

3-S Grupal #7: Cómo contraer los músculos espirituales en situaciones de alto riesgo

Materiales requeridos

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

Metas terapéuticas

1. Propiciar un ambiente terapéutico para un cambio cognitivo que vaya de la activación habitual del esquema del yo adicto a un aumento en la activación del esquema del yo espiritual, enfocado en que el individuo no se haga daño ni le haga daño a los demás.
2. Aumentar la conciencia de la automatización de los procesos del esquema, tal como el esquema del yo adicto.
3. Brindar la oportunidad para la creación de unos nuevos libretos cognitivos y unas secuencias de eventos conductuales que sean compatibles con la creencia espiritual o religiosa del cliente. Esta sesión brinda la oportunidad para:
 - a. la práctica de la meditación en la respiración (para aumentar la capacidad de concentrar la atención y aquietar la mente)
 - b. la práctica de la conciencia del momento presente en ejercicios dramatizados;
 - c. la práctica para un cambio de orientación entre los esquemas cognitivos del yo (específicamente del yo adicto al yo espiritual);
 - d. la práctica de manifestar las cualidades espirituales en situaciones de alto riesgo.

Comienzo de la sesión grupal

1. Video:

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

Manual Imam, "Slow Gypsy", *Eversound Expressions*, Eversound (2002) (2.56 minutos)

2. Bienvenida:

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

Libreto del terapeuta:

Bienvenidos a la terapia grupal en espiritualidad.

3. Presentación:

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

Libreto del terapeuta:

*Vamos a comenzar presentándonos. Si tienen la bondad, uno a uno, se ponen de pie, dan sólo su nombre y permanecen de pie. [El terapeuta comienza.]
Hola, me llamo...*

4. Compromiso:

Después de la presentación y con los miembros aún de pie, se solicitará que renueven su compromiso con su sendero espiritual. Estos leerán en voz alta las palabras escritas en el cartel con el compromiso ["Hoy, renuevo mi compromiso con mi sendero espiritual"] que estará colocado en un sitio visible enfrente del salón (vea la lista de materiales requeridos

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

Libreto del terapeuta:

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

5. Resumen de la filosofía del programa de desarrollo de la terapia 3-S: El terapeuta presenta el siguiente resumen todas las semanas:

Libreto del terapeuta:

Todos ustedes están aquí hoy porque se han comprometido a desistir del yo adicto que les ha provocado tanto sufrimiento en sus vidas y a desarrollar, en su lugar, su yo espiritual que les proporcionará acceso a la paz y la felicidad de su verdadera naturaleza espiritual. Sé que no tengo que decirles que, a pesar de que el yo adicto promete aliviarles el sufrimiento, ciertamente los está llevando por un sendero cuyo fin es un sufrimiento interminable, tanto físico, emocional como espiritual. Todos ustedes saben que una vez el yo adicto toma las riendas --una vez se va en piloto automático-- al yo adicto no le importa el bienestar suyo ni el de sus seres queridos; puede convencerles con suma facilidad de que no hay nada más importante que usar drogas y tener una nota. El objetivo de este programa es ayudarles a que vean al yo adicto por lo que es, un patrón de hábito de la mente que ocasiona un sufrimiento inmenso. Ustedes aprenderán a interrumpir los libretos habituales, esas "grabaciones" que se repiten y se repiten en su mente y que les incitan a que usen drogas una vez más, o a manifestar cierta conducta que pudiera hacerles daño, tanto a ustedes como a los demás. Ello incluye compartir parafernalia de drogas y tener relaciones sexuales sin protección, las cuales pueden transmitir el VIH y otras infecciones que pudieran ocasionar un sufrimiento mayor tanto en su vida como en la de los demás. En este programa, ustedes aprenderán a reconocer la voz del yo adicto y a detenerla antes de que pueda hacerle daño a ustedes o hacerle daño a los demás. Ustedes harán esto buscando refugio y fortaleza en su verdadera naturaleza espiritual. En este programa, a cada uno de ustedes lo vemos desde la perspectiva de su naturaleza espiritual. Ése es su yo verdadero, no su yo adicto. Durante sus años de adicción, ustedes pudieran haber dudado de que ustedes tuviesen una naturaleza espiritual o llegar a pensar que estuviera accesible a ustedes en este momento. Por ahora, sólo tengan fe de que aún la tienen; que está presente siempre. Su verdadera naturaleza espiritual pudiera estar oculta temporalmente, pero confíen en que todavía

