

## **Sesión 7: Entrenamiento en moralidad #3 — Cómo detener la propagación de VIH**

La generosidad, las palabras bondadosas,  
hacer un bien a alguien y tratar a todos por igual:  
estos lazos de compasión son para el mundo  
lo que es el eje para la rueda de un carruaje.  
(*Anguttara Nikaya I, 32*)

**Metas terapéuticas de la sesión 7:** Las metas terapéuticas de esta sesión son ayudar al cliente a encontrar el significado personal de tener la enfermedad del VIH. Y éste lo hará aprendiendo a comunicar, de manera efectiva, su historia a los demás con el propósito de que puedan evitar el sufrimiento que el cliente ha sufrido. También buscará darle sentido a tener VIH al enseñarle a los demás las técnicas para la prevención y reducción de daño y al convertirse en un agente comunitario para promover que las personas se hagan la prueba del VIH.

**Instrucciones para el terapeuta:** El formato de todas las sesiones es prácticamente el mismo. Cada sesión comienza con la renovación del compromiso hecho por el cliente para seguir por su sendero espiritual y 5 minutos de meditación. Para ello, usted necesitará un cronómetro. El período de meditación al comienzo de cada sesión le proporcionará a usted la oportunidad para repetir las instrucciones para la meditación *anapanasati* que se enseñaran en la Sesión 2. De igual forma, dará oportunidad al cliente para una práctica adicional y para clarificar cualquier malentendido que pudiera tener con relación a la técnica que se espera practique en casa.

### ***Bienvenida, Compromiso y Meditación***

- Renovación del compromiso con el sendero espiritual
- Ejercicio de la meditación en la respiración para hacer durante la sesión (5 minutos)

**Ejemplo del libreto del terapeuta:** Hola, “nombre”. Bienvenido a la sesión número siete de la terapia en espiritualidad. Que hiciera un esfuerzo para estar aquí es indicativo de que está comprometido con seguir por su sendero espiritual, ¿estoy en lo correcto? [El terapeuta solicita del cliente el compromiso continuo con la terapia.]

Antes de que hagamos nuestro repaso de la sesión pasada, comencemos practicando la meditación en la respiración. Como sabe, la mente tiene un centro espiritual donde usted puede experimentar su verdadera naturaleza espiritual [o, según la creencia del cliente, la presencia de Dios o de un Poder Superior]. Casi nunca tenemos esa experiencia en nuestro diario vivir porque la mente tiene la tendencia a divagar de un lado al otro; casi nunca está lo suficientemente quieta para percibir su centro. Ésta es la mente como mono de la que hemos hablado en nuestras sesiones y esta mente como mono es la que nos puede meter en muchos problemas.

Una mente sin entrenar a la que se le permite divagar a sus anchas puede quedar

atrapada en cualquier pensamiento o estado anímico con el que tenga contacto. Esto quiere decir que el yo adicto puede arrastrarla con facilidad. Ahí es que la meditación entra en juego --nos ayuda a concentrar-- a enfocar toda nuestra atención en ese lugar tranquilo y apacible que está dentro de nosotros, en donde podemos experimentar nuestra verdadera naturaleza espiritual.

En la técnica de meditación que hacemos aquí, aprenderá a enfocar conscientemente en un solo punto, en la sensación alrededor de las fosas nasales producto de la respiración. Esta área alrededor de las fosas nasales y encima del labio superior donde usted primero sienta el contacto con la respiración a medida que entra y sale del cuerpo es su ancla. Se le llama "ancla" porque le ayuda a mantenerse centrado durante las tormentas emocionales y evita que lo arrastren las corrientes turbulentas del deseo y la aversión. La técnica es bien sencilla, pero requiere mucho esfuerzo y práctica para entrenar la mente como mono a mantenerse enfocada en una sola cosa. ¿Está listo para trabajar arduamente?

[El terapeuta da las instrucciones en detalle al cliente:

- Siéntese con la espalda derecha, los pies en el piso y las manos sobre las piernas.
- Cierre los ojos. [El terapeuta se asegura que el cliente se siente cómodo con lo que está haciendo.]
- Tan sólo respire normalmente por la nariz.
- Enfóquese en el área alrededor de las fosas nasales y encima del labio superior y concéntrese en el cambio de sensaciones en esta área producto de la respiración mientras entra y sale por la nariz. Ocúpese únicamente de eso, sólo mantenga fija la concentración en esta pequeña área donde usted sienta el contacto con la respiración por primera vez a medida que entra y sale del cuerpo; ahí está su ancla.
- Si su mente divaga, sólo note "la mente divagó" y, después con firmeza, regrese la atención nuevamente a su ancla. Mire a ver si puede sentir las sensaciones delicadas de la respiración alrededor de las fosas nasales y en la parte superior del labio según entra y sale de su cuerpo. Mantenga la atención fija en ese lugar.
- Si tiene dificultad para concentrarse, trate la técnica que le mostré y que llamamos "una sola respiración a la vez". Al comienzo de cada respiración, comprométase a observar detenidamente el cambio de sensaciones producto de esa sol respiración. Luego, fije la atención firmemente en su ancla durante esa sola respiración; después en la siguiente y en la siguiente. Continúe con esto, domando la mente como mono, con cada respiración.

**Lo haremos juntos por 5 minutos.** Yo le digo cuando hayan pasado los 5 minutos.

El terapeuta programa el cronómetro y medita con el cliente por 5 minutos. Cuando hayan pasado los 5 minutos, el terapeuta pide al cliente que evalúe lo ocurrido para asegurarse de que el cliente pudo percibir las sensaciones alrededor de las fosas nasales y que tuvo éxito regresando la atención a su ancla las veces que la mente divagaba. Esta es la oportunidad para que el terapeuta corrija cualquier malentendido relacionado con el ejercicio y para proveer instrumentos adicionales al cliente que tiene dificultad al concentrarse en la respiración.

Por ejemplo,

a) si al cliente se le dificulta percibir alguna sensación, expanda el foco de atención para que incluya la parte interna de las fosas nasales y la parte superior de la nariz. Si el

cliente percibe sensaciones, pero no logra mantenerlas durante la meditación, indíquele que respire abruptamente una o dos veces para que pueda percibir las sensaciones claramente. Luego indíquele que vuelva a respirar con normalidad.

b) Si el cliente percibe sensaciones pero tiene dificultad con la mente inquieta, el terapeuta le dará técnicas adicionales de concentración, como las siguientes:

“Parece que le va bien percibiendo las sensaciones producto de la respiración; la mente como mono es la que le está dando problemas, ¿verdad? No se desanime. Todos tenemos dificultad al principio. Está apenas comenzando a crear conciencia de su mente inquieta como mono. Es un paso importante; es el comienzo de adquirir introspección. Junto con la conciencia de la mente como mono, llega la motivación de trabajar intensamente para entrenarla. Es posible que nunca se haya dado cuenta de cuán difícil es entrenar la mente. Recuerde que es la mente como mono la que le traerá problemas, así que siga trabajando arduamente para entrenarla. Sea persistente.

Cada vez que la mente se aleje del ancla, regrésela con delicadeza, pero con firmeza. De la misma manera que usted enseña a un niño a alejarse de algo que pudiera ocasionarle daño, entrene su mente con delicadeza, pero con firmeza a que se aleje de pensamientos y sentimientos que pudieran activar el yo adicto. Siga trayendo la mente al ancla una y otra vez.

Si se da cuenta de que sigue distraído con los pensamientos, puede contar las veces que respira al finalizar de exhalar por la nariz. Respire con normalidad y cuente cada respiración luego de haber percibido las sensaciones producto de ésta. Cuente en silencio justo antes de volver a inhalar, así:

Inhale, exhale, cuente “uno”.

Inhale, exhale, cuente “dos”.

Inhale, exhale, cuente “tres”, y así sucesivamente hasta llegar a 10.

