы встретитесь с предвзятым отношением. Эти слова записаны в вашей рабочей тетради 3-S.

[Терапевт убеждается, что пациент может произнести эту фразу и показывает, где именно она записана в рабочей тетради.]

## Часть 2. Прощение

- Не попасть в замкнутый круг ненависти
- Просить прощения у тех, кому мы причинили вред, но не ожидать его.
- Простить тех, кто причиняет нам вред
- Тренироваться дарить прощение

**Инструкция терапевту:** В центре внимания данной части - духовное качество, над которым пациент должен работать на этой неделе, "прощение". В данной части вы поговорите, как просить прощения и дарить прощение. Прощение может быть трудной темой для пациента, поэтому напомните, что все основные религии подчеркивают важность этого духовного качества. Начните с обсуждения важности просьбы о прощении. Объясните, что когда пациент произносит фразу "Это - не я; это не мое", он не отрекается от прошлого деструктивного поведения. Напомните, что для следования по Духовному Пути необходимо, чтобы пациент полностью принял ответственность за вредные поступки "Я" наркозависимости. Однако, пациент не должен идентифицировать себя с ними и перегружать себя виной; вместо этого, пациент должен идентифицировать себя со своей духовной сущностью, исправить положение, если возможно, и попросить прощения. Подчеркните, что просьба о прощении делается не для того, чтобы завоевать симпатию людей; это, скорее, способ очистить душу. Напомните, что когда мы причиняем кому-то вред, мы причиняем вред себе. Поэтому мы просим прощения не просто для исправления ситуации, но и для того, чтобы очистить свою душу для движения вперед невзирая на прошлое. Подчеркните, что реакция человека на просьбу о прощении не очень важна. Фактически, пациент не должен ожидать прощения. Он просто должен попросить прощения искренне, с открытым сердцем, а также принять ответственность за причиненный вред и решить больше не причинять никому вреда. Даже если этот человек отреагирует на просьбу о прощении ненавистью и оскорблением, пациент не должен идентифицировать себя с этими чувствами; он просто должен мысленно повторить фразу самоутверждения "Это - не я; это не мое; Я - моя духовная сущность." Напомните пациенту, что если он усвоит негативное мнение других о своей личности или если он будет ненавидеть тех, кто ненавидит его, он загрязнит собственное сознание.

Чтобы не допустить этого, пациенту необходимо **учиться** самому дарить прощение. Подчеркните, что слово "учиться" подразумевает постоянное усилие. Обучение прощению - важная часть Тренировки Мудрости. Пациент должен упорно учиться, чтобы не попасть в замкнутый круг ненависти. Это, конечно, нелегко. Привычная модель "Я" наркозависимости стремится воспроизводить цикл стигматизации и сбывающегося пророчества: ненавидеть тех, кто ненавидит нас, и защищаться, вместо того, чтобы дарить прощение. Объясните, что сознание надо тренировать для прощения точно так же, как бегуну нужно тренироваться для марафона. Обучите пациента, что начать тренировку можно с помощью осознания момента, когда у пациента появятся непрощающие или неприязненные мысли в отношении кого-то. Когда пациент осознает наличие таких мыслей, ему необходимо научиться возвращать свое сознание к якорю - к той области, где он впервые почувствует касание воздуха при вдохе и выдохе через нос. Подчеркните, что пока пациент твердо удерживает внимание на якоре, он остается на Духовном Пути, где нет места ненависти; нет места стигме; нет места сбывающемуся пророчеству. Таким образом, не сохраняя неприязненные мысли, пациент не будет их подпитывать; со временем они ослабеют и пациент позволит своей духовной природе руководить своими поступками вместо того, чтобы следовать за "Я" наркозависимости и

позволять негативному мнению окружающих укрепляться. В практической части сеанса пациент начнет обучение прощению.

### Пример сценария действий терапевта:

#### [Терапевт обсуждает важность просьбы о прощении]

Фраза "Это - не Я; это не мое" не означает, что вы не должны отвечать за свои поступки. Ничего подобного. Тренировка Мудрости предполагает понимание, что человек "создается своими поступками" - помните, что если вы причините кому-либо вред, вы причините вред также и себе. Зная это, вы можете признать свою истинную сущность и попытаться исправить последствия причиненного когда-то вреда. Это можно сделать с помощью извинения и просьбы о прощении у тех, кому вы причинили вред. [Замечание терапевту: в соответствии с религиозными убеждениями пациента можно также включить просьбу к Богу о прощении.] Мудрость также означает, что вы способны оставаться на Духовном Пути даже если человек, которому вы причинили вред, не простит вас. Помните, вы не можете контролировать реакцию другого человека. Вы можете контролировать только собственное сознание.

