

Сеанс 5

Тренировка Морали/Нравственности 1. Непричинение вреда себе и другим

Обдуманые действия по сравнению с автоматическим реагированием на ситуацию повышенной опасности.

Примечание: Данный сеанс предшествует отдельному тренировочному сеансу "Информация и практические навыки предупреждения ВИЧ-инфекции, гепатита и других венерических заболеваний".

Не становятся презренными по праву рождения,
не становятся святыми по праву рождения.
Только поступки сделают вас презренным
или святым.
(Сутта Нупата 1:36)

Терапевтические цели Сеанса 5: Основная цель данного сеанса - помочь пациенту заложить моральный фундамент его Духовного Пути путем непричинения вреда себе и другим через речь, поведение и образ жизни. В контексте лечения, непричинение вреда означает всеми возможными способами избегать ущерба здоровью, связанного с приемом наркотика и распространением инфекционных заболеваний. Вы научите пациента, что активация "Я" наркозависимости **несовместима** с желанием не навредить; она **несовместима** с безвредным поведением; и она **несовместима** с восприятием новой информации и обучением навыкам безопасного стиля жизни. С другой стороны, активация "Я" духовности **совместима** со всеми этими задачами – с **предупреждением вреда** и **обучением новым навыкам**. В качестве домашнего задания вы попросите пациента посетить отдельный информационный сеанс о ВИЧ/гепатите, во время которого пациент овладеет поведенческими навыками предотвращения и уменьшения ущерба для здоровья. Вторая цель - научить пациента эффективно справляться с приступами тяги к наркотику; это особенно важно, так как во время информационного сеанса о ВИЧ/гепатите пациент вновь увидит приспособления для приема наркотика, что может способствовать появлению наркотической тяги. Вы обучите пациента медитации "прозрения", чтобы помочь ему прервать автоматичность "Я" наркозависимости, и с помощью наблюдения за своими физическими ощущениями испытать непостоянство тяги к наркотикам. Третья цель - помочь пациенту понять разницу между **автоматическим реагированием на ситуацию и осознанными поступками**. Это ключевая фраза, которая будет часто повторяться в курсе терапии. Каждый пациент знает, что такое **автоматическая реакция**, - в ситуации повышенного риска автоматически вступает в действие автопилот "Я" наркозависимости, что обычно приводит к действиям, наносящим ущерб здоровью. Обдуманые поступки знакомы пациенту гораздо меньше. В противовес автопилоту, **поступать обдуманно** означает осознавать свои действия в ситуации повышенного риска. Во время данного сеанса вы научите пациента обдумывать свои действия.

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
- Практика медитации на вдох и выдох (5 минут)

Пример сценария действий терапевта: Добрый день, "имя пациента". Добро пожаловать на пятый 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 концентрируйтесь 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:

- Стресс, связанный с ВИЧ-инфекцией, может активировать "Я" наркозависимости и помешать лечению.
- Отказ соблюдать режим лечения может нанести вред себе и другим людям.
- Овладение Сознанием - Усилие, Полнота Осознания и Сосредоточенность – необходимо для следования медицинским рекомендациям по лечению ВИЧ-заболевания.
- Активируйте свое "Я" духовности и разработайте ритуал Полноты Осознания. Это поможет получить максимальную пользу от лечения.

Инструкция терапевту: В данной части сеанса вы предложите краткий обзор содержания предыдущего сеанса. Обзор должен включать вышеуказанные ключевые положения.

Пример сценария действий терапевта: Давайте начнем с обзора материала прошлого сеанса. Во время первого сеанса мы говорили о необходимости заменить "Я" духовным "Я", и что это достигается с помощью трех видов упражнений – Тренировки Свладения Сознанием, Тренировки Морали/Нравственности и Тренировки Мудрости, а также работой над четырнадцатью духовными качествами. Во время второго сеанса мы начали Тренировку Овладения Сознанием. Мы говорили, как важно вывести свое сознание из-под контроля "Я" наркозависимости, которое автоматически вступает в действие и причиняет страдания. Для решения этой задачи мы работаем над Овладением Сознанием и его тремя компонентами - Усилием, Полнотой Осознания и Сосредоточенностью. Во время третьего сеанса мы продолжили Тренировку Овладения Сознанием. В частности, мы говорили о вмешательстве "Я" наркозависимости и о необходимости узнать и прервать его для возвращения на Духовный Путь. На прошлой неделе мы завершили Тренировку Овладения Сознанием. Мы говорили о том, что жизнь ВИЧ-инфицированного человека полна стрессов, которые могут активировать "Я" наркозависимости, которое в свою очередь будет мешать лечению. Поэтому мы обсудили, как можно использовать Усилие, Полноту Осознания и Сосредоточенность вашего "Я" духовности, а также качество "благодарность" для получения максимальной пользы от лечения. В частности, мы говорили о важности выполнения медицинских предписаний, и о том, что при отклонении от режима приема лекарств может развиваться вирус, устойчивый к лекарственным препаратам. Вы разработали ритуал "Медитации Полноты Осознания" и работали над развитием духовных мускулов в ситуации, которая может угрожать нарушением режима лечения. Поэтому давайте обсудим, как все эти упражнения выполнялись в течение этой недели.

