

3-S⁺ Grupal #7: Responsabilidad social: En búsqueda del héroe en mí

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 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 cualidades espirituales – los catorce músculos espirituales del yo espiritual: "generosidad, moralidad, renunciación, sabiduría, esfuerzo, tolerancia, verdad, determinación firme, amor bondadoso, ecuanimidad, gratitud, valor, perdón y serenidad".
4. Cronómetro (para la meditación y demás ejercicios que necesiten cronometrarse).
5. Lápices y cuadernos de anotaciones para todos los participantes.
6. Cinta adhesiva (para pegar los carteles en las paredes).
7. Papel y rotafolio con marcador para las anotaciones.
8. CD o grabación con la canción de Mariah Carey titulada "Hero".
9. Hoja de trabajo con el compromiso de héroe en mí (adjunta).
10. Situaciones para la dramatización del héroe en mí (adjunta).

Metas terapéuticas

1. Propiciar un contexto terapéutico para que haya un cambio cognitivo 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 esquemáticos, como el esquema del yo adicto.
3. Brindar la oportunidad de 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 al conocer acerca del héroe en mí que puede participar en la lucha para detener la propagación del VIH/SIDA;
 - c. formular la intención para detener la propagación del VIH/SIDA;
 - d. el ensayo de actos específicos que puedan detener la propagación del VIH/SIDA;
 - e. hacer que tal intención y tales actos sean la base del sendero espiritual.

Comienzo de la sesión grupal

1. Video

Se proyectará un video para meditación --disponible en cualquier tienda comercial-- 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 en caóticas, y se preparen para la activación de su yo espiritual mediante las practicas 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.

Nigel Holton, "Road to Doneghal," *Eversound Expressions*, Eversound (2002) (5 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 hacer mención de 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 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 siguen 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 daño 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 "cintas" que se repiten y se repiten en su mente y que les incitan a que se droguen una vez más, o a manifestar cierta conducta que pudiera hacerles daño, tanto a ustedes como a los demás. Ello incluye compartir parafernalia y 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 lo vemos desde la perspectiva de su naturaleza espiritual. Ese es su yo verdadero, no su yo adicto. Durante sus años de adicción, ustedes pudieran haber dudado de que ustedes tuviesen una naturaleza espiritual o llegar a pensar que estuviera accesible a ustedes en este momento. Por ahora, sólo tengan fe en 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, 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 catorce 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 este disponible a cada momento del día. Igual que fortalecer los músculos físicos requiere de entrenamiento y práctica, lo mismo ocurre con sus músculos espirituales. Todas las semanas practicaremos la meditación y haremos juntos los ejercicios para adquirir la conciencia del momento presente que les ayudará 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

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 cinco minutos. Después trabajaremos con un material nuevo como por treinta 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 prospera 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 alertas.

Vamos a meditar en este momento:

[Con 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 – esa 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 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 de haber 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 prevenir la propagación del VIH como la base de un sendero espiritual

El propósito de este segmento es ayudar a los integrantes del grupo a encontrar su propio héroe dentro de ellos mismos y a comprometerse a proteger a los demás del contagio con VIH. Este compromiso se integrará con la base moral y ética de su sendero espiritual.

Libreto del terapeuta:

¿Alguien ha escuchado la canción de Mariah Carey llamada “Hero” o en español “Héroe”?

[El terapeuta pone el CD con la canción si la tiene disponible y luego repasa la letra de la canción con el grupo.]

La canción comienza...

“Hay un héroe
Si buscas en tu corazón
No tienes que temerle a lo que eres.
Hay una respuesta
Si penetras en tu alma
Y el dolor que ya conoces
Desaparecerá.
Y entonces un héroe aparecerá
Con fuerzas para continuar
Y podrás echar tus temores a un lado
Y sabrás que sobrevivirás.
Así que cuando sientas que la esperanza no está
Busca en ti y se fuerte
Y al final verás la verdad
Que hay un héroe dentro de ti.”

Hoy, vamos a hablar sobre cómo ver la verdad: de que hay un héroe dentro de cada uno de ustedes.

