

3-S Grupal #2: Patrones de hábito de la mente

Materiales requeridos

1. Segmento del video en meditación y el equipo audiovisual requerido.
2. El letrero de “Tardanza” debe estar colocado en la puerta al terminar de proyectar el video: “No se permitirá la entrada al salón de sesiones una vez haya concluido el video. El video ha terminado. Por favor, acompáñenos la semana entrante”.
3. Los carteles deben estar en las paredes, en sitios visibles y en letras grandes.
 - a. Compromiso: “Hoy, renuevo mi compromiso con mi sendero espiritual”.
 - b. Las 10 cualidades espirituales (los *Paramis*) – los músculos espirituales del yo espiritual:
“generosidad, moralidad, renunciación, sabiduría, esfuerzo, tolerancia, verdad, determinación firme, amor bondadoso y ecuanimidad”.
4. Cronómetro (para la meditación y demás ejercicios que necesiten cronometrarse).
5. Lápices y cuadernos de anotaciones para cada participante.
6. Cinta adhesiva (para pegar carteles en las paredes, según haga falta).
7. Papel y rotafolio con marcadores para hacer las anotaciones.
8. Un marcador rojo para cada integrante del grupo.

Metas terapéuticas

1. Propiciar un ambiente terapéutico para un cambio cognitivo que vaya de la activación habitual del esquema del yo adicto a un aumento en la activación del esquema del yo espiritual, enfocado en que el individuo no se haga daño ni le haga daño a los demás.
2. Aumentar la conciencia de la automatización de los procesos del esquema, tal como el esquema del yo adicto.
3. Brindar la oportunidad para la creación de unos nuevos libretos cognitivos y unas secuencias de eventos conductuales que sean compatibles con la creencia espiritual o religiosa del cliente. Esta sesión brinda la oportunidad para...
 - a. la práctica de la meditación en la respiración (para aumentar la capacidad de concentrar la atención y aquietar la mente)
 - b. una demostración de las consecuencias físicas y emocionales del pensamiento.
 - c. la práctica de la conciencia del momento presente (para aumentar la conciencia de los pensamientos recurrentes que activan el yo adicto).
 - d. la práctica de las técnicas de detención del pensamiento y de reemplazo.
 - e. la práctica de reconocer momentos de elección en la vida diaria donde los integrantes del grupo pueden escoger entre activar su yo espiritual o su yo adicto.

Comienzo de la sesión grupal

1. Video:

Se proyectará un video para meditación --que esté disponible en el mercado-- con imágenes plácidas de la naturaleza, para establecer el comienzo de la sesión grupal de la terapia 3-S. 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 su yo 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 vídeo, 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 individuales.

Kazuhiko Ikegami, "Mau", *Eversound Expressions*, Eversound (2002) (3.49 minutos)

2. Bienvenida:

Al terminar con el video, 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, puede 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.).]

Libreto del terapeuta:

Bienvenidos a la terapia grupal en espiritualidad.

3. Presentación:

Tan pronto como dé la bienvenida, el terapeuta solicita a los miembros del grupo que se presenten. Estos se pondrán de pie y dirán su nombre sin el 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.]

Libreto del terapeuta:

Vamos a comenzar presentándonos. Si tienen la bondad, uno a uno, se ponen de pie, digan su nombre sin apellido y permanezcan de pie. [El terapeuta comienza.] Hola, me llamo...

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 escritas 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 para la sesión grupal). Entonces los miembros se sientan.

Libreto del terapeuta:

Mientras seguimos de pie, vamos a renovar nuestro compromiso con nuestro sendero espiritual leyendo juntos y en voz alta lo que contiene el compromiso. [El terapeuta señala el cartel con el compromiso.] Todos juntos: Hoy, renuevo mi compromiso con mi sendero espiritual.