Mientras respira con normalidad, manténgase concentrado en las sensaciones producto del contacto con la respiración. No se enfoque en los números que cuenta. Si su mente divaga antes de llegar a 10, comience de nuevo desde uno. Una vez cuente 10, deje de contar y concéntrese en las sensaciones producto de la respiración, pero sin contarlas. Si la mente comienza a divagar nuevamente, vuelva a contar hasta 10. Vamos hacer una prueba a ver si lo captó.

Vamos a respirar hasta llegar a 10 respiraciones. Yo le ayudo. Siéntese derecho y cierre los ojos. Respire con normalidad y concentre la atención en su ancla, el área alrededor de las fosas nasales y el labio superior donde sienta el contacto con la respiración según entra y sale de su cuerpo. Ahora cuente conmigo, en silencio, cada respiración al terminar de exhalar. Continuará concentrándose en la sensación según inhala y exhala. La única diferencia es que va a contar en silencio cuando termine de exhalar, justo antes de volver a tomar aire. Vamos a comenzar.

Inhale, exhale, cuente “uno”.

Inhale, exhale, cuente “dos”.

Inhale, exhale, cuente “tres”.

Inhale, exhale, cuente “cuatro”.

Inhale, exhale, cuente “cinco”.

Inhale, exhale, cuente “seis”.

Inhale, exhale, cuente “siete”.

Inhale, exhale, cuente “ocho”.

Inhale, exhale, cuente “nueve”.

Inhale, exhale, cuente “diez”.

Cuando esté listo, abra los ojos. ¿Usted cree que puede hacerlo en casa aunque tenga dificultad para concentrarse?

Recuerde que contar las veces que respira es un instrumento que le ayuda a concentrarse nuevamente. No se distraiga contando. Durante el ejercicio de meditación, usted está tratando de entrenar la mente para que se concentre en el ancla, no en los números.

## Repaso de la sesión anterior

Breve repaso de los conceptos cubiertos en la sesión anterior:

- Reemplazo del yo adicto con el yo espiritual mediante el entrenamiento en dominio de la mente, en moralidad y en sabiduría
- Moralidad --no hacerse daño a sí mismo ni a los demás en el diario vivir ni con palabras, ni con actos ni con el modo de subsistencia-- es la base de un sendero espiritual.

- El yo espiritual provee un poder protector.
- La ética diaria comienza con hacerse daño a sí mismo:
  - o Cuando le hace daño a los demás, usted siempre se perjudica primero.
  - o Tenga compasión porque todo el mundo sufre y todo el mundo quiere estar feliz y libre de sufrimiento.
  - o Uso de la meditación *metta*, reemplazo de los libretos del yo adicto con nuevos libretos de amor bondadoso

**Ejemplo del libreto del terapeuta:** Vamos a comenzar con un repaso rápido de lo que cubrimos la semana pasada. Comenzamos a trabajar diciendo que sustituir el yo adicto con el yo espiritual requiere entrenamiento en dominio de la mente, en moralidad y en sabiduría, igual que poner en práctica diariamente las cualidades espirituales. Terminamos nuestro entrenamiento en dominio de la mente y, durante las pasadas dos sesiones, nos enfocamos en nuestro entrenamiento en moralidad, la cual hemos definido como “no hacerse daño a usted mismo ni a los demás”. Estuvimos de acuerdo con que esta es la base de su sendero espiritual. Dijimos que el yo adicto está asociado con la palabra, la acción y un modo de subsistencia que pudiera perjudicarnos o perjudicar a los demás. Hablamos de cómo su yo espiritual provee un poder protector en situaciones de alto riesgo porque puede motivarle a aprender a cómo prevenir el daño y eliminar el ansia o deseo. Hablamos de cómo la ética diaria empieza con no hacerse daño a usted mismo. Aprendió que cuando usted hace daño a los demás, usted siempre se perjudica primero. Y, cuando trata a los demás con compasión, usted se trata con compasión también. Cosechamos lo que sembramos. Hablamos de cómo todo el mundo quiere lo mismo: estar felices y libres de sufrimiento. Luego practicamos la técnica llamada meditación *metta*, para sustituir los viejos libretos dañinos del yo adicto --esas grabaciones que se repiten en nuestra mente-- por unos libretos nuevos de amor bondadoso y compasión, los cuales le beneficiarán tanto a usted como a los demás de ahora en adelante.

### Repaso de las asignaciones hechas en casa:

- El rol de "entrenador"
- Discusión de la experiencia con las asignaciones para hacer en casa:
  - o ¿Utilizó el cliente las afirmaciones *metta* en su diario vivir para desactivar las emociones negativas?
  - o ¿Hizo el cliente el estiramiento espiritual diariamente?
  - o ¿Hizo el cliente el ejercicio de conciencia del momento presente (interrumpió lo que estaba haciendo tres veces al día para tener conciencia de la activación del esquema del yo adicto)?
  - o ¿Hizo el cliente el ejercicio diario de la meditación en la respiración y la terminó haciendo las afirmaciones *metta*?
  - o ¿Utilizó el cliente la afirmación u oración personal para volver a enfocarse?
  - o ¿Superó el cliente el deseo utilizando la técnica de "observar y nombrar"?
  - o ¿Utilizó el cliente algún ritual de conciencia del momento presente relacionada con los medicamentos?
- Identifique ejemplos específicos sobre la experiencia y cómo el cliente manifestó, durante la semana, las cualidades espirituales (amor bondadoso y tolerancia) asignadas en la sesión anterior.

**Ejemplo del libreto del terapeuta:** Vamos a repasar la asignación de la semana pasada. Recuerde que soy su entrenador, así que estaré repasando lo que hace todas

las semanas. Es importante que sea honesto conmigo con relación a la práctica para que pueda ayudarle a mantenerse encaminado y a mantener sus músculos espirituales fuertes. ¿Okey?

Durante la semana, usted iba a trabajar con sus cualidades espirituales de amor bondadoso y tolerancia al utilizar sus afirmaciones *metta* –"que todos los seres estén felices y libres de sufrimiento"– las veces que tuviera algún encuentro difícil con alguien. También, iba a terminar su meditación diaria haciendo dicha afirmación. ¿Cómo le fue? ¿Y cómo le fue con los otros ejercicios de entrenamiento? ¿Ha seguido haciendo el estiramiento espiritual todos los días?

[Nota: Si el cliente no ha hecho el estiramiento diario, repase la técnica y sugiérale que involucre a algún miembro de la familia].

¿Se acordó de hacer la auto-observación tres veces al día para ver si su yo adicto estaba activo? ¿Qué señal utilizó? ¿Cómo le funciona?

[Nota: Si el cliente no hizo la auto-observación tres veces al día, discuta la efectividad de la señal que ha venido utilizando. Enfatique la importancia de la auto-observación frecuente para aumentar la conciencia que tiene de su yo adicto; si no tiene conciencia, no hay progreso.]

¿Ha estado practicando la meditación en la respiración? La asignación era practicar por 30 minutos diarios. ¿Lo pudo hacer?

[Nota: Si el cliente informa tener dificultad, repase la técnica, el lugar y la postura. Enfatique cuán importante es tener una práctica diligente para entrenar la mente como mono.]

¿Ha estado haciendo su afirmación u oración personal para reenfocarse cuando el yo adicto trata de infiltrarse?

[El terapeuta dice la oración o afirmación para asegurarse que el cliente la recuerda.]

¿Ha sido capaz de "desafiar" el monstruo del deseo, haciéndolo perder su poder al observarlo como si estuviera viéndolo a través de un microscopio y notando que se compone de sensaciones pasajeras que son inmateriales e impermanentes?

¿Está utilizando el ritual de conciencia del momento presente cada vez que toma los medicamentos?

[Nota al terapeuta: El propósito de la discusión es estimular la práctica mientras ayuda al cliente a que identifique sus propias cualidades espirituales. Por lo tanto, si el cliente no ha practicado, el terapeuta pedirá al cliente que describa alguna situación ocurrida en la semana a fin de identificar momentos en que éste manifestó esfuerzo, determinación firme, ecuanimidad, gratitud, moralidad, amor bondadoso y tolerancia; las siete cualidades espirituales cubiertas hasta el momento. También puede sugerirle que tenga el compromiso firmado en un lugar visible y que lo lea frecuentemente.]

