

## **Sesión 9: Entrenamiento en sabiduría #2 — Manejo del estigma**

El peor de los dos es aquél  
que, cuando lo maltratan,  
contraataca. Aquel que no  
contraataca, gana una batalla  
difícil de ganar. (*Samyutta  
Nikaya I, 162*)

**Metas terapéuticas de la Sesión 9:** La meta terapéutica principal de esta sesión es enseñar al cliente cómo prevenir que el estigma de la adicción y el estar contagiado con VIH le desvíe de su sendero espiritual. En esta sesión, el cliente aprenderá a interrumpir el proceso de internalización del estigma y la profecía auto-cumplida al utilizar el nuevo libreto cognitivo "este no soy yo, esto no es mío; yo soy mi naturaleza espiritual". También trabajará para fortalecer su cualidad espiritual del perdón. Ello incluye romper el ciclo de odio al perdonar a los que lo han estigmatizado, al igual que asumir la responsabilidad de cualesquiera faltas pasadas y pedir perdón a los que haya hecho daño.

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

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

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

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

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

Una mente sin entrenar a la que se le permite divagar a sus anchas puede quedar atrapada en cualquier pensamiento o estado anímico con el que tenga contacto. Esto

quiere decir que el yo adicto puede arrastrarla con facilidad. Ahí es que la meditación entra en juego --nos ayuda a concentrar-- a enfocar toda nuestra atención en ese lugar tranquilo y apacible que está dentro de nosotros, en donde podemos experimentar nuestra verdadera naturaleza espiritual.

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

[El terapeuta da las instrucciones en detalle al cliente:]

- Siéntese con la espalda derecha, los pies en el piso y las manos sobre las piernas.
- Cierre los ojos. [El terapeuta se asegura que el cliente se siente cómodo con lo que está haciendo.]
- Tan sólo respire normalmente por la nariz.
- Enfóquese en el área alrededor de las fosas nasales y encima de su labio superior y concéntrese en el cambio de sensaciones en esta área producto de la respiración al entrar y salir por la nariz. Ocúpese únicamente de eso, sólo mantenga fija la concentración en esta pequeña área donde usted sienta el contacto con la respiración por primera vez a medida que entra y sale del cuerpo; ésta es su ancla.
- Si su mente divaga, sólo note "la mente divagó" y después con firmeza regrese la atención nuevamente a su ancla. Mire a ver si puede sentir las sensaciones delicadas de la respiración alrededor de las fosas nasales y la parte superior del labio según entra y sale de su cuerpo. Mantenga la atención fija en ese lugar.
- Si tiene dificultad para concentrarse, trate la técnica que le mostré y que llamamos "una sola respiración a la vez". Al comienzo de cada respiración, comprométase a observar detenidamente el cambio de sensaciones producto de esa sola respiración. Luego, fije la atención firmemente en su ancla durante esa sola respiración; después en la siguiente y en la siguiente. Continúe con esto, domando la mente como mono con cada respiración.

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

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

Por ejemplo,

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

sensaciones claramente. Luego indíquele que vuelva a respirar con normalidad.

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

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

Inhale, exhale, cuente "uno".

Inhale, exhale, cuente "dos".

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

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

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

Inhale, exhale, cuente "uno".

Inhale, exhale, cuente "dos".

Inhale, exhale, cuente "tres".

Inhale, exhale, cuente "cuatro".

Inhale, exhale, cuente "cinco".

Inhale, exhale, cuente "seis".

Inhale, exhale, cuente "siete".

Inhale, exhale, cuente "ocho".

Inhale, exhale, cuente "nueve".

Inhale, exhale, cuente "diez".

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

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

## Repaso de la sesión anterior

Breve repaso de los conceptos cubiertos en la sesión anterior:

Sabiduría incluye:

- Entender que el yo adicto ocasiona sufrimiento y no es su verdadera naturaleza.
- Entender que "la mente antecede todo", los patrones de hábito de la mente determinan nuestra experiencia.
- Reemplazar el patrón de hábito del yo adicto con un patrón de hábito espiritual
- Comprometerse a llenar la mente con su naturaleza espiritual

**Ejemplo del libreto del terapeuta:** Vamos a comenzar con un repaso rápido de lo que cubrimos la semana pasada. En nuestra primera sesión, hablamos de la necesidad de reemplazar el yo adicto con el yo espiritual e íbamos a ayudarlo a que lo lograra con tres tipos de entrenamientos: entrenamiento en dominio de la mente, moralidad y sabiduría, al igual que con la práctica diaria de las 14 cualidades espirituales. Luego trabajamos con el entrenamiento en dominio de la mente con sus tres componentes: esfuerzo, conciencia del momento presente y concentración. Continuamos con el entrenamiento en moralidad, la que definimos como "no hacernos daño ni hacerle daño a los demás ni con la palabra, ni con los actos ni con el modo de subsistencia. Estuvimos de acuerdo con que esta es la base de su sendero espiritual. La semana pasada, comenzamos el entrenamiento en sabiduría. Tener sabiduría es comprender que el yo adicto ocasiona sufrimiento, al igual que darse cuenta de que esa no es su verdadera naturaleza. Es un patrón de hábito de la mente, una manera habitual de pensar que ocasiona daño tanto a usted como a los demás. Seguir por un sendero espiritual requiere que usted se comprometa a reemplazar este patrón de hábito dañino con uno que refleje su verdadera naturaleza espiritual. Comenzó con el proceso de crear un plano para su sendero espiritual y un plan diario de cómo incorporar la espiritualidad en su diario vivir.

## Repaso de las asignaciones hechas en casa:

- El rol de "entrenador"
- Discusión de la experiencia con las asignaciones para hacer en casa:
  - o ¿Utilizó el cliente el plan diario para llenar la mente con su yo espiritual?
  - o ¿Hizo el cliente el Estiramiento Espiritual diariamente?
  - o ¿Hizo el cliente el ejercicio de conciencia del momento presente (interrumpió lo que estaba haciendo tres veces al día para tener conciencia de la activación del esquema del yo adicto)?
  - o ¿Hizo el cliente la práctica diaria de la meditación en la respiración y la terminó con las afirmaciones *metta*?
  - o ¿Utilizó el cliente las afirmaciones *metta* en su diario vivir para desactivar las emociones negativas?
  - o ¿Superó el cliente el deseo de usar drogas al utilizar la técnica de "observar y nombrar"?