Como todos saben, sólo hay una manera de contraer VIH y es cuando alguien que ya tiene VIH les contagia. A cada uno de ustedes lo contagió alguien y todos tienen el potencial de contagiar a más personas. Cada uno de ustedes conoce, por experiencia propia, el sufrimiento que produce el VIH/SIDA. Pero piensen en esto: si cada persona que está contagiada, en estos momentos, con VIH fuese consciente de que tiene el virus e hiciera un compromiso de no contagiar a nadie más, se acabaría todo el sufrimiento futuro producto del VIH/SIDA en el mundo. Piensen en eso por un momento. El tener el virus conlleva una gran responsabilidad social. Eso no quiere decir que los que no tienen VIH no son responsables de sus propios actos. Por supuesto que sí. Si no participan en conductas de alto riesgo, no contraerán el virus; podrían proteger a alguien, a ellos mismos. Sin embargo, la realidad es que, cuando una persona

. ya contagiada se compromete a no propagar más el virus y a motivar a los demás a que se hagan la prueba, entonces tal persona por sí sola estaría protegiendo no sólo a una persona, sino a mucha gente, tanto directa como indirectamente. (Recuerden que cada persona a quien ustedes contagien pudiera seguir contagiando a cientos más). Por lo tanto, su compromiso de no contagiar a nadie más con VIH tendrá un impacto inmediato en la eliminación del sufrimiento producto del VIH/SIDA. Hay muchas definiciones diferentes para el concepto "héroe" y ciertamente una de ellas es alguien que acaba con el sufrimiento y salva vidas. Es por eso que cada uno de ustedes puede ser un verdadero héroe.

Si asumimos que la gran mayoría de la gente con VIH no va por la vida con la intención de propagar el virus, entonces ¿por qué la propagación del virus continúa? En ciertas partes del mundo, pudiera ocurrir por desconocimiento de la causa del VIH. Pero en países donde la gente está bien instruida con relación al virus, la gente sabe cómo evitar el contagio, pero continúan con la conducta de alto riesgo de todas maneras. Esto es debido a los patrones de hábito de la mente, como el yo adicto, que toman control cuando estamos en las garras de un placer sensual intenso, donde tal placer es inducido por droga o por sexo. La gente se va en piloto automático y participa en conductas de alto riesgo sin pensarlo o porque se han convencido de que no están en riesgo. Vamos a tomar el piloto automático del yo adicto como ejemplo.

Su única meta es la auto-gratificación inmediata a través del uso de la droga de preferencia; no importa nada más. No toma en consideración nada más. Si conseguir la droga de preferencia requiere compartir la droga y la parafernalia, que así sea. Si requiere relaciones sexuales sin protección, que así sea. En ese momento de estimulación intensa, absolutamente nada es más importante que sentir el efecto de la droga, la que sea, o tener la experiencia sexual. El yo adicto pudiera racionalizar su conducta arriesgada (convencerse de que no ha causado daño), pero la mayor parte del tiempo ni siquiera lo hace porque sencillamente no tiene conciencia. La prevención del VIH no tan sólo está ausente en la mente del yo adicto; no le importa el VIH; lo único que le importa es la droga de preferencia. Cuando ustedes no están en las garras del piloto automático del adicto --como puede ser en este momento que están sentados aquí en este grupo--, fácilmente se puede decir que ustedes están totalmente comprometidos a prevenir la propagación del VIH. Pero la triste realidad es que la próxima vez en que el piloto automático del adicto se active, cualquier pensamiento relacionado con el VIH o con su propagación posiblemente estará totalmente fuera de su conciencia. Así de poderoso puede ser el yo adicto.

En cambio, cuando ustedes están totalmente en contacto con su yo espiritual, ustedes son capaces de convertirse en héroes. Cuando ustedes están en su sendero espiritual, ustedes son capaces de manifestar compasión por los demás y demostrar que tienen un compromiso genuino con prevenir el sufrimiento. Fíjense que el yo adicto es la base del yo heroico; lo cual es importante porque, a medida que ustedes puedan tener más y más acceso a su naturaleza espiritual, también mejorarán su capacidad de proteger a los demás contra cualquier daño. Pudiéramos decir que esto se convierte en su "segunda naturaleza", sólo que en realidad es su naturaleza innata, su verdadero yo. Así que, ¿cómo ustedes desarrollan este sentido de ser héroes dentro de ustedes?

*En este programa enfatizamos la necesidad de fortalecer su yo espiritual de manera que se convierta en el piloto automático que se activa en su vida diaria, en vez del yo adicto. Su yo espiritual asumirá con gusto la responsabilidad social de evitar la propagación del VIH/SIDA. Una manera de fortalecerlo es jugando el papel de **héroe** en su vida diaria. Esto pudiera ser un papel que muchos de ustedes no conocen. **Pero como ya dijimos, en realidad cada uno de ustedes es un héroe si se compromete a que usted no contagiará a nadie con el virus.** De ser así, ustedes están salvando vidas y evitando el sufrimiento. **Todos son verdaderos héroes.***

Así que, ¿cómo pueden asegurarse de que el yo espiritual y no el yo adicto está esté en control aun en momentos de estimulación intensa?

