

## Resumen

Las sesiones grupales de la terapia 3-S se ofrecerán semanalmente para que los clientes tengan la oportunidad de practicar, en un ambiente de grupo, las destrezas que han aprendido en las terapias individuales. Tales sesiones individuales se detallan en un manual por separado. El siguiente formato es el que se utilizará:

### Formato de la sesión grupal de la terapia 3-S — Duración: 60 minutos

#### Duración aproximada

1. Video	4-6 minutos	
2. Bienvenida	}	3 minutos
3. Presentación		
4. Renovación del compromiso con el sendero espiritual individual	}	3 minutos
5. Filosofía general del programa de desarrollo 3-S		
6. Itinerario del día	}	7 minutos
7. Ejercicio de meditación		
8. Material nuevo con ejercicio empírico		30 minutos
9. Período de preguntas y respuestas		8 minutos
10. Repaso o resumen de la sesión	}	3 minutos
11. Estiramiento espiritual		

Un resumen de los segmentos ya mencionados se provee a continuación. Seguido del resumen, aparece un detalle de los "libretos" que el terapeuta utilizará en las sesiones grupales.

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

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

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

4. Compromiso: Después de la presentación y con los miembros aún de pie, se solicitará que renueven su compromiso con su sendero espiritual. Estos leerán en voz alta las palabras que aparecen en el cartel con el compromiso [“Hoy, renuevo mi compromiso con mi sendero espiritual”] que estará colocado en un sitio visible enfrente del salón (vea la lista de materiales requeridos en la sesión grupal). Entonces los miembros se sientan.

5. Resumen de la filosofía del programa de desarrollo de la terapia 3-S: El terapeuta presenta el siguiente resumen todas las semanas: “Todos ustedes están aquí hoy porque se han comprometido a desistir del yo adicto que les ha provocado tanto sufrimiento en sus vidas y a desarrollar, en su lugar, su yo espiritual que les proporcionará acceso a la paz y la felicidad de su verdadera naturaleza espiritual. Sé que no tengo que decirles que, a pesar de que el yo adicto promete aliviarles el sufrimiento, ciertamente los está llevando por un sendero cuyo fin es un dolor interminable, tanto físico, emocional como espiritual. Todos ustedes saben que una vez el yo adicto toma las riendas --una vez se va en piloto automático-- al yo adicto no le importa el bienestar suyo ni el de sus seres queridos; puede convencerles con suma facilidad de que no hay nada más importante que usar drogas y tener una nota. El objetivo de este programa es ayudarles a que vean al yo adicto por lo que es, un patrón de hábito de la mente que ocasiona un sufrimiento inmenso. Ustedes aprenderán a interrumpir los libretos habituales, esas "grabaciones" que se repiten y se repiten en su mente y que les incitan a que usen drogas una vez más, o a manifestar cierta conducta que pudiera hacerles daño, tanto a ustedes como a los demás. Ello incluye compartir parafernalia de droga y relaciones sexuales sin protección, las cuales pueden transmitir el VIH y otras infecciones que pudieran ocasionar un sufrimiento mayor en sus vidas. En este programa, ustedes aprenderán a reconocer la voz del yo adicto y a detenerla antes de que pueda hacerles daño o hacerle daño a los demás. Ustedes harán esto buscando refugio y fortaleza en su verdadera naturaleza espiritual. En este programa, a cada uno de ustedes lo vemos desde la perspectiva de su naturaleza espiritual. Ése es su yo verdadero, no su yo adicto. Durante sus años de adicción, ustedes pudieran haber dudado de que ustedes tuviesen una naturaleza espiritual o llegar a pensar que estuviera accesible a ustedes en este momento. Por ahora, sólo tengan fe en que aún la tienen; que está presente siempre. Su verdadera naturaleza espiritual pudiera estar oculta temporalmente, pero confíen en que todavía está presente. Lo que ustedes necesitan es una forma de acceso, un sendero; ése es su sendero espiritual. Sin embargo, para poder desarrollar o fortalecer este sendero espiritual, ustedes necesitan de un yo espiritual que tenga unos músculos espirituales fuertes. [El terapeuta señala el cartel. Vea lista de materiales.] Los músculos espirituales de su yo espiritual son estas 10 cualidades espirituales que el yo adicto ha tratado de destruir. Juntos vamos a ayudarles a que fortalezcan estos músculos espirituales, de manera que su yo espiritual se mantenga