- o ¿Hizo la afirmación u oración personal siempre que tuvo una oportunidad?
- o ¿Utilizó el cliente algún ritual de conciencia del momento presente relacionada con los medicamentos?
- o ¿Se convirtió el cliente en un portavoz activo para que las personas se hicieran la prueba de VIH para lograr la prevención o reducción de daño?
- Identifique ejemplos específicos sobre la experiencia y cómo el cliente experimentó, durante la semana, la cualidad espiritual (sabiduría) asignada en la sesión anterior.

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

Durante la semana, usted iba a practicar con su cualidad espiritual, sabiduría. La manera de hacerlo era utilizando su plan diario para llenar la mente con su yo espiritual en todas sus actividades cotidianas. ¿Cómo le fue?  
 [Si el cliente utilizó el plan, el terapeuta junto con el cliente revisan y modifican el plan, las señales para acción y el compromiso del cliente, según fuese necesario.]

¿Cómo le fue con los otros ejercicios de entrenamiento?  
 ¿Fue capaz de incorporarlos todos a su plan diario? ¿Continuó haciendo su estiramiento espiritual diariamente?  
 [Nota: Si el cliente no ha hecho el estiramiento diario, repase la técnica y sugiérale que involucre a algún miembro de la familia].

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

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

¿Ha practicado la meditación en la respiración? La asignación era que practicara por 40 minutos diarios. ¿Lo pudo hacer?

[Nota: Si el cliente informa tener dificultad, repase la técnica, el lugar y la postura. Enfatique cuán importante es tener una práctica diligente para entrenar la mente como mono.]

¿Concluyó su meditación diaria con la afirmación *metta* que dice "que todos los seres estén felices y libres de sufrimiento"?

¿Ha estado haciendo su afirmación u oración personal para reenfocarse cuando el yo adicto trata de infiltrarse? La semana pasada hablamos de cómo usted iba a decir su oración o afirmación siempre que tuviera una oportunidad en el día, sincronizándola con su manera de respirar o de caminar. ¿Cómo le fue?

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

¿Repitió la afirmación *metta* cada vez que tuvo alguna interacción negativa con alguien durante el transcurso de la semana?

¿Ha sido capaz de "desafiar" al monstruo del deseo, haciéndolo perder su poder al observarlo como si estuviera viéndolo a través de un microscopio y notando que se compone de sensaciones pasajeras que son inmateriales e impermanentes?

¿Está utilizando el ritual de conciencia del momento presente cada vez que toma los medicamentos? ¿Le habló a alguien acerca de hacerse la prueba o sobre la prevención del VIH?

[Nota al terapeuta: El propósito de esta discusión es estimular al cliente a que practique, mientras le ayuda a identificar sus cualidades espirituales. Por lo tanto, si el cliente no ha hecho la práctica, el terapeuta pide al cliente que describa alguna situación ocurrida en la semana a fin de identificar momentos en que manifestó esfuerzo, determinación firme, ecuanimidad, gratitud, moralidad, amor bondadoso, tolerancia, valor y sabiduría; las nueve cualidades espirituales que se han cubierto hasta ahora. También puede sugerirle que tenga el compromiso firmado en un lugar visible y que lo lea frecuentemente.]

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

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

## Material nuevo: Entrenamiento en sabiduría #2 – Manejo del estigma

**Información básica:** Según se ha descrito anteriormente, el "entrenamiento en sabiduría" consiste de dos de los ocho componentes del Noble Sendero Óctuple: visión correcta y pensamiento correcto. En sesiones anteriores, el cliente aprendió que no era correcto que viese al yo adicto como su verdadera naturaleza; más bien, el yo adicto es un patrón de hábito de la mente que lo separa de su verdadera naturaleza. Ahora, en esta sesión, también aprenderá que la opinión que los demás tengan de él, es decir, mediante el filtro del estigma y del prejuicio, tampoco es su verdadera naturaleza.

Es lamentable que las personas con VIH en nuestra sociedad y que son adictos a drogas sean doblemente estigmatizadas. Claro, el estigma es dañino en muchos niveles. En esta sesión, nos enfocaremos específicamente en tratar de prevenir el estigma producto de la activación del esquema del yo adicto del cliente, que ocurre mediante un proceso de internalización y de una profecía auto-cumplida. Lo que quiere decir es que los individuos llegan a internalizar (o "a hacer suyas") las opiniones negativas de los demás y luego manifiestan las mismas características y cualidades que le atribuyeron los que lo estigmatizan. El entrenamiento budista en sabiduría es especialmente importante para evitar tales procesos dañinos porque las enseñanzas budistas enfatizan el no apegarse a las opiniones de identidad, las cuales enseñan a no aferrarse a nada como "yo" o "mío" (*Majjhima Nikaya 109*). Modificado para nuestros propósitos actuales, el entrenamiento enseñará al individuo con adicción a drogas y con VIH a que reconozca que tales opiniones negativas que los demás tienen de él no son ni "yo" ni "mías" y, de este modo, se evita la internalización de tales opiniones negativas y subsiguientemente la activación del esquema del yo adicto. El tener la oportunidad de compartir su historial de experiencias dolorosas producto del estigma, en esta sesión, también servirá para contrarrestar los efectos de la internalización y ayudará a prevenir la activación del esquema del yo adicto en lo sucesivo.

La importancia del perdón también se enfatiza en esta sesión. Se le enseña al cliente que si permite que la mala voluntad de los que lo estigmatizan provoque emociones negativas en él, tales emociones negativas, sin duda, activarán el piloto automático del yo adicto y terminará usando drogas y manifestando una conducta dañina. Hacer un compromiso para detener el ciclo de mala voluntad es de suma importancia para quien esté encaminado en un sendero espiritual. Igual que en las sesiones anteriores, este material se presenta al cliente en términos de dejarle saber "en qué le beneficia" detener el ciclo de odio.

