

3-S Grupal #5: Acción consciente vis-a-vis reacción automática

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, acompañenos 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 papel para notas (Hojas de trabajo para la creación de momentos conscientes) 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. Una bolsa pequeña con granos secos o semillas (*bean bag*) para el juego que se efectuará en la sesión (gafas de seguridad si se estima pertinente).
9. Canicas (dos por cada integrante)

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 una secuencia 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 las instrucciones a continuación.
 - c. tener la experiencia de la automatización con o sin conductas que interfieran.
 - d. la práctica de crear momentos conscientes en el diario vivir.

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 video, se cerrará la puerta del salón, se colocará el letrero de tardanza en la puerta (vea la lista de materiales requeridos en la sesión grupal) y no se le permitirá la entrada a nadie que llegue tarde. Por supuesto, se exhortará a que regrese, a tiempo, la próxima semana. Las tardanzas continuas se discutirán con el cliente durante las sesiones individuales.

Manual Imam, "Gypsy Tears", *Eversound Expressions*, Eversound (2002) (5.05 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 a daño a ustedes o hacerle daño a los demás. Y lo harán al buscar 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 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 se desvíe 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 regresenla 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 entran a un niño a que no se aleje de casa, asimismo, con paciencia, ustedes entran 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:

Abren 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 imparten 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: Acción consciente vis-a-vis reacción automática

El terapeuta se para frente al grupo agarrando una bolsa pequeña con granos. El terapeuta explica que va a tirar la bolsa, sin avisar, a alguien del grupo para que la agarre. [Nota: También puede utilizar bolsas de caramelos o cualquier objeto pequeño que los integrantes del grupo entiendan que pueden agarrarlos sin que les haga daño al tirárselo.] Para ahorrar tiempo, el terapeuta debe ajustarse estrictamente a las limitaciones de tiempo (entiéndase, pautar no más de 15 minutos para cada uno de los dos ejercicios; teniendo en mente que cada ejercicio se compone de varias partes).

Ejercicio #1: Automatización (Parte I: 4 minutos):

Libreto del terapeuta:

Voy a tirarle esta bolsa a uno de ustedes.

No voy a decir a quién se la voy a tirar. Así que estén listos.

Quiero que la persona la agarre e inmediatamente me la tire de vuelta.

El punto en esta parte del ejercicio es demostrar que la secuencia de agarrar y tirar se ha convertido en una reacción automática totalmente integrada que aparenta ser un sólo acto, en vez de ser un sinnúmero de actos conscientes separados.

Pasos para el terapeuta:

1. El terapeuta hace varios amagos de tiro de manera que ningún integrante del grupo esté a la expectativa de que le van a tirar la bolsa.
2. El terapeuta tira la bolsa con granos a uno de los integrantes.
3. Éste la arroja de vuelta al terapeuta.
4. El terapeuta repite los pasos de tirar y recibir la bolsa con cada uno de los integrantes del grupo hasta que todos hayan tenido, al menos, una oportunidad. (Ciertos integrantes recibirán la bolsa en más de una ocasión a fin de mantener el suspense durante el ejercicio.)
5. El terapeuta se sienta y explica el ejercicio mediante una serie de preguntas que propicia la discusión de grupo, según sigue a continuación:

Libreto del terapeuta:

Cuando tiré la bolsa, ¿se detuvieron a pensar en lo que iban a hacer? ¿Se pusieron a pensar en qué músculos iban a utilizar?

Lo que hicieron es ciertamente un acto muy complejo que conlleva muchos pasos. Ustedes tenían que estar atentos a que le iban a tirar la bolsa.

Tuvieron que interpretar lo que ocurría.

Tuvieron que desarrollar la intención de responder.

Y tuvieron que mover muchos músculos de maneras diferentes.

*¿Tuvieron conciencia de todos estos pasos cuando agarraron o tiraron la bolsa? Claro que no. Esta conducta específica se ha convertido en algo tan mecánico que ya ni parece una tarea que conlleve muchos pasos; más bien se ha convertido en una conducta que aparenta ser **una sola reacción automática totalmente integrada**. Es más, si ustedes hubieran pensado en todos los pasos que conllevaba, con toda probabilidad, jamás hubieran agarrado la bolsa, ¿cierto?*

*Ahora, vamos a hacer el ejercicio de nuevo, pero, esta vez, cuando les tire la bolsa, **nadie la agarre**.*

Ejercicio: Automatización (Parte II: 3 minutos)

El punto en esta parte del ejercicio es demostrar la automatización, específicamente cuán difícil es contenerse de agarrar la bolsa cuando se la tiran a uno.

