

## **Sesión 7: Entrenamiento en sabiduría #3 — Renunciación al yo adicto**

Al hacer daño, uno se deshonra uno mismo;  
Al evitar el daño, uno se purifica uno mismo. La  
pureza y la impureza dependen de uno mismo;  
nadie puede purificar a nadie más.

*(Dhammapada 165)*

**Metas terapéuticas de la Sesión 7:** Las principales metas terapéuticas de esta sesión son ayudar al cliente a que haga un cambio cognitivo importante, que sustituya la identidad del yo adicto por la identidad del yo espiritual. El proceso comienza dándole a conocer al cliente lo que, en los textos budistas, se denomina como los 5 obstáculos y los 5 dominios (y en esta terapia se denominan como los 5 enemigos y los 5 amigos). Con la ayuda de los “5 amigos” del yo espiritual, el cliente se compromete a vencer los 5 enemigos y a renunciar al yo adicto. Con el uso de las técnicas de visualización, aprenderá a asumir la verdadera identidad de su yo espiritual --de la misma manera que un actor puede asumir un papel-- actuando a lo largo de su vida diaria “como si” fuese un individuo con las cualidades del yo espiritual.

**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 a usted la oportunidad de repetir las instrucciones para la meditación *anapanasati* que se enseñara en la sesión 2. De igual forma, también 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
- Práctica de la meditación en la respiración para hacer en la sesión (5 minutos)

**Ejemplo del libreto del terapeuta:** Hola, “nombre”: Bienvenido a la sesión número siete de la terapia en espiritualidad. Que hiciera un esfuerzo para estar aquí es indicativo de que está comprometido con 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 de un 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 del 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:]

- 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 sienta 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 mientras entra y sale 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; ahí está 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 en 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 sol 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 cuándo 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 percibir 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 incluir 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 respirar con normalidad.

b) si el cliente percibe sensaciones, 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 pudiera ocasionarle daño, entrene su mente con delicadeza, pero con firmeza a mantenerse alejada de pensamientos y sentimientos que pudieran activar el yo adicto. Siga trayendo la mente al ancla una y otra vez. Si se percata de 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 las sensaciones 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 la sensación 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 practicar 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 según inhala y exhala. La única diferencia es que va a contar en silencio cuando termine de exhalar, justo antes de volver a tomar aire. Comencemos:

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 un 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 10 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 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 causa 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 su 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 ¿Evitó los daños físicos asociados con el uso de drogas y relaciones sexuales sin protección?
  - o ¿Superó el cliente el deseo de usar drogas al utilizar la técnica de “observar y nombrar”?
  - o ¿Utilizó el cliente las afirmaciones *metta* en su diario vivir para desactivar las emociones negativas?
  - o ¿Hizo la afirmación u oración personal siempre que tuvo una oportunidad?
- Identifique ejemplos específicos sobre la experiencia y cómo el cliente manifestó, 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 no 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 de aviso 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 practicar 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?

¿Hizo lo que pudo para evitar la propagación de VIH y otras infecciones asociadas con el uso de drogas y relaciones sexuales sin protección?

¿Ha sido capaz de “desafiar” el 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?

[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, moralidad, amor bondadoso, tolerancia y sabiduría; las siete 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 al 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 #3 – Renunciación al yo adicto**

**Información básica:** Esta sesión es continuación del “entrenamiento en sabiduría”, que consiste en dos componentes del Noble Sendero Óctuple, visión correcta y pensamiento correcto. Como ya fue descrito, cada sesión de la terapia 3-S enfatiza el punto de vista de que el yo adicto no es la verdadera naturaleza del cliente; más bien es un patrón de hábito de la mente que lo separa de su verdadera naturaleza espiritual y ocasiona sufrimiento tanto para él como para los demás. Las sesiones pasadas de los entrenamientos en dominio de la mente y moralidad tenían como foco ayudar al cliente a debilitar la automaticidad del yo adicto y a aumentar la automaticidad del yo espiritual. Después, en la primera sesión del entrenamiento en sabiduría, la función del terapeuta era ayudar al cliente a definir, desarrollar y ensayar su esquema del yo espiritual para que comenzara a sustituir el yo adicto, de manera que el yo espiritual estuviese mucho más accesible en una amplia gama de situaciones; es decir, todos los días y en cada aspecto de su vida. Usted puede pensar que las sesiones anteriores fueron preparando al cliente para la sesión de hoy. Esta es la sesión en que usted ayudará al cliente a que haga cambios cognitivos importantes: que cambie la identidad del yo adicto por la identidad del yo espiritual. Una

vez este cambio se dé, el cliente estará listo para que su yo espiritual sea el esquema del yo que se active habitualmente en su vida diaria.

El logro de este cambio requiere que el cliente trabaje en fortalecer dos cualidades espirituales más. Estas son: renunciación y generosidad. En el budismo y en muchas otras tradiciones religiosas, se refieren a la renunciación como el desapego o desprendimiento del mundo, frecuentemente logrado al vivir al estilo de un monje o una hermana de la caridad. No obstante, para los laicos que siguen un sendero espiritual, pudiera referirse a renunciar a los placeres mundanos que producen daño tanto al individuo como a los demás. En la terapia 3-S, definimos “renunciación” como la disposición a desistir de usar drogas y a la identidad del yo adicto, la cual es su fuerza motora. Para ayudar a que el cliente renuncie a la identidad del yo adicto y a que acepte que el yo adicto no es su verdadera naturaleza, se le presenta lo que los textos budistas llaman los 5 obstáculos. Estos cinco obstáculos, que también se les llaman los 5 enemigos, son características que evitan que el cliente se percate de su naturaleza espiritual. Los mismos son: 1) el ansia o el deseo, 2) la aversión o mala voluntad, 3) la pereza o el entumecimiento (que puede definírsele como vagancia), 4) la agitación o la inquietud y 5) la duda.