En los textos budistas, se nos dice que el odio es un peligro temible que mucha gente no comprende. Trae consigo mucha calamidad; altera y le hace daño a la mente (*Itivuttaka 84*). Se nos recuerda constantemente que el odio nunca apacigua actos de odio consecuentes; pero que el amor los apacigua (*Majjhima Nikaya 128:6*). Los discursos numéricos de Buda describen cinco maneras de eliminar el resentimiento contra alguien que nos haya hecho daño en vez de reciprocárselo con mala voluntad. Se nos dice que desarrollemos amor bondadoso y compasión hacia esa persona y que desarrollemos la ecuanimidad en nosotros. También se nos dice que no prestemos atención a la persona, siempre y cuando no sea para acordarnos de que ella es heredera de sus actos (*Anguttara Nikaya: 108*). Dicho de otra manera, se nos suplica que no caigamos en las redes de odio

de la otra persona. Si así lo hacemos, nos hacemos daños y, por consiguiente, perdemos de vista nuestro sendero espiritual. Claro está, este mensaje es compatible con las enseñanzas de muchas tradiciones religiosas. Por ejemplo, en el libro de Job se nos dice: “¡Oh, tú, que en tu enojo te destrozás” (*Job 18:4, versión latinoamericana*). Y en Lucas, se nos exhorta a que solicitemos la bendición y a orar por la felicidad de los que nos maldicen y a implorar la bendición de Dios sobre los que nos maltratan (*Lucas 06:28, versión latinoamericana*). Al igual que en las sesiones pasadas sobre el entrenamiento en moralidad, esta sesión recuerda al cliente que somos herederos de nuestros actos; cosechamos lo que sembramos. El odio hace daño al que odia. Tener compasión por los que odian, en vez de corresponderle de la misma manera, tendrá como recompensa el sosiego y la paz mental, y permaneceremos en nuestro sendero espiritual.

Además de aprender la importancia de perdonar a los demás, el cliente también aprende la importancia de aceptar responsabilidad por su propia conducta dañina hacia los demás y a pedirles perdón. En las sesiones anteriores, el cliente reconoció todo el daño ocasionado por el yo adicto. Ahora, en esta sesión, aprenderá a pedir perdón a los que les ha hecho daño, sin ninguna expectativa de que lo obtendrá, y a liberarse de cualquier culpa que pudiera activar más el esquema del yo adicto.

## **Segmento 1 -- Interrupción de la internalización del estigma y la profecía auto-cumplida**

- **Sabiduría** – Visión correcta y pensamiento correcto
  - No dejarse desviar por la visión errónea o el pensamiento erróneo de los demás
- **Estigma** – “marca impuesta con hierro candente en la piel de un criminal o de un esclavo — una marca de infamia, desgracia o deshonra”
- **Estigma internalizado** —profecía auto-cumplida— la internalización del estigma puede llevar a manifestar una conducta compatible con el estigma.
- **Libreto cognitivo** – “Este no soy yo; esto no es mío. Yo soy mi naturaleza espiritual.”

**Instrucciones para el terapeuta:** El objetivo de este segmento es que el cliente aprenda lo que es el estigma social, el estigma internalizado y la profecía auto-cumplida, al igual que presentarle un nuevo libreto cognitivo que interrumpa tales procesos. Usted comenzará recordando al cliente que está en la continuación del entrenamiento en sabiduría, que consiste de dos de los componentes del Noble Sendero Óctuple: visión correcta y pensamiento correcto. Recuérdele que, como se ha descrito en otras sesiones, la "visión correcta" puede interpretarse como llegar a comprender que el yo adicto es meramente un patrón de hábito de la mente que ocasiona sufrimiento, que es impermanente y que no es su verdadera naturaleza. El “pensamiento correcto”, que también puede interpretarse en los textos budistas como "intención correcta", puede definirse como ayudar al cliente a que redirija su manera de pensar hacia un sendero espiritual que le revele su verdadera naturaleza y termine con el sufrimiento ocasionado por el yo adicto. Explique al cliente que algo que pudiera desviarlo de su sendero espiritual y evitar que adquiriera la visión correcta y el pensamiento correcto es enredarse en la manera de ver las cosas y manera de pensar de

los demás. En otras palabras, es peligroso quedar atrapado en cómo los demás lo perciben y en cómo piensan de él. Explíquese que, al adquirir sabiduría, no permitirá dejarse llevar por lo que los demás perciban o piensen de él. Más bien, permitirá que la visión correcta y el pensamiento correcto asociado con el sendero espiritual sea lo que le sirva de guía. Enfatice que es cuando permanecemos firmes en nuestro sendero espiritual que llegamos a comprender nuestra verdadera naturaleza y no nos preocupa la opinión que los demás tengan de nosotros.

Presente el tema del estigma y la profecía auto-cumplida preguntando al cliente si él sabe lo que quiere decir la palabra “estigma”. Luego déle la definición que aparece en el diccionario, que establece claramente su poderoso impacto negativo. El diccionario define "estigma" como una “marca impuesta con hierro candente en la piel de un criminal o de un esclavo; una marca de infamia, desgracia o deshonra”. Su cliente, quien ha sido estigmatizado tanto por su adicción como por el VIH, comprenderá la definición enseñada. Pregúntele si alguna vez se ha sentido estigmatizado y cómo fue esa experiencia.

En el libreto sugerido a continuación hay unas preguntas que pueden utilizarse para motivar al cliente a que comparta el sufrimiento experimentado como consecuencia del estigma. Explíquese cómo un estigma puede internalizarse. Y cómo, una vez internalizado, se convierte rápidamente en una profecía auto-cumplida al activar el yo adicto que, a su vez, alimenta y mantiene el estigma. Traiga ejemplos que incluyan situaciones de la vida del cliente. Por ejemplo, usted podrá demostrar fácilmente el proceso si lleva al cliente a que recuerde la descripción previa de su yo adicto, la cual posiblemente incluía palabras como "irresponsable", "egoísta", "inútil", "peligroso", siendo cada una de ellas reflejo del estigma social. Probablemente, también será capaz de demostrar el proceso de la profecía auto-cumplida en la vida del cliente, proceso en el cual sus reacciones destructivas automáticas al ser estigmatizado han reforzado la opiniones negativas de los demás. Pregúntele si alguna vez ha llegado a creerse que lo que los demás piensan de él es reflejo de lo que él es en verdad. Explíquese que al creerse que él es así realmente, se ha hecho daño a sí mismo y, por lo tanto, ha perdido de perspectiva su sendero espiritual. Ha quedado atrapado en la ilusión de que el yo adicto es su verdadera naturaleza, lo cual es falso. No quiere decir que él no vaya a asumir responsabilidad por su conducta destructiva anterior, más bien debe comprometerse, de ahora en adelante, a romper con el ciclo del estigma internalizado y con la profecía auto-cumplida.