Pasos para el terapeuta:

1. El terapeuta hace varios amagos de tiro de manera que ningún integrante del grupo esté a la expectativa de que le van a tirar la bolsa.
2. El terapeuta tira la bolsa a uno de los integrantes del grupo, hasta que alguien automáticamente trata de agarrarla. (Con toda probabilidad será la primera vez, pero, de no ser así, el terapeuta recoge la bolsa y la tira de nuevo hasta sorprender a alguien.)
3. El terapeuta deja de tirar la bolsa tan pronto como alguien automáticamente trate de agarrarla.

Libreto del terapeuta (continuación)

*¿Qué pasó? Yo les había indicado que **no** la agarraran.*

¿Verdad que es bien difícil no hacer nada cuando estamos programados a agarrarla?

Así que, ¿qué tiene que ver esto con la adicción y la espiritualidad?

Pues bien, la conducta asociada con el yo adicto también se ha convertido en una reacción automática totalmente integrada como consecuencia de los años en que se ha repetido.

Cuando ustedes reaccionan automáticamente, ustedes son inconscientes. Y cuando uno no tiene conciencia, el yo adicto, rápidamente, puede controlar la situación.

Ustedes quisieran abstenerse de las drogas, pero, antes de que se den cuenta, ya están usando drogas. Entonces piensan: "¿Qué pasa conmigo? Jamás voy a dejar de usar drogas. Para qué tratar." Entonces estos pensamientos precipitan aún más respuestas automáticas que también resultan en uso de drogas. ¿Les resulta familiar?

Bueno, una vez ustedes comprenden que no hay nada malo con ustedes sino que ustedes han activado una reacción automática, pueden trabajar para interrumpirla de manera que, en el futuro, ustedes puedan actuar conscientemente en vez de echarse la culpa por lo ocurrido y seguir reaccionando mecánicamente.

Vamos a hacer el ejercicio de nuevo.

*Esta vez, quiero que ustedes sostengan estas canicas en sus manos y, cuando les tire la bolsa, **no la agarren.***

Ejercicio: Automatización (Parte III: 3 minutos)

El punto en esta parte del ejercicio es demostrar que se interrumpe la automatización con otra conducta que también requiere atención. (Nota: Se permite que los miembros del grupo se queden con las canicas hasta que se termine el ejercicio porque van a usarlas como señal para la activación de su esquema del yo espiritual.)

Pasos para el terapeuta:

1. El terapeuta reparte a cada uno de los integrantes dos canicas (una para cada mano).

2. Entonces el terapeuta hace amague de tirar la bolsa varias veces.
3. Luego el terapeuta la tira a uno de los integrantes, quien, obviamente, no la agarrará.

Libreto del terapeuta (continuación)

¿Y por qué no la agarró esta vez?

Usted estaba haciendo algo que interfería con el acto de agarrar la bolsa, ¿verdad? Cuando la atención suya está concentrada en otro acto, ustedes interrumpen la respuesta automática.

Esta interrupción les da tiempo para ACTUAR CONSCIENTEMENTE, en vez de REACCIONAR AUTOMÁTICAMENTE.

Bueno, de la misma forma, cuando su yo espiritual está activo, éste interferirá con su yo adicto y evitará que tome control. Esto da tiempo a pensar y a interrumpir la automatización de su yo adicto para que puedan tomar la decisión consciente de no usar drogas.

Pero ¿cómo ustedes mantienen su yo espiritual activo todo el tiempo? Al comienzo, necesitarán recordatorios constantes. Al comienzo, necesitarán recordatorios constantes.