#### [Терапевт обсуждает важность прощения других]

Духовная Мудрость означает, что вы не только способны просить прощения, но и способны прощать тех, кто причинил вред вам. Когда к вам относятся с необоснованной предвзятостью, очень легко попасть в замкнутый круг ненависти. Как вы в прошлом относились к людям, которые избегали вас или относились к вам неприязненно из-за ВИЧ-инфекции или наркозависимости?

#### [Терапевт определяет степень активации "Я" наркозависимости в ответ на стигматизацию.]

Если в вашем сердце есть ненависть и вы сердитесь на тех, кто относится к вам неприязненно, тогда вы - не на Духовном Пути. Ненависть или неприязнь - признак того, что вы забыли о своей истинной сущности. Прощение необходимо для следования по Духовному Пути - просите прощения у тех, кому вы причинили вред, и дарите прощение тем, кто причиняет вред вам. Я знаю - очень нелегко прощать тех, кто ненавидит или ругает нас, но мы можем поддерживать связь с нашей духовной сущностью только если мы **научимся** просить прощения и прощать. Помните, что когда мы не прощаем тех, кто предвзято к нам относится, это вредит нам еще больше; наши чувства не мешают таким людям, им вредит их собственная ненависть.

Вы заметили, что я употребляю слово "учиться"? Вы действительно должны обучить свое сознание прощению. Вы не можете просто пробовать прощать. Я рекомендую, чтобы вы заменили слово "пробовать" на слово "учиться". Вы не **пробуете** участвовать в марафоне, вы **тренируетесь** для этого. Точно так же вы не **пробуете** следовать по Духовному Пути; вы **обучаете** свое сознание иметь только те мысли и чувства, которые соответствуют Духовному Пути. Поэтому каждый раз, когда у вас появляется непрощающая мысль, вы должны вернуть сознание к вашему якорю и сконцентрироваться на мире и спокойствии вашей истинной духовной натуры. Если сознание отвлечется, вы снова и снова должны возвращать его назад. Представьте себя готовящимся к трудному, но полезному походу; это обучение необходимо.

Готовы ли вы начать обучение прощению прямо сейчас? Готовы ли вы к тренингу с сопротивлением?

### Часть 3. Практика

- Метафора спортзала для развития духовной мускулатуры: качество "прощение"
- Ролевая игра: Часть 1: Просьба о прощении
- Ролевая игра: Часть 2: Тренинг с сопротивлением - прощение других

**Инструкция терапевту:** Следующая часть - практический компонент тренировки. Как во всех сеансах, используется метафора спортзала: пациенту предоставляется возможность укреплять духовные мускулы и провести тренинг с сопротивлением с помощью терапевта 3-S, который выступает в роли тренера. Сегодня цель занятия - помочь пациенту развить духовное качество "прощение" посредством ролевой игры. Ролевая игра состоит из двух частей. В первой части пациент будет тренироваться просить прощения у человека, которому он причинил вред; во второй части во время тренинга с сопротивлением пациент будет учиться прощать человека, который ответит на просьбу о прощении гневом и оскорблением. Вы будете играть роль человека, которому пациент причинил вред при активном "Я" наркозависимости. В первой части ролевой игры пациент должен позвонить этому человеку и попросить прощения. Поэтому перед началом ролевой игры подумайте вместе с пациентом, кто может быть таким человеком. Например, попросите пациента назвать члена семьи или друга, который отдалился от него по причине поступка, совершенного пациентом в период активности "Я" наркозависимости - кражи или лжи. Пациент попытается позвонить этому человеку по телефону, признается, что он причинил ему вред, искренне извинится и попросит прощения. В первой части игры вы примете извинение и простите пациента. Во второй части условия игры изменятся для проведения тренинга с сопротивлением. Пациент будет учиться оставаться на Духовном Пути даже тогда, когда вы, в роли другого человека, не только откажетесь простить, но и оскорбите пациента, используя слова, соответствующие стереотипу отношения к "Я" наркозависимости пациента со стороны окружающих. Это даст пациенту возможность работать над новым когнитивным скриптом. Пациент должен реагировать на оскорбление не активацией аддиктивного скрипта, как это случалось ранее, а работой над новым духовным скриптом, который идентифицируется исключительно с духовной сущностью и ее качествами. В ответ на оскорбление пациент должен произнести фразу самоутверждения "Это - не я; это не мое; Я - моя духовная сущность". В рамках ролевой игры пациент проговорит эту фразу вслух. В реальной ситуации, естественно, фраза должна быть произнесена мысленно. Пациент также научится прощать негативные высказывания окружающих и относиться к ним с пониманием, без активации "Я" наркозависимости. Поскольку пациент, скорее всего, не имеет нового скрипта прощения и сочувствия, вы должны предоставить ему скрипт, который можно прочитать во время ролевой игры. Образец приведен ниже. Во время ролевой игры ваша задача - делать все возможное, чтобы помочь пациенту не попасть в замкнутый круг ненависти и злой воли, которые закрепляют стигматизацию и сбывающееся пророчество.