5. Resumen de la filosofía del programa de desarrollo de la terapia 3-S:

El terapeuta presenta el siguiente resumen todas las semanas:

Libreto del terapeuta:

Todos ustedes están aquí hoy porque se han comprometido a abandonar el 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 hacerle daño, tanto a ustedes como a los demás. Esto incluye compartir parafernalia de drogas y tener relaciones sexuales sin protección, las cuales pueden transmitir el VIH y otras infecciones que pudieran ocasionar un sufrimiento mayor tanto en su vida como en la de los demás. En este programa, ustedes aprenderán a reconocer la voz del yo adicto y a detenerla antes de que pueda hacerle daño a ustedes 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. Ese 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 de 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 les digamos.

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.

Libreto del terapeuta:

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 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).

Meditación en la respiración (*anapanasati*), su fundamento y las instrucciones paso por paso:

Fundamento para la meditación:

Libreto del terapeuta:

- *Nuestras mentes tienen un centro o lugar de descanso, una quietud serena que está disponible a nosotros en donde podemos experimentar nuestra verdadera naturaleza espiritual. Algunas personas pudieran percibir esta quietud como su espíritu, o Dios o su Poder Superior. Comoquiera que la sientan, tan sólo tengan en mente que siempre está presente dentro de ustedes.*
- *Los patrones de hábito de la mente (como lo es el yo adicto) hacen que la mente divague de su centro, de esta quietud. De hecho, el yo adicto gana fuerza en la mente errante. Cuando no tenemos dominio de la mente, cuando dejamos que la mente salte de un lado al otro fuera de control, se facilita que el yo adicto la arrastre.*
- *Comenzamos cada sesión grupal con un ejercicio de meditación porque es por medio de la meditación que comenzamos a quitar el control que tiene el yo adicto y a pasarlo al yo espiritual.*
- *La meditación entrena su mente a que regrese a su centro, le proporciona un **ancla**. Igual que el ancla en un bote evita que el bote se vaya a la deriva, la meditación en su ancla evita que a su mente la arrastren las tormentas emocionales y las corrientes turbulentas del deseo y la aversión. En otras palabras, evita que el yo adicto controle su mente.*
- *Cuando meditan todos los días ustedes crean un nuevo patrón de hábito de la mente para que, cada vez que su mente trate de alejarse de su morada espiritual (por ejemplo, hacia los pensamientos de adicto), ustedes sean capaces de halarla rápidamente antes de que el yo adicto la controle.*
- *En nuestro ejercicio de meditación, nos enfocamos en la respiración porque, mientras tengamos vida, la respiración estará siempre presente. Cuando ustedes meditan en la respiración, la meditación pudiera ayudarles a que piensen en lo que hacen para conectarse con su yo espiritual. De hecho, la palabra "aliento" [el aire que se expulsa al respirar] se deriva de la palabra en latín "spiritus". Así que ustedes pueden considerar la meditación en la respiración como la conexión suya con su espíritu, la cual, a su vez, es su ancla en las tormentas de la vida.*

Instrucciones para la meditación:

Libreto del terapeuta:

Cuando hagan la meditación en casa, necesitarán buscar un sitio tranquilo donde no les molesten. Si desean, pueden sentarse con las piernas cruzadas sobre un cojín en el piso, pueden arrodillarse o pueden sentarse en una silla con la espalda derecha. Deben sentirse cómodos, pero no tan cómodos que se vayan a quedar dormidos. Mientras meditan, es importante que permanezcan alerta.

Vamos a meditar en este momento:

[Con una voz pausada y calmada, el terapeuta narra los primeros 2 minutos de la práctica de 5 minutos.]