Выполнение домашнего задания

- Роль наставника
- Обсудите выполнение домашнего задания:
 - Выполнял ли пациент ритуал Полноты Осознания при приеме лекарств?
 - 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?
 - Произносил ли он самоутверждение или молитву для переключения внимания на Духовный Путь?
- Найдите конкретные примеры того, как духовное качество, заданное на прошлой неделе (благодарность) проявило себя в сознании пациента за прошлую неделю.

Пример сценария действий терапевта: Давайте проверим домашнее задание за прошлую неделю. Помните, я - ваш наставник, поэтому я каждую неделю проверяю ваши успехи. Важно, чтобы вы честно рассказали мне о своей работе, чтобы я помог вам остаться на правильном пути и работать над укреплением духовных мускулов. Хорошо? В течение недели вы должны были работать над качеством "благодарность" и выполнять ритуал Полноты Осознания при приеме лекарств, который мы вместе написали на прошлом сеансе. Как обстоят дела?

Как дела с другими упражнениями? Вы выполняли ежедневную духовную разминку?

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

Вы помнили о самопроверке три раза в день для проверки активности "Я" наркозависимости? Какой у вас ключевой сигнал? Работает ли он?

[Примечание: Если пациент не выполнял самопроверку, обсудите возможность замены ключевого сигнала. Подчеркните важность частой самопроверки для усиления осознания "Я" наркозависимости; без осознания не будет прогресса.]

Вы выполняли медитацию на вдох и выдох - вашим заданием было выполнять ее по 20 минут в день, у вас получалось?

[Примечание: Если пациент говорит, что ему было трудно, пересмотрите технику выполнения медитации, ее место и позу; подчеркните важность медитации для контроля над сознанием обезьяны.]

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

[Терапевт вместе с пациентом повторяет самоутверждение, чтобы убедиться, что пациент его помнит.]

Примечание терапевту: Цель этого разговора - поощрить пациента к занятиям и помочь ему определить его собственные духовные качества. Таким образом, если пациент не выполнял задания, терапевт должен попросить пациента описать ситуацию, случившуюся на прошлой неделе и определить проявления духовных качеств, пройденных до сих пор - усилия,

упорной решимости, уравновешенности и благодарности. Вы также можете предложить поместить подписанное обязательство на видном месте и часто перечитывать его.]

Вы делаете успехи в ежедневном развитии духовной мускулатуры. 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 "Я" духовности и "Я" наркозависимости. Для проведения данного сеанса вам нужно знать, какие именно рискованные действия предпринимает пациент (например, вы уже должны знать предпочитаемый пациентом наркотик, вводил ли пациент когда-либо наркотики внутримышечно, пользовался ли он чужими принадлежностями для приема наркотика, или пользовался ли он средствами защиты при половых актах).

Новый материал: Тренировка Морали/Нравственности 1 - предупреждение вреда

Основные теоретические положения: На данном этапе терапии пациенты уже завершили Тренировку Овладения Сознанием. Данный сеанс начинает Тренировку Морали/Нравственности. В данном контексте нравственность определяется как непричинение вреда себе и другим людям. Тренировка Морали/Нравственности в 3-S, таким образом, соответствует любым религиозным или духовным убеждениям пациента. Во время данного сеанса вы представите пациенту три компонента Благородного Восьмеричного Пути, которые включены в тренировку Морали/Нравственности. Это Правильная Речь, Правильное Поведение, Правильный Образ Жизни. Вы также подготовите пациента к индивидуальному сеансу, который даст им знания и необходимые навыки предупреждения распространения инфекционных заболеваний. Посещение этого сеанса будет включено в домашнее задание пациента. Таким образом, крайне важно, чтобы пациент понял связь между дополнительным индивидуальным сеансом и терапией 3-S.

При подготовке к данному сеансу терапевт должен знать, что дополнительно к модели когнитивной обработки информации "Я-схема", терапия 3-S использует когнитивную модель "Информация, мотивация и навыки поведения", которая иначе называется "ИМВ". Согласно ИМВ, для изменения поведения людям недостаточно иметь информацию и когнитивные навыки нового поведения, необходима также мотивация. ИМВ утверждает, что информация и навыки необходимы, однако их недостаточно; мотивация является существенным компонентом. Посещение дополнительного сеанса о ВИЧ/гепатите даст пациенту информацию и предупреждения и снижении вреда и необходимые навыки для предупреждения распространения гемоконтактных или передающихся половым путем инфекционных заболеваний. Однако, этот сеанс не нацелен на укрепление мотивации пациента для применения этой информации и навыков. Развитие мотивационного компонента модели ИМВ - задача терапевта 3-S. В терапии 3-S мотивация пациента к непричинению вреда своим поведением рассматривается как явление, производное от активации Я-схемы духовности, которая основана на концепции непричинения вреда себе и

другим людям. Задача терапевта 3-S, таким образом, - помочь пациенту активировать его духовную сущность (в противовес "Я" наркозависимости) в ситуации повышенного риска.