está presente. Lo que ustedes necesitan es una forma de acceso, un sendero; ése es su sendero espiritual. Sin embargo, para poder desarrollar o fortalecer este sendero espiritual, ustedes necesitan de un yo espiritual que tenga unos músculos espirituales fuertes. [El terapeuta señala el cartel. Vea lista de materiales.] Los músculos espirituales de su yo espiritual son estas 10 cualidades espirituales que el yo adicto ha tratado de destruir. Juntos vamos a ayudarles a que fortalezcan estos músculos espirituales, de manera que su yo espiritual se mantenga fuerte para que el acceso a su naturaleza espiritual esté disponible a cada momento del día. Igual que fortalecer los músculos físicos requiere de entrenamiento y práctica, sus músculos espirituales requieren lo mismo. Todas las semanas practicaremos la meditación y haremos juntos los ejercicios de conciencia del momento presente que les ayudarán a mantenerse en su sendero espiritual y a tener acceso a su naturaleza espiritual. Pero necesitan practicar también entre sesiones. Para sacar el máximo de provecho a las sesiones, necesitarán esforzarse en aquietar la mente, concentrar su atención y escuchar detenidamente a lo que el resto del grupo y yo les digamos.

6. **Itinerario:** El terapeuta proporciona a los integrantes el itinerario para la sesión. El proveerles un itinerario ayuda a que el grupo se mantenga enfocado y facilita el manejo del tiempo.

Libreto del terapeuta:

Hoy, vamos a comenzar como lo hacemos siempre, haciendo la práctica de la meditación en la respiración. Lo haremos por 5 minutos. Después trabajaremos con un material nuevo como por 30 minutos. Y terminamos como siempre, con una discusión, un repaso y nuestro estiramiento espiritual.

7. Práctica de meditación:

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

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

Fundamento para la meditación:

Libreto del terapeuta:

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

Instrucciones para la meditación:

Libreto del terapeuta:

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

Vamos a meditar en este momento:

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

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

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

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

Evaluación del ejercicio de meditación

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

Libreto del terapeuta:

Abran los ojos.

¿Qué les pareció?

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

¿Notaron si el aire entraba más por un orificio que por el otro? O ¿si la respiración era larga o corta o si era cálida o fría?

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

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

Libreto del terapeuta (continuación):

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

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

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

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

8. Presentación del material nuevo con ejercicio experiencial:

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

Material nuevo: Cómo contraer los músculos espirituales en situaciones de alto riesgo

El propósito de este segmento es proveer a los integrantes del grupo la oportunidad de experimentar un cambio en la activación del esquema del yo que vaya del yo adicto y yo espiritual, además de ayudarles a comprender la conexión existente entre la manifestación de las cualidades específicas individuales (por ejemplo, los músculos espirituales o "paramis") y el acontecimiento de dicho cambio.

Una esquina del salón se ha denominado como la "esquina del yo adicto y la otra como la "esquina del yo espiritual". Estas designaciones representan los patrones internos del yo como aspectos del espacio físico compartido al que los integrantes del grupo pueden "ir" o "habitar" para activar cualquiera de sus esquemas del yo. . Así, los miembros del grupo se dan cuenta de que pueden ejercer control sobre cualquier "yo" activo en ellos en un momento dado; que pueden intencionalmente pasar del esquema del yo adicto al esquema del yo espiritual aún en situaciones de alto riesgo.