- *Permanezcan sentados en sus sillas. Siéntense con la espalda derecha, los pies en el piso y las manos sobre las piernas.*
- *Ahora cierren los ojos.* [El terapeuta verifica que los integrantes estén cómodos haciendo esto en esta sesión. A los que se sientan incómodos con cerrar los ojos, se les indica que los cierren hasta la mitad y se concentren en algún objeto que esté al alcance de su visión. A medida que los clientes se van sintiendo más cómodos en el transcurso del tratamiento, se les motivará para que cierren los ojos cada vez más y a que hagan el ejercicio en casa con los ojos cerrados.]
- *Tan sólo respiren normalmente por la nariz.*
- *Mientras respiran normalmente por la nariz, comiencen a concentrar su atención en la sensación alrededor de las fosas nasales y en el labio superior justo debajo de los orificios, la cual es producto de la respiración cuando entra y sale por la nariz. Quizá sientan un leve cosquilleo o una sensación cálida o fría, o pesada o ligera.*
- *Mantengan su concentración fija en ese punto –**esta área es su ancla**– el lugar al que ustedes regresarán siempre -- perciban el cambio en las sensaciones en esta área mientras la respiración pasa por su "ancla".*

- *Al inicio de cada respiración, comprométanse a sentir todo lo que puedan de la sensación producto de esa sola respiración. Luego hagan lo mismo con la próxima, comprometiéndose con su práctica tan sólo una respiración a la vez.*
 - *Si surge algún pensamiento, delicadamente, pero con firmeza, regresen su atención al ancla y nuevamente comprométanse a permanecer concentrados en la respiración, una respiración a la vez.*
- Haga una breve pausa (por ejemplo, 5 minutos) para darle oportunidad a los miembros del grupo a que perciban la respiración.
- *Nuevamente, concentren la atención en el cambio de sensación alrededor de la nariz y el labio superior producto de la respiración según entra y sale por la nariz. Sienta si la respiración es larga o corta. ¿Pasa el aire por una de las fosas o por las dos? ¿Es frío o tibio?*
 - *Si su mente divaga, sólo note "la mente divagó" y regrésela de inmediato a su ancla. No hay que desanimarse. La mente, por naturaleza, tiende a divagar. La tarea de ustedes es entrenarse para seguir regresándola. Con delicadeza, pero con firmeza tráiganla de regreso. De la misma manera en que ustedes entrenan a un niño a que no se aleje de casa, asimismo, con paciencia, ustedes entrenan la mente a que se mantenga cerca de su morada espiritual.*
 - *Si confrontan dificultad con regresar la mente, pueden contar las veces que respiran hasta 10, pero no se distraigan contando. La meta es que se mantengan enfocados en su "ancla", no en los números.*
- Vamos a continuar meditando en la respiración, en silencio, por otros 4 minutos. Yo les digo cuando se termine el tiempo.*

Cuando hayan pasado los 4 minutos, el terapeuta pide a los clientes que abran los ojos.

Evaluación del ejercicio de meditación

El terapeuta se asegura que cada miembro del grupo haya entendido la técnica. Las siguientes preguntas son ejemplos que pueden plantearse en el grupo cuando haya algún integrante que presente problemas con el ejercicio:

Libreto del terapeuta:

Abran los ojos.

¿Qué les pareció?

¿Fueron capaces de mantener la atención concentrada en su ancla? ¿Sintieron la respiración? ¿En qué parte la sintieron?

¿Notaron si el aire entraba más por un orificio que por el otro?

O ¿si la respiración era larga o corta, o si era cálida o fría?

¿Qué sintieron (por ejemplo, cosquilleo, hormigueo, presión, sudoración, etc.)?

[Nota: Si alguien en el grupo no sintió nada, expanda el área de concentración para que incluya toda la nariz, al igual que el área entre las fosas nasales y el labio superior.]

Libreto del terapeuta (continuación):

¿Pudieron experimentar la mente como mono? Es bien persistente, ¿no es así?

¿Pueden ver cómo puede meterles en problemas si no tienen conciencia de hacia dónde divagó?

¿Fueron capaces de regresar la atención a su ancla siempre que la mente comenzaba a divagar? Requiere mucha práctica, ¿verdad que sí?