Часть 1. Нравственность - основа Духовного Пути

Нравственность является основой Духовного Пути и означает непричинение вреда себе и другим людям.

- Три компонента Нравственности: Правильная Речь; Правильное Поведение; Правильный Образ Жизни.
- "Я" наркозависимости с его речью, поступками и образом жизни причиняет вред самому пациенту и другим людям (включая вред здоровью - заражение ВИЧ, гепатитом и венерическими заболеваниями.)
- Тренировка духовного сознания включает осознание того, как происходит заражение ВИЧ и другими заболеваниями и как уменьшить риск заражения, напр., стерилизовать иглы, использовать презервативы и мази) и как и когда проходить тест на наличие вируса.
- Назначить время образовательно-информационного сеанса по снижению риска.

Инструкция терапевту: В данной части вы объясните, что означает нравственность. В учении буддизма нравственность - это основа Духовного Пути, которые прежде всего призывает нас не причинять вреда себе или другим людям нашими словами, поступками и образом жизни. Вы подчеркнете, что непричинение вреда включает стремление сделать все возможное для прекращения распространения потенциально смертельных заболеваний, таких, как ВИЧ. Скажите, что слова, поступки и образ жизни "Я" наркозависимости не совместимы со следованием по Духовному Пути, поскольку они причиняют вред пациенту и другим людям. Пациенту необходимо быть моральной и нравственной личностью каждую минуту следования по Духовному Пути, даже в ситуациях повышенного риска; пациенту необходимо желание овладеть способами предупреждения вреда и желание научить свое духовное "Я" использовать эти способы. Скажите пациенту, что он будет обучаться методикам снижения вреда от приема наркотика на отдельном образовательном сеансе о ВИЧ/гепатите, который уже назначен на следующую неделю. Вы будете упоминать этот образовательный сеанс в течение всего текущего сеанса терапии 3-S; поэтому так важно, чтобы этот образовательный сеанс был уже запланирован и пациент осознал, что во время сегодняшнего сеанса вы ведете к нему подготовку. Вам, однако, необходимо иметь в виду, что пациент может иметь религиозные убеждения, которые могут противоречить его обучению способам предотвращения распространения ВИЧ. Например, некоторые религиозные группы не поддерживают идею обучения предотвращения распространения заболеваний любыми способами кроме воздержания. Обязательно проверьте убеждения пациента по этому вопросу.

Пример сценария действий терапевта: Сегодня мы начнем Тренировку Нравственности. Мы определяем нравственность как личный моральный кодекс человека, который создает основу Духовного Пути. Основной принцип - непричинение вреда себе или другим. Он направляет не только наши поступки, но и нашу речь, и образ жизни. Такое определение нравственности соответствует вашим убеждениям? [Терапевт убеждается, что пациент

согласен с этим определением.] На нашем следующем сеансе мы подробно поговорим о этике. Сегодня мы поговорим о вреде, наносимом наркотиками здоровью. Как вы знаете, "Я" наркозависимости - это привычная модель сознания, которая включает пагубную речь, вредоносное поведение и криминальный образ жизни, что прямо противоположно нравственности. Например, наркозависимая речь включает ложь и манипулирование; наркозависимое поведение включает рискованные действия, которые могут привести к заражению ВИЧ и другими инфекционными заболеваниями; и для некоторых людей образ жизни, связанный с наркозависимостью, включает получение дохода от продажи наркотиков, воровства или проституции. Поэтому когда активно "Я" наркозависимости, оно непременно причинит вред. Когда активно "Я" духовности, оно не причиняет вреда, поскольку его цель - предотвращение вреда. Вы с этим согласны? Вы согласны, что следование по Духовному Пути соответствует стремлению сделать все возможное и получить как можно больше знаний о способах предотвращения вреда? Это включает знания о том, как передаются ВИЧ и другие инфекционные заболевания, как дезинфицировать шприцы и иглы и как выбирать и использовать презервативы, а также как и когда проходить тест на наличие венерических заболеваний.

[Терапевт определяет возможные конфликты религии пациента и специфических приемов снижения вреда и пытается разрешить эти конфликты.]

На этой неделе я приглашаю вас на отдельный образовательный сеанс о ВИЧ, на котором вы обучитесь стратегии предотвращения вреда и конкретным способам его предотвращения. Даже если вы бывали на таком сеансе раньше, я бы хотел, чтобы вы пошли на него с активным духовным "Я" и применяли практику Осознания в течение этого сеанса. Когда вы учитесь осознанно, вы больше запоминаете. Вы думаете, вы справитесь?