**Пример сценария действий терапевта:** Теперь перейдем к совместной работе над укреплением ваших духовных мускулов. Помните, это похоже не посещение спортзала. Мы сделаем несколько упражнений, а потом проведем тренинг с сопротивлением. Сегодня мы поработаем над духовным качеством "прощение". Во время нашей тренировки вам необходимо активировать духовную сущность и работать над тем, как вы будете просить прощения за вред, причиненный кому-то во время активности вашего "Я" наркозависимости. Затем вы потренируетесь прощать этого человека даже если он или она откажется простить вас и нанесет вам оскорбление.

Сначала вам нужно определить, кто этот человек. Это может быть человек, который давно с вами не разговаривает по причине вашего прошлого поступка. Возможно, во время активности "Я" наркозависимости вы солгали этому человеку или что-то у него украли. Вы можете назвать такого человека? [Терапевт и пациент обсуждают, кто из друзей или членов семьи пациента не общается с ним по причине его наркозависимости.]

В первой части ролевой игры вы позвоните мне и скажете, что вы изменили свою жизнь. Вы признаете, что причинили мне вред; искренне попытаетесь убедить меня, что вы раскаиваетесь в этом. Затем извинитесь и искренне попросите прощения. Вы даже можете сказать, что не ожидаете прощения, но все же хотите, чтобы я знал, как глубоко вы раскаиваетесь и как вы хотели бы исправить причиненный вред. Хорошо, это первая часть ролевой игры. Вторая часть - сложнее. Это будет ваш тренинг с сопротивлением, чтобы вы как следует поработали над вашими духовными мускулами. Я не только откажусь простить вас, но и начну вас оскорблять. Ваша задача - оставаться на Духовном Пути. Вы сконцентрируете внимание на якоре и напомним себе, что "Это - не Я; это не мое; Я - моя духовная сущность." Конечно, в реальной жизни вы произнесете эти слова мысленно, если кто-то оскорбит вас, но в нашей ролевой игре вы для практики произнесете эти слова **вслух**. Я также попрошу вас простить меня за оскорбление. Примите ответственность за действия, которые первоначально были причиной вреда, но не замыкайтесь в круге злой воли, принимая оскорбления как свойство вашего "Я". Хорошо? Если вам понадобится помощь в этой части ролевой игры, вы можете **прочитать то, что написано на этой карточке**; если нужно, добавьте что-то от себя.

[Терапевт дает пациенту карточку со следующим текстом: Когда кто-то откажется простить вас и начнет оскорблять вас...

Сосредоточьтесь на якоре. Затем произнесите следующие слова:

"Это - не Я; это не мое; Я - моя духовная сущность. Я признаю, что я причинил ...(имя человека)... вред и я искренне раскаиваюсь. Я понимаю и прощаю .... (имя человека) ... и я не попаду в круг ненависти и гнева.]

Помните, что цель данной тренировки - помочь вам принять ответственность за прошлое вредное поведение, решиться не причинять никому вреда в будущем и напоминать себе о духовной сущности при встрече с предвзятым отношением. Помните, вы не есть ваше "Я" наркозависимости, поэтому не попадайте под влияние слов и мнений других людей. Просто делайте все возможное, чтобы остаться на Духовном Пути. Хорошо, давайте начнем.

Ролевая игра, часть 1: (пациент звонит "Терапевту"):

Пациент: Привет, это (...имя...)

Терапевт в роли пострадавшего: Что ты хочешь? Я думал, я ясно сказал - не звони больше.

Пациент: Я только хотел сказать, что я в последнее время изменил образ жизни, и теперь я понимаю, как много вреда я тебе причинил. Я не знаю, смогу ли я когда-нибудь возместить тебе ущерб, но я просто хотел сказать, что я глубоко раскаиваюсь и прошу у тебя прощения.