Se pueden llevar a casa las canicas que les di. Ténganlas en un lugar (como en un bolsillo) donde puedan encontrarlas frecuentemente todos los días. Entonces, en cualquier momento en que vean o toquen las canicas, ustedes se acordarán de activar su yo espiritual. Cada vez que se encuentren en una situación de alto riesgo, ustedes pueden tocar las canicas. Dejen que estas y su yo espiritual interfieran con el piloto automático de su yo adicto. Recuerden, hagan lo que hagan, no pierdan la cordura, ¡especialmente en situaciones de alto riesgo!

Como verán en breve, también pueden utilizar cualquier rutina en su vida que se ha vuelto automática para que les recuerde activar su yo espiritual.

Déjenme darles un ejemplo: En un día común y corriente, hacemos un sinnúmero de tareas rutinarias que se han vuelto automáticas. Si alguno de ustedes toma café, probablemente mantendrá la cafetera en el mismo lugar y recurrirá a ella sin pensarlo, ¿correcto? El acto de llenar la taza con café en ciertos momentos del día se ha vuelto automático.

Así que, ¿qué ocurriría si ustedes pusieran la cafetera o la taza en otro lugar?

La próxima vez que fuesen a llenar la taza con café, la conducta automática de tomar café se vería interrumpida. Es posible que se sientan algo sorprendidos de que la cafetera o la taza no esté donde tiene que estar.

¡Magnífico! Esta interrupción les da la oportunidad de activar su yo espiritual. Lo que harán en ese momento, antes de ponerse a buscar la cafetera o la taza, es decirse para ustedes: "Recuerdo mi naturaleza espiritual" o "Dios está aquí conmigo". Imagínense si hicieran esto con todos los actos rutinarios todos los días, cuántas veces no estarían activando su yo espiritual.

Y mientras más activen su yo espiritual en su día a día, menos es la probabilidad de que el yo adicto tome control.

Y mientras menos veces el yo adicto tome control, será menos automático. Hasta que, finalmente, es el yo espiritual el que está en automático, no el yo adicto.

Vamos a practicarlo.

Ejercicio #2: Creación de momentos conscientes (Parte I: 4 minutos)

El terapeuta divide el grupo en parejas o en grupos pequeños y da a cada miembro del grupo un lápiz (o bolígrafo) y la hoja de trabajo “creación de momentos conscientes”.

Cada integrante del grupo, con la ayuda del resto del equipo, si fuese necesario, identificará una rutina **que pueda modificar** en su vida diaria a fin de propiciar la oportunidad para un momento consciente en el día. La intención de formar equipos es dar la oportunidad para que los miembros del grupo discutan entre ellos y ayuden a los que, por la razón que sea (digamos, dificultades con el lenguaje o cognitivas), pudieran tener dificultad para comprender el ejercicio.

Este ejercicio se llama "Creación de momentos conscientes".

He dividido el grupo en equipos y les he dado a todos una hoja de trabajo en blanco y un lápiz (o bolígrafo).

Cada uno de ustedes identificará alguna actividad que llevan a cabo frecuentemente en el día y que pueda modificarse para crear un momento consciente (igual que el ejemplo que les di en donde mover la cafetera de lugar interrumpía la automatización del acto de tomar café y daba la oportunidad para muchos momentos conscientes durante el día).

Van a tener 4 minutos para identificar alguna rutina en su vida y para decidir exactamente cómo la modificarán a fin de crear muchos momentos conscientes en el día. En su hoja de trabajo, escriban la rutina diaria que decidieron modificar. Debajo de lo que han escrito, escriban exactamente cómo van a modificarla. Y más abajo, calculen cuántos momentos conscientes habrán creado cada día al haber modificado tal actividad. Recuerden que la meta es crear el mayor número de momentos conscientes en el día.

Pudiera ayudarles si visualizan cada habitación en la casa y piensan en lo que utilizan frecuentemente. Moverlo o utilizarlo de otra manera, sirve para que usted se detenga y, por ende, sirva como oportunidad para un momento consciente varias veces al día.

Pueden discutir sus ideas con sus compañeros de grupo. Como equipo, tratarán de crear el mayor número de momentos conscientes en su día a día.

Luego de los 4 minutos, cada equipo elegirá un representante del grupo quien informará las rutinas seleccionadas por cada grupo, la estrategia para modificarlas y la cantidad de momentos conscientes que han creado. [Por ejemplo, cambiar la rutina de tomarse el café pudiera ofrecerme 4 momentos de conciencia del momento presente en el día porque, por lo regular, tomo 4 tazas de café al día.]