Está haciendo un buen trabajo al fortalecer sus músculos espirituales con su práctica diaria. Agradezco, de veras, que sea honesto en cuanto a dónde tiene dificultad; lo que me demuestra que no está permitiendo que el yo adicto sabotee su práctica. ¡Continúe haciéndolo!

**Instrucciones al terapeuta:** Una vez usted haya revisado la sesión anterior y la asignación hecha en casa correspondiente a la semana anterior, puede comenzar a impartir el material nuevo. Como se muestra más adelante, presente el material nuevo al cliente en segmentos separados para facilitar el aprendizaje. Repita los conceptos principales frecuentemente y

relacione el material nuevo con lo que usted ya conoce sobre los esquemas del yo adicto y el yo espiritual del cliente, al igual que con las creencias religiosas de éste.

### **Material nuevo: Entrenamiento en moralidad #3 – Cómo detener la propagación del VIH mediante responsabilidad social**

**Información básica:** Esta sesión es una continuación de las dos sesiones anteriores en "entrenamiento en moralidad", el cual consta de tres componentes del Noble Sendero Óctuple que aparecen a continuación: palabra correcta, acción correcta y modo de subsistencia correcta. El objetivo de esta sesión particular en moralidad es ayudar al cliente a aumentar su percepción de lo que es responsabilidad social. Ante todo, ser socialmente responsable requiere que se tenga compasión y un compromiso continuo de hacer todo lo que se pueda para mitigar el sufrimiento de los demás.

En esta sesión, volveremos a concentrarnos en aliviar el sufrimiento producto del VIH/SIDA. Las dos sesiones anteriores en moralidad sirvieron de base para esta sesión. En la primera sesión en moralidad, el cliente se enfocaba primordialmente en sí mismo. Aumentó su conciencia personal del daño ocasionado por su yo adicto. Aprendió cómo activar su yo espiritual para motivarle a aprender sobre el VIH y cómo manejar situaciones de alto riesgo. También, practicó a superar el deseo por la droga y por relaciones sexuales sin protección. En la segunda sesión en moralidad comenzó con el proceso de enfocarse en los demás. Dicha sesión se concentró en la ética diaria y en ayudar al cliente a aumentar la compasión por la gente con quien entra en contacto en su diario vivir. Ahora, en esta sesión, profundizará más. Aprenderá a ampliar su compasión al desarrollar un sentido de responsabilidad social y comenzará por establecer la intención de servir como agente de cambio en la guerra mundial contra el VIH/SIDA.

#### **Segmento 1 -- En búsqueda de un significado personal en el VIH**

- Moralidad --palabra, acción y modo de subsistencia correcta-- la base de un sendero espiritual
- Responsabilidad social, valor y el yo espiritual
- Servir como agente de cambio en la guerra mundial contra la propagación del VIH/SIDA
- Lecciones aprendidas -- compartir el historial con los demás
- Ser consciente de las oportunidades para ayudar a los demás

**Instrucciones al terapeuta:** Comience el segmento 1 recordando al cliente que esta sesión es continuación del entrenamiento en moralidad, el cual requiere que se comprometa exclusivamente a hablar, actuar y a tener un modo de subsistencia que no le perjudique ni perjudique a los demás. Repase la discusión de la sesión anterior que trataba de la falta de moralidad del yo adicto y su asociación con palabras, actos y modo de subsistencia que ocasionan daño y que incluso contribuyen a la propagación del VIH y otras enfermedades infecciosas.

Habiendo establecido el contexto de la sesión actual, presentará el tema de la responsabilidad social y el valor, que es la cualidad espiritual requerida de una persona

comprometida con servir de agente de cambio en el mundo. En este primer segmento, es importante que se prepare el ambiente para la discusión relacionada con el tipo de responsabilidad social que empoderará a su cliente y no dejará que se sienta ni a la defensiva ni culpable. Su tarea es ayudarlo a comprender que él puede tener un impacto en la guerra mundial contra el VIH/SIDA y que cualquier paso que dé para que haya una responsabilidad social, sin importar cuán pequeña parezca, tendrá de veras un efecto beneficioso.

Sin embargo, tenga cuidado de cómo presenta este tema. Si el cliente percibiera la información como una acusación por su conducta previa dañina, éste pudiera intentar retraerse del proceso terapéutico. Por supuesto, rete al cliente a que pueda fortalecer su yo espiritual y la cualidad espiritual del valor, que es de lo que trata esta sesión, pero no lo presione hasta el punto en que el yo adicto se active defensivamente. Presente el tema indicándole que hay muchas maneras de tener responsabilidad social y que, con frecuencia, se da el caso en que no escogemos la causa por la que vamos a luchar; más bien, la causa nos escoge a nosotros.

Para ilustrar el punto, describa cómo las víctimas del crimen y de enfermedades no escogen ser las víctimas, pero pueden encontrar un significado personal dentro de la tragedia al convertirse en defensores comprometidos para lograr un cambio. Puede comenzar dándole ejemplos de personas famosas que, de alguna manera, han sido impactadas por alguna enfermedad devastadora y se han ido en una cruzada para instruir al público. Un ejemplo reciente con el que el cliente pudiera estar familiarizado es con la periodista de la televisión estadounidense Katie Couric, quien está comprometida con informar al público de cuán importante es hacerse un examen para la detección del cáncer del colon, luego de la muerte prematura de su marido como consecuencia de un cáncer del colon que no fue detectado a tiempo. Otro ejemplo es el fenecido actor norteamericano Christopher Reeve (Superman), quien demostró su compromiso con la investigación de células madre posterior al accidente que le ocasionó la parálisis.

Al tratar de ilustrar el concepto de buscar un significado personal, asegúrese de escoger un ejemplo que se ajuste a la edad y a las circunstancias del cliente. Luego de que se ha cubierto la idea general, regrese al tema del VIH. Pregunte al cliente si, alguna vez, sabe de alguien que, con la intención de ayudar a otras personas, ha compartido su historia de cómo contrajo VIH. Si el cliente no puede pensar en nadie, usted puede darle el ejemplo del jugador de baloncesto Magic Johnson, quien creara conciencia sobre la conducta de riesgo en los heterosexuales en momentos en que los estadounidenses tenían la noción de que el VIH/SIDA era primordialmente una "enfermedad de homosexuales".

Explíquele que, cuando se activa el yo espiritual, la angustia de la experiencia personal provee el valor de contar la historia personal para que los demás puedan protegerse de experimentar el mismo dolor en sus vidas. Recuerde que ello no ocurre cuando el yo adicto está activo. Cuando el yo adicto está activo, el dolor de la experiencia personal motiva a hacer una sola cosa, usar más drogas. El cliente sabe que el yo adicto quiere sólo esconderse del dolor y, ciertamente, no le importa el dolor de los demás.

Al presentarle este material, usted pudiera motivar al cliente a que se refiera a la campaña, "VIH no avanza conmigo" que tiene como meta reducir el estigma asociado con el VIH y a reconocer la poderosa función que tienen las personas VIH positivas de acabar con la

epidemia. Cada ciudad tiene su sitio Web con portavoces representativos de su comunidad, quienes comparten su experiencia personal de contagio con el VIH y hablan de diversos temas, dentro de los que se incluye revelar el estatus de VIH de uno a los demás. Por ende, la campaña “VIH no avanza conmigo” pudiera ser un recurso extremadamente útil para ayudar a su cliente a ver la importancia de contar su historia personal a los demás. [La dirección en la Internet es: [hivstopswithme.org](http://hivstopswithme.org).] Su rol, en este segmento, es ayudar al cliente a activar su yo espiritual con la intención de que prepare y comunique su experiencia personal relacionada con el contagio de VIH y lo que ha aprendido a fin de ayudar a las otras personas.