[Терапевт сообщает пациенту время сеанса.]

Часть 2. Активация духовной сущности в ситуациях повышенного риска

- недостаточно только иметь информацию и определенные навыки; существенным элементом является мотивация
- духовная сущность предоставляет "защитную силу" - мотивацию к непричинению вреда себе и другим
- стратегия трансформации тяги к наркотику или к рискованному сексуальному поведению - систематическое наблюдение ощущений и понимание их непостоянства, "и это пройдет".

Инструкция терапевту: Теперь, когда вы заложили основу концепции предотвращения вреда и показали, что "Я" наркозависимости не соответствуют следованию по Духовному Пути, вы готовы начать следующую часть сеанса, в которой вы научите пациента использовать его духовную сущность для мотивации следования по Духовному Пути даже в ситуациях повышенного риска, так что пациент сможет предотвратить вред для себя и других людей. Пациент должен понять, что дополнительный образовательный сеанс предоставит ему важную информацию о том, как распространяются заболевания при совместном использовании принадлежностей для приема наркотика и половых актах без средств защиты. Во время сеанса пациент получит необходимые навыки снижения риска заболевания. Однако, этот сеанс не поддержит мотивацию пациента к использованию этой информации. Для этого

пациент должен обратиться к своей духовной сущности. Пациент поймет, что его духовная сущность предоставит ему "защитную силу" в ситуациях повышенного риска. Защитная сила - это мотивация не причинять вреда себе и другим. Защитная сила мотивации противоположна тому, что мы называем "жаждущим монстром", который срывается с повода при активации "Я" наркозависимости. Заметьте, что понятие "жаждущий монстр" также включено в отдельный образовательный сеанс о ВИЧ/гепатите. Пациенты обычно понимают, что имеется в виду, когда вы говорите о жаждущем монстре - это физическое и эмоциональное ощущение желая, невозможности удовлетворения, постоянного стремления к тому, что доставляет удовольствие и стремление избежать того, что не доставляет удовольствия. В учении буддизма говорится, что это стремление есть причина всех наших страданий, но от него можно освободиться путем следования по Благородному Восьмеричному Пути и Тренировок Овладения Сознанием, Нравственности и Мудрости. Уверьте пациента, что жаждущий монстр, который сейчас кажется таким сильным, может значительно ослабеть. Все что нужно делать - не кормить монстра, а заставить его голодать. Объясните, что когда пациент позволяет "Я" наркозависимости **автоматически реагировать** на ситуацию, он фактически кормит монстра и поддерживает в нем жизнь. Когда же пациент активирует духовное "Я", монстр начинает голодать, так как пациент останавливает автоматическую реакцию и вместо этого **поступает осознанно**. При желании можно привести аналогию с ребенком, который видит чудовищ в темноте и автоматически реагирует страхом, который поддерживает жизнь этих чудовищ в сознании ребенка. Родитель ребенка, однако, может просто включить свет и показать, что никакого чудовища нет. Чудовище исчезает, когда мы включаем свет и рассматриваем его, вместо того, чтобы бояться. То же самое происходит при автоматической реакции "Я" наркозависимости, которое создает монстра. В отличие от него, "Я" наркозависимости включает свет Полноты Осознания. Оно исследует физические ощущения, которые "Я" наркозависимости понимает как непреодолимую тягу, и понимает, что эти ощущения не являются постоянными, они пройдут без следа, если их не подкармливать. Если хотите, назовите этот способ "смотреть на жаждущего монстра". При появлении тяги пациент учится смотреть на монстра и говорить себе: "И это пройдет". Это дает пациенту время для принятия правильного решения - решения, совместимого с Духовным Путем. Обязательно объясните разницу между тягой к наркотику и желанием здорового секса. Цель данного сеанса - помочь пациенту избавиться от тяги к наркотику или уменьшить ее. Мы не ставим задачу поощрять пациента отказаться от здорового секса. В данном случае ваша задача - научить пациента в ситуациях повышенного риска **действовать обдуманно**, а не поддаваться **автоматической** и потенциально вредной реакции.