Los textos budistas ofrecen una analogía de un hombre que intenta ver su reflejo en un envase lleno de agua, pero es incapaz por causa de los 5 contaminantes diferentes en el agua (*Anguttara Nikaya V, 193*). Primero, por el tinte carmesí o azul que se echa en el agua y que obstruye la visión. El tinte representa su pasión, su deseo o ansia. Ahora, en vez de tinte, el envase de agua se coloca sobre el fuego y el agua comienza a hervir. El hombre no ve su reflejo debido al burbujeo y la agitación del agua. Esto representa la aversión o mala voluntad. Luego, el agua en el envase se ha dejado estancada para permitir el crecimiento de algas en la superficie, evitando que el hombre pueda ver su reflejo. Esto es la pereza o el entumecimiento, la que hemos denominado como vagancia. Ahora el viento bate y produce ondas pequeñas y remolinos en la superficie. Esto es la agitación y la inquietud. Finalmente, el agua se torna fangosa y, como resultado, el hombre no puede verse. Esta es la duda. Lo que se quiere representar es que sólo cuando la mente está clara y en calma es que el ser humano puede ver su propia naturaleza reflejada en el agua. Como verá en el primer segmento que se presentará al cliente en el día de hoy, estos 5 obstáculos son característicos del esquema del yo adicto y se describen como los 5 enemigos del yo espiritual que comienza a surgir.

Es importante que el cliente sea consciente de estos enemigos para que pueda saber cuándo estos patrones de hábito de la mente distorsionan la visión y evitan que éste vea su verdadera naturaleza espiritual. Volveremos a tocar este punto en breve. No obstante, en primer lugar, ponemos nuestra atención en la generosidad, que viene a ser la segunda cualidad espiritual con la que se trabajará en esta sesión. En contraposición con la cualidad de la renunciación que conlleva desprenderse de algo, la cualidad espiritual de la generosidad conlleva dar u obsequiar algo. Para propósitos de esta sesión y en armonía con sesiones anteriores que han tenido la intención de motivar al cliente a enfatizar el interés propio o “cuál es el beneficio personal” de seguir por un sendero espiritual, la cualidad espiritual de la generosidad se define como obsequiarse uno mismo el preciado regalo de la identidad del yo espiritual después de haber renunciado o desistido de la identidad del yo adicto. Para ayudar al cliente a obsequiarse una nueva identidad, usted le presentará lo que se conoce en los textos budistas como los 5 poderes o dominios que le permitirán comprender su verdadera naturaleza y permanecer en su sendero espiritual. Tales poderes, que también se conocen en los textos budistas como los 5 amigos, son: 1) la fe, 2) la energía, 3) la conciencia, 4) la concentración y 5) la sabiduría. La fe provee la devoción necesaria para seguir por el sendero espiritual. La energía ofrece la determinación requerida para dejar atrás las cualidades personales nocivas y adquirir, en su lugar, sólo cualidades saludables. La conciencia y la concentración proporcionan la conciencia del momento presente y el enfoque en un solo punto que se requiere para evitar que la mente como mono le desvíe del sendero espiritual personal. Y, por último, la sabiduría brinda la comprensión de que todos los fenómenos son impermanentes y, por ende, están sujetos al sufrimiento y no tienen identidad propia, proveyendo así el conocimiento profundo de la verdadera naturaleza individual. Como verá más adelante, estos amigos del yo espiritual se utilizarán en esta sesión para vencer los 5 enemigos.

Al ofrecer esta sesión sobre la renunciación del yo adicto, es importante que sea sensible ante el apego que tenga el cliente a la identidad del yo adicto. Muchos de los clientes habrán estado expuestos a diferentes enfoques de tratamiento contra la adicción previo a la terapia 3-S. Estos tratamientos pudieran haber requerido del cliente que enfrentara la negación al reconocer que ciertamente era un “adicto”. Es posible que asistiera a reuniones de AA o de NA en donde se le pedía que se presentara diciendo: “Hola, mi nombre es Juan y soy un adicto” o “soy un alcohólico”. La filosofía central de muchos enfoques para tratar la adicción es la creencia de que “una vez se es adicto, siempre será adicto”. Y una de las metas terapéuticas principales de estos enfoques es sacar al cliente de la negación y llevarlo a aceptar la identidad del yo adicto. Por lo tanto, los terapeutas de la terapia 3-S necesitan tener bien claro que lo que se solicitará de los clientes en esta sesión pudiera ser contrario a sus experiencias pasadas en dichos tratamientos contra la adicción. La intención de esta sesión no es minar los demás enfoques de tratamiento que el cliente haya recibido o esté recibiendo, sino, con mucho respeto, determinar la disposición de éste para renunciar a la identidad de su yo adicto y, de ser necesario, acercarse gradualmente a la cualidad espiritual de la renunciación. Por ejemplo, al trabajar con algunos clientes, los terapeutas pudieran verse en la necesidad de manifestarles, en un principio, que renuncien al uso de drogas --en vez de desistir de la identidad de su yo adicto-- o que descarten el modo de hablar, los actos y el modo de subsistencia de adicto en vez de renunciar a su yo adicto. Si esto se hace en conjunto con enfatizar que el yo adicto no es su verdadera naturaleza, los terapeutas de 3-S habrán logrado mucho para ayudar al cliente a que comience a liberarse de la identidad del yo adicto. De este modo, se ofrece al cliente una guía que es compatible con los demás enfoques de

tratamiento contra la adicción. Más adelante en la sesión, se enseñará al cliente un ejercicio de visualización que le ayudará a comprender que asumir esta nueva identidad del yo puede ser igual a lo que hace un actor al representar un personaje. El actor representa el personaje luego de indagar y ensayar la forma de ser de dicho personaje hasta que se convierte en su segunda naturaleza. De igual forma, el cliente puede ensayar la nueva identidad de su espiritual hasta que se sienta “bien” con liberarse de la vieja identidad del yo adicto. El modo de hacerlo es actuando “como si” fuese alguien con las cualidades del yo espiritual, mientras lleva a cabo sus actividades cotidianas, en vez de comportarse como alguien con las cualidades del yo adicto. Tarde o temprano, el cliente abandona el antiguo rol del yo adicto y sólo queda el nuevo rol. De esta manera, ocurre un cambio cognitivo que genera un cambio conductual más duradero. La técnica de “actuar como si” aparece tanto en la terapia cognitiva conductual como en los textos budistas (*Majjhima Nikaya 48:8-15*).