En esta sesión, el cliente practicará cómo contar su experiencia personal. Más adelante, encontrará una serie de preguntas que puede utilizar para guiar al cliente en la narración de su experiencia. Las mismas terminan preguntándole al cliente qué consejo daría él a otras personas, el cual les ayude a evitar el sufrimiento que él ha experimentado de primera mano. Luego de que el cliente haya terminado de contar su historia con relación al contagio con VIH y lo que ha aprendido, agradézcale genuinamente el haberlo compartido con usted; muestre compasión y empatía, y reconozca el valor que tuvo para compartirla. Entonces explique que compartir su historia con otros pudiera representar una contribución significativa para detener la propagación de VIH. Ello no necesariamente quiere decir que tiene que contarle su situación con el VIH a todo el mundo que se encuentre en el camino. De ninguna manera. Lo que quiere decir es que, si está atento, encontrará el momento oportuno para ayudar a los demás a que se protejan ellos mismos y, al hacerlo, sabrá el significado personal de estar contagiado con VIH. Déle un ejemplo de lo que usted quiere decir utilizando la historia del cliente.

Por ejemplo, si su cliente es una mujer que estaba en una relación monógama y su compañero --quien era adicto y compartía parafernalia de drogas sin que ella lo supiera-- la contagió, explíquele cómo tal experiencia pudiera ayudar a otras mujeres en circunstancias similares. Sencillamente ella pudiera estar atenta a otras mujeres en su grupo de amistades quienes pudieran beneficiarse de su experiencia y estar preparada para aprovechar las oportunidades para ayudarlas. Para el cliente que aún no está listo para contar su historia, usted puede sugerirle que comience compartiendo con los demás lo que ha aprendido en relación con la prevención de VIH. Déjele saber que, al enseñar a otras personas las estrategias para la prevención y reducción de daño, ayuda a más personas a protegerse del daño, a la vez que demuestra su responsabilidad social. Termine este segmento enfatizando el rol importante que tiene cada cliente en la guerra mundial contra el VIH/SIDA.

**Ejemplo del libreto del terapeuta:** En el día de hoy, vamos a continuar con el entrenamiento en moralidad. Habíamos hablado de los tres componentes que integran este entrenamiento: la palabra correcta, la acción correcta y el modo de subsistencia correcto. Cuando hablamos de palabra, acción y modo de subsistencia correcto, lo que queremos decir es que, cuando seguimos por un sendero espiritual, no decimos ni hacemos nada que pueda perjudicar a los demás ni a nosotros mismos. Es más, cuando seguimos por un sendero espiritual, hacemos todo lo posible por evitar daño y sufrimiento. Y podemos hacerlo porque el yo espiritual es compasivo y tiene el valor para tratar de tener un impacto en el mundo.

Así que hoy vamos a hablar de responsabilidad social. ¿Sabe lo que quiero decir con "responsabilidad social"? Cuando estamos en un sendero espiritual, queremos hacer una contribución positiva a la sociedad. Ya no somos egoístas, sino que pensamos en el bienestar de los demás y queremos hacer lo que esté a nuestro alcance para aliviarles sufrimiento. Esa es nuestra responsabilidad social. ¿Puede ver cómo esto está diametralmente opuesto a su yo adicto? El yo adicto es un patrón de hábito de la mente que es totalmente egoísta, ¿verdad? Destruye la sociedad, ¿no es así? Sin duda, no contribuye en nada positivo a la felicidad de los demás, ¿verdad? Cuando el yo adicto se activa, provoca mucho daño, como ya usted sabe, incluso la propagación del VIH. Pero si por el contrario usted activa el yo espiritual, recurriendo a su valor y compasión, usted puede contribuir positivamente a la sociedad.

Hay tantas maneras diferentes de demostrar responsabilidad social. Algunas personas en el sendero espiritual, demuestran su responsabilidad social al ayudar a los necesitados; otros pudieran combatir la injusticia dondequiera que surja; otros pudieran contribuir a proteger el ambiente. Con frecuencia, nosotros no escogemos la causa por la que vamos a luchar sino que ésta nos escoge. Sólo tenemos que tener conciencia y estar dispuestos a aceptar la responsabilidad de la manera que sea. Por ejemplo, las víctimas de alguna enfermedad o de algún crimen no deciden ser víctimas; sin embargo, frecuentemente se convierten en portavoces de cambio después de haber sido víctimas. Tal acción no sólo ayuda a los demás, sino que también ayuda a la víctima a encontrarle sentido al sufrimiento que experimentara. ¿Ha notado que cuando las personas que han sido víctimas comparten sus historias ayudan a más personas? [El terapeuta da ejemplos de acuerdo con la edad y las circunstancias del cliente.]

Ejemplos:

- ¿Usted sabe quién es Katie Couric, una periodista norteamericana que trabaja en un noticiario en los EE.UU.? Ella se convirtió en una portavoz para que la gente se hiciera la prueba del cáncer del colon luego de que su esposo muriera inesperadamente de cáncer del colon. Y fue como consecuencia del valor que demostrara ante este dolor personal que las pruebas para detectar cáncer del colon aumentaron en los EE.UU.

- Las víctimas de parálisis, como el fenecido actor Christopher Reeve (Superman), también transforman su angustia en responsabilidad social. Éste se convirtió en portavoz y defensor de las investigaciones que pudieran ayudar a las personas a caminar nuevamente.

El punto es que puede tener un efecto muy poderoso en los demás cuando las personas que sufren adquieren el valor para contar su historia de manera tal que manifiesten responsabilidad social y compasión. .

Las personas con VIH/SIDA que han contado su historia personal también han sido capaces de ayudar a otras personas. ¿Sabe de alguien que lo haya hecho?

[Si el cliente no puede pensar en nadie, tráigale el ejemplo del jugador de baloncesto Magic Johnson, quien creó mayor conciencia de la transmisión entre los heterosexuales en un momento en que los estadounidenses pensaban que el SIDA era "una enfermedad de homosexuales".]

También hay una organización llamada "VIH no avanza conmigo" que se compone de personas que viven con VIH, quienes están comprometidas con no contagiar con VIH a nadie más, y con ayudar a las personas a que compartan su experiencia. Estas personas han comprendido que tienen que servir de agentes de cambio en la guerra mundial

contra el VIH. La dirección en la Internet es "[www.hivstopswithme.org](http://www.hivstopswithme.org)". Tal vez quiera visitarla. Este es un buen ejemplo de lo que estamos hablando en esta sesión.  
¿Estaría usted dispuesto a contarme su experiencia personal de cómo se contagió con VIH y cómo esto le ha afectado su vida?

[El terapeuta anima al cliente a que comparta su experiencia personal sobre cómo se contagio con VIH. El terapeuta pudiera guiar al cliente a que cuente su historia mediante las preguntas a continuación: ¿Cómo fue que se contagió? ¿Cuán rápido se hizo la prueba después de que se contagió? ¿Cómo se sintió cuando se enteró del resultado de la prueba de VIH? ¿Cómo manejó la situación? ¿Usó drogas luego de enterarse pensando que lo haría sentirse mejor? ¿Empeoró la situación? ¿Tuvo el apoyo de su familia y amigos? Cuando el cliente termine de contar su historia pregúntele: "¿Qué consejo usted le daría a las demás personas para que no tengan que sufrir lo que usted ha sufrido?"]

Gracias por compartir su historia. Su experiencia es importante porque es testimonio del sufrimiento que produce el VIH. Su historia tendrá un impacto duradero en mí y, de igual forma, en las personas con quién usted decida compartirla. [El terapeuta demuestra gratitud y una empatía genuina como respuesta a que el cliente haya contado su historia.]

Hay que tener mucho valor para contarle a otra persona su experiencia. Es su yo espiritual el que tiene el valor. Es su yo espiritual el que tiene el sentido de responsabilidad social. Yo no estoy sugiriendo que, cuando salga de aquí, le cuente a todo el mundo que se encuentre por ahí que usted tiene VIH, en lo absoluto. Mi sugerencia es que comience a crear conciencia de la oportunidad existente en su diario vivir para utilizar su experiencia personal con VIH, de manera que pueda ayudar a alguien más. Así es como usted puede encontrarle significado personal a tener VIH. Por ejemplo, usted podría... [El terapeuta trae ejemplos que armonicen con el historial del cliente. Por ejemplo, la clienta que tenía una relación monógama, que su compañero la contagiara como consecuencia de su adicción y que por desconocer que había compartido parafernalia de drogas, pudiera instruir a otras personas en circunstancias similares.]