Терапевт: Тебе не откажешь в наглости. Ты думаешь, я этого еще не слышал?

Пациент: Я понимаю твои чувства. Я знаю, что я должен завоевать твое доверие и что потребуются время для восстановления наших отношений. Спасибо за то, что выслушал.

Терапевт: Ну хорошо, если хочешь - приходи вечером, поговорим.

Ролевая игра, часть 2: (пациент звонит "Терапевту"):

Пациент: Привет, это (...имя...)

Терапевт в роли пострадавшего: Что ты хочешь? Я думал, я ясно сказал - не звони больше.

Пациент: Я только хотел сказать, что я в последнее время изменил образ жизни, и теперь я понимаю, как много вреда я тебе причинил. Я не знаю, смогу ли я когда-нибудь возместить тебе ущерб, но я просто хотел сказать, что я глубоко раскаиваюсь и прошу у тебя прощения.

Терапевт: Тебе не откажешь в наглости. Ты думаешь, я этого еще не слышал?

Пациент: Я понимаю твои чувства. Я знаю, что я должен завоевать твое доверие и что потребуется время для восстановления наших отношений. Спасибо за то, что выслушал.

Терапевт: Ты мошенник, и ты это отлично знаешь. Ты весь заврался. Ты никогда не изменишься. Пошел к черту! (вешает трубку)

Пациент - [пациент концентрируется на якоре и пробует произнести **вслух**: Это - не Я; это не мое; я не являюсь "Я" наркозависимости. Я признаю, что я причинил ... (имя человека)... вред и я искренне раскаиваюсь. Я понимаю и прощаю .... (имя человека) ... и я не попаду в круг ненависти и гнева.]

## Часть 4. Домашние задания

- Продолжение: Выполняйте ежедневный план для наполнения сознания духовной сущностью
- Продолжение: Выполняйте ежедневную разминку 3-S
- Продолжение: Выполняйте ежедневную трехразовую самопроверку (с ключевыми сигналами)
- Продолжение: Выполняйте медитацию на вдох и выдох (45 минут), которая должна заканчиваться фразой *Метта*
- Продолжение: Произносите молитву/самоутверждение в течение дня
- Продолжение: Преодолевайте тягу к наркотику путем систематического наблюдения ее непостоянства
- Продолжение: Произносите фразу *Метта* для погашения негативных эмоций
- Продолжение: Выполняйте ритуал Полноты Осознания при приеме лекарств
- Продолжение: Выступайте за проведение обследования на ВИЧ и предотвращение ВИЧ-инфицирования
- Новый материал: Попробуйте простить кого-либо, кто причинил вам вред, и попросите прощения у кого-либо, кому вы причинили вред.
- Новый материал: Заданное духовная качество - "**прощение**"

**Инструкция терапевту:** В данной части сеанса вы даете пациенту домашнее задание.

Пациенту нужно напомнить, что следование по Духовному Пути требует развития духовных мускулов, над которыми он работал до сих пор и дополнительно - духовных качеств, заданных сегодня. Обязательно напомните пациенту, где именно в Рабочей тетради записаны домашние задания. Затем разберите каждое из них вместе с пациентом, чтобы он лучше понял, над чем ему предстоит работать на этой неделе.

Пациент должен продолжать выполнять Духовную разминку, трехразовую самопроверку и ежедневную медитацию на вдох и выдох, которая должна заканчиваться произнесением фраз *Метта* "Пусть все живые существа будут счастливы и избавлены от страдания". Продолжительность медитации определяется сообразно прогрессу пациента. Помните, что цель - довести время медитации до часа к концу курса лечения. Напомните пациенту, что ему нужно продолжать произносить самоутверждение не только в момент вмешательства "Я" наркозависимости, но и в любое другое свободное время, в такт дыханию или шагам. Пациент также должен стараться преодолевать тягу к наркотику, внимательно наблюдая непостоянные ощущения тяги и зная, что "и это пройдет". Если пациент во время общения с другими людьми испытывает негативные эмоции, он должен произнести фразу

*Метта* для подавления негативных эмоций до того, как они смогут активировать "Я" наркозависимости. Пациент продолжит выполнять ритуал Полноты Осознания при приеме лекарственных препаратов и продолжит убеждать других людей в необходимости предотвращения ВИЧ-инфицирования. После обзора пройденного материала можно добавлять новые задания. Новое духовное качество, которое задается на дом после данного сеанса - **прощение** и новое задание - простить кого-либо, кто причинил пациенту вред, и попросить прощения у кого-либо, кому пациент причинил вред. Если можно, пусть это будет тот же человек, который был приведен в качестве примера в ролевой игре. Эта часть заканчивается как всегда просьбой к пациенту соблюдать обязательство выполнения домашних заданий и следования по Духовному Пути.