Ante todo, necesitarán formular la intención en su mente y necesitarán comprometerse genuinamente a que ustedes no contagiarán nadie con VIH.

¿Es esa su intención? [El terapeuta espera hasta que los integrantes del grupo digan que sí con la cabeza.] Excelente. Esa intención es la voz del héroe en ustedes. Pero para que ustedes puedan llevar a cabo tal intención, deberán estar informados de cómo el VIH se propaga y necesitarán las destrezas necesarias para prevenir la transmisión del VIH. Pero más que nada, necesitarán hacer que la prevención del VIH sea parte integral de su trayectoria espiritual. Tendrán que convertirlo en un componente de la base moral y ética de su sendero espiritual. Si están dispuestos a hacer todo esto, ustedes son verdaderos héroes.

Vamos a evaluar todas las oportunidades que ustedes tienen a su disposición todos los días para convertirse en héroes al prevenir el VIH/SIDA. [El terapeuta enumera los ejemplos a continuación, pero exhorta a los miembros del grupo a que aporten sus propias ideas.]

- ▶ *Cuando ustedes motivan a los demás a que se hagan la prueba del VIH, ustedes son verdaderos héroes porque, mientras más rápido ellos sepan que están contagiados, más pronto podrán comprometerse a detener la propagación a los demás y más pronto podrán recibir tratamiento.*
- ▶ *Cuando ustedes rehúsan compartir drogas y parafernalia, ustedes son héroes.*
- ▶ *Cuando se niegan a tener sexo con penetración, ustedes son héroes.*
- ▶ *Cuando no permiten que los demás entren en contacto con la sangre de ustedes u otros fluidos corporales, ustedes están protegiéndolos de contagiarse o de reinfectarse.*
- ▶ *Y no olviden que, aunque su pareja sea VIH positiva, ustedes también necesitan tanto protegerse como proteger a su pareja de una reinfección. La reinfección (también conocida como superinfección) ocurre porque el VIH está constantemente haciendo copias del mismo virus y algunas de estas copias son mutaciones resistentes a los medicamentos. Por lo tanto, si comparten la droga o tiene relaciones sexuales sin protección, ustedes pudieran contagiar a los demás con tales mutaciones.*
- ▶ *Así que, independientemente de que su pareja sea VIH positiva o VIH negativa, ustedes pueden ser héroes al negarse a compartir fluidos corporales. Cuando así lo hacen, ustedes están protegiéndose de contraer alguna otra enfermedad de transmisión sexual que pudiera acelerar que el VIH en ustedes progrese a SIDA y, a su vez, pudiera interferir con la efectividad de los medicamentos que toman contra el VIH.*
- ▶ *Ustedes también sirven de héroes a sus seres queridos cuando ustedes protegen su propia salud. Con sólo tomarse los medicamentos contra VIH exactamente como fueron recetados, ustedes se convierten en héroes, no sólo porque se mantienen saludables por más tiempo para beneficio de ustedes y de sus seres queridos, sino porque, cuando ustedes toman los medicamentos exactamente como fueron recetados, reducen la probabilidad de que surjan variantes del virus resistentes al medicamento que pudieran ser transmitidas a otras personas.*

Así que, al momento de evaluar su día, piensen en todas las oportunidades que hay para caminar por su sendero espiritual y para permitir que el héroe en ustedes emerja. Cuando se levanten por la mañana comprométanse a que no contagiarán a nadie con VIH, que ustedes no dejarán que nadie les reinfecte y a que exhortarán a los demás a que se hagan la prueba. Al momento de acostarse, piensen en todas las personas que han protegido y reconozcan que ciertamente son héroes.

¿Están listos para comprometerse a detener la propagación del VIH/SIDA? [El terapeuta distribuye la hoja con el compromiso para ser héroe.]

El terapeuta distribuye las copias con la letra de la canción “Hero” (traducida) con el siguiente compromiso escrito en la parte inferior (vea la hoja suelta adjunta):

Libreto del terapeuta (continuación)

Refiéranse a este compromiso diariamente. Quizá hasta quieran comprar el disco compacto o la grabación de la canción y pensar en su compromiso y en el héroe en ustedes mientras escuchan la canción. Me pregunto cuántas infecciones con VIH (incluso la reinfección en ustedes mismos) podrían ustedes evitar en el transcurso de la semana que viene. Recuerden que cada uno de ustedes puede hacer una gran contribución a la guerra contra el VIH/SIDA.