Nota: Según sea el caso, el terapeuta explica que es común que las personas tengan dificultad para regresar la mente al ancla y que el esfuerzo continuo para regresarla al ancla tiene unos beneficios duraderos aun cuando la mente divague nuevamente.

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 a las instrucciones mientras son impartidas. 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.

Material nuevo: Cómo cambiar los patrones de hábito de la mente

Libreto del terapeuta:

Cuando meditamos, somos más conscientes del murmullo mental que hay en nuestra mente. Pero el resto del tiempo, este murmullo mental es como una música de fondo; se repite y se repite sin que nosotros le prestemos mucha atención, si es que le prestamos alguna atención.

Pero este murmullo mental nos puede meter en muchos problemas sin que nos demos cuenta.

Saquen un momento para que imaginen que el murmullo mental suyo se lo están transmitiendo por radio. ¿Cómo sería?

Es posible que usted note de que sus pensamientos saltan de uno lado al otro. Los budistas le llaman la "mente como mono" porque es como un mono que salta de un lado al otro, columpiándose de rama en rama, de pensamiento en pensamiento, de sentimiento en sentimiento, de pesar en pesar, de recuerdos del pasado o de anhelos del futuro.

Ustedes podrían pensar: "¿Qué importancia tiene que mi mente salte de aquí para allá?" Pues bien, sí que importa porque todo pensamiento tiene una consecuencia.

Déjenme mostrarles cuán poderosos son los pensamientos:

Ejercicio #1: DEMOSTRACIÓN DE LA CONEXIÓN MENTE-CUERPO El terapeuta lleva a cabo el ejercicio de visualización del limón para demostrar cómo el sólo pensar en chuparse un limón puede provocar la respuesta fisiológica de salivación.

Libreto del terapeuta:

- *Pónganse cómodos en sus sillas. Respiren profundo para relajarse y cierren los ojos.*
- *Quiero que imaginen que tienen un limón en la mano. Desarrollen una imagen mental de este limón. Es de un color amarillo intenso.*
- *Imagínense cómo se siente en la mano.*
- *Ahora, quiero que imaginen que lo cortan por la mitad.*
- *Según cortan el limón, imaginen que el jugo salpica en el aire.*
- *Imaginen cómo huele.*
- *Ahora, imagínense que agarran una de las mitades y **le dan un mordisco.***
- *Abran los ojos.*
- *¿Sienten que están salivando?*
- *Aquí no hay ningún limón, sólo está en sus pensamientos.*
- *Veán cuán poderosos son sus pensamientos.*

El terapeuta pausa para que los miembros del grupo compartan la experiencia.

Libreto del terapeuta (continuación):

Otro ejemplo de cuán poderosos son los pensamientos es la consecuencia de darle paso a una fantasía sexual. La fantasía sexual está en nuestra mente, sin embargo, tiene un efecto notable en el flujo de sangre hacia los órganos sexuales.

De igual forma, si tenemos un pensamiento de temor o de enojo, el ritmo del corazón y la presión arterial pudieran aumentar; y nuestra respiración y flujo sanguíneo cambian en preparación para una respuesta de ataque o de escape.

Los pensamientos también contribuyen a la depresión y a la ansiedad. Es más, una de las terapias principales para combatir la depresión conlleva cambiar los pensamientos depresivos de los pacientes.

Como la recaída en el uso de drogas está asociada con frecuencia con las emociones negativas, hay que tener en cuenta cuán importante es que las personas en recuperación presten atención al murmullo mental.

Por ejemplo, los pensamientos de ustedes (aun cuando no se den cuenta) pueden precipitar ciertas emociones negativas, que pudieran provocar el deseo por la droga y posteriormente su uso.

Por suerte, una vez reconocemos que todo pensamiento tiene consecuencia y que muchos pensamientos surgen sin que tengamos una percepción consciente de ellos, nos damos cuenta de cuán importante es comenzar a "domar la mente como mono", entrenándola para que trabaje en favor nuestro en vez de en nuestra contra.