El equipo que presente la estrategia mejor y más práctica para crear el mayor número de momentos conscientes en el diario vivir será el ganador.

Tienen 4 minutos comenzando ahora.

Cuando hayan pasado los 4 minutos, el terapeuta dirá: "Tiempo". En el rotafolio, el terapeuta escribe la rutina de cada integrante del grupo, la estrategia para modificarla y el total de momentos conscientes que tal modificación pudiera propiciar todos los días. El equipo con la estrategia más práctica y creativa para la creación del mayor número de momentos conscientes durante el día será el ganador.

Ejercicio: Creación de momentos conscientes (Parte II: 2 minutos)

Libreto del terapeuta (continuación)

Bien hecho. Tienen muchas ideas que pueden poner en práctica cuando lleguen a casa.

Ahora, quiero que cada uno de ustedes decida lo que se va a decirse a sí mismo para activar su yo espiritual en ese momento consciente que creó al cambiar la rutina.

Prepare una afirmación corta que active su yo espiritual. Algo que sea fácil de recordar.

Los ejemplos pueden incluir "recuerdo mi naturaleza espiritual" o "Dios está aquí en este momento".

Escríbanlo en su hoja de trabajo debajo de la rutina que han

modificado. Tienen 2 minutos comenzando ahora.

Al cabo de los 2 minutos, el terapeuta dice: "tiempo" y pide a cada integrante del grupo que, cuando llegue su turno, comparta con el grupo la afirmación de su yo espiritual. El primer miembro del grupo que se ofrezca de voluntario, escogerá al próximo integrante que habrá de compartir con el grupo lo que ha escrito.

Libreto del terapeuta (continuación)

Se acabó el tiempo.

Vamos a compartir con el grupo lo que han escrito. ¿Quién quiere comenzar?

El terapeuta exhorta a los integrantes del grupo a que se lleven a casa la hoja de trabajo con las estrategias escritas y a que, tan pronto como lleguen a casa hoy, comiencen a interrumpir sus actos rutinarios y a crear momentos conscientes para lograr la activación del yo espiritual.

Libreto del terapeuta (continuación)

Bien hecho.

La meta primordial es que puedan activar su yo espiritual a cada momento para que evite que el yo adicto se vaya en piloto automático. Se requiere mucha práctica. Así que comiencen tan pronto lleguen a casa hoy mismo. Utilicen el plan que han desarrollado aquí hoy para comenzar a crear sus momentos conscientes y a llenarlos con su yo espiritual.

9. Período de preguntas y respuestas:

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

Libreto del terapeuta:

- A. *¿De qué manera lo que han aprendido aquí hoy les puede ayudar a mantenerse abstinentes 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 sobre las reacciones automáticas y cómo podemos evitarlas mediante una actividad que las interfiera.*
- *aprendimos que la precipitación automática del yo adicto puede evitarse si nos enfocamos en nuestro yo espiritual.*
- *aprendimos que podemos crear momentos conscientes durante el día al interrumpir las rutinas automáticas en nuestra vida diaria y al sacar tiempo para activar nuestro yo espiritual.*

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 manifiéstense en su vida diaria. Sé que pueden hacerlo. Sigan 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.

HOJA DE TRABAJO PARA LA CREACIÓN DE MOMENTOS CONSCIENTES

Rutina:

Instrucciones: Identifique cualquier rutina en su vida diaria (algo que usted hace en varias ocasiones, exactamente de la misma forma --como si fuese algo mecánico-- y más de una vez al día): Escríbalo a continuación:

Modificación de la rutina:

Instrucciones: Describa exactamente cómo debe modificar la rutina para interrumpir la automatización y lograr que usted se detenga:

Cantidad de momentos conscientes que va a crear:

Instrucciones: Calcule cuántos momentos conscientes puede crear cada día al modificar esta rutina:

Total de momentos conscientes creados diariamente _____

Espere a que se le dé las instrucciones y luego escriba a continuación una breve **afirmación de su yo espiritual**, que pueda recordar con facilidad, la cual dirá en momentos en que tenga conciencia del momento presente:
