

3-S Grupal #8: Cómo caminar por el sendero espiritual

Materiales requeridos

1. Segmento del video en meditación y el equipo audiovisual requerido.
2. El letrero de “Tardanza” debe estar colocado en la puerta al terminar de proyectar el video: “No se permitirá la entrada al salón de sesiones una vez haya concluido el video. El video ha terminado. Por favor, acompáñenos la semana entrante”.
3. Los carteles deben estar en las paredes, en sitios visibles y en letras grandes.
 - a. Compromiso: “Hoy, renuevo mi compromiso con mi sendero espiritual”.
 - b. Las 10 cualidades espirituales (los *Paramis*), los músculos espirituales del yo espiritual:
“generosidad, moralidad, renunciación, sabiduría, esfuerzo, tolerancia, verdad, determinación
firme, amor bondadoso y ecuanimidad”.
4. Cronómetro (para la meditación y demás ejercicios que necesiten cronometrarse).
5. Lápices y cuadernos de anotaciones para cada participante.
6. Cinta adhesiva (para pegar los carteles en las paredes y las afirmaciones que comienzan con "yo").
7. Papel y rotafolio con marcadores para las anotaciones.
8. Rotafolio en el que aparece escrito el Noble Sendero Óctuple con espacios en blanco debajo de cada paso donde los miembros pegarán las afirmaciones que comienzan con "yo". (Vea plantilla al final del texto de la sesión grupal.)
9. 16 afirmaciones que comienzan con "yo" ya escritas en hojas por separado. (Vea la plantilla al final del texto de la sesión grupal.)
10. Envase en el que estarán escritas las 16 afirmaciones que comienzan con "yo".
11. Papel en blanco para que cada integrante del grupo escriba 2 nuevas afirmaciones que comiencen con "yo".

Metas terapéuticas

1. Propiciar un ambiente terapéutico para un cambio cognitivo que vaya de la activación habitual del esquema del yo adicto a un aumento en la activación del esquema del yo espiritual, enfocado en que el individuo no se haga daño ni le haga daño a los demás
2. Aumentar la conciencia de la automatización de los procesos del esquema, tal como el esquema del yo adicto.
3. 3. Brindar la oportunidad para la creación de unos nuevos libretos cognitivos y unas secuencias de eventos conductuales que sean compatibles con la creencia espiritual o religiosa del cliente. Esta sesión brinda la oportunidad para:
 - a. la práctica de la meditación en la respiración (para aumentar la capacidad de concentrar la atención y aquietar la mente)
 - b. la práctica de la conciencia al aprender acerca del Noble Sendero Óctuple.
 - c. la repetición de las afirmaciones que comiencen con "yo" correspondientes a los pasos específicos en el sendero.
 - d. la formulación de metas particulares significativas para el sendero.

Comienzo de la sesión grupal

1. **Video:**

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

Nigel Holton, "Road to Donegal," *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 repasar las reglas básicas que regirán en la terapia grupal, de haber algunas, (por ejemplo, estrategias de manejo del tiempo que se usarán, normas en cuanto a ingestión de alimentos o bebidas durante la sesión, etc.).]

Libreto del terapeuta:

Bienvenidos a la terapia grupal en espiritualidad.

3. **Presentación:**

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

Libreto del terapeuta:

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

4. **Compromiso:**

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

Libreto del terapeuta:

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

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

Libreto del terapeuta:

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

estar oculta temporalmente, pero confíen en que todavía está presente. Lo que ustedes necesitan es una forma de acceso, un sendero; ése es su sendero espiritual. Sin embargo, para poder desarrollar o fortalecer este sendero espiritual, ustedes necesitan de un yo espiritual que tenga unos músculos espirituales fuertes. [El terapeuta señala el cartel. Vea lista de materiales.] Los músculos espirituales de su yo espiritual son estas 10 cualidades espirituales que el yo adicto ha tratado de destruir. Juntos vamos a ayudarles a que fortalezcan estos músculos espirituales, de manera que su yo espiritual se mantenga fuerte para que el acceso a su naturaleza espiritual esté disponible a cada momento del día. Igual que fortalecer los músculos físicos requiere de entrenamiento y práctica, sus músculos espirituales requieren lo mismo. Todas las semanas practicaremos la meditación y haremos juntos los ejercicios de conciencia del momento presente que les 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 que el resto del grupo y yo digamos.

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

Libreto del terapeuta:

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

7. Práctica de meditación:

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

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

Fundamento para la meditación:

Libreto del terapeuta:

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

Instrucciones para la meditación:

Libreto del terapeuta:

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

Vamos a meditar en este momento:

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

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

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

Vamos a continuar meditando en la respiración, en silencio, por otros 4 minutos. Yo les digo cuando se termine el tiempo.

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

Evaluación del ejercicio de meditación

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

Libreto del terapeuta:

Abran los ojos.

¿Qué les pareció?

¿Fueron capaces de mantener la atención concentrada en su ancla?