Se dice que Buda pidió a sus discípulos que fuesen a un lugar tranquilo y evaluaran si aún tenían algún patrón de hábito de la mente que evitara conocer su verdadera naturaleza. De encontrar algún patrón de hábito, entonces éstos debían reflexionar en el carácter y las fortalezas de alguien que, como consecuencia del tratamiento en moralidad, dominio de la mente y sabiduría, hubiese desarrollado la “visión correcta” y fuese capaz de ver su verdadera naturaleza. Luego de haber pensado en dicha persona, debían preguntarse si ellos poseían las cualidades de la persona; de no ser así, se les pedía que asumieran tales cualidades. Así, abandonaban cualquier patrón de hábito dañino de la mente que aún existiera y lo reemplazaban con un nuevo patrón de hábito saludable que los llevara a la liberación del sufrimiento.

## **Segmento 1 – Renunciación y los “5 enemigos”**

**Renunciación** – desistir de lo que le separa de su naturaleza espiritual

- Cinco características del yo adicto que le separan de su verdadera naturaleza espiritual --los 5 obstáculos-- también conocidos como **los 5 enemigos**:
  - o Deseo – deseo sensual
  - o Aversión – mala voluntad, odio
  - o Pereza o entumecimiento (vagancia, embotamiento mental)
  - o Agitación (preocupación, inquietud)
  - o Duda (incertidumbre relacionada con el sendero)
- Hay que renunciar al yo adicto --desistir de él-- y vencer los 5 enemigos para viajar por un sendero espiritual. Se requiere un compromiso firme para:
  - o Desistir de los pensamientos de adicto (el monólogo mental que lleva al uso de drogas, que minimiza y racionaliza)
  - o Desistir del estilo de hablar del adicto (la mentira, la manipulación)
  - o Desistir de las emociones de adicto (por ejemplo, el enojo, la culpa y el resentimiento)
  - o Desistir del comportamiento de adicto (por ejemplo, el uso de drogas, las fiestas, socializar con adictos, conducta temeraria, incluso relaciones sexuales sin protección, actividades ilegales)
  - o Desistir de la identidad de adicto - asumir una identidad de una persona que no use drogas. [Nota al terapeuta: los clientes que participan en AA o NA

podieran confrontar dificultad con lo anterior. No lo presente como un punto de contención; en su lugar, enfatice la compatibilidad entre la terapia 3-S y los programas de AA y NA.]

**Instrucciones para el terapeuta:** En el primer segmento del material nuevo, usted presentará la cualidad espiritual de la renunciación. Comience definiendo “renunciación” como desistir de todo lo que separa a una persona de su naturaleza espiritual o, si va en acorde con las creencias del cliente, pudiera definirla como desistir de todo lo que le separa de Dios y de su sendero espiritual. Enfatice que lo que lo separa de conocer su verdadera naturaleza espiritual en este momento es el yo adicto y a eso es a lo que hay que renunciar. Admita que no es tarea fácil renunciar al yo adicto. El yo adicto está reforzado por 5 características poderosas, llamadas los 5 enemigos del yo espiritual porque evitan que el cliente sea capaz de permanecer conectado con su verdadera naturaleza espiritual. Discuta cada enemigo por separado. El cliente estará bien familiarizado con el primer enemigo, el deseo o ansia. El yo adicto ansía la droga, y más específico, ansía el efecto que produce la droga. El cliente de seguro comprenderá cómo el deseo o ansia es un enemigo que evita que permanezca en el sendero espiritual. También estará familiarizado con el segundo enemigo del yo espiritual, la aversión. Por ejemplo, los clientes adictos a los narcóticos saben lo que es aversión. Detestan la sensación de “sentirse enfermos” y harán lo que sea para evitarlo. También sienten el enojo y la frustración cada vez que no consiguen la droga, lo que también es aversión, al igual que odio y mala voluntad. Déjele saber que la aversión es su enemigo; lo desviará de su sendero espiritual y evitará que experimente su verdadera naturaleza. El próximo enemigo es la vagancia. Explíquelo que el significado de “vagancia”, en el contexto de los 5 enemigos, no es un defecto de carácter, sino un estado de somnolencia o letargo que puede interferir con lo que la persona quiera hacer para mantenerse en un sendero espiritual. Explíquelo que es lo que evita que el individuo se esfuerce lo suficiente para alcanzar el desarrollo espiritual. Como ejemplo de este enemigo, usted puede recordar al cliente cuán fácil es dejar que la vagancia interfiera con la práctica de la meditación diaria y con las asignaciones para hacer en casa.

El próximo enemigo es la inquietud o agitación. El cliente está bien familiarizado con este enemigo, en especial en el contexto de su adicción. Es posible que conozca por experiencia propia que sentirse inquieto o ansioso provoca el uso de droga, lo que evita que permanezca consciente de su sendero espiritual. El último “enemigo” es la duda. Explíquelo que la duda es una enemiga poderosísima del yo espiritual y gran amiga del yo adicto. Genera la idea de que lo que está haciendo no funciona; que es una pérdida total de tiempo. Este enemigo pudiera crearle duda en cuanto al sendero espiritual que ha escogido, lo que para algunos clientes pudiera incluir dudar de Dios, dudar del tratamiento contra la adicción, dudar de la eficacia de las técnicas tales como la meditación o la conciencia del momento presente y hasta dudar de usted como terapeuta y entrenador. Enfatice que la duda es una enemiga muy poderosa que debe superarse diariamente, momento a momento, a fin de mantenerse en su sendero espiritual.