Libreto del terapeuta:

Hoy, vamos a hacer un ejercicio que les ayudará a darse cuenta de que ustedes tienen suficiente control, tanto cuando manifiestan su yo adicto como cuando manifiestan su yo espiritual. Ello es bien importante porque, hasta que no creamos que podemos controlar quiénes somos en determinado momento, seguiremos pensando que todo esto está fuera de nuestro control o es resultado de cosas y eventos externos, tales como las situaciones de estrés. Así que, hoy, les voy a presentar una situación de estrés y quiero que se imaginen que responden a ésta primero desde el punto de vista del yo adicto y luego desde el punto de vista del yo espiritual.

Lo vamos a hacer de la siguiente manera: La esquina que está a mi izquierda [el terapeuta señala la esquina a su izquierda] la vamos a llamar "la esquina del yo adicto". El que se pare en esa esquina actuará como su yo adicto. La otra esquina, [el terapeuta señala la esquina a su derecha] la vamos a llamar "la esquina del yo espiritual". Del mismo modo, el que se pare en esa esquina actuará como su yo espiritual y será capaz de manifestar totalmente su verdadera naturaleza espiritual. En el medio, habrá un envase con 10 pedazos de papel. Cada papel tiene escrito una de las 10 cualidades espirituales de alguien que está en su sendero espiritual. Estos son sus músculos espirituales. También están escritas en ese cartel que está en la pared. [El terapeuta señala el cartel con los paramis.]

Cuando diga su nombre, usted irá primero a la esquina del yo adicto y hará una dramatización corta conmigo. Yo les presento una situación de alto riesgo, como usar drogas, y ustedes me responderán como lo haría un adicto; por ejemplo, demostrando mucho interés en compartir la droga conmigo. Lo vamos a hacer por espacio de 30 segundos.

Luego, ustedes sacarán uno de los papeles en el envase y se irán a la esquina espiritual. Después de haber leído (en silencio) lo que está escrito en el papel, haremos otra dramatización. Esta vez, la persona interactuará conmigo desde su yo espiritual y rechazará cualquier cosa que pudiera hacerle daño y hacerle daño a los demás. La tarea suya es manifestar la cualidad espiritual que está escrita en el papel mientras estamos en la dramatización. Es posible que ustedes puedan manifestar diferentes cualidades espirituales mientras me rechazan, pero quiero que enfaticen particularmente la que tendrán escrita en el pedazo de papel. Lo haremos por 2 minutos aproximadamente.

Los demás tendrán que escuchar y observar la interacción con detenimiento porque, una vez se termine la dramatización, tendrán 30 segundos para adivinar cuál cualidad espiritual estaba escrita en el papel.

Trataré de distribuir el tiempo pautado para el ejercicio, de manera que todos tengan una oportunidad, pero cabe la posibilidad que nos quedemos cortos de tiempo. Pero todos van a tener la oportunidad de participar en la discusión de grupo.

Nota: Tiempo para cada segmento. Todo dependerá de cuántos integrantes tenga cada grupo. Si el grupo tiene 10 integrantes, provea aproximadamente 30 segundos para la dramatización del yo adicto, 2 minutos para la del yo espiritual y 30 segundos para la discusión grupal.

De haber 7 integrantes en el grupo, provea aproximadamente 30 segundos para la dramatización del yo adicto, 3½ minutos para la del yo espiritual y 30 segundos para la discusión grupal.

De haber 5 integrantes, conceda aproximadamente 30 segundos para la dramatización del yo adicto, 5 minutos para la del yo espiritual y 30 segundos para la discusión. El terapeuta deberá ser flexible.

Algunos integrantes requieren más tiempo para expresar sus cualidades de adicto o espirituales, o pudieran requerir que la discusión grupal fuese más extensa. Sin embargo, el terapeuta deberá calcular de antemano el tiempo aproximado para cada uno de los tres segmentos, tomando en cuenta el número de integrantes que asista a la sesión. Es posible que la limitación de tiempo evite que todos los miembros del grupo puedan participar de la dramatización del yo adicto y el yo espiritual.