¿Sintieron la respiración? ¿En qué parte la sintieron?

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

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

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

Libreto del terapeuta (continuación):

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

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

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

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

8. Presentación del material nuevo con ejercicio experiencial:

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

Material nuevo: Cómo caminar por su sendero espiritual

El propósito de este segmento es aumentar la conciencia del momento presente y hacer que el Noble Sendero Óctuple tenga un significado personal en la vida de los integrantes del grupo. El ejercicio requiere de un pensamiento metódico, de lenguaje repetitivo y acción. Los integrantes del grupo leerán en voz alta las 16 afirmaciones que comienzan con "yo" ya escritas e identificarán a cual paso del Noble Sendero Óctuple corresponde la afirmación. Luego, se les pedirá que escojan un paso del sendero para que trabajen con él y que formulen otra afirmación que comience con "yo" que tenga un significado personal.

Libreto del terapeuta:

*Este programa puede que no sea igual a los demás programas que ustedes han asistido en el sentido de que su objetivo principal **no** es hacer que ustedes dejen de usar drogas. Más bien, **su objetivo primordial** es ayudarles a encontrar su sendero espiritual. Un resultado natural de seguir un sendero espiritual es, por supuesto, no hacerse daño ustedes mismos ni a los demás, lo que incluye tomar la decisión de no usar drogas. A menos que su decisión de no usar drogas no la hagan en el contexto más amplio de comprometerse con un sendero espiritual, probablemente tan sólo será una decisión temporera porque no tendrá una base y apoyo firmes.*

¿Ustedes han escuchado el refrán que dice "El problema no es dejar de usar, sino mantenerse sin usar"?

Con toda probabilidad, todos en este salón se han abstenido del uso de drogas en algún momento, ¿correcto? Así que ustedes saben por experiencia propia que abstenerse no es el problema. ¡Es mantenerse!

En este programa, creemos que usted no "se mantiene sin usar" hasta que deja de identificarse con el yo adicto y, en su lugar, comienza a experimentar su propia naturaleza espiritual. Esto requiere estar en su sendero espiritual en el que llevará a cabo todas sus actividades cotidianas.

*En nuestro ejercicio de conciencia del momento presente de hoy, ustedes van a aprender los pasos necesarios para seguir por un sendero espiritual en el transcurso de su vida diaria. Yo voy a repasar los pasos brevemente. **Es importante que escuchen con detenimiento**, porque en lo que diga habrá claves que les ayudarán en el ejercicio que haremos más adelante.*

El terapeuta devela el rotafolio con el Noble Sendero Óctuple ya escrito. El terapeuta se asegura que los integrantes del grupo estén atentos a lo que se vaya a decir y luego lean la parte del libreto que sigue según está escrito, haciendo énfasis en las frases subrayadas y destacando las partes relevantes en el rotafolio. La atención que ponga el grupo a estas palabras y frases es esencial para completar exitosamente la próxima parte del ejercicio.

Libreto del terapeuta (continuación)

Okey. . Ahora escuchen cuidadosamente.

Hoy, vamos a repasar el Noble Sendero Óctuple que lleva a la liberación del sufrimiento. [El terapeuta señala el rotafolio.] Este Noble Sendero Óctuple es para personas que tienen diferentes religiones y creencias. Sencillamente indica que todos necesitamos tener una **base moral y ética** para el sendero que vamos a seguir en el transcurso de nuestra vida. Tiene sentido, ¿verdad? Esto significa que no diremos ni haremos nada que nos pudiera provocar daño ni se lo provocaremos a los demás. Específicamente incluye: Palabra correcta que quiere decir no hablar de ninguna manera que provoque daño, incluso no mentir, no hablar hirientemente ni chismear. Acción correcta, que significa no matar, no apropiarse de lo que no les pertenece, no participar en ningún tipo de actividad sexual que ocasione daño ni utilizar drogas ni alcohol. Y modo de subsistencia correcto, que significa no vivir de un modo que sea nocivo para ustedes o para los demás.

El Noble Sendero Óctuple también indica que tenemos que entrenar nuestra mente porque nuestra mente errante como mono siempre tratará de desviarse hacia áreas que pudieran provocar daño. **Obtener dominio de nuestra mente** requiere tener conciencia del momento presente, concentración, y esfuerzo firme. La conciencia del momento presente y la concentración van de la mano. Conciencia del momento presente significa estar alerta en todo momento. La concentración significa mantenerse enfocado. Pudiera ayudarles a diferenciarlas si las vieran de la siguiente manera: la concentración es lo que sostiene la linterna totalmente quieta, para que la conciencia del momento presente pueda percibir lo que ha estado escondido en la oscuridad. Tanto la conciencia del momento presente como la concentración son esenciales para ser consciente de la naturaleza espiritual de uno y para evitar que el yo adicto tome control. El dominio de la mente también requiere de un esfuerzo firme. Tienen que estar dispuestos a trabajar arduamente para disciplinar la mente como mono y para mantenerla en su sendero espiritual.