Comenzaremos con esto ahora.

Ejercicio #2: CÓMO AUMENTAR LA CONCIENCIA DE LOS PENSAMIENTOS RECURRENTES DE ADICTO

El terapeuta dirige un ejercicio para identificar el monólogo negativo del yo adicto. El terapeuta se asegura de que todos los integrantes del grupo tengan papel y lápiz.

Libreto del terapeuta:

Todos tenemos pensamientos recurrentes, cosas que nos repetimos una y otra vez. Son como "grabaciones que se repiten en nuestra mente". Con frecuencia, estas grabaciones son bastante negativas. Pudieran ser algo como "no valgo nada". "Voy a fracasar, así que de qué vale que lo intente". Tales de pensamientos también tienen consecuencias. Son pensamientos que activan el yo adicto y llevan a una conducta que nos saca de nuestro sendero espiritual.

Instrucciones:

- *Ahora quiero que cada uno de ustedes identifique un solo pensamiento negativo y auto-destructivo que venga frecuentemente a su mente y que ustedes creen que pudiera activar su yo adicto.*
- *Tendrán un minuto para escribir este pensamiento en el papel y luego le voy a pedir a cada uno que comparta con el resto del grupo lo que escribió*
- *Tienen un minuto, comenzando ahora.*

Al terminar el tiempo, el terapeuta dice: "Tiempo".

Libreto del terapeuta (continuación)

*Ahora cada uno de ustedes, leerá lo que ha escrito cuando le toque el turno.
¿Quién quiere ser el primero?*

El terapeuta reacciona a lo compartido por cada miembro del grupo para asegurarse de que el pensamiento de adicto que ha identificado es adecuado para incluirlo en el próximo ejercicio.

Ejercicio #3: EJERCICIO DE DETENCIÓN DE PENSAMIENTO

Libreto del terapeuta:

Ahora quiero que se pongan cómodos en la silla. Respiren profundo para relajarse y cierren los ojos.

Ahora piensen en lo que escribieron en el papel. Concentren la atención en ese pensamiento que ustedes identificaron como que activa su yo adicto y que los aparta de su sendero espiritual.

Repitan ese pensamiento una y otra vez en la mente.

Sigan repitiéndolo.

Sientan lo que es para ustedes pensar en esto una y otra vez. Continúen repitiéndoselo hasta que les diga que paren.

El terapeuta pausa. De pronto y sin aviso, el terapeuta da un manotazo (o da con un objeto) estruendoso contra una superficie dura (como la mesa) y grita **DETENTE**. Los clientes se sorprenderán y es posible que abran los ojos.

Libreto del terapeuta:

Los asusté, ¿verdad?

Bueno, lo hice porque la interrupción de los pensamientos de adicto requiere de una acción drástica. Apuesto a que ya no están pensando en el pensamiento de adicto. ¿Correcto? La detención de pensamientos es una técnica bien sencilla en realidad, que pueden utilizarla todos los días. Lo único que tienen que hacer es estar atentos y recordar su uso.

Deben auto-observarse frecuentemente durante el día para ver si el yo adicto está activo o en peligro de que se active.

En el momento en que se percaten que los pensamientos que le han venido a la mente son incompatibles con su sendero espiritual, grítense en silencio, "DETENTE".

Imagínense que se lo están gritando al yo adicto.

El terapeuta se asegura de que todos los integrantes tienen un marcador rojo y el papel en el que han escrito su pensamiento negativo habitual.

Libreto del terapeuta (continuación):

Instrucciones:

Ahora quiero que todos, con su marcador rojo, dibujen una señal de alto grande alrededor del pensamiento negativo que escribieran en el papel.

Mientras dibujan la señal de alto, díganse a ustedes mismos: " ¡detente!"

