

Сеанс 1

Введение. Модель 3-S, Благородный Восьмеричный Путь

То, что [человек] часто обдумывает и взвешивает, то и становится частью его сознания.

(Маджджхима Никая 19:6)

Мысль предшествует всему; мысль создает и возглавляет все сущее.

(Дхаммапада 1)

Общий обзор: (Подробный обзор терапии 3-S представлен в главе "Теоретические основы 3-S" данного руководства, а также в начале практических сеансов на DVD, диск #1). Итоговая цель терапии 3-S - помочь пациентам, проходящим лечение от наркозависимости, заменить привычно активируемую Я-схему наркозависимости на Я-схему, способствующую избавлению от зависимости и поощряющую поведение, уменьшающее риск ВИЧ-инфицирования. Терапия 3-S использует идею Благородного Восьмеричного Пути Будды в качестве общего языка, с помощью которого терапевты 3-S могут общаться с пациентами с разными религиозными убеждениями. Восьмеричный Путь особенно подходит для этого, так как он предлагает когнитивно-поведенческое направление духовного, не наносящего вред себе и другим образа жизни, который совместим с учениями всех основных религий мира. Конечно, принципы, изложенные в учении Восьмеричного Пути, предполагают следование им в течение всей жизни, а не только в течение восьми или двенадцати недель, отведенных на курс терапии 3-S. Задача терапевтов 3-S - приучить пациента к соблюдению духовной дисциплины, которая направит их по собственному Духовному Пути развития и укрепления духовной, сострадательной и несовместимой с употреблением наркотиков и ВИЧ-рискованным поведением Я-схемы. Терапевты 3-S не должны обучать пациентов буддизму; скорее, они должны показать пациентам способ использования принципов Восьмеричного Пути для работы по замещению Я-схемы наркозависимости своей собственной духовной Я-схемой в повседневной жизни.

Терапевтические цели Сеанса 1: В течение первого сеанса вы проведете ориентацию пациента в терапии. Сначала необходимо договориться с пациентом о соблюдении рекомендованного курса терапии и о включении духовности в программу выздоровления от наркозависимости. Затем нужно объяснить свою роль наставника и подчеркнуть важность домашней самостоятельной работы. Далее необходимо познакомить пациента с концепцией терапии 3-S. К концу сеанса пациент должен иметь представление о Я-схемах, и понимание того, что Я-схема наркозависимости есть привычная модель функционирования его сознания, наносящая вред ему и другим людям. Он должен также понимать, что цель терапии 3-S - замена "Я" наркозависимости на "Я" духовности, которое есть также привычная, но обеспечивающая доступ к своей духовной сущности модель функционирования сознания. Процесс понимания начнется, когда во время первого сеанса пациент научится осознавать активацию Я-схемы наркозависимости в повседневной жизни. Пациент также получит представление о Благородном Восьмеричном Пути и его трех компонентах в контексте практических занятий; необходимо, чтобы пациент убедился, что все методики укрепления

духовного "Я" в терапии 3-S полностью совместимы с его религиозными или духовными убеждениями.

Составные части терапии

Часть 1. Вступление. Обязательство пациента

- Решимость встать на Духовный Путь самосовершенствования
 - Обязательство в письменной форме

Инструкция терапевту: Первая часть Сеанса 1 посвящена решимости пациента следовать курсу терапии. Заинтересованность пациента в интегрировании понятия духовности в программу выздоровления является одной из важнейших предпосылок успешного завершения курса терапии 3-S. Пациент не должен просто пассивно слушать и воспринимать информацию. Скорее, он должен понять, что необходимо "выполнять определенную работу" как во время, так и между сеансами, и что его решимость следовать курсу терапии есть необходимый первый шаг к выздоровлению. Поэтому пациенту необходимо подписать обязательство о решимости следовать курсу терапии, и каждый последующий сеанс должен начинаться с повтора этого обязательства.

Пример сценария действий терапевта: Добрый день, (имя пациента). Меня зовут (имя терапевта). Добро пожаловать на первый сеанс терапии Духовности. Вы приняты в эту программу, поскольку вы проявили искренний интерес к работе над своим духовным развитием с целью выздоровления от наркозависимости. Это так? Это очень важный первый шаг к выздоровлению. Следующий шаг - проявить решимость придерживаться курса терапии для обретения и укрепления своего личного Духовного Пути. Готовы ли вы?

[Терапевт подает пациенту текст обязательства о решимости соблюдать курс терапии].

Вот несколько утверждений, которые помогут вам закрепить эту решимость. Прочтите их; я также зачитаю их вслух, и если вы согласны с этими утверждениями, то пожалуйста, подпишите эту страницу.

1. Я полон решимости обрести мой Духовный Путь и следовать по нему к выздоровлению.
2. Следование по моему Духовному Пути означает, что я решил не причинять вреда себе и другим людям.
3. Я понимаю, что мне необходимо проявить решимость и прилагать усилия для того, чтобы научить мое сознание оставаться на Духовном Пути, и я решил упорно работать над практикой духовности как во время сеансов, так и между ними.

[Терапевт подает пациенту копию текста, читает ее вслух, и пациент подписывает ее.]

Поздравляю. Вы только что приняли решение, которое изменит вашу жизнь к лучшему начиная с сегодняшнего дня.

Часть 2. Ориентация в терапии. Определение убеждений пациента

Обсуждение ожиданий пациента от терапии 3-S:

- Терапия 3-S⁺ не является видом религии; она применяет древние методики буддизма, которые соотносятся со всеми основными религиями, в качестве основы работы пациента над его/ее собственным Духовным Путем.
Избегать зла,
творить добро
и очищать собственное сознание -
вот чему учит Будда.
(Дхаммапада 183)
- Терапия следует духовным или религиозным воззрениям самого пациента.
- Терапевт есть “наставник” пациента, который помогает ему укрепить его духовную силу.