fuerte para que el acceso a su naturaleza espiritual esté disponible a cada momento del día. Igual que fortalecer los músculos físicos requiere de entrenamiento y práctica, sus músculos espirituales requieren lo mismo. Todas las semanas practicaremos la meditación y haremos juntos los ejercicios de conciencia del momento presente que les ayudarán a mantenerse en su sendero espiritual y a tener acceso a su naturaleza espiritual. Pero necesitan practicar también entre sesiones. Para sacar el máximo de provecho a las sesiones, necesitarán esforzarse en aquietar la mente, concentrar su atención y escuchar detenidamente a lo que el resto del grupo y yo digamos. Los ejercicios que haremos en la sesión grupal tienen una aplicabilidad directa con la clase de persona que ustedes pueden ser fuera de este salón y, de hacerlos conscientemente, estos ejercicios les ayudarán a que sean cada vez más conscientes de su verdadero yo, su naturaleza espiritual, en todas sus actividades diarias.

6. Itinerario: El terapeuta proporciona a los integrantes el itinerario para la sesión. El proveerles un itinerario ayuda a que el grupo se mantenga enfocado y facilita el manejo del tiempo. "Hoy, vamos a comenzar como lo hacemos siempre, haciendo la práctica de la meditación en la respiración. Lo haremos por 5 minutos. Después trabajaremos con un material nuevo como por 30 minutos. Y terminamos como siempre, con una discusión, un repaso y nuestro estiramiento espiritual."

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

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

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

10. Resumen: El terapeuta dará un breve resumen de toda la sesión, "Hoy, hemos \_\_\_\_\_" y terminará con: "En unos minutos terminaremos la reunión de grupo".

Hasta que nos volvamos a reunir, continúen acordándose de su verdadera naturaleza espiritual. Una vez se regresa a la rutina diaria, es muy fácil perder de perspectiva quién uno es realmente. Sólo recuerden que no son su yo adicto. El yo adicto es ese patrón de hábito de la mente que nos miente constantemente, prometiéndonos aliviar nuestro sufrimiento pero, en verdad, lo que nos provoca es más y más sufrimiento. No lo olviden. Acuérdense de su naturaleza espiritual y la capacidad de ésta para amar y ser compasiva, y manifiéstela en su vida diaria. Sé que pueden hacerlo. Practiquen la meditación diariamente y manténganse en su sendero espiritual al llevar a cabo todas sus actividades diarias. Si lo hacen así, cambiarán su vida para siempre. Vamos a terminar con nuestro estiramiento espiritual.”

11. En la página siguiente se ilustra el estiramiento espiritual. La intención es que los miembros del grupo renueven su compromiso de seguir por un sendero espiritual, durante el día, en sus pensamientos, palabras, actos, percepción y de permanecer dispuestos a experimentar y a manifestar la naturaleza espiritual en todas sus actividades del diario vivir. Los miembros del grupo se ponen de pie y, a la vez que asumen las diferentes posturas, dicen lo siguiente: Hoy, sigo en mi sendero espiritual (con las manos sobre la cabeza y las palmas juntas). Que mis pensamientos reflejen mi naturaleza espiritual (con las manos delante de la frente, las palmas juntas). Que mis palabras reflejen mi naturaleza espiritual (con las manos frente a la boca, las palmas juntas). Que mis emociones reflejen mi naturaleza espiritual (con las manos delante del pecho o corazón, las palmas juntas). Que mis actos reflejen mi naturaleza espiritual (con las manos frente al abdomen, las palmas juntas). Que mi percepción refleje mi naturaleza espiritual (con las manos estiradas a los lados, los dedos apuntando hacia el suelo). Que pueda tener la disposición y estar receptivo a mi naturaleza espiritual (las manos estiradas a los lados, los dedos apuntando hacia el cielo). Yo soy mi naturaleza espiritual (de regreso a la postura inicial con las manos encima de la cabeza y las palmas juntas).