Como usted conoce por experiencia propia el sufrimiento producto de la adicción y del VIH. Su participación pudiera jugar un papel importante en su comunidad en la erradicación del sufrimiento que tal situación ocasiona. Al principio, usted podría tener una participación pequeña, pero, a medida que su valor aumenta gradualmente y su sendero espiritual está más despejado, su contribución pudiera aumentar también. ¿Se da cuenta de que está a su alcance contribuir significativamente en la guerra contra el VIH/SIDA?

[El terapeuta espera una respuesta y hace partícipe al cliente en la discusión con la intención de empoderar al cliente a que tenga un impacto en la guerra mundial contra el VIH/SIDA.]

Usted es un experto y usted puede compartir su pericia con los demás. Mientras más personas sepan del VIH/SIDA, menos probabilidad hay de que dichas personas puedan contagiar a sus parejas y a sus hijos con el virus. Mucha gente transmite y adquiere el virus sin saberlo. Ciertamente, no tienen la intención de transmitirlo a los demás. Usted tiene el potencial para tener una voz poderosa en la cruzada para crear conciencia del VIH/SIDA en su comunidad. ¿Está dispuesto a hacerlo?

## Segmento 2 -- Cómo servir de agente de cambio en la lucha contra el VIH

- Comprometerse a que el “VIH no avanza conmigo”
- Notificación a la pareja – servicios disponibles mediante agencias estatales y locales
- Valor para prevenir el daño vis-a-vis la culpa por daños ocasionados en el pasado
- Servir como portavoz directo comunitario para que la gente se haga la prueba del VIH

**Instrucciones al terapeuta:** Los objetivos fundamentales de este segmento son pedirle al cliente que se comprometa a detener la propagación del VIH, mediante su propio comportamiento, y exhortarlo a que se convierta en un portavoz directo para que las personas en su comunidad se hagan la prueba del VIH. Comience diciendo que seguir por un sendero espiritual requiere ser responsable socialmente y tener un compromiso en el que, de ahora en adelante, el cliente no contagiará a nadie más con VIH. Entonces enfóquese en la importancia de hacerse la prueba de VIH. Pídale que tome en cuenta a las personas que haya expuesto al VIH, a sabiendas o no, y que aún no tienen conocimiento ni se han hecho la prueba.

Recuerde al cliente que, cuando las personas están activas usando drogas, éstas pudieran no tener conciencia del daño que ocasionan. Puede ser que ni recuerden que hayan intercambiado agujas o tenido sexo sin protección. O alguien pudo haber agarrado la parafernalia de drogas luego de usada, sin que el cliente tuviese conocimiento de ello. Una vez más, tenga cuidado de que el cliente no se ponga a la defensiva; más bien ayúdelo a que asuma la postura del yo espiritual al momento de evaluar los actos pasados del yo adicto. Si así lo hace, usted puede ayudarlo a mantener una distancia psicológica lo bastante segura del posible daño que éste se ha provocado, de manera que esté dispuesto a discutir el tema abiertamente con usted.

Recalque que muchos de los errores que cometemos en la vida no pueden rectificarse y que, si hemos contagiado a alguien, ya no podemos deshacerlo. Sin embargo, podemos hacer todo lo que esté a nuestro alcance para disminuir el sufrimiento provocado por el yo adicto asegurándonos de que las personas sepan que están contagiadas. Si no tienen conocimiento, no se tratarán y, por consiguiente, pudieran contagiar a más personas, quienes, a su vez, pudieran contagiar a más y así sucesivamente.

Una vez la discusión haya comenzado, recuerde al cliente el concepto de período silente para hacerse la prueba de VIH. Explíquele que las pruebas más comunes para detectar el contagio con VIH lo que buscan realmente son los anticuerpos producidos por el sistema inmunológico del individuo cuando han estado expuestos al VIH. La mayoría de las personas producirá anticuerpos detectables dentro de un período entre dos y ocho semanas. El noventa y siete por ciento producirá anticuerpos en los primeros tres meses subsiguientes al momento de contagio. Sin embargo, en raros casos, la producción de anticuerpos contra el VIH puede tardar hasta seis meses. Lo que quiere decir que, aún si la pareja del cliente salió negativa en la prueba poco después de haber estado expuesta, ésta pudiera haberse contagiado y necesitar hacerse la prueba de nuevo después de seis meses de no tener exposición adicional.

Instruya al cliente sobre los servicios de información a la pareja que se proveen en su comunidad. Los departamentos de salud en los diferentes estados ayudarán al cliente notificando anónimamente a las posibles parejas de éste o capacitando al cliente en la manera en que él mismo lo notificará a sus parejas. Los empleados de ciertas agencias estatales pudieran acompañar al cliente al momento en que éste le notifique a sus parejas. [Como cada estado tiene sus propias leyes en cuanto a la notificación de pareja, usted tendrá que familiarizarse con las leyes vigentes en su área y entonces modificar el contenido de esta sesión según sea necesario.]

Concluya la discusión pidiéndole al cliente que evalúe la posibilidad de convertirse en portavoz comunitario para que las personas se hagan la prueba del VIH. Enfatice que éste pudiera ser responsable de salvar muchas vidas con tal acción. En el 2004, el número estimado de personas que viven con VIH aumentó a 39.4 millones. Se estima que en los EE.UU. hay 40,000 casos nuevos de personas contagiadas con VIH anualmente. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) calculan que una cuarta parte de estas personas no saben que están infectadas, lo que las pone tanto a ellas como a las demás personas en gran riesgo. Por lo tanto, aumentar el número de personas que se hagan la prueba es prioritario en la guerra contra el VIH/SIDA. En el próximo segmento, el cliente tendrá la oportunidad de practicar cómo exhortará a otras personas a que se hagan la prueba y de experimentar por él mismo qué se siente al activar el yo espiritual y a ser responsable socialmente.

**Ejemplo del libreto del terapeuta:** Vamos a continuar con nuestra discusión de cómo cada uno de nosotros puede provocar un impacto en el mundo. Estar en un sendero espiritual, entre otras cosas, requiere del compromiso de no contagiar con VIH a nadie más. ¿Está dispuesto a hacer dicho compromiso? [El terapeuta espera a que el cliente haga el compromiso.] Ya ahí, usted ha hecho una contribución importante en la guerra contra el VIH. De eso se trata la responsabilidad social. Éste es un componente clave en la base moral de su sendero espiritual.

Ya que ha dado este paso importante, necesitamos ir atrás --desde el período de tiempo en que usted contrajo VIH hasta el presente-- para ver si hay algo que pueda hacerse para evitar el sufrimiento de aquí en adelante. Lo que quiero decir es que, si su yo adicto contagió a alguien, no hay nada que usted pueda hacer para cambiar tal hecho; pero usted sí puede hacer algo para reducir el daño causado y aliviar el sufrimiento. ¿Sabe a lo que me refiero? [El terapeuta espera a ver si el cliente comprende que está hablando de la importancia de hacerse la prueba de VIH y de la notificación a la pareja.] El punto no es que se mortifique por el pasado, no es la manera espiritual de hacerlo. Recuerde que la culpa es un instrumento del yo adicto. El punto es que mire su pasado desde la perspectiva de su yo espiritual para que pueda determinar si hay algo que pueda hacer en el presente y que pudiera prevenir más sufrimiento. Es importante que las personas con VIH que están en un sendero espiritual tengan el valor de pensar en cuáles son las personas que pudieron haber expuesto y, luego, hacer todo lo posible para asegurarse de que se hagan la prueba.