Обсуждение ожиданий пациента от терапии:

- Определить собственные цели пациента
- Подчеркнуть необходимость упорных занятий

Инструкция терапевту: В данной части необходимо подчеркнуть, что данная терапия подходит для людей всех религий, и уточнить религиозные воззрения пациента. Необходимо попытаться узнать, как пациент понимает "Духовность". Запишите эту информацию, так как она в будущем пригодится для настройки терапии на конкретные нужды данного пациента. Необходимо объяснить пациенту, что терапия интегрирует древние буддийские методики в современную технику психотерапии, что поможет пациенту обрести его собственный Духовный Путь. Скорее всего, на данной стадии лечения большинство пациентов не имеют представления о Духовном Пути. Необходимо объяснить что их Духовный Путь задвинут далеко на задний план годами употребления наркотиков, но, тем не менее, он существует, просто его необходимо очистить и содержать в чистоте. Нужно описать свою роль наставника в этом процессе очищения Духовного Пути при помощи силы духа. Необходимо убедить пациента в том, что вы определите график практических упражнений и будете поощрять пациента следовать этому графику, но при этом вы не будете пытаться обратить пациента в какую-либо определенную веру. Необходимо разъяснить, что для успеха терапии 3-S совершенно не обязательно иметь религиозные убеждения. Если у пациента они есть - хорошо; если их нет - тоже хорошо. Все что нужно - это упорное стремление найти свой Духовный Путь и идти по нему к выздоровлению. Помните, в качестве наставника вы должны поддерживать стремление пациента ослабить его Я-схему наркозависимости и укрепить его Я-схему духовности. Вы укажете пациенту на замеченные вами случаи активации Я-схемы наркозависимости и случаи возможного попадания пациента в ситуации повышенного риска. Однако, эти указания должны быть сделаны в неконфликтной манере, чтобы не активировать "Я" наркозависимости пациента. Как любой хороший наставник, вы должны настраивать пациента на продолжение занятий по укреплению силы духа, которая необходима для постепенного отказа от "Я" наркозависимости, которое так долго было активным. Поскольку данная модель лечения может быть непохожа на испытанные пациентом ранее способы, перед завершением данной части необходимо убедиться в том, что данная модель отвечает ожиданиям и способностям пациента, и определить, имеет ли

пациент какие-либо специфические цели, над которыми он намерен работать во время терапии.

Пример сценария действий терапевта:

Позвольте мне рассказать о данной терапии. Во-первых, она предназначена для людей **любо**х верований. Она интегрирует древние буддийские методики в современную технику психотерапии, поскольку идеи буддизма совместимы с большинством религиозных учений. Поэтому эта терапия - для всех; как для тех, кто имеет собственные религиозные убеждения, так и для тех, кто не имеет таких убеждений, но все равно хотел бы найти свой Духовный Путь. Данная терапия не имеет целью обратить Вас в какую-либо религию; скорее, она нацелена на укрепление Ваших собственных убеждений, которые помогут Вам найти свой Духовный путь.

Адаптирование терапии 3-S⁺:

Пожалуйста, расскажите о Ваших духовных/религиозных убеждениях. [Пациент поощряется к рассказу о его духовных/религиозных убеждениях, если они есть. Терапевт записывает эту информацию в карту лечения для адаптации последующих сеансов.] Спасибо за рассказ о ваших убеждениях. Я бы хотел уверить вас, что наша терапия будет проводиться в соответствии с вашими убеждениями. Если что-то в моей речи покажется вам непонятным или идущим вразрез с вашими убеждениями, сразу же дайте мне знать, чтобы мы вместе смогли адаптировать лечение к вашим личным убеждениям. Подходит ли это вам?

Роль терапевта:

Позвольте мне прояснить мою роль. Вы можете считать меня своим наставником, который поможет вам укрепить силу духа, необходимую для развития вашего "Я" духовности. Зависимость от наркотиков заблокировала ваше "Я" духовности привычными моделями поведения, которое причиняет вред вам и другим людям. Для преодоления этих привычных моделей и возврата к вашему "Я" духовности потребуются много упорной работы; для развития нового "Я" потребуются укрепить вашу силу духа. В качестве вашего наставника я предложу вам ряд упражнений и мы вместе будем рассуждать, когда ваше поведение будет определяться вашим "Я" наркозависимости, а когда - вашим "Я" духовности. Подходит ли это вам?

Ожидания пациента:

Соответствует ли то, что я только что рассказал о терапии, вашим ожиданиям? Что вы надеетесь получить от наших совместных сеансов? Готовы ли вы упорно работать?

[Терапевт рассуждает вместе с пациентом по поводу его решения о духовном развитии.]

Очень хорошо. Похоже, мы на верном пути. Начнем работать.

Часть 3. Введение в основные положения терапии 3-S

Ослабление "Я" наркозависимости.

- "Я" наркозависимости является привычной моделью функционирования сознания, автопилотом, а не истинным "Я" пациента.
- "Я" наркозависимости могло возникнуть как попытка облегчить страдания, но оно в конце концов вызывает еще более сильные страдания.