Siempre que este pensamiento surja en el futuro, grítese "DETENTE" y visualicen su señal de alto.

Entonces reemplazarán ese pensamiento con un pensamiento que sea compatible con su sendero espiritual.

Hablaremos sobre cómo hacer eso tan pronto terminen de dibujar la señal de alto. Háganlo ahora.

Ejercicio #4: EJERCICIO DE REEMPLAZO DE PENSAMIENTO

El terapeuta ayuda a los miembros del grupo a que construyan un nuevo libreto cognitivo que sea compatible con su sendero espiritual. El objetivo no es únicamente convertir el pensamiento negativo ya identificado en uno positivo (entiéndase, de "Yo soy una persona mala" a "Yo soy una persona buena"), sino más bien, la finalidad es ayudar a los miembros del grupo a que utilicen su propia creencia espiritual o religiosa. Por ende, el terapeuta le da al grupo algunos ejemplos específicos tales como: Dios me mantiene seguro en sus brazos amorosos. Yo soy mi naturaleza espiritual. Que pueda estar feliz y libre de sufrimiento.

Libreto del terapeuta:

No basta con interrumpir los pensamientos de su yo adicto, tenemos que remplazarlos con pensamientos que sean compatibles con nuestro sendero espiritual.

Si no los reemplazamos, la mente regresará rápidamente a los viejos patrones de hábito.

Vamos a hacerlo ahora.

Instrucciones:

En el papel que tienen, escriban un pensamiento que sea compatible con su sendero espiritual, que les sirva para reemplazar sus viejos pensamientos de adicto habituales.

Quiero que utilicen su yo espiritual como guía. No escriban tan sólo un pensamiento positivo. Desarrollen un pensamiento positivo del yo espiritual que sea fácil de recordar y que puedan repetirlo frecuentemente todos los días.

Algunos ejemplos pueden ser: “Dios me mantiene seguro en sus brazos amorosos” o “Yo soy mi naturaleza espiritual” o “Que pueda estar feliz y libre de sufrimiento” o “La paz está en mí”.

Tienen 2 minutos para escribir un pensamiento del yo espiritual. Después lo leerán en voz alta al resto del grupo.

Empiecen.

Al haber pasado los 2 minutos, el terapeuta dice: "Tiempo".

Libreto del terapeuta (continuación)

Ahora cada uno de ustedes leerá lo que ha escrito cuando le toque el turno. ¿Quién quiere ser el primero?

El terapeuta reacciona a lo compartido por cada miembro del grupo para asegurarse de que el pensamiento del yo espiritual que ha identificado es adecuado para incluirlo en el próximo ejercicio.

Ejercicio #5: EJERCICIO DE DETENCIÓN DE PENSAMIENTO CON REEMPLAZO:

El terapeuta repite el ejercicio de detención de pensamiento. Esta vez, cuando el terapeuta grita "DETENTE", se habrá indicado a los clientes que mantengan sus ojos cerrados y a que reemplacen el pensamiento del yo adicto con el pensamiento de su yo espiritual.

Libreto del terapeuta:

Ahora, vamos a practicar el reemplazo del pensamiento de su yo adicto con el pensamiento de su yo espiritual.

*Les voy a pedir que cierren los ojos y piensen en un pensamiento de su yo adicto una y otra vez hasta que les grite "**DETENTE y REEMPLAZA**". Tan pronto como les grite detente y reemplaza, echen a un lado el pensamiento del yo adicto y comiencen, en silencio, a repetirse el pensamiento de su yo espiritual. Okey, vamos a comenzar.*

Instrucciones:

- *Pónganse cómodos en sus sillas. Respiren profundo para relajarse y cierren los ojos.*
- *De la misma manera que lo hicimos anteriormente, comiencen a pensar en el pensamiento negativo de su yo adicto.*
- *Repítanselo una y otra vez hasta que les diga que lo detengan.*
- *Háganlo ahora hasta que les diga "Detente y reemplaza"*

El terapeuta hace una pausa breve y entonces, nuevamente y sin aviso, da un manotazo (o da con un objeto) contra una superficie dura y **grita "DETENTE y REEMPLAZA"** y luego guía a los integrantes del grupo en una meditación breve con el nuevo pensamiento espiritual, con la intención de ayudar a cada uno de los integrantes a que experimente un estado de paz y calma.