Cuando usted descubrió por primera vez que se había contagiado, ¿qué tipo de ayuda recibió para notificar a las parejas para que se hiciesen la prueba? [El terapeuta espera a que el cliente describa cómo las parejas fueron notificadas.] De ahí para acá, ¿es posible que usted haya puesto en riesgo a más personas? ¿Usted cree que personas con las que usted pasaba tiempo hayan usado su parafernalia de drogas después que usted la usó

sin usted saberlo? ¿Se han hecho la prueba? Siempre que el yo adicto se activa, usted se va en piloto automático, ¿verdad?, y, por ende, hace cosas sin darse cuenta, incluso compartir fluidos corporales. Usted está claro de que es importante que todas las personas con quien usted ha tenido relaciones sexuales o haya compartido parafernalia de drogas se hagan la prueba, ¿verdad? Cuando las personas están expuestas al VIH y lo desconocen, no tienen acceso a medicamentos que pudieran ayudarles. También están en riesgo de contagiar a más personas por no saberlo. Y, a su vez, estas otras personas están en riesgo de contagiar aun más personas y así sucesivamente. Así que, en vez de contagiar a una sola persona, cabe la posibilidad de que cientos de personas pudieran haber estado expuestas, sencillamente por no usted informar a esa persona que estuvo expuesta.

Así que, pensar en a quién usted pudo haber expuesto y tomar la decisión de hacer lo que sea para que esta persona se haga la prueba es una manera importante de demostrar su responsabilidad social y de asegurarse de que tiene la base moral sólida en su sendero espiritual. Podemos ayudarle a que consiga cualquier ayuda que usted necesite. A las parejas se les notifica de forma anónima, si usted lo prefiere, o [el terapeuta describe los servicios para notificación de pareja disponibles en la comunidad donde vive el cliente].

Tan sólo imagínese qué usted hubiera sentido si no se le hubiese informado y estuviese desprovisto del tratamiento o, sin saberlo, hubiese contagiado a alguien a quien usted quiere. [Nota: para los clientes que no saben quién los contagió, añada: “Es importante comunicarle a las personas que han estado expuestas al VIH no sólo porque usted las pudo haber contagiado, sino porque cualquiera de ellas pudiera ser quien le contagiara y pudiera seguir contagiando a más personas sin saberlo. Así que, a menos que ellos también se hagan la prueba, pudieran estar propagando el VIH sin saberlo”.]

Usted puede hacer una contribución importante en la guerra contra el VIH, no tan sólo notificando a sus parejas para que se hagan la prueba, sino convirtiéndose en un portavoz activo para que la gente se haga la prueba en su comunidad. Le exhorto a que aproveche cada oportunidad que tenga para estimular a que las personas se hagan la prueba. ¿Usted cree que puede hacerlo?

Repasemos algunos hechos importantes que usted aprendiera en la sesión educativa relacionada con el VIH que se dio por separado, para que pueda explicarle la prueba de VIH a los demás. Recuerde que es posible que la gente salga, de inmediato, con un resultado negativo al VIH después de haber estado expuesta, pero hay la posibilidad de que pudiera salir VIH positiva posteriormente. ¿Recuerda el concepto de "período silente"? [El terapeuta repasa la información con el cliente.] Lo que quiere decir es que alguien que ha estado expuesto al VIH posiblemente pudiera salir negativo en un principio. La razón es que el cuerpo tarda hasta seis meses en producir anticuerpos que puedan detectarse en una prueba de sangre para VIH. Así que, si la persona dio negativo, ésta deberá rehacerse la prueba seis meses después de la última vez que tuvo algún tipo de conducta de alto riesgo. Claro está, si la persona comparte parafernalia de drogas o tiene relaciones sexuales sin protección, pudiera estar nuevamente en riesgo de contagio. Mucha gente no lo sabe y pudiera estar poniendo su vida y la vida de los demás en riesgo por pensar que son negativos cuando en realidad no lo son. O por pensar que, como son negativos, su pareja también lo está y siguen con una conducta de riesgo que a la larga los lleva al contagio.

¿Se da cuenta de cuantas vidas usted pudiera salvar si se convirtiera en un portavoz

activo para promover que se hagan la prueba de VIH en su comunidad? Esto es responsabilidad social y así es el concepto espiritual. ¿Cree usted que pueda comprometerse a hacer lo que esté a su alcance para estimular a más personas a que se hagan la prueba de VIH? En el próximo segmento, vamos a practicar cómo usted puede comenzar a ser un portavoz directo para que la gente se haga la prueba de VIH.

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

Metáfora del gimnasio: Necesita ejercitar sus músculos espirituales -- valor.

- Primera parte: Dramatización
  - o para promover que se hagan la prueba del VIH y la prevención de VIH en la comunidad
- Segunda parte: Entrenamiento en resistencia: Dramatización
  - o cómo notificar a su pareja anterior sobre una posible exposición o
  - o cómo compartir información y destrezas sobre reducción de daño con futuras parejas sexuales

**Instrucciones al terapeuta:** En este segmento, usted hará una rutina espiritual con el cliente enfocándose en desarrollar el valor de servir como propulsor para que la gente se haga la prueba de VIH. Usted reiterará que una base moral sólida para su sendero espiritual incluye ser socialmente responsable y que una manera de serlo, con relación a la reducción de sufrimiento producto del VIH/SIDA, es exhortar a los demás a que se hagan la prueba. Enfátice que hacer esto puede salvar vidas.

La rutina se hará en dos partes. En ambas partes se hará una dramatización en la que el cliente exhortará a otras personas a que se hagan la prueba. En la primera parte, usted hará el papel de un conocido del cliente, que usa drogas. No es una persona a quien el cliente ha expuesto al VIH, sino alguien que el cliente conoce casualmente. El cliente practicará cómo comunicarle la importancia de que se haga la prueba del VIH y le explicará lo que es el período silente.

La segunda dramatización es más retadora y se catalogará como el entrenamiento en resistencia. En esta dramatización, el cliente practicará informarle a alguien que pudiera haber estado expuesto al VIH y que necesita hacerse la prueba, de forma tal que, si está contagiado, pueda conseguir tratamiento y no contagiar nadie más. Si en el segmento anterior, el cliente identificó a alguien con quien compartió agujas o algo similar, o tuvo relaciones sexuales sin protección y aún no le había notificado nada, entonces utilice esta oportunidad para ayudar al cliente a practicar la manera en que se lo notificará a dicha persona.

Si el cliente indica que ya ha informado a todos los que conoce que han estado expuestos, pídale que piense en alguien en su grupo de amistades que posiblemente pudo haber usado parafernalia de drogas (incluyendo algodones, calentadores, inhaladores, agua de enjuague, al igual que agujas) sin el conocimiento del cliente. Usted hará el papel de la otra persona y el cliente practicará cómo decirle que hay la posibilidad de exposición. Recuerde al cliente que permanezca consciente y compasivo aun cuando la otra persona responda enojada o abusivamente. Si lo entiende prudente, después de la dramatización, refiera al cliente a los

servicios de notificación de pareja que corresponda, de manera que éste pueda recibir cualquier ayuda disponible a fin de informarle a su pareja.

Si el cliente ya ha notificado a todos los que él sabe que han estado expuestos y no conoce de nadie más que pudiera haber estado en riesgo de exposición, aproveche la dramatización para que practique cómo informarle su estatus serológico de VIH positivo a las posibles parejas futuras. De nuevo, usted hará el papel de la posible pareja y él cliente practicará cómo informarle a usted que él es VIH positivo, que se ha comprometido a luchar contra la propagación de VIH y a utilizar las estrategias de prevención y reducción de daño. Esta dramatización dará al cliente la oportunidad de practicar cómo compartir su conocimiento y destreza en reducción de daño.

Antes de comenzar con las dramatizaciones, indique al cliente que active su yo espiritual enfocándose en su ancla, el área debajo de las fosas nasales donde sienta primero la respiración en la piel mientras respira con normalidad por la nariz. Pídale que profundice, que busque dentro de sí ese lugar de compasión e interés por el bienestar de los demás y que permanezca calmado y centrado, aun en situaciones donde encare una reacción emocional negativa de los demás. En este segmento, usted, como su entrenador, ayudará al cliente a que se organice y a que utilice todas sus cualidades espirituales que ha venido desarrollando con su práctica.

**Ejemplo del libreto del terapeuta:** Esta es la parte de la sesión en que trabajamos juntos para ayudarle a fortalecer sus músculos espirituales. Recuerde que es como ir al gimnasio. Vamos a hacer la rutina por un momento y luego vamos a hacer un poco de entrenamiento en resistencia en donde la cosa se pone más difícil.

Hoy vamos a trabajar con el músculo espiritual llamado valor. Es el valor que se necesita para convertirse en una persona socialmente responsable. Esta es su oportunidad para trabajar arduamente en fortalecer el valor que hay en usted para servir de agente de cambio en la guerra contra el VIH/SIDA y servir de portavoz directo para que la gente se haga la prueba de VIH. Así que, primero, vamos a practicar cómo decirle a alguien con quien usted se relaciona casualmente cuán importante es hacerse la prueba de VIH.

Yo haré el papel de la persona que usa drogas y que usted conoce casualmente. Es una persona con la que usted no ha compartido drogas ni ha tenido relaciones sexuales. Sólo quiero que practique cómo motivar a otras personas a que se hagan la prueba y cómo dejarles saber lo que es el período silente y por qué es tan importante hacerse la prueba. No tiene que revelar su estatus de VIH.

[El terapeuta ajusta el ejercicio según estime prudente.]

Vamos a imaginarnos que estamos haciendo fila en el centro de metadona. No nos conocemos bien. Nos hemos visto únicamente en la fila. Vamos a comenzar hablando casualmente y a quejarnos, en términos generales, de cómo "el estilo de vida" se ha vuelto más peligroso de lo que era. Usted aprovechará la oportunidad para motivarme a que me haga la prueba de VIH y me explicará lo que es el período silente. ¿Okey?

Antes de que comencemos, quiero que cierre los ojos por un momento y se concentre en su ancla. Mientras se concentra en su respiración, active su yo espiritual y haga un compromiso de encontrar el valor para ser socialmente responsable. Luego, abra los ojos y haga la dramatización desde el lugar donde existe valor y compasión por el bienestar de los demás. [El terapeuta le da un momento al cliente para que se concentre en la respiración.] ¿Está listo? Okey, vamos a comenzar.

[El terapeuta hace el papel del conocido que usa drogas. (Por ejemplo, mientras esperan en fila en el centro de metadona y mientras hablan de cómo el uso de drogas es cada vez más peligroso. Cuando el cliente hable de la importancia de hacerse la prueba de VIH, usted puede decirle que usted se la hizo un día después de haber compartido agujas con alguien y que había salido negativo. Lo que dará pie para que el cliente le hable de lo que es el "período silente".) Cuando terminen con la dramatización, el terapeuta evalúa inmediatamente lo que hizo el cliente.]

En este momento, vamos a comenzar con el entrenamiento en resistencia. Aquí es donde la cosa se pone un poco dura. Vamos a hacer otra dramatización y yo haré el papel de alguien a quien usted ha expuesto al VIH unos meses atrás. [El terapeuta pide al cliente que piense en alguien a quien no le ha notificado, que fuera parte de su grupo de amistades que usan drogas y con quien pudo haber compartido agujas o parafernalia de drogas (algodones, calentadores, inhaladores y agua de enjuague) sin su conocimiento.] Quiero que practique cómo decirme que pudiera haber estado expuesto al VIH y por qué es tan importante que me haga la prueba lo antes posible. Asegúrese de tener en mente todo lo que ha aprendido en nuestras sesiones. Usted no tiene el poder de controlar la reacción de la otra persona, pero sí puede controlar la suya. Así que si pareciera que me enfureciera, manténgase centrado en su sendero espiritual. Recuerde que ser socialmente responsable requiere valor y éste es el músculo espiritual que va a fortalecer hoy. ¿Okey?

Antes de que comencemos, quiero que cierre los ojos por un momento y otra vez se concentre en su ancla. Mientras se concentra en la respiración, active su yo espiritual y comprométase a encontrar el valor para ser socialmente responsable. Después, abra los ojos y haga la dramatización desde el lugar donde existe valor y compasión por el bienestar de los demás. [El terapeuta le da un momento al cliente para que se centre en la respiración.] ¿Está listo? Okey, vamos a comenzar.

[El terapeuta hace el papel de alguien, en el grupo de amistades del cliente que usan drogas, que pudiera haber compartido algún calentador con el cliente varios meses atrás y que ahora le informan que pudo estar expuesto al VIH. Cuando terminen con la dramatización, el terapeuta evaluará inmediatamente lo que hizo el cliente (esto es, precisión en la información provista relacionada con el período silente, etc., capacidad para permanecer calmado ante la reacción emocional negativa).] Nota: Al final de esta dramatización, haga los referidos a servicios para notificación disponibles en su área, según estime pertinentes.

[Nota: Si el cliente no puede identificar a nadie a quien haya expuesto en el pasado, aproveche la oportunidad para que el cliente dramatice cómo informarle a alguna posible pareja futura de su estatus serológico de VIH positivo y cómo compartir su compromiso con la prevención del VIH al enseñarle las destrezas de prevención y reducción de daño.]

---

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

- Continuación: Estiramiento 3-S<sup>+</sup> diariamente
- Continuación: Auto-observación 3 veces al día del esquema del yo (con señal)
- Continuación: Meditación en la respiración (por 35 minutos) terminando con las afirmaciones metta
- Continuación: Uso de la afirmación personal para reenfocar luego de alguna infiltración del yo adicto
- Continuación: Transformar el deseo o apetito de usar drogas mediante la observación sistemática de la impermanencia
- Continuación: Uso de las afirmaciones de la meditación *metta* para desactivar emociones negativas
- Continuación: Uso de los rituales de conciencia del momento presente relacionada con los medicamentos para que le ayude a seguir las recomendaciones médicas
- Nuevo: Explicar al menos a una persona (no necesariamente a la pareja) por qué debe hacerse la prueba de VIH y compartir el conocimiento y la destreza para la prevención y reducción de daños
- Nueva cualidad espiritual asignada -- **“valor”**

**Instrucciones para el terapeuta:** En este segmento de la sesión, se asignan las tareas para hacer en casa. Se le recuerda que seguir por un sendero espiritual requiere de todos los músculos espirituales con los que ha trabajado previamente y, por ende, debe continuar con los ejercicios para hacer en casa ya asignados y con los nuevos que se le asignarán el día de hoy. Asegúrese de que el cliente sepa en qué página de su cuaderno aparecen los ejercicios para hacer en casa asignados hoy. Luego repáselos con el cliente para asegurarse que el cliente comprende lo que tiene que hacer para la semana entrante.

El cliente debe continuar con su estiramiento diario espiritual, con la auto-observación del yo tres veces al día y con la meditación diaria en la respiración, finalizando con sus afirmaciones *metta* – “Que todos los seres estén felices y libres de sufrimiento”. La duración de su meditación diaria se incrementará según se estime pertinente. Ello dependerá del progreso de cada cliente. Tenga en mente que el objetivo es que el cliente medite un total de una hora diaria para cuando termine con el tratamiento. También continuará utilizando su afirmación del yo espiritual para reenfocarse luego de alguna infiltración del yo. Desactivará la emoción negativa haciendo sus afirmaciones *metta* y superará el deseo de usar drogas al examinar cuidadosamente las sensaciones impermanentes asociadas con el deseo, teniendo en cuenta que "esto también pasará".