Пример сценария действий терапевта: Получить как можно больше знаний и умений предотвращения вреда - отличная идея, но этого недостаточно. Вы должны стремиться использовать эту информацию, правильно? Если у вас нет мотивации, никакое количество информации не заставит вас изменить свое поведение. Именно в этом поможет ваша духовная сущность. Ваша духовная сущность руководствуется моральным принципом – не причинять вред себе и другим. Вы сказали мне, что вы хотите поступать по этому принципу. Как же быть, когда вы находитесь в рискованной ситуации, связанной с наркотиками или сексом? Когда люди находятся под влиянием тяги к наркотику или сексуального желания, они действуют автоматически, не так ли? Хорошие намерения вылетают в окно и старые привычные модели поведения вступают в действие. Поэтому даже при отсутствии желания вы можете в итоге заняться небезопасным сексом или принять участие в совместном использовании принадлежностей для приема наркотика: это автоматический результат действий привычных моделей поведения. Сегодня вы узнаете, как **действовать обдуманно, а не автоматически**. Это означает, что вам нужно постараться прервать

действие автопилота тяги к наркотику и сексу так, чтобы вы могли быть уверены, что ваши последующие действия не причинят никому вред. Ваша духовная сущность защищает вас от автопилота потому, что она может прервать его быстрое действие и напомнить вам о потенциально опасных последствиях ваших поступков перед тем, как вы начнете действовать. Один из способов успешного прерывания автопилота тяги к наркотику и сексу - внимательно его рассмотреть. Позвольте объяснить. Обычно тяга к наркотику и сексу становится настолько непреодолимой, что мы начинаем действовать, правильно? Некоторые люди описывают тягу как попадание под власть страждущего монстра. Когда появляется такой монстр, мы обычно не думаем "А, это желание. Оно начинается в желудке и распространяется по всему телу". Мы обычно вообще не понимаем, что такое тяга, правильно? Это жаждущий монстр - когда мы видим монстра, нам не приходит в голову остановиться и рассмотреть его, мы просто реагируем на него, правильно? Что случится, если мы остановимся и рассмотрим его? Если мы остановимся и тщательно, как будто под микроскопом исследуем этого монстра, мы обнаружим, что он не так силен, как кажется. Фактически мы поймем, что он - только иллюзия. Это просто несколько проходящих и изменчивых ощущений, которые возникают и исчезают. Через несколько минут мы приступим к нашей духовной разминке и вы научитесь останавливаться и рассматривать тягу к наркотикам или сексу перед тем, как реагировать на нее, и вы сможете почувствовать изменчивость физических ощущений. Они могут показаться похожими на щекотку, боль или пульсирование. Они могут сконцентрироваться в одной части тела, или вы сможете ощутить их во всем теле, или же эти ощущения могут переходить из одной части тела в другую. С помощью наблюдения за этими ощущениями и называния их, вы научитесь уменьшать силу жаждущего монстра, когда он будет терять свою автоматичность. Эта остановка даст вам время принять обдуманное решение, которое защитит ваше здоровье и здоровье вашего партнера. Как только вы научитесь наблюдать ощущения, которые мы называем тягой, вы сможете понять, что эта тяга непостоянна, и не реагировать на нее; вы позволите этим ощущениям появиться и исчезнуть, не причиняя вреда ни вам, ни другим людям. Вы знаете поговорку "И это пройдет"? Вам не нужно никому верить на слово. Вы можете сами это почувствовать. Мы начнем упражнения через минуту. Поняли ли вы, как ваша духовная сущность может защитить вас и обеспечить мотивацию к предотвращению распространения ВИЧ и других заболеваний, связанных с наркозависимостью и опасным сексом? Обратите внимание - я сказал "опасным сексом". Задача нашей терапии - не отказаться от здорового сексуального влечения, но научить пациента в ситуациях повышенного риска действовать обдуманно и делать все возможное для предотвращения вреда.

Часть 3. Практика

Метафора "спортзал" для развития "духовной мускулатуры".

Тренинг с сопротивлением:

- Визуализация намеченной ситуации повышенного риска (то есть, контакт с принадлежностями для приема наркотика во время образовательного сеанса о ВИЧ/гепатите, назначенного на следующую неделю, который может вызвать тягу к наркотику).
- Сосредоточьтесь на вдохах и выдохах (вашем якорю во время эмоциональных штормов).
- **Наблюдайте и называйте** ощущения, которые ассоциируются с тягой - внимательно, как будто под микроскопом рассматривайте "страждущего монстра".
- Отметьте непостоянство ощущений и повторяйте мантру "и это пройдет".
- Переключите внимание на якорь - заполните себя светом и миром духовной сущности.

- Сохраняйте уравновешенность - баланс сознания.