Ejercicio: Cómo activar el héroe en mí (duración: de 15 a 20 minutos)

Libreto del terapeuta (continuación)

Ahora, vamos practicar la activación del héroe en ustedes. Los voy a dividir en dos equipos y les voy dar a cada equipo una situación diferente. Van a tener 2 minutos para preparar la dramatización de esta situación. Escojan quién desempeñará cada papel: Una persona hará de la pareja que quiere involucrar a la otra en una conducta de alto riesgo, otra hará el papel del yo adicto y otra persona hará el papel del yo espiritual: el héroe en ustedes. [Nota al terapeuta: de no haber al menos tres personas en cada equipo, el líder del grupo desempeñará el papel de la pareja.] De haber más de tres personas en cada equipo, el resto de ustedes pueden servir de guionistas, entrenadores de actuación y directores de escena; todo el mundo participa.

Al cabo de 2 minutos, ustedes tendrán entonces 3 minutos adicionales para dramatizar la situación y juntos evaluaremos cuál fue el equipo que tuvo al héroe más convincente.

Comiencen a planificar la escena con los integrantes de su equipo ahora.

El terapeuta divide el grupo en 2 equipos. Al equipo #1 se le da por escrito la situación #1 (la situación de uso de droga). Al equipo #2 se le da por escrito la situación #2 (la situación sexual). Las situaciones están adjuntas al final de esta sesión para facilitar sacarle copias.

Al cabo de 2 minutos, el líder del grupo dice "tiempo" y da al equipo #1 3 minutos para dramatizar su situación. Luego, el equipo #2 tendrá 3 minutos para dramatizar la situación que le tocó. Cuando ambos equipos hayan terminado, el grupo discute las dos representaciones y determinan (con la evaluación del líder del grupo) cuál de los equipos fue más convincente.

Libreto del terapeuta (continuación)

Se acabó el tiempo.

Cada equipo tendrá ahora 3 minutos para dramatizar la situación que se le asignó. El equipo #1 lo hará primero. Luego, el equipo #2 tendrá 3 minutos para actuar la situación que tiene. Luego tendremos 3 minutos para discutir las dos representaciones y decidir cuál equipo tuvo la representación más convincente.

El terapeuta dice "tiempo" al cabo de las representaciones de 3 minutos y cuando ambos equipos han terminado su respectiva representación. El terapeuta dirige una discusión por espacio de 5 minutos para evaluar cada representación.

Libreto del terapeuta (continuación)

Se acabó el tiempo. Vamos ahora a hablar específicamente de lo que cada equipo hizo o no hizo. [El terapeuta dirige una discusión de cuán bien cada equipo: (a) utilizó su conocimiento de cómo el VIH se propaga para ayudarle a convencer a su pareja; y (b) habló de su sendero espiritual y de su compromiso para acabar con el sufrimiento producto del VIH/SIDA].

Todos ustedes son héroes. Cuando se vayan hoy de aquí, no se olviden del "héroe en ustedes". Recuerden el héroe cuando se levanten en la mañana y cuando estén ocupados en su vida diaria. Recuerden, cada uno de ustedes tiene el poder para evitar la propagación del VIH/SIDA. Simplemente hagan un compromiso, háganlo la base de su sendero 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, determinar si han entendido bien la importancia del material nuevo en su vida diaria, específicamente en la prevención de daño a ellos y a los demás y si los miembros del grupo pueden identificar las cualidades espirituales que han demostrado durante la sesión.

Libreto: del terapeuta

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

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

C. ¿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 del héroe en nosotros y de su capacidad para detener la propagación del VIH/SIDA y ensayamos cómo activar el "héroe en mí".*
- *nos comprometimos a detener la propagación del VIH/SIDA y hacer que este compromiso fuese la base de nuestro sendero 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 manifiéstena 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. Estiramiento espiritual

En el apéndice se ilustra el estiramiento espiritual. La intención es que los miembros del grupo renueven su compromiso de permanecer en 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 cotidianas. 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.

El héroe en mí: Compromiso para detener

la propagación de VIH/SIDA

HERO (HÉROE)

Letra: Mariah Carey. Música: Mariah Carey, Walter Afanasieff

Hay un héroe
Si buscas en tu corazón
No tienes que temerle a lo que eres.
Hay una respuesta
Si penetras en tu alma
Y el dolor que ya conoces
Desaparecerá.

Y luego el héroe aparece
Con fuerzas para continuar
Y podrás echar tus temores a un lado
Y sabrás que sobrevivirás.