Ejercicio: Dramatización Parte I: El yo adicto

El terapeuta llama a los integrantes uno a la vez y dramatiza una situación en la que el terapeuta le ofrece droga y trata de que el participante la use. El terapeuta debe variar un poco el contenido de la dramatización para cada integrante del grupo, tomando en cuenta la situación específica de éste, la droga de preferencia, con quién y dónde usa drogas en particular, etc.

Libreto del terapeuta:

Okey, vamos a comenzar. Voy a seleccionar a la persona que comenzará, pero cuando hayamos terminado, esa persona seleccionará a la siguiente y así sucesivamente.

[El terapeuta selecciona al primer participante.] *Por favor, vaya a la esquina del adicto.*

Hola ____ . ¿Qué tal? ¿Cómo estás? Me siento súper bien. Tengo algo bien bueno y me siento como para celebrar. Estoy buscando compañía. Vente, te invito.

El terapeuta y el integrante del grupo continúan con la dramatización por el tiempo pautado (por ejemplo, 30 segundos), en el que el miembro del grupo actúa como el yo adicto.

Ejercicio: Dramatización Parte II: El yo espiritual

Ahora, el terapeuta indica al participante que saque un papel del envase y se vaya a la esquina del yo espiritual. El terapeuta solicita que el integrante del grupo lea (en silencio) lo que está escrito en el papel e interactúe con el terapeuta manifestando dicha cualidad (por ejemplo, rehusarse a hacer algo que pudiera ocasionarle daño u ocasionar daño a alguien más). Nuevamente, el terapeuta dramatiza una situación en la que le ofrece drogas al participante y trata de que éste la use. El terapeuta debe variar en algo el contenido de la dramatización para cada integrante del grupo, tomando en cuenta la situación específica de éste, la droga de preferencia, con quién y dónde usa drogas en particular, etc.

Libreto del terapeuta:

Okey, ahora saque uno de los papeles del envase y váyase a la esquina espiritual.

En silencio lea la cualidad espiritual escrita en el papel.

*En nuestra próxima dramatización, su tarea es **expresar la cualidad espiritual que le tocó** y **rehusar** hacer cualquier cosa que pudiera perjudicarlo o perjudicar a alguien más.*

El resto del grupo, escuche y observe bien y trate de ver si puede adivinar cuál es el músculo espiritual que se está ejercitando aquí.

Vamos a comenzar.

Hola _____. ¿Qué tal? ¿Cómo estás? Me siento súper bien. Tengo algo bien bueno y me siento como para celebrar. Estoy buscando compañía. Vente, te invito. Etc. [El terapeuta trata insistentemente de convencer al participante de que use drogas.]

El terapeuta y el integrante del grupo continúan con la dramatización durante el tiempo pautado (2+ minutos), en el que el miembro del grupo actúa como el yo espiritual mientras contrae el músculo espiritual que entienda prudente.

Ejercicio: Dramatización Parte III: Participación del grupo

Libreto del terapeuta:

Bueno, gente, ¿cuál de las 10 cualidades espirituales se expresó en esta última dramatización? Pueden revisar el cartel en la pared para acordarse de cuál de las 10 cualidades van a seleccionar.

El terapeuta puede participar si algún miembro del grupo necesitara ayuda para identificar la cualidad espiritual manifestada. Entonces el pedazo papel se devuelve al envase y se sorteá nuevamente.

Libreto del terapeuta:

Bien hecho. Ahora, coloque el pedazo de papel en el envase y seleccione al próximo miembro del grupo que participará.

El ejercicio continúa hasta que todos hayan participado o hasta que hayan pasado los 25 minutos. Cuando todos hayan participado en la dramatización, el terapeuta utiliza los restantes 5 minutos del segmento de 30 minutos para resumir el ejercicio.