Lo próximo es enseñar al cliente cómo utilizar una afirmación para romper con el ciclo del estigma internalizado y con la profecía auto-cumplida. Cuando el cliente se enfrenta al estigma, debe decir para sí "este no soy yo, esto no es mío; yo soy mi naturaleza espiritual". Explíquese que ésta es una afirmación que se ha venido usando por miles de años, por personas que están en un sendero espiritual, y que ahora él puede utilizarla para quitarle al estigma el poder que tiene para activar el yo adicto. Enfatice que tales frases resumen lo que es la visión correcta y el pensamiento correcto que se enseña en el entrenamiento en sabiduría. Muéstrela el lugar en que aparecen dichas frases en su cuaderno y móvelo a que las utilice con frecuencia durante el día.

**Ejemplo del libreto del terapeuta:** Hoy, vamos a continuar el entrenamiento en sabiduría con su enfoque en visión correcta y pensamiento correcto. Tener visión correcta requiere que usted entienda la verdadera naturaleza espiritual suya. Tener pensamiento correcto requiere que usted se asegure de que sus pensamientos sean compatibles con su sendero espiritual. Un obstáculo que se interpone tanto para tener visión correcta como pensamiento correcto es quedar atrapado en "el qué dirán". Hablo específicamente de lo que la gente que nos estigmatiza piensa de nosotros. ¿Usted sabe lo que quiere decir la palabra "estigma"?

Déjeme darle la definición que aparece en el diccionario. El diccionario define "estigma" como "marca impuesta con hierro candente en la piel de un criminal o de un esclavo, una marca de infamia, desgracia o deshonra". Es bastante poderosa, ¿verdad? Cuando a las personas o a los grupos los estigmatizan, es como si la sociedad les hubiera puesto una etiqueta o un sello de que son una vergüenza y hasta condenables. El que estigmaticen a alguien no sólo hace sentir mal a la persona, sino que puede influenciar la manera en que ésta piensa y sienta de sí misma, incluso, hasta la manera en que se comporte. En resumen, puede interferir con la manera en que la persona perciba su verdadera naturaleza espiritual. Hay varias razones para que a la gente la estigmaticen. En nuestra sociedad, las personas contagiadas con VIH y adictas a drogas son estigmatizadas, por partida doble. Alguna vez, ¿ha sentido que lo han estigmatizado?

[El terapeuta alienta al cliente a que comparta la experiencia de haber sido rechazado o menospreciado por la sociedad debido al VIH y a la adicción. También puede utilizar las preguntas a continuación como guía:]

¿Ha tenido la experiencia de que alguien lo evada o actúe despectivamente hacia usted por tener VIH o por tener un problema de drogas?

¿Puede hablarme más de eso? (El terapeuta indaga para obtener más detalles.)

¿Algún familiar lo ha rechazado por tener VIH, problema de adicción o ambos?

¿Podría hablarme más de eso? (El terapeuta indaga para obtener más detalles.)

Ser estigmatizado tiene la posibilidad de convertirse en un gran obstáculo en su sendero espiritual por diversas razones:

Una de ellas es porque interfiere con uno de los componentes de la sabiduría, la visión correcta. En vez de poder experimentar su verdadero yo --su naturaleza espiritual-- lo que ocurre es que, después de un tiempo, usted comienza a internalizar las etiquetas del estigma social; es decir, usted realmente llega a creerse que lo que dicen los demás de usted es su "verdadero" yo. Los que padecen de enfermedades que puedan evitarse, como la adicción o el VIH, frecuentemente se sienten de esta forma. Empiezan a tener un sentido de vergüenza profunda y realmente empiezan a pensar, a sentir y a comportarse como los demás esperan que lo hagan. A la larga, se dan por vencidos y dicen: "No vale la pena. Si, de todas maneras, ya creen que soy así, pues más vale que actúe de la misma manera". Con el tiempo, pudieran manifestar una conducta que pone en riesgo su salud y la de los demás. Esto es un buen ejemplo de lo que es la **profecía auto-cumplida**.

¿Alguna vez ha sentido vergüenza por su problema de adicción a drogas? ¿Se avergüenza por tener VIH? Alguna vez, ¿ha pensado que las opiniones negativas que tienen los demás de usted son correctas, que reflejan lo que usted es en verdad? Cuando describió el yo adicto en nuestra primera sesión, usted dijo que usted era... [El terapeuta enumera una serie de atributos negativos.] ¿Usted cree que tales palabras reflejan lo que los demás piensan de usted? ¿Qué usted hace cuando la gente lo menosprecia? ¿Se enfada? ¿Contraataca? ¿Usa drogas? ¿Ve ahora cómo su reacción al estigma puede alimentar su yo adicto?

[El terapeuta indaga para ver si hay vestigios de internalización de estigma, activación del yo adicto y profecía auto-cumplida en la vida del cliente.]

Cuando nos referimos al ciclo de estigma y a la profecía auto-cumplida, debemos ser cautelosos de no culpar a los demás. No podemos perder de perspectiva el hecho de que pudiera haber algo de verdad en las opiniones negativas de los demás, especialmente si de veras hemos ocasionado daño a alguna persona cuando teníamos nuestro yo adicto activo. Sin embargo, es importantísimo que recuerde que, aunque haya una pizca de verdad relacionada con las características negativas del yo adicto, eso no quiere decir que sea su verdadera naturaleza; más bien es un patrón de hábito de la mente que puede modificarse. No confunda el yo adicto con su verdadera naturaleza, aunque los que le rodean lo hagan. De eso se trata el adiestramiento en sabiduría, de ayudarle a mantener "la visión correcta" para que recuerde su naturaleza espiritual siempre y, al así hacerlo, usted interrumpe el proceso que llamamos "internalización del estigma" y la "profecía auto-cumplida" antes de que haga más daño. En vez de darse por vencido y decir: "No vale la pena. Si, de todas maneras, ya creen que soy así, pues más vale que actúe de esa manera", usted activará su yo espiritual y se mantendrá en su sendero espiritual, seguro de quién es en verdad y sin quedar atrapado en la ilusión de que usted es su yo adicto.