Así que cuando sientas que la esperanza no
está,
Busca en ti y se fuerte
Y al final verás la verdad
De que hay un héroe dentro de ti.”
La ruta es larga
Cuando encaras al mundo solo.
Nadie te extiende la mano
Para que la sostengas
Puedes enamorarte
Si buscas dentro e ti
Y el vacío que has sentido
Desaparecerá

Y luego el héroe aparece
Con fuerzas para continuar
Y podrás echar tus temores a un lado
Y sabrás que sobrevivirás.

Así que cuando sientas que la esperanza no
está
Busca en ti y se fuerte
Y al final verás la verdad
De hay un héroe dentro de ti.”
Sabe Dios
Los sueños son difíciles de seguir
Pero no dejes que nadie te los arrebate
Aférrate a ellos
Habrá un mañana
Con el tiempo
Encontrarás el camino

Y luego el héroe aparece
Con fuerzas para continuar
Y podrás echar tus temores a un lado Y sabrás
que sobrevivirás.

Así que cuando sientas que la esperanza no
está
Busca en ti y se fuerte
Y al final verás la verdad
De hay un héroe dentro de ti.”

HÉROE EN MÍ - PÁGINA II

Compromiso de salvar vidas y evitar el sufrimiento producto del VIH/SIDA:

Estoy comprometido a detener la propagación del VIH/SIDA. Este compromiso es la base de mi sendero espiritual.

No compartiré agujas ni ningún tipo de material (calentadores, inhaladores, agua de enjuague, algodones) con nadie más, ni siquiera con otra persona que tenga el virus e insista en que lo comparta.

No tendré sexo con penetración o (si usted es incapaz de comprometerse a abstenerse) siempre utilizaré un condón cuando tenga contacto sexual con mi pareja, aun cuando mi pareja también esté contagiada con el virus e insista en que tengamos sexo sin protección.

Me tomaré todos los medicamentos contra el VIH según fueron recetados, no sólo por mi bienestar, sino para no propagar las variantes del VIH resistentes al medicamento.

Motivaré a todo el que conozca a que se haga la prueba de VIH porque, mientras más rápido dicha persona sepa que está contagiada, más pronto podrá detener su propagación y más pronto podrá recibir tratamiento.

Firmado _____ **Fecha:** _____

SITUACIONES PARA LA DRAMATIZACIÓN DEL HÉROE EN MÍ

Al equipo #1 se le da por escrito la situación #1. Al equipo #2 se le da por escrito la situación #2. A cada equipo se le dan 2 minutos para planificar la escena. Luego tendrán 3 minutos adicionales para dramatizar la situación al grupo completo. El equipo que tenga el "héroe" más convincente gana.

Situación #1 (Uso de drogas): (PARA EL EQUIPO #1)

Tres miembros de su equipo dramatizarán la siguiente escena:

Papeles: el yo adicto, el yo espiritual, su pareja (o amigo).

Situación:

Parte I:

La pareja (o compañero de droga) le pregunta si puede utilizar su parafernalia (aguja, inhalador, calentador, agua de enjuague, algodón) o compartir la droga que usted preparó.

¿Cómo respondería el yo adicto?

¿Cómo su yo espiritual --el héroe en usted-- respondería?

Parte II:

La persona dice entonces: "Yo también tengo el virus, así que no importa si compartimos. Me siento muy mal, necesito un pase, tienes que compartirla conmigo".

¿Cómo respondería el yo adicto?

¿Cómo su yo espiritual --el héroe en usted-- respondería?

Parte III:

¿Y qué si su pareja es persistente y sigue insistiendo aunque usted le diga que no y a pesar de su preocupación? ¿Cómo respondería el yo adicto?

¿Cómo su yo espiritual --el héroe en usted-- respondería?

Situación #2 (comportamiento sexual): (PARA EL EQUIPO #2)

Tres miembros de su equipo dramatizarán la siguiente escena:

Papeles: el yo adicto, el yo espiritual, una pareja sexual.

Situación:

Parte I:

Usted está en una relación sexual monógama (tiene relaciones sexuales únicamente con esta persona). Su pareja sabe que usted tiene el virus, pero quiere tener sexo con penetración de todas maneras y no quiere utilizar un condón.

¿Cómo respondería el yo adicto?

¿Cómo su yo espiritual --el héroe en usted-- respondería?

Parte II:

Y qué si su pareja le dice: "Yo tengo el virus también, así que no necesitamos condones". Por favor, de veras quiero tener sexo contigo.

¿Cómo respondería el yo adicto?

¿Cómo su yo espiritual --el héroe en usted-- respondería?

Parte III:

¿Y qué si su pareja es persistente y sigue insistiendo aunque usted le diga que no y a pesar de su preocupación? ¿Cómo respondería el yo adicto?

¿Cómo su yo espiritual --el héroe en usted-- respondería?