Libreto del terapeuta:

*En este ejercicio, fueron capaces de cambiar a su yo espiritual sencillamente moviéndose de una esquina a la otra y al tener la determinación de hacer un esfuerzo por hablar como su yo espiritual. Trátenlo en casa. Designen un área en su ambiente (como una habitación en casa), la cual será como su "espacio espiritual". Un espacio en casa al que puedan recurrir para fortalecer sus músculos espirituales y ensayar cómo estar en su naturaleza espiritual. Recuerden que, con conciencia del momento presente, **ustedes tienen el control** del "yo" que van a adoptar en determinado momento, aun en situaciones de estrés que pudieran, de otra manera, llevarle al uso de drogas. De igual forma, con la práctica continua, los demás en su medio ambiente también notarán sus cualidades espirituales, igual que como se las notaron aquí hoy. Tales cualidades espirituales son muy poderosas aun cuando se expresen por un período de tiempo breve. Otras personas pueden imitarlas con rapidez, y esto contribuye al bienestar de ellos y al suyo.*

9. Período de preguntas y respuestas:

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

Libreto del terapeuta:

- A. *¿De qué manera lo que han aprendido aquí hoy les puede ayudar a mantenerse abstinentes durante la próxima semana?*
- B. *¿De qué manera lo que han aprendido aquí hoy evitará la transmisión de infecciones como el VIH?*
- C. *¿Qué músculos espirituales ejercitaron hoy? [El terapeuta señala el cartel con el compromiso.]*

10. Resumen:

El terapeuta da un breve repaso de toda la sesión.

Libreto del terapeuta:

Hoy,

- *practicamos la meditación en la respiración y la conciencia del momento presente para comenzar a quitarle el control al yo adicto y*

fortalecer el yo espiritual.

- *aprendimos que hacen falta unos músculos espirituales fuertes y que es necesario un programa de entrenamiento riguroso que se ponga en práctica a diario para mantenerlos fuertes.*
- *aprendimos que podemos controlar cuál de los yo, el adicto o el espiritual, está activo en determinado momento, aun cuando estemos en situaciones de alto riesgo.*
- *aprendimos que es posible comportarse de una manera que los que nos rodean noten y puedan beneficiarse de nuestras cualidades espirituales particulares.*

En unos minutos terminaremos la reunión de grupo. Hasta que nos volvamos a reunir, continúen acordándose de su verdadera naturaleza espiritual. Una vez se regresa a la rutina diaria, es muy fácil perder de perspectiva quién uno es realmente. Sólo recuerden que no son su yo adicto. El yo adicto es ese patrón de hábito de la mente que nos miente constantemente, prometiéndonos aliviar nuestro sufrimiento pero, en verdad, lo que nos provoca es más y más sufrimiento. No lo olviden. Acuérdense de su naturaleza espiritual y la capacidad de ésta para amar y ser compasiva, y manifiéstela en su vida diaria. Sé que pueden hacerlo. Sigán practicando la meditación diariamente y traten de ser más conscientes de todo lo que hagan. Con la práctica, están fortaleciendo sus músculos espirituales, fortaleciendo su yo espiritual y debilitando su yo adicto. Cada paso que den en su sendero espiritual, no importa cuán pequeño, les acercará más a la meta. Y hoy han dado unos cuantos pasos. Bien hecho.

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

11. El estiramiento espiritual:

En el apéndice se ilustra el estiramiento espiritual. La intención es que los miembros del grupo renueven su compromiso de seguir por un sendero espiritual, durante el día, en sus pensamientos, palabras, actos, percepción y de permanecer dispuestos a experimentar y a manifestar la naturaleza espiritual en todas sus actividades diarias. Los miembros del grupo se ponen de pie y, a la vez que asumen las diferentes posturas, hacen las afirmaciones que siguen.

Libreto del terapeuta:

Por favor, pónganse de pie y repitan conmigo:

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

12. Fin

Libreto del terapeuta:

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