El cliente debe continuar haciendo su ritual de conciencia del momento presente relacionada con los medicamentos cada vez que vaya a tomarse los medicamentos relacionados con el VIH. Después que se haya revisado la rutina que esté siguiendo, se le darán asignaciones nuevas. La nueva cualidad espiritual que se asignará en esta sesión es **“valor”** y la asignación nueva es motivar al menos a una persona a que se haga la prueba de VIH y compartir al menos con otra persona las destrezas e información sobre prevención y reducción del VIH. Dependerá del cliente qué persona escogerá. De haber alguna pareja a la que aún el cliente no le ha dicho que pudo estar expuesta, pídale que se comprometa a darle seguimiento al referido que usted le proveyera a la agencia estatal

pertinente, relacionado con la notificación de pareja. Si el cliente le ha notificado a todas las personas, entonces la asignación será que motive a todos los que componen su grupo de amistades a que se hagan la prueba y a comenzar el proceso de convertirse en portavoces directos para que las personas se hagan la prueba y para la reducción de daño, en su comunidad, al compartir con otras personas lo que éste conoce sobre la prevención de VIH. El segmento termina como siempre, con el terapeuta solicitando el compromiso del cliente a terminar las asignaciones para hacer en casa y a mantenerse en su sendero espiritual.

**Ejemplo del libreto del terapeuta:** Estamos a punto de terminar la sesión. Vamos a repasar su itinerario de entrenamiento para la semana.

**Continuación:** Va a continuar con su estiramiento espiritual diario y la práctica de conciencia del momento presente al auto-observarse tres veces al día para ver qué patrón de hábito de la mente está activo en ese momento. Use la señal de [nombre de señal] para interrumpir lo que esté haciendo tres veces al día. También continuará con su meditación en la respiración. Si puede, aumente el tiempo de la práctica diaria a 35 minutos. [El terapeuta ajusta el tiempo de la práctica de acuerdo con el progreso del cliente.] También seguirá utilizando la afirmación personal para reenfocarse en su sendero espiritual luego de cualquier infiltración del yo adicto.

Cada vez que el deseo o ansia de usar drogas surja, usted interrumpirá lo que esté haciendo y observará cómo las sensaciones vienen y van. Tan sólo desafíe el monstruo. Si tuviera alguna interacción negativa con alguien, haga su afirmación *metta* “Que (nombre de la persona) esté feliz y libre de sufrimiento”. De igual forma, continúe con su ritual de conciencia del momento presente relacionada con los medicamentos para que le ayude a seguir las recomendaciones médicas y a mantenerse saludable.

**Adicional:** La asignación nueva para la semana es **motivar al menos a una persona a que se haga la prueba de VIH o enseñarle al menos a otra persona que conoce cómo prevenir el contagio con VIH.**

[Nota al terapeuta: Si en el componente experiencial el cliente ha identificado a alguien a quien haya expuesto al VIH, entonces la asignación será que el cliente le dé seguimiento al referido a la agencia pertinente relacionada con la notificación de pareja que usted le proveerá.]

La nueva cualidad espiritual que debe buscar en usted y fortalecer esta semana es valor. Usted ha demostrado, en el día de hoy, que posee dicha cualidad cuando me contó su historia. Así que continúe haciéndolo. La necesitará para la semana que viene.

**Compromiso:** ¿Puede hacer un compromiso para mantenerse en el sendero de la moralidad, a mantenerse enfocado únicamente en no hacerse daño ni hacerle daño a los demás, a ser compasivo tanto con usted como con los demás y hacer lo que esté a su alcance para detener la propagación del VIH/SIDA?

## Segmento 5 -- Resumen

Resumen del contenido de la sesión para facilitar la comprensión del cliente:

- Moralidad --no hacer daño ni con palabra, acción o modo de subsistencia-- incluye la responsabilidad social para detener la propagación de VIH/SIDA.
- Encontrar un significado personal en ser VIH positivo -- hacer un compromiso de que no contagiara a nadie con VIH en el futuro
- Estar en un sendero espiritual significa tener valor para:
  - o ayudar a los demás a beneficiarse de su experiencia
  - o notificar a las parejas para que puedan hacerse la prueba
  - o compartir el conocimiento y la destreza relacionada con el VIH
  - o ser un propulsor para que las personas se hagan la prueba de VIH

**Instrucciones al terapeuta:** El próximo segmento es un breve resumen. Como sabe, el propósito del resumen en cada sesión es facilitar al cliente la comprensión del nuevo material que se ha presentado. El resumen de esta sesión debe incluir un repaso en el adiestramiento en moralidad —no hacerse daño ni hacer daño a los demás con palabras, acciones o modo de subsistencia—, enfatizar la responsabilidad social y tener el valor de encontrarle sentido personal a haber contraído el VIH. Recuerde al cliente que puede servir de agente de cambio en la guerra mundial contra el VIH/SIDA, al compartir su experiencia con los demás y al convertirse en portavoz directo en su comunidad para reducir el daño y que las personas se hagan la prueba de VIH.

**Ejemplo del libreto del terapeuta:** En este momento, vamos a hacer un breve repaso de lo que hemos cubierto hoy. En esta sesión, nos enfocamos en moralidad – no hacernos daño ni hacer daño a los demás ni con la palabra, ni con los actos ni con el modo de subsistencia. Esta es la base de su sendero espiritual. Nos enfocamos en la responsabilidad social y hablamos de cómo usted puede contribuir personalmente en la guerra mundial contra el VIH. Hablamos de cómo ciertas personas que viven con VIH comparten la experiencia de cómo contrajeron VIH, para que sirva de testimonio del sufrimiento producto del VIH/SIDA y para detener su propagación. Otras maneras de contribuir es siendo consciente de las oportunidades que surjan para ayudar a que los demás se beneficien de su experiencia. Hablamos de la importancia de notificar a cualquier persona que haya estado expuesta al VIH y usted practicó cómo motivar a que otros se hagan la prueba. También hizo un compromiso importante hoy: que usted no expondrá a nadie más al VIH. Recuerde, **usted** tiene el poder de provocar un impacto en la trayectoria de la epidemia del VIH.

## Segmento 6 -- Estiramiento 3-S<sup>+</sup>

- Estiramiento 3-S<sup>+</sup> con la nueva cualidad de “valor” integrada

**Instrucciones para el terapeuta:** Todas las sesiones de la terapia 3-S<sup>+</sup> terminarán con el estiramiento espiritual. Encontrará una ilustración del estiramiento en este manual al igual que en el cuaderno del cliente. El objetivo del estiramiento, el cual se hará diariamente en casa al igual que al final de cada sesión, es para que el cliente afirme tanto física como verbalmente su compromiso con la práctica espiritual.

En cada etapa del estiramiento, el cual se hará despacio, los terapeutas y el cliente

afirmarán en voz alta su compromiso con el sendero espiritual del cliente y con desarrollar las cualidades espirituales que se le asignen durante la semana; en este caso, **valor**. Las palabras que se digan durante cada etapa del estiramiento son para recordar al cliente que, seguir por un sendero espiritual, requiere que sus pensamientos, palabras, emociones, actos y percepciones sean compatibles con los ideales espirituales más elevados. Usted hará el estiramiento con el cliente al final de cada sesión a fin de que pueda corregir cualquier error mientras el estiramiento se lleva a cabo y para asegurarse de que el cliente sabe cómo hará el ejercicio en casa. Hasta que el cliente no se familiarice con las palabras, haga que repita cada frase después de usted. Explíquelo que el estiramiento es una manera sencilla de comenzar el día, que puede recordarle cómo mantenerse en su sendero espiritual. Recuérdele que el estiramiento es una de las asignaciones de práctica para hacer en casa y muéstrole, una vez más, en dónde lo pueden encontrar en el manual. Luego hagan el estiramiento juntos al final de la sesión.

**Ejemplo del libreto del terapeuta:** Como “valor” es la cualidad con la que va a trabajar esta semana, vamos a terminar la sesión enfocándonos en esta cualidad mientras hacemos nuestro estiramiento espiritual.  
[El terapeuta y el cliente se ponen de pie y hacen el estiramiento juntos. Vea el apéndice para postura.]

“Hoy sigo en mi sendero espiritual. Que mis pensamientos reflejen valor; que mis palabras reflejen valor; que mis emociones reflejen valor; que mi conducta refleje valor; que mis percepciones reflejen valor; que pueda tener la disposición y estar receptivo a experimentar valor. Yo soy mi naturaleza espiritual”.

## Fin

**Ejemplo del libreto del terapeuta:** Gracias por haber venido hoy, (nombre del cliente). Espero verle en nuestra próxima sesión.