Libreto del terapeuta (continuación):

- **DETENTE Y REEMPLAZA**
- *Comiencen repitiendo su pensamiento del yo espiritual una y otra vez.*
- *Dejen que ese pensamiento llene la mente de cada uno.*
- *Sepan que ese pensamiento es producto de su yo espiritual.*
- *Sigan repitiéndoselo una y otra vez.*
- *Mientras se repiten el pensamiento del yo espiritual, sientan que están más calmados... se van calmando.*
- *Sientan que su mente se calma cada vez más y más.*
- *Ahora concentren la atención en su respiración, su ancla.*
- *Sientan la quietud de su ancla.*
- *Sepan que, en esta quietud, ustedes pueden sentir su naturaleza espiritual.*
- *Sepan que ustedes son su naturaleza espiritual.*
- *Okey, cuando estén listos, abran los ojos.*

Ejercicio #6: MOMENTOS DE ELECCIÓN Y AUTO-OBSERVACIÓN DEL YO

El terapeuta propicia el ambiente para que los miembros del grupo tengan acceso a su yo espiritual y practiquen su nuevo libreto cognitivo.

Libreto del terapeuta:

Una cosa es practicar la detención y reemplazo de los pensamientos del yo adicto cuando se dan las instrucciones aquí en el grupo, pero otra cosa es hacerlo todos los días. Así que, lo que vamos a discutir ahora es lo que llamamos los “Momentos de elección”. Los momentos de elección son momentos en el día en que llegamos a un camino con dos vías. Son oportunidades para hacer una elección consciente sobre cómo vamos a pensar, sentir, hablar o actuar.

Al principio, es posible que ustedes quieran establecer tres momentos de elección en el día, como lo han venido haciendo en sus sesiones individuales. Ustedes identifican algo en su vida diaria --como el timbre del teléfono que les interrumpirá al menos tres veces al día-- para que les sirva como señal para auto-observarse y ver si algún pensamiento de adicto ha surgido y si está atentando contra su sendero espiritual. Cuando ustedes hacen esto, ustedes han establecido un momento de elección, una oportunidad para cambiar su pensamiento, sentimiento o conducta. Este es un hábito importante que hay que desarrollar. Ustedes no pueden cambiar nada si no tienen conciencia.

Mientras más veces ustedes se auto-observen durante el día, más conciencia irán adquiriendo de hacia adónde la mente divaga y tendrán más momentos de elección. Si así lo hacen, muy pronto se darán cuenta de que ciertamente tienen alternativas en todo momento. Sólo piensen cuán maravilloso es esto. En todo momento, ustedes tienen la oportunidad de escoger su sendero espiritual.

Instrucciones:

Ahora vamos a ir uno por uno y cada uno va a decirle al resto del grupo la señal que utiliza, al menos tres veces al día, para interrumpir su yo adicto. También le dirá al grupo cuán efectiva es esta señal para usted.

Empiecen.

El terapeuta da tiempo para que los miembros del grupo compartan la señales para la auto-observación que han venido utilizando (las mismas que han identificado en las sesiones individuales de la terapia 3-S) y para ayudar a los que aún confrontan dificultad con la auto-observación diaria tres veces al día.