Lo próximo, reconozca que, en las pasadas sesiones de la terapia, el cliente ha trabajado intensamente para debilitar el yo adicto y fortalecer su yo espiritual. Déjele saber que ha llegado el momento de ejercitar los músculos espirituales de la renunciación y, de una vez por todas, detener la identificación con el yo adicto. Comuníquelo que desistir de la identidad

del yo adicto requiere: que abandone los pensamientos de adicto, tales como el monólogo interno que le lleva al uso de drogas, a minimizar y a racionalizar; que renuncie al lenguaje de adicto, como el mentir y la manipulación; que deje atrás las emociones de adicto, como el enojo, la culpa y el resentimiento; que renuncie al comportamiento de adicto, como el uso de drogas, fiestas, socializar con personas que usan drogas, conducta temeraria, incluso, relaciones sexuales sin protección y actividades ilegales. Hasta ahora, usted intencionalmente no había sido partícipe de monitorear el uso de drogas del cliente entre sesiones ni le había requerido que se mantuviera abstinentemente porque su función había sido interactuar con el esquema del yo espiritual del cliente y fortalecerlo. Pero, ya que su esquema del yo espiritual está más fortalecido y más disponible para su activación, es momento de ayudar al cliente a que desarrolle sus propias reglas estrictas para manifestar una conducta futura que sea compatible con el nuevo esquema del yo espiritual, que incluya la abstinencia a las drogas. Si es conveniente, puede referir al cliente a los **5 preceptos** recomendados para seguidores laicos de las enseñanzas budistas. Las mismas son: abstenerse de matar, de robar, de mal comportamiento sexual, de mentir y de utilizar intoxicantes. Las enseñanzas budistas recomiendan específicamente abstinencia de intoxicantes porque interfieren con la conciencia del momento presente y con la concentración requeridas para el dominio de la mente. Por lo tanto, en este momento de la terapia, se debe pedir al cliente que aún sigue usando drogas a que se abstenga del uso de drogas y se comprometa a no usar ninguna durante la semana siguiente. En muchos centros de tratamiento, se puede verificar la abstinencia mediante pruebas de orina. Para el cliente que no está usando drogas en este momento, usted puede preguntarle si está listo para vivir de acuerdo con los 5 preceptos. ¿Está listo para comprometerse a vivir de una manera en que se abstenga de matar, de robar, de mal comportamiento sexual, de mentir y de utilizar intoxicantes? O pudiera preguntarle si está listo para desistir de algún patrón específico de pensamiento y de comportamiento al que aún sigue apegado, el cual es característico del yo adicto. Sea específico. La renunciación requiere que se especifique exactamente lo que se quiere dejar de hacer. Explíquelo que, al aumentar la sabiduría espiritual, será capaz de renunciar del todo a la identidad del yo adicto porque ya habrá aprendido por sí mismo y por la experiencia directa, que el yo adicto no es su verdadera naturaleza.

**Ejemplo del libreto del terapeuta:** Hoy vamos a continuar con el entrenamiento en sabiduría al hablar de las cualidades espirituales de la renunciación y la generosidad. “Renunciación” quiere decir desistir de todo lo que le separa de su naturaleza espiritual. En el día de hoy, vamos a enfocarnos en los “5 enemigos” que lo separan de su naturaleza espiritual y que son: el deseo o ansia, la aversión, la vagancia, la inquietud y la duda. Estos 5 enemigos describen al yo adicto muy bien, ¿no es así? El yo adicto ciertamente genera mucho deseo y hará cualquier cosa por sentirse bien. Detesta sentirse enfermo por no tener droga y hará lo que sea para evitarlo. Tiene un arte para convencerlo de que no haga el entrenamiento espiritual en casa, ¿verdad? Me atrevo a apostar que le mantiene inquieto cuando trata de meditar, ¿verdad? Ciertamente que no hay manera de ser consciente cuando el yo adicto se ha apoderado de su mente. Y con toda probabilidad trata de sembrar en usted la semilla de la duda en relación con el tratamiento y con su capacidad para caminar por un sendero espiritual. En definitiva, renunciación del yo adicto quiere decir desistir de la identidad de adicto. Es un paso enorme, lo sé. Requiere que usted tenga la sabiduría de distinguir que su naturaleza espiritual no es la identidad de adicto. Recuerde que el yo adicto es un patrón de hábito de la mente --la manera de pensar habitual-- que usted puede dejar atrás con determinación firme y con esfuerzo, al igual que con la ayuda de los “5 amigos”. Hablaremos de estos 5 amigos en unos instantes. Sin embargo, primero

usted tiene que estar dispuesto a tomar una decisión consciente de desistir de los pensamientos, sentimientos, emociones y conducta de adicto y luego trabajar intensamente para evitar que regresen. Usted ya ha comenzado con esto. Ya es hora de que usted establezca un código de conducta estricto, que le mantenga en su sendero espiritual. Este código incluye no sólo dejar de usar drogas, si aún no lo ha hecho, sino también alejarse de gente que pudiera arrastrarlo por un rumbo equivocado. También significa desistir de actividades, como ir a barras, que en nada contribuyen a fortalecer su yo espiritual. También quiere decir dejar de pensar de usted y de los demás en una manera que, al final y a la postre, es dañina. Según discutimos en la sesión anterior, la culpa y el sentirse mal con usted mismo pudiera ser dañino y llevarle a la conducta de adicto. Así que hay que desistir de estos sentimientos nocivos. Hay que renunciar a muchas cosas. ¿Puede ver cómo estos pensamientos, sentimientos y conducta de adicto han interferido en su vida y han evitado que usted camine por su sendero espiritual? [El terapeuta exhorta al cliente a que identifique los obstáculos que ha creado el yo adicto en su sendero espiritual.]

[Nota al terapeuta: Si se ajusta a la creencia del cliente, usted puede exhortarlo a que acepte como su código de conducta los 5 preceptos para los seguidores laicos del budismo: abstenerse de matar, de robar, de mal comportamiento sexual, de mentir y de utilizar intoxicantes.]