Инструкция терапевту: В данной части вы объясните пациенту основные положения терапии 3-S. Как сказано во Введении к данному руководству, Четыре Благородные Истины Будды о неотвратимости страданий и страстей как причины этих страданий, а также Благородный Восьмеричный Путь, ведущий к избавлению от страданий, используются в качестве основы терапии 3-S. Однако, теоретические и философские постулаты терапии 3-S приводятся только для вашей информации; объяснять их пациенту не обязательно. Вам необходимо только дать пациенту общее представление о подходе 3-S так, чтобы пациент любого вероисповедания мог легко их усвоить и применять в течение всего периода лечения. В данной части, вы поможете пациенту начать процесс осознания его "Я" наркозависимости и вред, который оно наносит. Этот процесс с самого начала следует проводить в неосуждающей манере, признавая огромные страдания пациента из-за его наркозависимости и выражая сочувствие к этим страданиям. Можно для начала спросить пациента, называл ли кто-нибудь его наркозависимым человеком, или считал ли он себя когда-нибудь наркозависимым. Если вы работаете с пациентом, зависимым от наркотиков в течение долгого времени, он обязательно ответит на этот вопрос положительно. Такой подход открывает путь к подробному обсуждению Я-схемы наркозависимости и демонстрирует пациенту, что вы воспринимаете понятие "наркозависимость" как привычную модель функционирования сознания пациента, а не как его истинную сущность. После установки необходимой дистанции от слова "наркозависимый", вы можете попросить пациента описать его "Я" наркозависимости - попросить его сделать список характеристик человека, который активно употребляет наркотики. Затем спросите пациента, подходит ли это описание к нему в те периоды, когда он употребляет наркотики. Возможно, вам придется помочь пациенту, подробно расспрашивая его о том, какие именно самоопределения, мысли, чувства и действия ассоциируются с Я-схемой наркозависимости. Вам нужно будет делать записи по ходу разговора, поскольку эти записи пригодятся вам в течение всего периода лечения. Цель данного упражнения - помочь пациенту начать процесс осознания негативных атрибутов, эмоций и действий, которые ассоциируются с привычной моделью функционирования сознания, которую мы называем "Я" наркозависимости и начать осознавать связь между вредными привычными моделями сознания и страданием. При обсуждении страдания, вызываемого привычными моделями сознания, постарайтесь не анализировать прошлые травмы и негативные события жизни пациента. Пациент, несомненно, многое пережил в прошлом, но эти события не должны являться предметом анализа в терапии 3-S. Ваша задача в терапии 3-S - выразить сочувствие к страданиям пациента, но при этом удерживать его внимание исключительно на событиях настоящего или очень недавнего прошлого. Можно признать, что "Я" наркозависимости появилось как способ облегчить боль или избавиться от страдания, или же для создания иллюзии временного счастья, но оно в итоге только вызвало новые страдания. Продолжайте подчеркивать, что "Я" наркозависимости есть привычная модель функционирования сознания, а не отражение истинной сущности пациента; именно оно мешает пациенту познать свою истинную сущность. В заключение данной части скажите пациенту, что существует способ ослабления влияния "Я" наркозависимости и замены его на "Я" духовности, которое будет новой привычной моделью функционирования сознания и которое откроет ему ежедневный доступ к его истинной, духовной сущности.

Пример сценария действий терапевта Давайте поговорим о страданиях, вызванных наркозависимостью и ВИЧ-инфекцией. И то и другое приносит огромные страдания, не так ли? И то и другое вызывает неприязнь общества, что еще более ухудшает ситуацию. Само слово "наркозависимый" вызывает мысль о человеке, который очень страдает. Вас когда-нибудь называли так? Вы, может быть, думаете, что вы - наркозависимый, правильно? Если

вы инфицированы ВИЧ и вас называли "наркоман", тогда вы, конечно, понимаете, что я имею в виду, говоря "страдания"; наличие двух проблем удваивает страдания, не так ли? Вы испытали душевные муки, боль и гнев, связанные с ВИЧ и наркозависимостью, правильно? [Задача терапевта в данном случае признать страдания пациента и связать в его представлении страдания, ВИЧ, и "Я" наркозависимости.] Цель терапии 3-S - помочь вам найти свой Духовный Путь освобождения от страданий и боли, приносимой тем, что мы называем "Я" наркозависимости. Вы понимаете, что означает "Я" наркозависимости? Как бы вы описали зависимого человека в период активного употребления наркотика? Давайте подумаем, какие слова помогут нам описать наркозависимого человека в период от появления тяги до момента употребления наркотика.

[Терапевт поощряет пациента к составлению его собственного списка характеристик, но при необходимости подсказывает такие характеристики, как эгоистичный, опасный, сердитый, отчаявшийся, рискованный, и спрашивает пациента, подходят ли эти характеристики для описания "наркозависимого"]

Многие наркозависимые люди описывают свое "Я" наркозависимости как автопилот, настроенный на приобретение и употребление наркотика. Так ли, по вашему мнению, следует описать ваше "Я" наркозависимости? [Терапевт помогает пациенту описать его "Я".] Кажется ли вам, что кто-то или что-то контролирует вас? Это и есть "Я" наркозависимости. Это - автопилот, настроивший сознание на одну единственную цель: достать и употребить наркотик. Этот автопилот беспощаден, правда? В течение курса нашей терапии вы узнаете, что "Я" наркозависимости не является вашей истинной сущностью. Это - не настоящий вы. В терапии 3-S мы считаем, что настоящий вы - это ваше "Я" духовности. Ваше "Я" наркозависимости - это просто привычная модель функционирования сознания, автопилот, который появился потому, что он обещал избавить вас от боли или доставить удовольствие. Это были напрасные обещания, не так ли? Все, что он принес вам и другим людям - страдания. Это плохо. Однако, есть способ избавиться от страданий, причиненных "Я" наркозависимости. Избавление достигается с помощью укрепления духовного "Я". Поэтому, во время курса нашей терапии вы будете упорно работать над ослаблением "Я" наркозависимости и над заменой его на "Я" духовности. Подходит ли вам такая постановка вопроса?