Инструкция терапевту: Эта часть - практическая. Как и в остальных сеансах, используется метафора спортзала, где пациент работает над укреплением духовной мускулатуры и выполняет тренинг с сопротивлением при помощи терапевта 3-S. В данной части пациент обучается стратегии активации духовной сущности, чтобы в ситуациях повышенного риска он мог действовать обдуманно, а не автоматически. Эта стратегия - разновидность буддийской медитации прозрения, во время которой пациент учится систематически наблюдать ощущения тяги с тем, чтобы понять их непостоянство. Вы можете назвать эти упражнения развитием техники **наблюдения и называния**, которой вы обучили пациента во время сеанса Тренировки Овладения Сознанием. Данная часть начинается определением ситуации повышенного риска, которую пациент ожидает на следующей неделе. Позвольте пациенту самому определить самую рискованную ситуацию, связанную либо с приемом наркотика или с незащищенным половым актом. Если он не может назвать такую ситуацию, вы можете предположить, что предъявление пациенту принадлежностей для приема наркотика во время образовательного сеанса о ВИЧ/гепатите может способствовать появлению тяги. Предложите использовать эту ситуацию для тренинга с сопротивлением. В любом случае ваша задача - провести пациента через упражнение направленной визуализации такой ситуации для вызова тяги. Как только появится тяга, пациент будет учиться преодолевать ее через активацию духовной сущности, разложения тяги на составные части, наблюдения и называния каждого ощущения, и позволения этим ощущениям появиться и исчезнуть. Поскольку в данном упражнении необходимо вызвать тягу к наркотику, нужно убедить пациента, что это безопасно, и что тяга исчезнет до завершения сеанса.

Основные моменты упражнения. Нужно, чтобы пациент дал как можно больше информации о наступающей рискованной ситуации и обычном для пациента автоматическом способе реагирования на нее. Затем попросите пациента закрыть глаза и проведите его через упражнение направленной визуализации. С помощью визуализации подведите его к моменту появления тяги. Как только тяга покажется всепоглощающей, заставьте пациента переключить внимание на якорь - на области между ноздрями и верхней губой, где возникают первые ощущения потока дыхания при вдохе и выдохе через нос. Напомните пациенту, что это его "**якорь**" при эмоциональном шторме и что это один из способов активировать духовную сущность. Под защитой духовной сущности пациент в безопасности рассмотрит страждущего монстра, внимательно, как будто под микроскопом. Вы проведете пациента через этот процесс и попросите его наблюдать множество ощущений, связанных с тягой, и мысленно называть их. Поощрите его испытать тягу, но не реагировать на нее: тяга теплая или холодная? Где она начинается и где заканчивается? Если бы она была цветная, то какого цвета? Проведите пациента через полное исследование тела с головы до ног, разделяя ощущения тяги и отмечая, как они быстро появляются и исчезают, и снова появляются и исчезают. Затем отметьте непостоянство ощущений тяги и попросите пациента повторить мантру "и это пройдет". Наконец, вы приведете пациента назад к его якорю. Вы заставите пациента сосредоточиться на вдохе и выдохе и представить, что каждый вдох наполняет его светом его духовной сущности - там, где раньше был монстр, теперь только свет, мир и уравновешенность. Напомните, что духовная сущность восстанавливает баланс сознания пациента и возвращает его на Духовный Путь, безопасный и свободный от тяги к наркотику. Затем попросите пациента открыть глаза. Обязательно убедитесь, что пациент больше не испытывает тяги, вызванной упражнением визуализации.

Пример сценария действий терапевта: Пора начинать работу над укреплением духовных мускулов с помощью тренинга с сопротивлением. Мы выполним упражнение, которое является вариантом метода "наблюдения и называния", которому я обучил вас ранее для прерывания действия "Я" наркозависимости. На этот раз мы применим этот способ к борьбе с наркотической тягой. Во время этого упражнения вы испытаете тягу, но вы не будете автоматически на нее реагировать, как раньше, при активации "Я" наркозависимости; вместо этого я научу вас активировать вашу духовную сущность и действовать осознанно до исчезновения тяги. Помните, что каждый раз, когда вы испытываете тягу к наркотику, но не принимаете его, вы ослабляете вашего жаждущего монстра и морите его голодом. Не беспокойтесь, здесь безопасно и вы не уйдете отсюда, пока тяга не исчезнет. Также помните, что тяга - не признак слабости. Тяга является сигналом активировать вашу духовную сущность и выйти из-под контроля "Я" наркозависимости. Вы хотите попробовать? Перед началом упражнения нужно, чтобы вы описали ситуацию, которую вы ожидаете на следующей неделе и которая может привести к появлению тяги к наркотику.

[Если пациент затрудняется выбрать такую ситуацию, терапевт может сказать: "Например, на следующей неделе вы пойдете на образовательный сеанс о ВИЧ, где вам покажут, как дезинфицировать шприцы и использовать презервативы. Для выздоравливающих пациентов нормально испытывать некоторую тягу к наркотику при виде принадлежностей для его приема. Можем ли мы использовать эту ситуацию?]
[Терапевт и пациент обсуждают ситуацию в деталях и готовятся к направленной визуализации.]

Итак, сядьте на стуле поудобнее, руки и ноги не скращивайте, спина прямая, глаза закрыты. [Терапевт проводит пациента через визуализацию. Заметьте, что сценарий можно изменить в зависимости от конкретной ситуации, выбранной пациентом].