## **Segmento 2 – Generosidad y “los 5 amigos”**

**Generosidad** es una cualidad espiritual que está relacionada con la renunciación.

- Es más fácil renunciar a algo cuando usted puede reemplazarlo.
- La renunciación es desistir de lo que sea dañino y nocivo.
- La generosidad es obsequiar, tanto a usted como a los demás, lo que es beneficioso y saludable.
- Aceptar los regalos de, lo que se denomina en los textos budistas como “los 5 dominios”, también conocidos como **los 5 amigos**:
  - o Fe (la creencia y devoción en el sendero espiritual personal; supera el “enemigo” conocido como duda)
  - o Energía (el esfuerzo necesario para dar cada paso en el sendero; supera el “enemigo” conocido como vagancia o inercia)
  - o Conciencia (la destreza para tener conciencia del momento presente siempre; supera dos “enemigos”, el deseo y la aversión)
  - o Concentración (la destreza para mantenerse enfocado exclusivamente en el sendero, ésta es su ancla; supera el “enemigo” conocido como agitación)
  - o Sabiduría (la destreza para comprender, mediante la experiencia directa, la verdadera naturaleza individual; supera la ignorancia que lleva al sufrimiento)

**Instrucciones para el terapeuta:** En este segmento, usted presentará la segunda cualidad espiritual con la que se trabajará, generosidad. Explique que la generosidad va de la mano con la renunciación. Por un lado, la renunciación requiere que el cliente desista de algo, desista de la identidad de su yo adicto. Por otro lado, la generosidad requiere que dé algo, que se regale una nueva identidad espiritual que, a su vez, también sirve de regalo a los que

lo rodean. Explíquelo que esta nueva identidad espiritual viene acompañada de 5 amigos especiales que puede utilizar para derrotar los 5 enemigos. Estos 5 amigos son la fe, la energía, la conciencia, la concentración y la sabiduría. Estos 5 amigos contrarrestan uno o más de los 5 enemigos. La fe contrarresta la duda y brinda apoyo al cliente para permanecer en un sendero espiritual. La energía contrarresta la vagancia. Por ejemplo, cuando la persona no siente deseos de meditar, ésta puede pedir energía para que le ayude a mantener una decisión resistente. Conciencia y concentración le ayudan a adquirir dominio de la mente inquieta como mono de manera que no se ponga ansiosa y lo desvíe del sendero espiritual hacia pensamientos de deseo y de aversión. El quinto amigo, sabiduría, le mantiene en el sendero correcto al recordarle que el yo adicto no es su verdadera naturaleza. Enfatice que según estos 5 enemigos son característicos del yo adicto, de igual forma, los 5 amigos son ciertamente característicos del yo espiritual. Recuérdele que ya él posee dichas características; que sólo necesita tener conciencia de ellas y recurrir a ellas en su diario vivir.

**Ejemplo del libreto del terapeuta:** La otra cualidad espiritual de la que quiero que hablemos hoy es generosidad. La generosidad va de la mano con la renunciación, a pesar de que, en apariencia, parezca que están en conflicto. “Renunciación” significa desistir de la identidad de su yo adicto. “Generosidad”, en última instancia, significa aceptar el regalo de la nueva identidad del yo (cuando usted acepta dicho regalo y ya no sigue encadenado a la identidad del yo adicto); ya tiene la libertad de convertirse en su yo espiritual. Así que cuando hablemos de generosidad, hablamos de proporcionarse a sí mismo todo lo necesario para mantenerse en su sendero espiritual. Al así hacerlo, usted está, de hecho, dándole algo a las demás personas en su vida también, ¿cierto? Usted puede hacerlo con la ayuda de lo que llamamos “los 5 amigos”. Igual que los 5 enemigos mantienen su yo adicto, usted puede pensar que los 5 amigos sostienen su yo espiritual. Los 5 amigos de su yo espiritual son 1) la fe, 2) la energía, 3) la conciencia, 4) la concentración y 5) la sabiduría. Vamos a repasar cada uno de ellos. Su fe le sostiene. La energía espiritual le brinda la fuerza para tener el esfuerzo sólido que necesitará en su sendero espiritual. La conciencia y la concentración le ayudan a lograr dominio de su mente inquieta, de manera que no se desvíe de su sendero espiritual. Y la sabiduría le proporciona el entendimiento de su verdadera naturaleza, la que, como ya sabe, **no** es su yo adicto. Estos 5 amigos están listos para proveerle ciertos regalos muy especiales. ¿Está listo para recibirlos? El aceptar estos regalos significa dejar su yo adicto y aceptar su verdadera naturaleza. Si se sigue minimizando y creyendo que “soy sólo un adicto” usted se convierte en el enemigo de su verdadera naturaleza. Llevar este enemigo en la mente todo el día sólo puede sacar a relucir el yo adicto con su arsenal de enemigos, ¿no es así? ¿Cree que está listo para renunciar al yo adicto y a superar los 5 enemigos de su yo espiritual? ¿Está listo para aceptar el regalo de una nueva identidad espiritual con la ayuda de sus 5 amigos?

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

Metáfora del gimnasio: necesita ejercitar sus músculos espirituales

Discusión: ¿Cómo pondrá en práctica la renunciación y la generosidad la semana entrante?

- ¿A qué faceta del yo adicto usted renunciará esta semana? ¿Cuál de los 5 enemigos, superará (el deseo, la aversión, la vagancia, la agitación, la duda)?
- ¿De qué manera será generoso con usted esta semana? ¿Cuál de los 5 amigos usted aceptará totalmente en su diario vivir?

Visualización (basada en la discusión anterior) en preparación para “actuar como si” durante la semana:

- Visualice el yo adicto demostrando los 5 enemigos en la pantalla del

- televisor. Grabe bien la imagen.
- Visualice que utiliza el control remoto para desvanecer al yo adicto.
  - Observe cómo se va reemplazando con su yo espiritual y va demostrando los 5 amigos. Grabe bien la imagen.
  - Observe la cara de su yo espiritual. Percátese de que es USTED.
  - Dedique unos momentos a meditar (concéntrese en las sensaciones alrededor de las fosas nasales producto de la respiración), perciba su verdadera naturaleza.
  - Cuando se vaya hoy de aquí, asuma el rol de su yo espiritual. Actúe “como si”.

**Instrucciones para el terapeuta:** El próximo segmento es el componente experiencial del entrenamiento. Al igual que en todas en las sesiones, se utilizará la metáfora del gimnasio, de manera que el cliente tenga la oportunidad de ejercitar sus músculos espirituales. Hoy, el enfoque será fortalecer las cualidades espirituales de la renunciación y la generosidad, específicamente que el cliente desista de la identidad del yo adicto y se regale la identidad del yo espiritual. Una vez se haya asegurado de que el cliente comprende que los 5 enemigos (el deseo, la aversión, la vagancia, la agitación y la duda) son características del yo adicto y que los 5 amigos (la fe, la energía, la conciencia la concentración y la sabiduría) son características del yo espiritual, usted estará listo para guiar al cliente en una visualización dirigida en la que éste pueda visualizar a un actor representando el papel de alguien con tales características. Esta es una técnica poderosa que refuerza el concepto de que los esquemas del yo son los roles que desempeña el cliente y no son su verdadera naturaleza, al igual que proporciona la distancia psicológica necesaria para disminuir la identificación con el yo adicto y aumentar la identificación con el yo espiritual.