¿Cómo lo vamos a hacer? Como parte de su entrenamiento en sabiduría, le voy a enseñar unas frases sencillas pero poderosas que le protegerán de caer en la trampa del estigma y de la profecía auto-cumplida. Si alguna vez alguien lo menosprecia, le odia o lo minimiza, quiero que se diga en silencio estas frases: **"este no soy "yo"; esto "no es mío". Yo soy mi naturaleza espiritual"** ¿Puede repetírmelas? "Este no soy yo, esto no es mío. Yo soy mi naturaleza espiritual." No las olvide. Son frases sabias que pueden ayudarle a recordar su verdadera naturaleza. Repítaselas constantemente cuando se enfrente con el estigma. Las tiene en su cuaderno de anotaciones. [El terapeuta se asegura que el cliente puede decir las frases y le indica en qué lugar del cuaderno aparecen.]

## Segmento 2 -- Perdón

- No quedar atrapado en el ciclo del odio
- Pedir perdón a quienes ha hecho daño, sin esperar la absolución
- Perdonar a los que le han hecho daño
- Entrenamiento para el perdón

**Instrucciones para el terapeuta:** El enfoque del próximo segmento es el perdón, que es la cualidad espiritual con la que el cliente trabajará esta semana. En este segmento, le hablará tanto de pedir perdón como de perdonar a los demás. El perdón puede ser un tema difícil para el cliente. Así que recuérdle que todas las tradiciones religiosas importantes enseñan la importancia de esta cualidad espiritual. Comience hablando de por qué es importante pedir perdón a los demás. Explique que el hecho de utilizar la afirmación de "este no soy yo, esto no es mío" no es una absolución de su conducta dañina previa. Déjele saber que seguir por un sendero espiritual requiere que él asuma la responsabilidad total de los actos dañinos del yo adicto. Sin embargo, no debe identificarse con la culpa ni dejarse agobiar por ella. Por el contrario, debe identificarse con su yo espiritual, aceptar la responsabilidad, enmendar el daño si es posible y pedir perdón. Enfatique que la razón para pedir perdón no tiene nada que ver con la otra persona; más bien es un asunto de purificación mental. Recuérdle que cuando hacemos algo que perjudica a otro ser humano, también nos hacemos daños a nosotros mismos. Así que pedimos perdón no sólo para tratar de enmendar el daño, sino para purificar nuestra mente y poder continuar la marcha y no quedarnos atados al pasado. Enfatique que la reacción de la otra persona a nuestra solicitud de perdón no es la que cuenta. Es más, el cliente no debe estar a la expectativa de que lo perdonen. Meramente, debe pedir perdón con el corazón, aceptando la responsabilidad por el daño causado, y comprometiéndose a no hacer más daño en lo sucesivo. Aun cuando la otra persona reaccione a dicha petición adversamente y con insultos, el cliente no debe identificarse con la reacción. Sencillamente, debe decir para sí sus afirmaciones: "este no soy yo, esto no es mío. Yo soy mi naturaleza espiritual". Recuérdle que, si internalizan las opiniones negativas que tienen los demás de él o expresa odio hacia los que lo odian, estará contaminando su mente.

Para evitar que la mente se contamine, necesita **entrenarse** en el perdón. Enfatique la palabra "entrenar", que implica hacer un esfuerzo diligente y constante. El entrenamiento en perdón es una parte importante del entrenamiento en sabiduría. El cliente necesitará entrenarse diligentemente de manera que no quede atrapado en el ciclo del odio. Por supuesto, no es tarea fácil. El patrón de hábito de la mente de adicto es perpetuar el ciclo de estigmatización y la profecía auto-cumplida. Odiar a los que nos odian en vez de

perdonarlos, estar a la defensiva en vez de pedir perdón a los que hemos hecho daño; éste es el patrón de hábito de la mente que tiene en este momento. Explíquelo que, de la misma manera que un maratonista entrena para correr el maratón, asimismo él debe entrenar su mente para el perdón. Enséñele que comience a entrenarse haciendo un compromiso de ser más consciente de cuando sienta rencor o tenga pensamientos de odio hacia los demás durante el día. Luego, cuando cree mayor conciencia de que siente rencor o tiene algún pensamiento de odio, deberá entrenar la mente para que regrese al ancla, el lugar donde siente por primera vez el contacto con la respiración mientras respira por la nariz. Enfátice que, cuando está conectado a su ancla, permanece firme en su sendero espiritual, en donde no hay cabida en su vida para el odio, no hay espacio para el estigma ni para la profecía auto-cumplida. Así, al no aferrarse a los pensamientos de odio o de rencor, no los alimentará y se debilitarán poco a poco. Permitirá que su naturaleza espiritual sea la que guíe su conducta, en vez de ser esclavo del yo adicto y permitir que éste le guíe, reforzando así la opinión negativa de los demás. En el componente experiencial de la sesión, el cliente comenzará su entrenamiento en perdón.

#### **Ejemplo del libreto del terapeuta:**

[El terapeuta discute la importancia de pedir perdón.]

Decir: "este no soy yo, esto no es mío" no significa que usted no sea responsable de sus actos. Nada de eso. El entrenamiento en sabiduría incluye saber que uno es el "heredero de sus actos". Recuerde que, si le hace daño a alguien, tanto usted como la otra persona sufren el daño. Con este conocimiento, usted puede reconocer su verdadera naturaleza, a la vez que intenta enmendar cualquier daño que haya provocado. Incluso, pudiera disculparse y pedir perdón a los que ha perjudicado. [Nota al terapeuta: Si es compatible con las creencias religiosas del cliente, incluso pudiera pedirle a Dios que le perdone.]

Tener sabiduría significa también ser capaz de permanecer en su sendero espiritual aun si la persona a quien ha hecho daño decide no perdonarle. Recuerde, usted no tiene control de la reacción de la otra persona hacia usted. Usted sólo tiene control de su mente.

[El terapeuta discute la importancia de perdonar a los demás.]

Tener sabiduría espiritual no sólo requiere que usted sea capaz de pedir perdón cuando ha hecho daño a otras personas, también requiere que perdone a los que le han hecho daño a usted. Cuando a usted lo estigmatizan injustamente, es facilísimo quedar atrapado en el ciclo del odio. ¿Cómo usted reaccionaba a la gente que le sacaba el cuerpo o le repudiaba injustamente por tener VIH o ser adicto?

[El terapeuta determina hasta qué punto se activa el yo adicto en reacción al estigma.]

Si tiene odio en su corazón y si alimenta los pensamientos de enojo hacia los que lo estigmatizan, entonces usted no está en su sendero espiritual. Ahí tiene una señal de aviso de que ha quedado atrapado en el ciclo del odio y de que está olvidando su verdadera naturaleza. Estar en su sendero espiritual requiere perdón, pedir que los demás perdonen el daño que usted les ha ocasionado y perdonar a los que le han hecho daño a usted. Ser capaz de perdonar a quienes parecen odiarnos o menospreciarnos es tarea difícil --lo sé--, pero, mientras no estemos dispuestos a **entrenarnos** a pedir perdón y a perdonar a los demás, jamás seremos capaces de mantener la conexión con nuestra verdadera naturaleza espiritual. Recuerde que, cuando no perdonamos a quienes nos estigmatizan, el daño que nos hacemos aumenta; el de ellos, no. El odio personal que ellos puedan tener es lo que les hace daño.

¿Se dio cuenta de que utilicé la palabra “entrenar”? Usted tiene que entrenar de veras su mente en el perdón. No basta con tratar de perdonar. Le recomiendo que sustituya en su vocabulario la palabra “tratar” con la palabra “entrenar”. Usted no **trata** de correr un maratón; usted **entrena** para correr un maratón. Del mismo modo, usted no **trata** de mantenerse en su sendero espiritual; usted **entrena** su mente para tener sólo pensamientos y sentimientos que sean compatibles con su sendero espiritual. Así que, cada vez que sienta rencor, tiene que regresar su mente a su ancla y concentrarse en la paz y en la serenidad que es parte de su verdadera naturaleza espiritual. Cada vez que se aleje de ese lugar de perdón, regrésela todas las veces. Imagínese que está entrenando para un trayecto difícil pero gratificante. Es lo que se requiere de alguien que está en entrenamiento.

Vamos a dar comienzo con su entrenamiento en perdón en este preciso momento.

### **Segmento 3 -- Componente experiencial**

- Metáfora del gimnasio: necesidad de ejercitar sus músculos espirituales -- perdón
- Dramatización, primera parte: Cómo pedir perdón
- Dramatización, segunda parte: Entrenamiento en resistencia -- Cómo perdonar a los demás

**Instrucciones para el terapeuta:** El próximo segmento es el componente experiencial del entrenamiento. Al igual que en todas las sesiones, se utilizará la metáfora del gimnasio, de manera que el cliente tenga la oportunidad de ejercitar sus músculos espirituales y de hacer un poco de entrenamiento en resistencia con el consejero de la terapia 3-S<sup>+</sup> actuando como entrenador del cliente. En el día de hoy, el enfoque será ayudar al cliente a fortalecer la cualidad espiritual del perdón mediante la dramatización. La dramatización se hará en dos partes. En la primera parte, el cliente practicará pedir perdón a alguien a quien ha hecho daño. En la segunda parte, el entrenamiento en resistencia, el cliente practicará perdonar a alguien que reaccione con enfado e insultos a su petición de perdón. Usted hará el papel de la persona a quien el cliente hizo daño mientras tuvo activo su yo adicto.

En la primera parte de la dramatización, el cliente practicará llamando por teléfono a la persona para disculparse y pedir que le perdone. Así que, antes de comenzar con la dramatización, indague con el cliente cómo es esta persona para que pueda asumir el papel convincentemente. Por ejemplo, pídale al cliente que identifique a un amigo o familiar quien se ha distanciado de él por algo que éste hiciera cuando tenía su yo adicto activo, algo como haberle robado o mentido a dicha persona. El cliente practicará llamar a la persona por teléfono y reconocerá el daño que le ocasionara. Se disculpará sinceramente y pedirá perdón. En esta primera parte, usted aceptará la disculpa y lo perdonará. En la segunda parte, no lo hará.

La segunda parte de la dramatización será el entrenamiento en resistencia. El cliente practicará cómo mantenerse en su sendero espiritual, aun cuando usted --haciendo de la otra persona-- no tan sólo se rehúsa a perdonarlo, sino que le lanza insultos y utiliza insultos que son compatibles con el estigma de adicto y con el esquema del yo adicto del cliente. Aquí el cliente tiene la oportunidad de practicar su nuevo libreto cognitivo. En vez de responder a los insultos activando el libreto del yo adicto --que lo que hará será aumentar más el daño--, haga que el cliente practique un nuevo libreto del yo espiritual que se identifique exclusivamente con el yo espiritual y con sus cualidades espirituales. En

respuesta a los insultos, haga que practique decir la afirmación: "este no soy yo, esto no es mío; yo soy mi naturaleza espiritual". Para fines de la dramatización, el cliente dirá la afirmación en voz alta mientras que, en la situación real, claro está, deberá decir para sí la afirmación. También practicará reaccionar a los comentarios negativos de la persona con una actitud de perdón y comprensión, en vez de permitir que el yo adicto se active. Como es probable que el cliente no tenga acceso fácil a un nuevo libreto para perdonar y ser empático, usted debe proveerle uno para que lo lea durante el ejercicio. A continuación le damos un ejemplo. En esta dramatización, su tarea es hacer todo lo que pueda para ayudar al cliente a que practique no quedar atrapado en el ciclo de odio y mala voluntad que perpetúa el estigma y la profecía auto-cumplida.

**Ejemplo del libreto del terapeuta:** Esta es la parte de la sesión en que trabajamos juntos para ayudarle a fortalecer sus músculos espirituales. Recuerde que es como ir al gimnasio. Vamos a hacer la rutina por un momento y luego vamos a hacer parte del entrenamiento en resistencia en donde la cosa se pondrá más difícil. Hoy, vamos a trabajar con el músculo espiritual del perdón. Este ejercicio requerirá que usted active su yo espiritual y practique cómo solicitará que alguien le perdone por el daño que usted le ocasionara cuando su yo adicto estuvo activo. Después, practicará perdonar a esta persona cuando él o ella no sólo se rehúse a perdonarle, sino que lo insulte.

Primero, necesito que usted me identifique a alguien a quien usted hizo daño. Puede ser alguien que ya no le hable por lo que usted le hizo. Quizá, usted le mintió o le robó cuando tuvo activo su yo adicto. ¿Sabe de alguien así? [El terapeuta indaga con el cliente para que identifique a un amigo o familiar que se ha distanciado por causa de la adicción del cliente.]

En la primera parte de la dramatización, usted hará como que me llama por teléfono y me dirá que está haciendo un cambio en su vida. Reconocerá el daño que me ocasionó. Trate realmente de convencerme de que usted se ha dado cuenta que me ha herido. Luego discúlpese sinceramente y pídamle que lo perdone. Pudiera hasta decirme que usted no espera que yo le perdone, pero que quiere que sepa cuán arrepentido está y quiere remediar lo ocurrido de alguna manera. Okey, ésa es la primera parte de la dramatización.