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

**Продолжение:** Продолжайте следовать Ежедневному плану наполнения сознания духовностью. Включите все остальные задания в ваш план.

Продолжайте ежедневную духовную разминку и практику Полноты Осознания по крайней мере три раза в день, чтобы проверить, какая именно привычная модель мышления активна в данный момент. Используйте ваш ключевой сигнал (...назовите сигнал...) для остановки своих действий трижды в день. Вы также будете продолжать медитацию на вдох и выдох - если можете, увеличьте продолжительность медитации до 45 минут - и заканчивайте ее фразой *Метта*.

[Терапевт увеличивает время медитации соответственно прогрессу клиента.]

Вы также должны продолжать произносить ваше самоутверждение, теперь не только для переключения внимания после вмешательства "Я" наркозависимости, но и в свободное время, в такт шагам или дыханию.

При появлении тяги к наркотику скажите "и это пройдет" и наблюдайте за ее исчезновением.

Просто остановитесь, и наблюдайте за ощущениями тяги; она появится и исчезнет.

Если вы испытаете негативные эмоции при общении с окружающими, произнесите фразу *Метта*, чтобы не активировать "Я" наркозависимости.

Продолжайте выполнять ритуал Полноты Осознания при приеме ВИЧ-препаратов и продолжайте говорить с другими людьми о необходимости проверки на ВИЧ и приемах снижения вреда.

**Новое задание:** Ваше новое задание - простить кого-то, кто причинил вам вред, и попросить прощения у кого-то, кому причинили вред вы сами. [Примечание: если пациент готов, он может выбрать того, кто был приведен в качестве примера в ролевой игре.]

Духовное качество, которое вам нужно укреплять на этой неделе - **прощение**. Сегодня вы уже продемонстрировали наличие этого качества. Оно понадобится вам на следующей неделе.

**Обязательство:** Можете ли вы дать обещание оставаться на пути Мудрости на этой неделе - не забывать вашу истинную духовную сущность и укреплять сознание прощением?

## Часть 5. Итоги

Краткий обзор содержания сеанса для закрепления понимания пациентом:

Мудрость включает:

- Стигма и сбывающееся пророчество
- Правильный взгляд: Это - не "Я"; это не мое;
- Правильная мысль: Прощайте, не позволяйте себе включиться в цикл ненависти

- Если ваши действия причинили вред окружающим, признайте это, извинитесь, попросите прощения.

**Инструкция терапевту:** Данная часть - обзор содержания сеанса. Ее цель - помочь пациенту лучше запомнить материал сеанса. Обзор данного сеанса должен включать обзор Тренировки Мудрости - Правильного Взгляда и Правильной Мысли. Напомните пациенту, что "Я" наркозависимости реагирует на предвзятое отношение окружающих путем усвоения этого стереотипа и действуя в соответствии с ним, таким образом укрепляя стигму. Подчеркните необходимость прощения для того, чтобы разорвать цикл ненависти и злой воли, которые вызываются предвзятостью; также повторите важность признания вреда, который пациент причинил окружающим, извинения, исправления, если оно возможно, и просьбы о прощении без ожидания его.

**Пример сценария действий терапевта:** Теперь давайте кратко повторим то, о чем мы сегодня говорили. Сегодня мы продолжили Тренировку Мудрости. Мудрость предполагает понимание того, что "Я" наркозависимости есть только привычная модель мышления, которая заставляет вас страдать и которая **не является** вашей истинной сущностью. В частности, мы говорили о стигме и о том, как важно помнить, что "это - не "Я"; это не мое", чтобы вы могли прервать процесс сбывающегося пророчества и цикл ненависти и гнева. Мы также говорили о важности признания своих действий. Если вы причинили кому-то вред, примите на себя эту ответственность, извинитесь, исправьте ситуацию, если это возможно, и попросите прощения. Однако, пусть ваши ожидания реакции других людей будут реалистичными - они могут не откликнуться на вашу просьбу. Если кто-то причинил вред вам, или отнесся к вам с гневом или ненавистью, вспомните о вашей духовной сущности и простите этого человека. Помните - ненависть вредит тому, кто ненавидит. Не позволяйте ей причинить вам вред, избавьтесь от нее.

## Часть 6. Разминка 3-S

- Разминка 3-S с включением понятия "прощение"

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

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

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

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

### **Заключительная часть**

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