Comience por indicarle las razones de la técnica que usará. Explíquelo que, cuando los atletas y actores entrenan, éstos utilizan las técnicas de visualización para ayudarles a mejorar su desempeño. En sus mentes, se imaginan lo que harán antes de llevarlo a cabo. Explíquelo que básicamente es un ensayo mental y que usted le ayudará a que lo logre en este momento. El cliente comenzará visualizando que renuncia --o que desiste de-- la identidad de adicto con sus 5 características: el deseo, la aversión, la vagancia, la agitación y la duda. También ensayará mentalmente que se regala una nueva identidad espiritual, con las características de fe, energía, conciencia, concentración y sabiduría.

Para ayudar al cliente a que continúe con el hábito de desarmar los esquemas del yo en las partes que lo componen, antes de comenzar con la visualización, pídale que escoja uno de los enemigos del yo adicto al que renunciará a durante la semana y uno de los amigos al que le dará la bienvenida a su vida. Debe comenzar seleccionando algo con lo que esté teniendo cierta dificultad. Por ejemplo, si el cliente ha indicado que se duerme durante la meditación, deberá elegir la vagancia como el enemigo al que renunciará y la energía como lo que aceptará en su vida porque la energía contrarresta la vagancia. Una vez el cliente haya elegido el enemigo y el amigo en los que se concentrará, comience con la visualización dirigida.

Pídale que cierre los ojos e imagine que tiene ante sí un gran televisor. Va a imaginar que, en la pantalla, se ven unos actores que desempeñan el rol de su yo adicto y su yo espiritual; cada uno representa las características de los 5 enemigos y de los 5 amigos respectivamente.

Diríjalo en el ejercicio siguiendo el libreto a continuación. Primero, pídale que visualice al actor que se desempeña como el yo adicto, demostrando las 5 características enemigas del sendero espiritual, con mayor énfasis en el enemigo que el cliente haya decidido renunciar durante la próxima semana. Sea específico en las instrucciones de la visualización y asegúrese de modificarla para cada cliente. Luego haga que el cliente ensaye cómo desistir de la identidad del yo adicto visualizando un control remoto que desvanece la imagen del yo adicto en la pantalla. Mientras una imagen se desvanece, la otra se torna más visible. La nueva imagen que aparece en la pantalla es la de un actor que actúa como el yo espiritual, demostrando las características de los 5 amigos. Dará más énfasis al amigo que el cliente haya escogido aceptar durante la semana, que contrarresta el enemigo que ha visualizado previamente. En el ejemplo anterior, el actor en la pantalla estará demostrando cómo el esfuerzo derrota la vagancia y cómo le ayuda a que medite diariamente.

Luego, dirija al cliente a que preste mayor atención al actor que aparece en la pantalla y que se desempeña en el rol del yo espiritual y llévelo a que se dé cuenta de que el actor es él en realidad. Explíquelo que, ahora que ha desistido de la identidad del yo adicto, es capaz de desempeñar el rol del yo espiritual durante su diario vivir. Instrúyale a que continúe desempeñando este rol cuando se marche de la sesión hoy y a que actúe “como si” fuera su yo espiritual durante la semana entrante. A gran parte de los clientes le será familiar el lema de AA de “actúa como si ya lo fueras”. Eso es lo que usted pedirá que el cliente haga durante la semana. Actuará como si ya hubiese renunciado a la identidad del yo adicto y aceptado la nueva identidad del yo espiritual. También, continuará desempeñando dicho rol hasta que ya no sea una actuación. En este punto, su yo espiritual se habrá convertido en el nuevo patrón de hábito de su mente, el cual le mantendrá en su sendero espiritual durante todas las actividades en su diario vivir.

Termine el ejercicio indicando al cliente que regrese su atención al ancla, el área debajo de las fosas nasales donde primero siente el contacto de la respiración mientras respira por la nariz.

**Ejemplo del libreto del terapeuta:** Vamos a hablar brevemente de la semana entrante y cómo usted puede practicar la renunciación y la generosidad y luego haremos nuestro ejercicio espiritual. ¿A cuál faceta del yo adicto está dispuesto a desistir durante la semana? ¿Cuál de los 5 enemigos tratará de superar (deseo, aversión, vagancia, agitación, duda)? ¿Cuál de los 5 amigos aceptará totalmente en su vida diaria (fe, energía, conciencia, concentración, sabiduría)? [El terapeuta y el cliente discuten qué es renunciación y generosidad. El terapeuta exhorta al cliente a que sea específico en cuanto a qué aspectos del yo adicto quiere renunciar (por ejemplo, el uso de drogas) y cuáles enemigos quiere superar (por ejemplo, el deseo o ansia). Recuerde al cliente que la elección de uno o más “amigos” dependerá de cuántos “enemigos” quiera superar.] Okey, vamos a ejercitar nuestros músculos espirituales utilizando la información que me acaba de dar. Lo vamos a hacer mediante una técnica de visualización. Nosotros hemos hecho visualizaciones en otras ocasiones. Recuerde, la visualización es una técnica muy utilizada, tanto en la medicina como en los deportes y en las artes. Básicamente, es una práctica o ensayo mental. Y funciona porque a la mente no le interesa si el material es “verdadero” o “imaginario”. Los beneficios de practicar algo mentalmente, mediante la imaginación, pueden notarse cuando usted comienza a hacer lo mismo en la vida real. Así que, usted ahora va a practicar, mediante la visualización, a rechazar su yo adicto y a aceptar los regalos de su yo espiritual. ¿Okey?

Siéntese cómodo, con su espalda derecha y los pies planos en el piso. Ahora, cierre los ojos y respire varias veces para relajarse.