La siguiente será más difícil. Ésta será su entrenamiento en resistencia para que pueda ejercitar realmente los músculos espirituales. No tan sólo rehusaré a perdonarlo, sino que le diré barbaridades y lo insultaré. Su tarea es mantenerse en el sendero espiritual. Va a tener un momento para que se concentre en su ancla y se recordará que "este no soy yo, esto no es mío. Yo soy mi naturaleza espiritual". Por supuesto, cuando la situación sea real, usted se dirá estas frases en silencio, pero por ahora dígalas **en voz alta** para que practique. Quiero también que practique perdonarme por insultarlo. Acepte responsabilidad por sus propios actos causantes del daño inicial, pero no se quede atrapado en el ciclo de la mala voluntad al identificarse con los insultos. ¿Okey? Si necesitara ayuda con esta parte de la dramatización, puede leer lo que he escrito en esta tarjeta, pero siéntase en la libertad de agregar a lo que está escrito.

[El terapeuta da al cliente una tarjeta que tiene escrito lo que aparece a continuación:

Cuando alguien se rehúse a perdonarlo, y, por el contrario, le insulte...

Concéntrese en su ancla. Diga lo siguiente:

“Este no soy yo, esto no es mío. Yo soy mi naturaleza espiritual. (Nombre de la persona), reconozco el daño que te he ocasionado y estoy sinceramente arrepentido. Comprendo y perdono a (nombre de la persona) por insultarme, pero no voy a quedar atrapado en el ciclo de odio y enojo”.]

Recuerde que el propósito de este ejercicio es ayudarle a que asuma responsabilidad por una conducta pasada dañina, hacer un compromiso de no ocasionar más daño en el futuro y recordar su verdadera naturaleza espiritual al enfrentar el estigma. Recuerde que usted no es su yo adicto, así que no se quede atrapado en las palabras y opiniones de los demás. Tan sólo haga lo más que pueda por permanecer en su sendero espiritual. Okey, vamos a comenzar.

Comienzo de la primera parte de la dramatización (el cliente hace que llama al “terapeuta” por teléfono): Ejemplo:

Cliente: Hola, es (nombre).

El terapeuta haciendo de la persona a quien han hecho daño: ¿Qué quieres? Me parece que fui lo bastante claro cuando te dije que no quería que me llamaras.

Cliente: Solamente quiero que sepas que últimamente he hecho muchos cambios en mi vida y ahora me doy cuenta de que hice ciertas cosas que te hicieron daño. No sé si alguna vez podré remediar lo que te hecho, pero sólo quería que supieras cuán arrepentido estoy y te pido que me perdones.

Terapeuta: ¡Tú sí que eres bien descarado! ¡¿Tú te crees que no he escuchado eso antes?!

Cliente: Comprendo por qué te sientes así. Yo sé que tengo que ganarme la confianza tuya y que quizá tarde un tiempo para que podamos relacionarnos nuevamente. De todas maneras, gracias por escucharme.

Terapeuta: Bueno, okey. Si quieres, llámame mañana y hablamos.

Comienzo de la segunda parte de la dramatización (el cliente aparenta telefonar al “terapeuta”):

Cliente: Hola, es (nombre).

El terapeuta haciendo de la persona a quien han hecho daño: ¿Qué quieres? Me parece que fui lo bastante claro cuando te dije que no quería que me llamaras.

Cliente: Solamente quiero que sepas que últimamente he hecho muchos cambios en mi vida y ahora me doy cuenta de cosas que hice que te hicieron daño. No sé si alguna vez podré remediar lo que te hecho, pero quiero que sepas cuán arrepentido estoy y te pido que me perdones.

Terapeuta: ¡Tú sí que eres bien descarado! ¡¿Tú te crees que no he escuchado eso antes?!

Cliente: Comprendo por qué te sientes así. Yo sé que tengo que ganarme la confianza tuya y que quizá tarde un tiempo para que podamos relacionarnos nuevamente. De todas maneras, gracias por escucharme.

Terapeuta: ¡Mira, tú eres un tramposo y lo sabes! Tú eres malo de cabo a rabo.

Tú no vas a cambiar nunca. ¡Espero que te quemes en el infierno! (Cuelga)

Cliente: [El cliente se concentra en su ancla y practica decir **en voz alta**: Este no soy yo, esto no es mío: yo no soy mi yo adicto. (Nombre de la persona), reconozco el daño que te he ocasionado y lo siento de veras. Comprendo y perdono a (nombre de la persona) por insultarme, pero no voy a quedarme atrapado en el ciclo de odio y enojo.]

## Segmento 4 -- Repaso de las asignaciones de práctica para hacer en casa

- Continuación: Uso del plan diario para llenar la mente con su yo espiritual
- Continuación: Estiramiento 3-S<sup>+</sup> diariamente
- Continuación: Auto-observación 3 veces al día del esquema del yo (con señal)
- Continuación: Meditación en la respiración (por 45 minutos) terminando con las afirmaciones *metta*
- Continuación: Hacer la afirmación u oración durante el día
- Continuación: Superación del deseo al observar sistemáticamente la impermanencia
- Continuación: Uso de las afirmaciones de la meditación *metta* para desactivar emociones negativas
- Continuación: Uso de los rituales de conciencia del momento presente relacionada con los medicamentos para que le ayude a seguir las recomendaciones médicas
- Continuación: Servir de portavoz activo para que las personas se hagan la prueba de VIH y para lograr su prevención o reducción de daño
- Nuevo: Practicar perdonar a alguien que le ha hecho daño y pedir perdón a alguien a quien le ha hecho daño
- Nueva cualidad espiritual asignada -- **“perdón”**

**Instrucciones para el terapeuta:** En este segmento de la sesión, se asignan las tareas para hacer en casa. Se le recuerda que el seguir por un sendero espiritual requiere de todos los músculos espirituales con los que ha trabajado previamente y, por ende, debe continuar con los ejercicios para hacer en casa ya asignados y con los nuevos que se le asignarán en el día de hoy. Asegúrese de que el cliente sepa en qué página de su cuaderno aparecen los ejercicios para hacer en casa asignados hoy. Luego repáseles con el cliente para asegurarse de que comprende lo que tiene que hacer para la semana entrante.