Представьте, что вы находитесь в рискованной ситуации, которую мы только что обсудили [...терапевт детально описывает ситуацию...] и вы увидели... [... принадлежности для приема наркотика или другие ключевые сигналы...]. Сначала, когда вы видите [... предмет или другой ключ...], желание принять [...предпочитаемый наркотик...] только легко касается вашего сознания; затем оно прочно овладевает вами и вы не можете избавиться от него иначе, как достав и приняв [...предпочитаемый наркотик...]. Вы начинаете страстно хотеть [...предпочитаемый наркотик...]. Вы можете чувствовать его запах и вкус. Жаждущий монстр хочет, чтобы вы его покормили, и прямо сейчас. Как только вы почувствуете, что монстр завладевает контролем над вами, переключите внимание на ваш якорь (ощущения потока воздуха около ноздрей при вдохе и выдохе) и активируйте вашу духовную сущность. Ненадолго сосредоточьтесь на вашем якоре, чтобы вы могли сохранять баланс сознания для дальнейшей работы. Затем вернитесь к своему телу и начните тщательное исследование ощущений, которые мы называем тягой, зная, что вы в безопасности и что это поможет избавиться от нее. Тщательно рассмотрите ее. Где именно вы испытываете эту тягу? Мы можете определить место вашего тела, где она появляется? Она распространяется волнами или сосредоточена в одном месте? Что она из себя представляет? Она холодная или горячая? Она пульсирует или ощущается как тупая боль? Это приятное или неприятное ощущение? Если бы у нее был цвет, то какой? Тщательно, медленно исследуйте ощущения в вашем теле, с головы до ног и в обратном порядке, с ног до головы. Рассмотрите жаждущего монстра. Рассмотрите это нечто, которое мы называем тягой, в деталях, как будто под микроскопом. Вы осознаете, что ощущения меняются, как только вы обращаете на них внимание? Вы замечаете, как они появляются и исчезают, и снова появляются и исчезают? Так вот как выглядит то, мы называем тягой. То, что казалось твердым, сильным ощущением - совсем нетвердо, это просто появление и исчезновение множества преходящих ощущений. Теперь, когда вы наблюдаете свои ощущения, мысленно повторяйте "и это пройдет". Теперь вернитесь к своему якору. На некоторое время сосредоточьтесь на

ощущениях воздуха вокруг ноздрей при вдохе и выдохе и представьте, как вы наполняете себя светом вашей духовной сущности. Там, где раньше жил жаждущий монстр, теперь только свет, мир, уравновешенность. Ваша духовная сущность восстанавливает баланс сознания. Вы в безопасности, тяги больше нет. Теперь откройте глаза.
[Терапевт спрашивает мнение пациента и отвечает на вопросы. Если тяга все еще присутствует, повторите упражнение.]

Часть 4. Домашние задания

- Продолжение: Выполняйте ежедневную разминку 3-S
- Продолжение: Выполняйте ежедневную трехразовую самопроверку (с ключевыми сигналами)
- Продолжение: Выполняйте медитацию на вдох и выдох (25 минут в день)
- Продолжение: Произносите самоутверждение или молитву при вмешательстве "Я" наркозависимости
- Продолжение: Используйте ритуал Полноты Осознания для соблюдения режима лечения
- Новый материал: **Осознанно**, с активным духовным "Я", посетите дополнительный образовательный сеанс о ВИЧ/гепатите
- Новый материал: Преодолевайте тягу к наркотику путем систематических наблюдений ее непостоянства
- Новый материал: Заданное духовное качество - "**нравственность**", непричинение зла себе и другим

Инструкция терапевту: В данной части сеанса вы даете пациенту домашнее задание. Напомните пациенту, что следование по Духовному Пути требует от него работы над всеми ранее заданными духовными качествами. Пациент должен продолжать работу над ними и дополнительно - над новым качеством этой недели. Обязательно напомните пациенту где записано домашнее задание на эту неделю в рабочей тетради. Затем повторите каждое задание, чтобы пациент лучше понял, над чем ему предстоит работать. Пациент должен продолжать ежедневную Духовную разминку, трехразовую самопроверку, и ежедневную медитацию на вдох и выдох. Продолжительность медитации увеличивается по мере необходимости в зависимости от прогресса пациента. Помните, что цель - к концу лечения выполнять медитацию ежедневно в течение часа. Пациент также должен продолжать проговаривать фразу самоутверждения, поэтому убедитесь, что пациент ее помнит. Также пациент должен выполнять ритуал Полноты Осознания лечебных предписаний каждый раз, когда он принимает препараты ВИЧ. По завершении обзора можно добавить новое задание. Новое духовное качество этой недели - **нравственность**, непричинение зла себе и другим. Новое задание - посетить индивидуальный образовательный сеанс о ВИЧ/гепатите, назначенный на эту неделю, и сделать это **осознанно, с активным духовным "Я"**. Напомните пациенту дату и время сеанса. Дополнительное задание на эту неделю - преодоление тяги к наркотику с помощью варианта методики "наблюдение и называние", которую мы освоили во время данного сеанса. Эта часть заканчивается как обычно, просьбой к пациенту обещать выполнять домашние задания и оставаться на Духовном Пути.