Primero, quiero que se imagine que está frente a una pantalla de televisión. Imagínese que tiene una pantalla enorme ante usted. Ahora, imagínese que en la pantalla hay un actor que desempeña el rol de usted cuando usted tenía el yo adicto activo. El actor está mostrando los 5 enemigos, el deseo, la aversión, la vagancia, la agitación y la duda. Trate de tener una imagen clara de cómo todo esto se ve. Quizá quiera concentrarse en uno de ellos [en el que o en los que el cliente mencionara que quería superar durante la semana]. Permanezca concentrado por varios segundos. [El terapeuta pausa por 10 segundos].

Ahora, imagine que tiene un control remoto en su mano y que, con este control, usted puede desvanecer la imagen que aparece en la pantalla. Imagine que manipula el control hasta que la imagen del yo adicto desaparece totalmente. Permanezca concentrado por varios segundos. [El terapeuta pausa por 10 segundos].

En este momento, a medida que el yo adicto se desvanece, imagine que utiliza el control para hacer visible una imagen nueva. Ahora, un actor que desempeña el rol del yo espiritual aparece en la pantalla. El actor está mostrando los 5 amigos: la fe, la energía, la conciencia, la concentración y la sabiduría. Trate de tener una imagen clara de lo que esto representa. Quizá quiera concentrarse en uno de ellos. [El terapeuta intercala uno o varios de los que el cliente mencionara aceptar en su vida durante la semana.] Permanezca concentrado en esto por 30 segundos. [El terapeuta pausa por 30 segundos].

Ahora quiero que observe bien la cara del actor que aparece en la pantalla actuando como su yo espiritual. ¿Lo reconoce? **Es USTED.** Reconozca que es usted. Siéntalo de veras, así como el actor pudiera sentir el rol que ha estudiado y ensayado bien. A medida que se imagina que usted es el que está en la pantalla desempeñándose como su yo espiritual, siéntalo de veras. Permanezca concentrado en esto por 30 segundos. [El terapeuta pausa por 30 segundos].

Cuando se marche de la sesión, usted permanecerá desempeñando este rol. Continuará durante el día como el actor, actuando “como si” fuese su yo espiritual. Imagínesse ahora en casa desempeñando el papel de su yo espiritual, pensando, sintiendo y haciendo cosas que su yo espiritual pensaría, sentiría o haría. Visualícese en el rol del yo espiritual en todas sus actividades diarias. Permanezca concentrado en esto por 60 segundos. [El terapeuta pausa por 60 segundos.]

Bien. Ahora vamos a enfocar la atención en las sensaciones alrededor de las fosas nasales y sobre el labio superior mientras respira con normalidad. Ésta es su ancla. Sepa que este punto está para mantenerle seguro en momentos tormentosos. Ahora, cuando esté listo, abra los ojos, representando aún su yo espiritual.

Mientras más practique esta visualización, más claras serán las imágenes. Si quiere, puede utilizar el lema de AA y NA de “actúa como si ya lo fueras” para que recuerde que, hasta que usted no esté listo para renunciar totalmente a su yo adicto, usted puede ser un actor que desempeña el papel de su yo espiritual. Si es diligente con esto, muy pronto no tendrá que actuar más. Ya habrá asumido la identidad del yo espiritual que le corresponde. ¿Entiende? ¿Tiene alguna pregunta?

#### **Segmento 4 -- Asignaciones de práctica para hacer en casa**

- Continuación: Utilización del plan diario para llenar la mente con su yo espiritual
- Continuación: Estiramiento 3-S diariamente
- Continuación: Auto-observación tres veces al día del esquema del yo (con señal)
- Continuación: Meditación en la respiración (por 50 minutos) terminando con las afirmaciones metta
- Continuación: Hacer la oración o afirmación personal durante el día
- Continuación: Evitar los daños asociados con el uso de drogas y las relaciones sexuales sin protección
- Continuación: Superación del deseo al observar sistemáticamente la impermanencia
- Continuación: Uso de las afirmaciones de la meditación *metta* para desactivar emociones negativas
- Nuevo: Practicar **actuar “como si”** usted fuese su yo espiritual en la vida diaria. [Sea específico, por ejemplo, si es apropiado, abstinencia de drogas.]
- Nuevo: Cualidades espirituales asignadas **“renunciación y generosidad”**, desistir de la identidad de adicto y aceptar la nueva identidad espiritual

**Instrucciones para el terapeuta:** En este segmento de la sesión, se asignan las tareas para hacer en casa. Se le recuerda que seguir por un sendero espiritual requiere de todos los músculos espirituales con los que ya ha trabajado y, por ende, debe continuar con los ejercicios para hacer en casa asignados y con los nuevos que se le asignarán 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 próxima semana.

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 y la meditación en la respiración, la cual deberá terminar con las afirmaciones *metta*: “Que todos los seres estén felices y libres de

sufrimiento”. Note que el tiempo de la meditación diaria se aumentará según se entienda prudente. Dependerá de cómo sea el progreso del cliente. Tenga en mente que el objetivo es que el cliente medite una hora diaria para cuando termine 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 y de caminar. Continuará haciendo todo lo que pueda para evitar el daño físico asociado con el uso de drogas y las prácticas sexuales sin protección, tales como la propagación de VIH y hepatitis. De surgir el deseo, también deberá continuar “desafiando” el deseo, examinando detenidamente cómo aparecen y desaparecen las sensaciones asociadas con él, y teniendo en mente que “esto también pasará”. De igual forma deberá continuar utilizando las afirmaciones *metta* para desactivar las emociones negativas cuando interactúe con las demás personas para así evitar la activación del yo adicto.

Después que se haya revisado la rutina, se le dará la asignación. Las nuevas cualidades espirituales que se asignarán en esta sesión son **“renunciación”** y **“generosidad”**. Y la asignación nueva es practicar a desistir de la identidad de su yo adicto durante la semana al no usar de drogas y a actuar “como si” ya fuese el yo espiritual. De la misma manera que un actor asume el papel y manifiesta las características típicas del personaje que representa, el cliente asumirá el rol del yo espiritual y manifestará sus características: fe, energía, conciencia, concentración y sabiduría. Si en su centro de tratamiento se efectúan pruebas toxicológicas de orina, pídale al cliente que se comprometa a dar muestras limpias de orina durante la semana como muestra de su compromiso de renunciar al yo adicto. Acto seguido, termine el segmento como siempre, solicitando el compromiso del cliente para hacer las asignaciones y para 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 incorporando todas las prácticas asignadas a su plan diario.