Часть 4. Обзор процесса замены "Я" наркозависимости на "Я" духовности в терапии 3-S.

- Замена "Я" наркозависимости новой привычной моделью функционирования сознания - "Я" духовности.
- Активация "Я" духовности...
 - позволяет человеку испытать свою истинную натуру
 - и соотносится с предотвращением нанесения вреда себе и другим.
- Активация "Я" духовности состоит из трех этапов ...
 - Идентификация - осознание присутствия автопилота "Я" наркозависимости
 - Прерывание - остановка действия автопилота
 - Переключение внимания (рефокусировка) путем активации "Я" духовности
- Эти этапы разрабатываются с помощью трех видов упражнений ...
 - Тренировка Овладения Сознанием
 - Тренировка Морали/Нравственности
 - Тренировка Мудрости

Инструкция терапевту: В данной части вы предложите пациенту обзор терапии. Вы опишете процесс ослабления "Я" наркозависимости и укрепления "Я" духовности в течение следующих недель. Необходимо подчеркнуть, что важный первый шаг в этом направлении - **ОПРЕДЕЛИТЬ**, когда именно включается автопилот. Конечно, пациент не может ослабить "Я" наркозависимости, если он не понимает, в какой именно момент оно вступает в действие. Пациент быстро признает, что в основном автопилот включается подсознательно. Путем узнавания момента включения автопилота, пациент сможет начать наблюдать, как мысли, чувства и действия, связанные с наркозависимостью, непременно вызывают неприятные последствия и приносят страдания. Работа над осознанием этого факта - первый шаг по пути ослабления Я-схемы наркозависимости. Когда пациент поймет, как узнать момент активации автопилота наркозависимости, он научится **ПРЕРЫВАТЬ** его автоматическое действие. Как только пациент научится прерывать действие автопилота, он научится **ПЕРЕКЛЮЧАТЬ ВНИМАНИЕ** с помощью активации его "Я" духовности. Необходимо объяснить пациенту, что во время курса терапии вы обучите его, как ослаблять "Я" наркозависимости и заменять его на "Я" духовности с помощью трех видов упражнений (при желании, можно сказать пациенту, что эти упражнения основаны на древних традициях, которым уже 2500 лет и основы которых заложены Буддой). Убедите пациента, что эти три вида упражнений соответствуют его собственным духовным или религиозным убеждениям. Затем кратко, простым и доступным языком, опишите три вида практических упражнений – Тренировку Владения Сознанием, Тренировку Морали/Нравственности и Тренировку Мудрости. Во время первого сеанса ваша задача - представить пациенту общую картину процесса лечения; детальное описание на этом этапе не тербуется. Например, при объяснении Тренировки Владения Сознанием, вы просто можете напомнить пациенту, как наркозависимость завладела его сознанием. Объясните, что в курсе терапии пациент обучится контролю над своим сознанием с помощью эффективных методов медитации и практики Полноты Осознания, которые применяются уже тысячи лет. Объясните, что вы начнете упражнения на следующем сеансе. Затем объясните необходимость Тренировки Морали/Нравственности. Объясните, что данная терапия понимает нравственность как непричинение вреда себе и другим людям, и что она представляет собой основу Духовного Пути. Затем объясните необходимость Тренировки Мудрости. Объясните, что мудрость предполагает понимание истинной сущности пациента, которая не является его "Я" наркозависимости, и проявление решимости ежедневно следовать по своему Духовному Пути. После краткого описания процесса терапии важно уточнить, что вы предложили пациенту огромное количество информации, но что вы не ожидаете от пациента немедленного и полного ее понимания и запоминания. Убедите пациента, что это был только краткий обзор общей картины терапии, и что детали будут полностью разъясняться в течение последующих сеансов.

Пример сценария действий терапевта: Ослабление вашего "Я" наркозависимости и укрепление "Я" духовности предполагает узнавание момента активации "Я" наркозависимости - понимания, когда вы начинаете действовать на автопилоте. Вы понимаете, что я имею в виду? Автопилот наркозависимости - то же самое, что и "Я" наркозависимости. Еще до того, как вы осознаете, что действуете на автопилоте, он причинит множество страданий, не так ли? Например, он может заставить вас предпринять действия, которые подвергнут вас и вашего партнера риску заражения ВИЧ и другими заболеваниями. Поскольку ваше "Я" наркозависимости включается автоматически, это может случиться даже непреднамеренно, без сознательного желания причинить вред себе или другим людям. Сегодня я покажу вам упражнения, которые помогут вам научиться прерывать действие автопилота. Как только вы начнете осознавать попытки "Я" наркозависимости контролировать ваше сознание, я покажу, каким образом вы можете заменить его на ваше "Я" духовности и как предотвратить причинение вреда себе и другим.

Именно тогда вам понадобится ваша сила духа. Прерывание и замена сильных привычных моделей действий требует практики. Практические упражнения в терапии 3-S будут проводиться тремя этапами. Упражнения первого этапа направлены на возврат вам контроля над вашим сознанием. За многие годы "Я" наркозависимости стало настолько сильным, что даже когда вы пытаетесь удержаться от употребления наркотиков и алкоголя, оно контролирует ваше сознание, так? Как будто оно живет в доме вашего сознания. Слышали ли вы когда-нибудь фразу "свободных мест нет!" Пришло время выселить "Я" наркозависимости из вашего сознания. Итак, первый шаг - овладеть контролем над вашим сознанием; вот почему данный этап называется "Тренировка Овладения Сознанием". Мы начнем эти упражнения на следующем сеансе. Я покажу вам методику тренировки сознания, включая технику тренировки Полноте Осознания и технику медитации. Затем мы начнем Тренировку Морали/Нравственности. Это означает, что вы научитесь не причинять вред себе и другим людям в ежедневной жизни. Третье и последнее упражнение - Тренировка Мудрости. Тренировка Мудрости соберет все аспекты воедино, и вы получите более ясное и цельное представление о своей духовной природе, так что сможете придерживаться Духовного Пути во всех аспектах жизни. Подходит ли вам такая постановка вопроса? Похоже, нужно много работать? Не беспокойтесь, если не все пока понятно; мы будем разбирать каждое действие в деталях. Я также дам вам рабочую тетрадь 3-S, которую вы возьмете домой.

Часть 5. Укрепление "духовных мускулов" в терапии

щедрость	нравственность	отречение
мудрость	усилие	терпимость
честность	упорная решимость	любящая доброта
уравновешенность	благодарность	храбрость
прощение	спокойствие	

Инструкция терапевту: В данной части вы объясните пациенту, что такое "*парамиты*" - качества силы духа, которые нужны для ослабления "Я" наркозависимости и укрепления "Я" духовности. *Парамита* - это слово из древнего языка Пали, которое обычно переводится на русский как "совершенство" или "качество души". В традиции буддизма *парамиты* - это десять качеств, которые нужно иметь на Духовном Пути: щедрость, нравственность, отречение, мудрость, усилие, терпимость, честность, упорная решимость, любящая доброта, уравновешенность. В течение двенадцати сеансов терапии 3-S к этим десяти качествам будут добавлены еще четыре, в соответствии с темами сеансов, предназначенных специально для людей, живущих с ВИЧ/СПИДом. Это следующие качества: благодарность, храбрость, прощение и спокойствие. Вы будете предписывать пациенту упражняться дома в одном или двух качествах, которые станут предметом сеанса последующей недели. В данной части, однако, вам необходимо только представить пациенту общий обзор списка этих качеств, подробно объясняя то, что может оставаться непонятным, и показать пациенту, где записывать эти качества в рабочей тетради, так как эти записи будут нужны в течение всего курса терапии. Нужно объяснить, что эти качества - признаки силы духа, которую пациент уже имеет; они могут быть ослаблены наркозависимостью, но их можно укрепить с помощью решимости и упражнений. Это будет хорошим переходом к следующей части данного сеанса, который представляет собой практику, во время которой пациент начнет укреплять каждый из компонентов силы духа, начиная с качества упорной решимости.

Пример сценария действий терапевта: Последнее, что я хочу сказать о нашей терапии - это то, что здесь вы научитесь укреплять силу духа. Мы представляем нашу силу духа как духовные качества (мускулы), которые имеются у каждого из нас как часть нашей духовной сущности, но которые не всегда используются. Моя задача – в качестве вашего наставника помочь вам укрепить эти духовные мускулы. [Примечание терапевту: Важно подчеркнуть, что сила духа пациента и его духовные качества уже существуют, и что терапия призвана помочь пациенту открыть и усилить эти качества.] Мы будем работать по списку из четырнадцати качеств души. Список полностью приведен в вашей рабочей тетради. Я буду задавать вам одно или два качества для домашних занятий между сеансами терапии. Сегодня я собираюсь задать качество упорная решимость, и вы будете упражняться в нем до следующего сеанса. Мне уже ясно, что у вас есть это качество, иначе бы вы не пришли на наш сеанс, правильно? Итак, это качество существует в вашем сознании, равно как и другие прекрасные качества из этого списка; нам просто нужно над ними поработать и извлечь их из-под гнета "Я" наркозависимости, и заставить эти качества поддерживать вас на вашем Духовном Пути. Далее я собираюсь объяснить, что я имею в виду.

Часть 6. Практика. Метафора тренировки

Пациенты тренируют предписанные "духовные мускулы"

- Ролевая игра - "упорная решимость"

Инструкция терапевту: Каждый сеанс включает опытную часть, во время которой пациент имеет возможность работать с материалом, который был только что преподнесен ему дидактически. Опишите эту часть пациенту как тренировку, укрепление "духовной мускулатуры". Пациент будет тренироваться вместе с вами в течение каждого сеанса, используя различные методики, в том числе визуализацию и ролевые игры. Большинство сеансов также включают так называемые упражнения на сопротивление, говоря языком спортивных метафор. Упражнения на сопротивление дают пациенту возможность работать над активацией своего духовного "Я" в ситуациях, которые обычно вызывают активацию "Я" наркозависимости и поведение повышенного риска - употребление наркотика и половые акты без средств защиты. В данном сеансе применяется методика ролевой игры, поскольку эта методика уже знакома пациентам, проходящим лечение наркозависимости. Тема ролевой игры - отказ от предложенного наркотика - выбрана по этой же причине. Однако, в данном случае цель ролевой игры не в том, чтобы отрепетировать навыки отказа от предложенного наркотика (хотя и они тоже будут задействованы), но, скорее, дать пациенту возможность испытать собственную "духовную мускулатуру", определить этот опыт как присутствие силы духа и научиться проявлять ее ежедневно, чтобы предотвращать причинение вреда себе и другим. При постановке этой ролевой игры вы должны знать, какой наркотик употребляет ваш пациент, контекст, в котором он обычно употребляется и ситуации, которые представляют наибольший риск для пациента. Вы будете играть роль человека, употребляющего наркотик. Дайте этому человеку имя и постарайтесь сыграть личность того, кто предлагает вашему пациенту наркотик. Обязательно перед началом игры проинструктируйте пациента, что его задача - изо всех сил сопротивляться. Напомните, что вы хотите от пациента напряжения всех его "духовных мускулов". После окончания игры похвалите пациента за его усилия и вместе определите, какие именно из четырнадцати духовных качеств, перечисленных выше, пациент проявлял во время игры. Цель игры - показать пациенту, что он уже обладает силой духа, ее просто необходимо развивать и тренировать. Вы также можете обсудить впечатления пациента от ролевой игры, ее

трудности и преимущества, а затем предложите пациенту проявить те же духовные качества в течение следующей недели в ситуациях повышенного риска. Напомните пациенту, что постоянное использование этих "мускулов" сделает их достаточно сильными, чтобы удержать пациента на его Духовном Пути.

Пример сценария действий терапевта:

Введение в ролевую игру:

Во время каждого сеанса мы будем проводить тренировку духовности. Вы можете представить, что это похоже на спортивную тренировку и работу с гирями, просто вместо работы над физической мускулатурой мы будем работать над духовной мускулатурой. Иногда мы будем делать упражнения на сопротивление. Так же, как тренер наращивает вес гирь в спортзале, я буду постепенно увеличивать интенсивность упражнений каждую неделю, чтобы наши "духовные мускулы" крепили и были готовы к ежедневному использованию. Помните, здесь безопасно; я, ваш наставник, здесь чтобы поддерживать и поощрять вас. Сегодня я собираюсь попросить вас продемонстрировать ваши "духовные мускулы" и ваше упражнение на сопротивление будет выполнено в виде ролевой игры, где я сыграю человека, которого вы знаете, и который предлагает вам совместно употребить наркотик. Ваша задача - сопротивляться мне. [Чтобы помочь терапевту подготовить ролевую игру, пациент описывает человека и ситуацию, обычно связанную с употреблением наркотика].
Хорошо, давайте начнем...

Пациент и Терапевт проводят ролевую игру (3 - 5 минут)

Подведение итогов ролевой игры (может быть модифицировано в зависимости от содержания игры):

Вы узнаете чувства или мысли вашего "Я" наркозависимости?
Вы можете определить какие-либо качества души, которые вам пришлось использовать?

[Терапевт помогает пациенту идентифицировать все примененные качества. Например: Я вижу, что вы уже обладаете довольно крепкими духовными мускулами. Я определенно вижу вашу упорную решимость и усилия. Вы также продемонстрировали отречение – это способность отказываться от чего-то, что в данный момент доставляет удовольствие, но в конечном итоге нанесет вред. Вы оставались спокойны - это проявление уравновешенности. Мудрость и правдивость проявились ярче всего, когда вы заявили: нет, я уже не тот, что был прежде. Вы также продемонстрировали терпимость. Вы были тверды, но терпеливы, и вы даже предложили мне пойти в центр реабилитации - это показывает вашу любящую доброту и сострадание. Нравственность - это непричинение вреда себе и другим, и вы это продемонстрировали, отказавшись разделить со мной наркотик, который, как мы с вами знаем, повредил бы вам и мне.]

Очень хорошо. Это была отличная тренировка. Приятно быть вашим наставником. Уже ясно, что вы обладаете духовными мускулами. Они просто нуждаются в укреплении и применении, правильно?

Часть 7. Домашние задания

- Выдача пациенту рабочей тетради терапии 3-S
- Заданное духовное качество - "**упорная решимость**"
- **Практика Полноты Осознания: Ежедневная трехразовая схема самопроверки (с ключевыми сигналами)**
- **Ежедневная разминка 3-S**

Инструкция терапевту: В данной части вы дадите пациенту рабочую тетрадь программы 3-S и объясните, как ей пользоваться, а также зададите домашнее задание на следующую неделю. Рабочая тетрадь пациента, которую можно при желании назвать Журнал Духовного Развития, содержит краткое изложение всех сеансов терапии 3-S, раздаточный материал, домашние упражнения и определения базовых понятий концепции 3-S. Там также имеются чистые страницы, которые пациент может использовать для ведения собственных записей. Пациент может приносить рабочую тетрадь на каждый сеанс, но это необязательно. Если пациент будет обязан приносить тетрадь, то его забывчивость может стать причиной ссоры или рассеянного внимания во время сеанса. Просто имейте наготове запасную копию тетради, если понадобятся записи во время сеансов. Вам понадобятся запасные копии тетради также для того, чтобы показать пациенту, где именно записываются домашние задания, чтобы он мог найти их дома. Также для тех сеансов, где используется рабочая тетрадь, подготовьте несколько запасных копий упражнений, чтобы пациент мог использовать их во время сеанса, а затем взять домой и вложить в свою тетрадь. При каждой возможности напоминайте пациенту, что ежедневные домашние упражнения очень важны. Скажите пациенту, что в течение каждого сеанса вы будете задавать домашнюю практику одного или двух духовных качеств, и эта практика будет основана на материале текущего сеанса. Эти домашние задания добавляются друг к другу, и конечная цель - применять все духовные качества в повседневной жизни. Обязательно подчеркните, что большая часть упражнений не будет отвлекать пациента от выполнения ежедневных обязанностей; скорее, эти упражнения предполагают иной способ выполнения этих обязанностей. Напомните пациенту, что ваша задача - помочь ему осознать и прервать действие "Я" наркозависимости и вместо него активировать "Я" духовности, что требует непрерывной практики.