Nota: En centros en que los miembros del grupo no estén recibiendo la terapia individual 3-S conjuntamente con la grupal, los miembros del grupo no estarán familiarizados con la auto-observación diaria tres veces al día. En tal caso, el terapeuta debe abundar más en la tarea y solicitar a los miembros del grupo que identifiquen señales a su alrededor --por ejemplo, el timbre del teléfono-- que pueden utilizar tres veces al día diariamente para interrumpir la "mente como mono", de manera que puedan determinar si el yo adicto está activo en vez de su yo espiritual.

Libreto del terapeuta (continuación):

Durante la próxima semana, continúen con su auto-observación diaria tres veces al día, pero también creen conciencia de todos los momentos de elección.

Sean conscientes y elijan, en todo momento, mantenerse en su sendero espiritual.

Ahora, vamos a pensar en cómo vamos a aplicar, lo que practicamos el día de hoy en nuestra vida diaria.

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 y a los demás y si los miembros del grupo pueden identificar las cualidades espirituales que han demostrado durante la sesión.

Libreto del terapeuta:

A. *¿De qué manera lo que han aprendido aquí hoy les puede ayudar a mantenerse abstinentes en la próxima semana?*

B. *¿De qué manera lo que han aprendido aquí hoy evitará la transmisión de infecciones como el VIH?*

C. *¿Cuáles músculos espirituales ejercitaron hoy? [El terapeuta señala el cartel con el compromiso.]*

10. Resumen:

El terapeuta dará un breve resumen de toda la sesión.

Libreto del terapeuta:

Hoy,

- *practicamos la meditación en la respiración y la conciencia del momento presente para comenzar a quitarle el control al yo adicto y fortalecer el yo espiritual.*
- *aprendimos que hacen falta unos músculos espirituales fuertes y que es necesario un programa de entrenamiento riguroso que se ponga en práctica a diario para mantenerlos fuertes.*
- *aprendimos que nuestros pensamientos tienen consecuencias.*

- *aprendimos a cómo interrumpir los pensamientos negativos del yo adicto y a reemplazarlos con pensamientos que sean compatibles con nuestro sendero espiritual.*
- *recordamos cuán importante es que interrumbamos nuestra mente errante como mono con frecuencia durante el día.*
- *aprendimos cuán maravilloso es saber que cada momento nos proporciona un “momento de elección”, una oportunidad para decidir activar nuestro yo espiritual en vez del yo adicto.*

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 realidad, 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. Sigán practicando la meditación diariamente y traten de ser más conscientes de todo lo que hagan. Con la práctica, están fortaleciendo sus músculos espirituales, fortaleciendo su yo espiritual y debilitando su yo adicto. Cada paso que den en su sendero espiritual, no importa cuán pequeño, les acercará más a la meta. Y hoy han dado unos cuantos pasos. Bien hecho.

Vamos a terminar como siempre lo hacemos, con nuestro estiramiento espiritual.

11. El estiramiento espiritual

En el apéndice 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 diarias. Los miembros del grupo se ponen de pie y, a la vez que asumen las diferentes posturas, hacen las afirmaciones que siguen.

Libreto del terapeuta:

Por favor, pónganse de pie y repitan conmigo:

1. *Hoy, sigo en mi sendero espiritual (con las manos sobre la cabeza y las palmas juntas).*
2. *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);
4. *Que mis emociones reflejen mi naturaleza espiritual (con las manos delante del pecho o corazón, las palmas juntas);*
5. *Que mis actos reflejen mi naturaleza espiritual (con las manos frente al abdomen, las palmas juntas);*
6. *Que mi percepción refleje mi naturaleza espiritual (con las manos estiradas a los lados, los dedos apuntando hacia el suelo);*
7. *Que pueda tener la disposición y estar receptivo a mi naturaleza espiritual (las manos estiradas a los lados, los dedos apuntando hacia el cielo);*
8. *Yo soy mi naturaleza espiritual (de regreso a la postura inicial con las manos encima de la cabeza y las palmas juntas).*

12. Fin

Libreto del terapeuta:

Me alegró verlos a todos hoy. Nos vemos la semana que viene.