[El terapeuta se asegura de que el cliente todavía tiene la copia del plan en su cuaderno de anotaciones.]

Siga con su estiramiento espiritual diario y la práctica de conciencia del momento presente al auto-observarse tres veces al día para conocer qué patrón de hábito de la mente está activo en ese momento. Use la señal de [nombre de señal] para interrumpir lo que esté haciendo tres veces al día. También continuará con la meditación en la respiración, terminando la misma con su afirmación *metta*: “Que todos los seres estén felices y libres de sufrimiento”. Si puede, aumente el tiempo de la práctica diaria a 50 minutos.

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

También continúe con su oración o afirmación siempre que tenga la oportunidad sincronizándola con su manera de respirar y de caminar. También continúe haciendo todo lo que pueda para evitar la propagación del VIH y otras enfermedades infecciosas asociadas con el uso de drogas y las prácticas sexuales sin protección. Recuerde que la base de su sendero espiritual es no hacerse daño ni hacerle daño a los demás. Si el monstruo del deseo apareciera, desafíelo. Dígase “esto también pasará” y observe cómo las sensaciones vienen y van. Y no se olvide de utilizar sus afirmaciones *metta* siempre que tenga alguna interacción negativa con alguien, para que pueda evitar la activación del yo adicto.

**Adicional:** Su asignación para esta semana es practicar desistir de la identidad del yo adicto y asumir la identidad del yo espiritual. Al principio, sólo pretenda que es un actor asumiendo un papel y actúe “como si” fuese su yo espiritual. Claro, se sobrentiende que no usará drogas. ¿Cree que puede comprometerse a estar abstinentes esta semana?

[Nota al terapeuta: Si el cliente ya estuviese abstinentes, identifique al menos alguna otra conducta de adicto (patrón de pensamiento o sentimiento) al que el cliente pueda renunciar durante la semana.]

Mientras usted actúa como su yo espiritual durante la semana, trate de conocer de veras sus 5 amigos. Con la ayuda de estos amigos, muy pronto usted no necesitará actuar más; usted aceptará la identidad legítima de su yo espiritual durante su vida. Así que, las cualidades espirituales que encontrará en usted y fortalecerá esta semana son “**renunciación**” y “**generosidad**”. En el día de hoy, usted ha demostrado que posee dichas cualidades. Las necesitará durante la semana.

**Compromiso:** ¿Puede hacer un compromiso de permanecer en el sendero de la sabiduría esta semana, lo que significa que se comprometerá a renunciar a la identidad de su yo adicto con todo lo que conlleve y asumirá la identidad de su yo espiritual o, por lo menos, actuará como si fuera su yo espiritual durante la semana?

## Segmento 5 -- Resumen

Resumen del contenido de la sesión para ayudar a la comprensión del cliente:

Sabiduría incluye:

- desistir de lo que es nocivo, del yo adicto y de los 5 enemigos: el deseo, la aversión, la vagancia, la agitación y la duda
- obsequiar, tanto a usted como a los demás, lo que es beneficioso, el yo espiritual y los 5 amigos: fe, energía, conciencia, concentración y sabiduría
- renunciar a la identidad de adicto, asumiendo la identidad espiritual
- y experimentar la generosidad de su naturaleza espiritual.

**Instrucciones para el terapeuta:** El próximo segmento de la sesión es el resumen. El propósito de este breve resumen de cada sesión es sintetizar y facilitar la comprensión del cliente. El resumen de esta sesión debe incluir el repaso del entrenamiento en sabiduría. “Sabiduría” significa comprender que la verdadera naturaleza del cliente no es su yo adicto y que, para experimentar su verdadera naturaleza, necesita mantener sus pensamientos entrenados en su sendero espiritual. Recuerde al cliente los 5 enemigos que tratan de evitar que se percate de su verdadera naturaleza en su diario vivir, y los 5 amigos que pueden ayudarlo a superar estos enemigos y ayudarlo a permanecer en su sendero espiritual. Enfatique la importancia de renunciar a la identidad del yo adicto y a asumir la identidad del yo espiritual. Recuérdele que, hasta que el yo espiritual no se convierta en su segunda naturaleza, deberá actuar como si fuese el yo espiritual al realizar sus actividades diarias.

**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. Específicamente, hablamos de la renunciación y de la generosidad, desistir de la identidad del yo adicto y, en su lugar, asumir la identidad del yo espiritual. Hablamos de los 5 enemigos que son característicos del yo adicto y los que le separan de su verdadera naturaleza. Éstos son: el deseo, la aversión, la vagancia, la agitación y la duda. También discutimos los 5 amigos que son característicos de su yo espiritual, los cuales le permiten experimentar y expresar su verdadera naturaleza en su vida diaria. Éstos son: la fe, la energía, la conciencia, la concentración y la sabiduría. Practicó la técnica de la visualización en la que aprendió a reemplazar su yo adicto con el yo espiritual al asumir el rol de su yo espiritual en todos los asuntos de su vida diaria actuando como si ya lo fuera.

## Segmento 6 -- Estiramiento 3-S

- Estiramiento 3-S con las nuevas cualidades de “renunciación” y “generosidad” integradas

**Instrucciones para el terapeuta:** Todas las sesiones de la terapia 3-S 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 los clientes afirmarán en voz alta el compromiso contraído por el cliente con el sendero espiritual y con desarrollar las cualidades espirituales que se le asignen durante la semana; en este caso, “renunciación” y “generosidad”. 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 ejecuta; al igual que para asegurarse de que el cliente sabe cómo hará el ejercicio en 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 la renunciación y la generosidad son las cualidades con las que va a trabajar esta semana, vamos a terminar la sesión enfocándonos en estas cualidades 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 por mi sendero espiritual. Que mis pensamientos reflejen renunciación y generosidad; que mis palabras reflejen renunciación y generosidad; que mis emociones reflejen renunciación y generosidad; que mi conducta refleje renunciación y generosidad; que mis percepciones reflejen renunciación y generosidad; que pueda tener la disposición y estar receptivo a experimentar la renunciación y la generosidad. 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.