После знакомства пациента с этой частью сеанса, объясните домашнее задание этой недели. Парамита, или **духовный мускул/качество, над которым мы будем работать на этой неделе** - *упорная решимость*. Объясните пациенту, что упорная решимость необходима для ослабления "Я" наркозависимости и укрепления "Я" духовности, поэтому задание на эту неделю - работа над этим важным качеством. Объясните, что одним из способов проявить упорную решимость является работа над домашним заданием текущей недели. Домашнее задание - упражнение Полноты Осознания, которое называется "самопроверка". Данное упражнение предполагает, что как минимум три раза в день пациент остановит свои дела на данный момент и просто попробует осознать, которая из Я-схем находится в действии. Эта практика основана на буддийских суттах, где монахи обязаны обдумывать свои действия три раза в день для проверки возможных нарушений целостности восприятия, и если таковые найдутся, исправить их (Маджджхима Никая 15:7-8). В терапии 3-S цель данного упражнения - осознание "Я" наркозависимости. Это **необходимый первый шаг** в терапии 3-S, и пациент будет выполнять это упражнение в течение всего курса терапии, поэтому пациент должен

привыкнуть к нему. Помогите ему определить ключевые сигналы в окружающей обстановке, которые могут стать сигналом к остановке привычного потока сознания по крайней мере три раза в день. Например, пациент может считать таким сигналом звонок телефона и проверять состояние сознания в момент звонка. Единственное, что пациент должен делать - это подумать, которая из Я-схем активна в данный момент. Запишите ключевой сигнал, который выберет пациент, в его рабочую тетрадь и покажите пациенту, где именно он записан. Также нужно сделать соответствующую запись в своем рабочем файле, так как вам предстоит анализировать полезность этого ключевого сигнала с пациентом во время каждого сеанса и при необходимости заменить его.

Последнее задание этого сеанса - начинать каждый день с того, что мы называем Духовной Разминкой. Диаграмма разминки представлена в данном руководстве и в рабочей тетради пациента. Вы должны выполнять разминку с пациентом в конце каждого сеанса, а пока просто кратко ее опишите и покажите, где найти ее в рабочей тетради. Закончите данную часть просьбой к пациенту пообещать выполнять домашние задания и напомните, что замена "Я" наркозависимости на "Я" духовности требует упорной практики.

Пример сценария действий терапевта Этот сеанс почти окончен. Перед тем, как завершить его, я дам вам рабочую тетрадь 3-S и мы повторим вашу программу тренировок на неделю.

[Терапевт дает пациенту рабочую тетрадь 3-S и объясняет ее назначение.]

Вот ваша рабочая тетрадь, Журнал Духовного Развития. Она содержит краткое описание каждого сеанса и подробный список домашних упражнений. Здесь также есть место для ваших собственных записей. Эта тетрадь - ваша. Возьмите ее домой и часто ее читайте. Если хотите, можете приносить ее с собой на каждый сеанс. У меня есть запасная копия, если она потребуется. Давайте вложим ваше подписанное обязательство в самое начало, чтобы оно было у вас перед глазами каждый раз, когда вы открываете тетрадь.

[Терапевт вкладывает подписанное обязательство пациента в тетрадь.]

Хорошо, теперь давайте разберем ваше программу тренировок на неделю. Следование по Духовному Пути не ограничивается одним сеансом, и не кончается после его завершения. Сеансы - только начало. Следовать по Духовному Пути необходимо каждый день, каждую минуту, каждую секунду. Это может быть трудно или невозможно при активном вмешательстве "Я" наркозависимости. Поэтому вы должны упорно работать и взять это "Я" под контроль. Каждую неделю я буду давать вам в помощь домашнее задание. Большая часть упражнений не займет много времени, вам просто будет нужно по-другому выполнять ежедневные обязанности. Я обещаю, что эта тяжелая работа принесет плоды. Если вы занимаетесь спортом, нет смысла поднимать тяжести всего раз в неделю и придерживаться прежних привычек в остальное время, не так ли? То же самое относится и к духовным тренировкам. Каждую неделю я буду задавать вам на дом одно или два духовных качества, над которыми нужно будет работать. Работа означает осознание этих духовных качеств, которые уже являются частью вашей истинной сущности, и проявление их в повседневной жизни.

Задание по Сеансу 1:

Тренировка Духовного качества: Духовное качество, над которым я задаю вам работать в течение недели - **упорная решимость**; оно записано в вашем журнале. Вы уже сегодня продемонстрировали наличие этого качества. Продолжайте работать так же хорошо. Помните, вам необходимо проявлять качество упорной решимости каждый день, чтобы не причинять вред себе и другим людям и следовать по Духовному Пути.

Трехразовая ежедневная самопроверка: В дополнение к духовному качеству, я задам вам одно или два практических упражнения на каждый день. На этой неделе, вы должны научиться осознавать, когда именно вы находитесь под контролем вашего "Я" наркозависимости. В основном "Я" наркозависимости работает на автопилоте, так что вы даже не осознаете его наличия. Вы не можете бороться с тем, чего вы не осознаете, так что первый шаг - простое осознание. Вам нужно поймать его на месте преступления, так сказать. Вы научитесь это делать с помощью методики Полноты Осознания, которую мы называем самопроверкой. Вам нужно будет по крайней мере трижды в день остановить свои текущие дела или действия и подумать - проверить, находитесь ли вы под контролем "Я" наркозависимости. На этой стадии вам пока не нужно ничего делать. Просто нужно понять, хорошо? Давайте подумаем, как вы сможете остановить свои действия трижды в день. Важно застать "Я" наркозависимости врасплох, поэтому давайте подумаем, что может случиться неожиданно в течение дня, что можно использовать в качестве ключевого сигнала к остановке.