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

Продолжение: Вы будете продолжать развивать сильную решимость с помощью ежедневной духовной разминки и практики Полноты Осознания по крайней мере три раза в

день, чтобы проверить, какая именно привычная модель функционирования сознания активна в данный момент. Используйте ваш ключевой сигнал [...назовите сигнал...] для остановки своих действий трижды в день. Вы также будете продолжать медитацию на вдох и выдох - если можете, увеличьте время медитации до 25 минут в день [Терапевт назначает время медитации сообразно прогрессу пациента.] Вы также будете продолжать произносить самоутверждение / молитву [Терапевт напоминает ее] для переключения внимания на Духовный Путь после вмешательства "Я" наркозависимости, и выполнять ритуал Полноты Осознания лечебных предписаний каждый раз во время приема лекарств.

Новое задание: Ваше новое задание на эту неделю - **посетить образовательный сеанс о ВИЧ/гепатите**, назначенный на [... дата/время/место сеанса...]. Это время для вас удобно?

Новое задание: Если в течение недели вы испытаете тягу к наркотику, вы должны просто наблюдать ощущения, которые мы называем "тяга". Не реагируйте на нее сразу же. Вместо этого, активируйте вашу духовную сущность и "рассмотрите жаждущего монстра"; просто наблюдайте и называйте ощущения, замечайте как они появляются и исчезают при отсутствии вашей реакции. Мысленно произнесите "и это пройдет". Помните, что каждый раз, когда вы позволите ощущениям пройти, вы морите монстра голодом, от чего он в конце концов погибнет.

Ваше духовное качество этой недели - **нравственность**, что означает непричинение вреда себе и другим людям словом, поступком или образом жизни. Вы уже продемонстрировали понимание этого качества. Продолжайте работать так же хорошо. Это качество понадобится вам на следующей неделе.

Обязательство: Вы можете пообещать оставаться на пути нравственности и концентрировать внимание исключительно на непричинении вреда себе и другим людям и обучении способам предотвращения венерических и инфекционных заболеваний?

Часть 5. Итоги

Краткий обзор содержания сеанса для закрепления понимания:

- Нравственность - непричинение вреда себе и другим - основа Духовного Пути
- Духовная сущность защищает в рискованных ситуациях.
- Духовная сущность обеспечивает мотивацию к снижению риска передачи ВИЧ
- Тяга к наркотику - непостоянное ощущение, которое появляется и исчезает.
- Жаждущего монстра нельзя кормить, его нужно морить голодом.

Инструкция терапевту: Данная часть сеанса - заключительная. Цель краткого обзора содержания сеанса - подвести его итоги и закрепить понимание материала пациентом. Подведение итогов должно включать следующие положения. Убедитесь, что пациент знает определение нравственности как основы Духовного Пути и непричинения вреда себе и другим. Напомните, что духовная сущность может защитить в рискованных ситуациях и обеспечить мотивацию к снижению риска передачи ВИЧ. Она также поможет пациенту действовать обдуманно, а не автоматически. Наконец, еще раз напомните пациенту, что жаждущий монстр кажется большим и сильным, но когда его рассматривают и обнажают его истинную сущность, его сила исчезает.

Пример сценария действий терапевта: В заключительной части сеанса мы кратко повторим пройденный материал. Сегодня мы работали над нравственностью, непричинением вреда себе и другим людям, что является основой Духовного Пути. Мы говорили, что "Я" наркозависимости с его словами, мыслями и образом жизни, может причинить вред, в частности, вред здоровью путем распространения ВИЧ, гепатита и

венерических заболеваний. Мы говорили, что в рискованных ситуациях духовная сущность может защитить вас от жаждущего монстра и обеспечить вам мотивацию к снижению вреда, причиненного наркозависимостью и сексом без средств защиты. Мы назначили вам время отдельного образовательного сеанса на этой неделе, и вы обещали посетить его осознанно, с активным "Я" духовности. Мы также работали над способами преодолеть тягу к наркотику в рискованных ситуациях с помощью наблюдения и называния множества непостоянных ощущений, связанных с тягой, и мысленного проговаривания "и это пройдет". Вы поняли, что каждый раз, когда вы это делаете, вы морите монстра голодом и выходите из-под его власти.

Часть 6. Разминка 3-S

- Духовная разминка 3-S с новым качеством, нравственность.

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, терапевт и пациент вслух произносят утверждение о решимости пациента следовать по Духовному Пути и развивать качество души текущей недели, в данном случае - **нравственность**. 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 нравственность - качество, над которым вы будете работать на этой неделе, давайте завершим сеанс духовной разминкой с особым вниманием к этому качеству.

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

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

Заключительная часть

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