El cliente debe continuar utilizando su plan diario para llenar su mente con el yo espiritual durante todas sus actividades diarias. El plan diario debe incluir el estiramiento espiritual, la auto-observación del yo tres veces al día, el ritual de conciencia del momento presente relacionada con los medicamentos, la meditación en la respiración que terminará con las afirmaciones *metta* : “Que todos los seres estén felices y libres de sufrimiento”. Note que la meditación diaria del cliente se aumentará según se estime prudente. Dependerá de cómo el cliente esté progresando. Tenga en mente que el objetivo es que el cliente medite una hora diaria para cuando termine con el tratamiento.

Recuerde al cliente que debe continuar utilizando su afirmación espiritual personal no sólo cuando el yo adicto se infiltre, sino en otros momentos durante el día, sincronizándola con la manera de respirar o de caminar. También deberá continuar superando el deseo, cada vez que surja en su diario vivir, al examinar cuidadosamente cómo vienen y van las sensaciones asociadas con él, y a tener en mente que "esto también pasará". De haber alguna interacción negativa con otras personas, deberá decir sus afirmaciones *metta* para desactivar la emoción negativa antes de que se active el yo adicto. Además, continuará utilizando los rituales de conciencia del momento presente relacionada con los medicamentos y siendo portavoz activo para la prevención de VIH en su comunidad.

Después que se haya revisado la rutina, se le dará la asignación. La nueva cualidad espiritual que se asignará en esta sesión es “**perdón**” y la asignación adicional es perdonar a alguien que le haya hecho daño al cliente. También disculparse y pedir perdón a alguien a quien el cliente haya hecho daño. Si lo entiende prudente, haga que sea la misma persona que utilizó en la dramatización. El segmento termina como siempre, pidiéndole al cliente que se comprometa a hacer la asignación en casa y a permanecer en su sendero espiritual.

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

**Continuación:** Continuará utilizando su plan diario para llenar la mente con su yo espiritual. Incorporar las demás asignaciones en su plan diario.

Continuará con su estiramiento espiritual diario y la práctica de conciencia del momento presente al auto-observarse tres veces al día para ver qué patrón de hábito de la mente está activo en ese momento. Siga usando la señal de [nombre de señal] para interrumpir lo que esté haciendo tres veces al día. También continuará con su práctica de la meditación en la respiración, terminando con sus afirmaciones *metta*. Si puede, aumente el tiempo de su práctica a 45 minutos por día.

[El terapeuta ajusta el tiempo de la práctica según el progreso del cliente.]

Siga haciendo su oración o afirmación no sólo para reenfocarse luego de una infiltración del yo adicto, sino frecuentemente durante el día. Recuerde sincronizarla con la manera en que respira y camina. Cada vez que el deseo surja, diga “esto también pasará” y ¡desafíelo! Tan sólo deténgase y observe las sensaciones producto del deseo; observe cómo surgen y pasan.

Si tiene alguna interacción negativa con alguien más, haga sus afirmaciones *metta* para evitar que el yo adicto se active.

También, continúe haciendo su ritual de conciencia del momento presente relacionada con los medicamentos para que le recuerde tomarse los medicamentos y, siempre que pueda, hable con otras personas sobre la prueba de VIH y las estrategias de prevención de VIH y reducción de daño.

Adicional: Su nueva asignación es perdonar a alguien que le haya hecho daño a usted, al igual que disculparse y pedir perdón a alguien a quien usted le haya hecho daño. [Nota: Si el cliente está preparado para ello, debe ser la persona que identificara en la dramatización.]

La nueva cualidad que fortalecerá esta semana es el **perdón**. En el día de hoy, usted ha demostrado que posee dicha cualidad. La necesitará para la semana que viene.

Compromiso: ¿Puede hacer un compromiso de permanecer en el sendero de la sabiduría esta semana, lo que quiere decir que no se olvidará de su verdadera naturaleza espiritual y entrenará la mente en el perdón?

## Segmento 5 -- Resumen

Resumen del contenido de la sesión para facilitar la comprensión del cliente:

Sabiduría incluye:

- El estigma y la profecía auto-cumplida
- Visión correcta: “Este no soy yo, esto no es mío”.
- Pensamiento correcto: Perdonar, no enredarse en el ciclo de odio
- Si sus actos han hecho daño a otras personas, reconózcalo, discúlpese y pida perdón.

**Instrucciones para el terapeuta** El próximo segmento de la sesión es el resumen. El propósito del breve resumen es ayudar al cliente a recordar lo que se ha cubierto en la sesión. El resumen de esta sesión debe incluir el repaso del entrenamiento en sabiduría, con sus dos componentes: visión correcta y pensamiento correcto. Recuerde al cliente que la respuesta del yo adicto al ser estigmatizado es a internalizar las opiniones negativas que la gente tiene de él y a actuar como si fuesen ciertas, por ende, reforzando el estigma.

Enfatice la importancia del perdón para romper con el ciclo de odio y de mala voluntad producto del estigma. También repase con el cliente la importancia de reconocer el daño que él ha ocasionado a los demás, de disculparse, de remediar lo que sea posible y de pedir perdón, pero sin expectativas de que lo perdonen.

**Ejemplo del libreto del terapeuta** : En este momento, vamos a hacer un breve repaso de lo que hemos cubierto hoy. Hoy continuamos con el entrenamiento en sabiduría. "Sabiduría" incluye comprender que el yo adicto es un patrón de hábito de la mente que produce sufrimiento y que **no** es su naturaleza espiritual. Específicamente, hablamos del estigma y de cuán importante es acordarse de que “este no soy yo; esto no es mío” para que pueda romper la profecía auto-cumplida del yo y el ciclo de odio y de enojo. También hablamos de la importancia de responsabilizarse por sus actos. Si le ha hecho daño a alguien, asuma la responsabilidad, discúlpese, corrija el daño si es posible y pida perdón. Pero no tenga esperanzas irreales de cómo la otra persona reaccionará a su pedido de perdón. Si alguien le hace daño o lo trata con odio o enojo, acuérdesese de su naturaleza espiritual y perdone a la persona. Recuerde que el odio recae en el que odia. No deje que le haga daño; despréndase de él.

## Segmento 6 -- Estiramiento 3-S<sup>+</sup>

- Estiramiento 3-S<sup>+</sup> con la nueva cualidad "perdón" integrada

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

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

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

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

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

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

### Fin

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