[Терапевт помогает пациенту определить прерывающие ключевые сигналы, например, телефонный звонок; сигналы записываются в тетрадь пациента.]

Ежедневная Духовная Разминка: Дополнительно к трехразовой ежедневной остановке действий, я предлагаю вам каждый день начинать с выполнения духовной разминки, которую я вам сейчас покажу.

Обязательство выполнения упражнений:

Вот ваша программа тренировок на неделю. Вам она подходит? Вы можете пообещать, что вы будете ежедневно выполнять упражнения Полноты Осознания и работать над духовным качеством упорной решимости?

[Терапевт убеждается, что пациент знает, где найти эти задания в его/ее рабочей тетради.]

Часть 8. Итоги.

Краткий обзор содержания сеанса для закрепления понимания пациентом:

- "Я" наркозависимости - привычная модель функционирования сознания, а не ваша истинная сущность
- "Я" наркозависимости появилось для избавления от страданий, но в итоге причиняет больше страданий.
- Замена "Я" наркозависимости на "Я" духовности - это путь к вашей истинной сущности
- Духовный Путь ведет к избавлению от страданий и для следования по нему нужны навыки Овладения Сознанием, Морали/Нравственности и Мудрости, а также наличие четырнадцати сильных духовных качеств.

Инструкция терапевту: Эта часть - итоги сеанса. Чтобы закрепить понимание материала пациентом, предложите краткий обзор содержания сеанса. При повторе напомните пациенту, что его "Я" наркозависимости - привычная модель функционирования сознания, которая причиняет страдания, а не его истинная сущность. Напомните, что в курсе данной терапии пациент научится заменять "Я" наркозависимости на "Я" духовности, и что духовность есть личный Путь пациента к проявлению его истинной сущности. В заключение повторите три

вида тренировок и душевные качества, которые требуются на Духовном Пути, а также подчеркните необходимость выполнения домашних заданий.

Пример сценария действий терапевта: Сегодня я дал вам представление о терапии 3-S и трех видах Тренировок, которые ее составляют, так что вы теперь знаете, чего ожидать на следующей неделе. Мы говорили о том, что "Я" наркозависимости является привычной моделью функционирования сознания, которая причиняет много страданий, и что "Я" духовности может дать вам доступ к вашей истинной сущности, которая поможет избавиться от страданий и не причинит вред ни себе, ни другим людям. Мы говорили о том, что ваша истинная духовная сущность обладает удивительными качествами, духовными мускулами, которые могут способствовать вашему выздоровлению. Во время ролевой игры вы продемонстрировали многие из этих качеств, и вы будете продолжать работать над их укреплением в течение последующих недель. Мы также говорили о необходимости выполнять домашние задания между сеансами.

Часть 9. Разминка 3-S

- Разминка 3-S, практика "упорной решимости"

Инструкция терапевту: Каждый сеанс заканчивается "духовной разминкой". Диаграмма разминки показана в данном руководстве и в рабочей тетради пациента. Цель разминки, которую нужно выполнять ежедневно дома и в конце каждого сеанса, - утвердить пациента в его решимости придерживаться курса лечения физически и морально. На каждой стадии разминки, которая выполняется медленно, терапевт и пациент вслух проговаривают обязательство пациента следовать по Духовному Пути и развивать качество души текущей недели (в данном случае - упорную решимость). Слова, проговариваемые во время каждой стадии разминки, должны напомнить пациенту, что оставаться на Духовном Пути можно только при условии соответствия мыслей, слов, эмоций и действий высшим стандартам духовного идеала. Вы должны выполнять разминку с вашим пациентом в конце каждого сеанса, чтобы по мере ее выполнения исправлять возможные ошибки в домашних упражнениях пациента. Пациент должен повторять текст разминки за вами до тех пор, пока не запомнит его. Если поначалу пациенту неловко, спросите, какие чувства появляются, если вытянуть вперед руки и заявить о своей открытости. Вы можете противопоставить чувство открытости закрытым, почти параноидальным чувствам, присущим "Я" наркозависимости. Объясните, что разминка - это простой способ начать день так, чтобы в течение этого дня оставаться на Духовном Пути. Также напомните, что разминка задается в качестве домашнего задания и покажите, где именно она записана в рабочей тетради. Затем вместе проведите разминку и закончите сеанс.

Пример сценария действий терапевта: Мы будем заканчивать каждый сеанс 3-S тем, что мы называем духовной разминкой. Разминка не только поможет нашему телу после часового сидения, но также напомнит нам, что духовная практика должна присутствовать в каждом моменте нашей жизни, даже просто в движении. Эта разминка также напомнит о вашей решимости следовать по Духовному Пути и работать над душевными качествами текущей недели. Поскольку "упорная решимость" - качество данной недели, давайте сосредоточимся на нем во время разминки. В вашей рабочей тетради есть картинка разминки с инструкциями, чтобы вы могли выполнять ее дома каждый день. Пока вы к ней не привыкнете, просто повторяйте за мной мои слова и действия. Ну как, вы готовы?

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

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

Заключительная часть

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

Рабочая тетрадь 3-S⁺: Сеанс 1

ОБЯЗАТЕЛЬСТВО СЛЕДОВАТЬ ПО ДУХОВНОМУ ПУТИ

1. Я полон решимости укрепить силу духа и пройти по Духовному Пути к излечению от наркозависимости.
2. Духовный Путь призывает меня не причинять вреда себе и другим людям.
3. Я понимаю, что тренировка моего сознания для Духовного Пути требует решимости и усилий с моей стороны и я обязуюсь упорно работать над духовной практикой во время сеансов и между сеансами.

Подпись: _____

Дата: _____