Con una base moral sólida y dominio de la mente podemos desarrollar **sabiduría.** La sabiduría requiere de pensamiento correcto (o intención correcta) y de visión correcta (o entendimiento correcto) respecto a nuestra verdadera naturaleza. La sabiduría requiere que nos comprometamos a pensar únicamente en nuestro sendero espiritual y a renunciar a todos los pensamientos de adicto. Con sabiduría podemos vernos no como nuestro yo adicto, sino como nuestra verdadera naturaleza espiritual.

Bien, si han escuchado cuidadosamente lo que les he dicho, tendrán todo lo necesario para el próximo ejercicio. Vamos a ver cuán conscientes son ustedes.

Ejercicio: El Noble Sendero Óctuple (Parte I: 15 minutos)

Libreto del terapeuta:

Hay 16 pedazos de papel en este envase. En cada uno de ellos está escrita una afirmación que va con uno de los pasos del Noble Sendero Óctuple. Lo que significa que hay dos afirmaciones para cada uno de los ocho pasos. Una afirmación comienza con "Yo voy a..." y la otra con "Yo no voy a..."

Voy a pasar el envase y cada uno, cuando le llegue su turno, sacará un pedazo de papel hasta que no quede ninguno en el envase. Esto quiere decir que algunos o todos tendrán 2 o más pedazos de papel.

Cada uno, cuando le toque el turno:

***leerá su afirmación en voz alta** al grupo – sienta lo que dice como si fuera un actor ensayando su libreto – tratando de sentir de veras su naturaleza espiritual al leer lo que está escrito; luego, **pegue la afirmación que le tocó al rotafolio en el espacio provisto debajo del paso del Noble Sendero Óctuple** y al que usted cree que se refiere su afirmación.*

Cuando todos en el grupo hayan leído y colocado una afirmación, volveremos donde la primera persona, quien leerá y colocará su segunda afirmación y así sucesivamente, hasta que se hayan leído y pegado las 16 afirmaciones en el rotafolio.

*Si necesitan ayuda para leer y colocar su afirmación, pueden pedir que el grupo les ayude. Sin embargo, sólo tendrán **30 segundos** para leer y pegar su afirmación. Les voy a ayudar, hay varias palabras claves en cada afirmación que sugieren a qué paso se refieren.*

Okey, vamos a comenzar. La primera persona por favor lea su afirmación en voz alta y péguela en el lugar correcto en el rotafolio.

Una vez todos hayan pegado sus afirmaciones en el rotafolio, el terapeuta pregunta al grupo si todos están de acuerdo con la manera en que se han colocado las afirmaciones o si quisieran cambiar alguna, teniendo en cuenta de que hay sólo 2 afirmaciones para cada uno de los 8

pasos.

Libreto del terapeuta (continuación):

Okey, ya hemos pegado todas las afirmaciones.

Como grupo, decidan si está correcta la manera en que se pegaron todas las afirmaciones.

*Recuerden que sólo hay dos afirmaciones por cada uno de los ocho pasos en el sendero. Una de las dos afirmaciones comienza con "Yo voy a" y la otra con "Yo no voy a". Tienen **2 minutos** para discutir cualquier cambio que quieran hacer comenzando ahora.*

Buen trabajo. [El terapeuta da al grupo la evaluación que corresponda relacionada con la colocación de las afirmaciones y hace los cambios necesarios a la colocación de las afirmaciones en el rotafolio.]

El terapeuta da a conocer la colocación correcta haciendo los cambios necesarios en el

rotafolio. **Ejercicio: El Noble Sendero Óctuple (Parte II: de 5 a 10 minutos)**

En la próxima parte del ejercicio, el terapeuta da a cada integrante del grupo dos pedazos de papel y un bolígrafo o lápiz. El terapeuta entonces indica al grupo que elija **uno** de los pasos del Noble Sendero Óctuple con el que quisiera trabajar durante la semana. Luego, todos escribirán dos afirmaciones nuevas que comiencen con "yo" y que correspondan a tal paso. Las afirmaciones deben comenzar con "Yo voy a" y "Yo no voy a" y deben tener un significado personal. El terapeuta debe enfatizar que el integrante del grupo debe pensar en algo que esté dispuesto a hacer (y en algo que esté dispuesto a dejar de hacer) durante la próxima semana.

Libreto del terapeuta:

*En la próxima parte del ejercicio, cada uno de ustedes tiene la libertad de escoger **cualquier** paso del sendero con el que quiera trabajar durante la semana que viene.*

*Tendrán **2 minutos** para **escribir dos nuevas afirmaciones que comiencen con "yo" para el paso que han elegido.** Igual que las afirmaciones que ya han colocado en el rotafolio, sus afirmaciones deben comenzar con: "Yo voy a" y "Yo no voy a".*

Estas nuevas afirmaciones deben tener un significado personal para usted. Deben reflejar lo que usted está personalmente dispuesto a hacer (y lo que está dispuesto a abstenerse de hacer) con su vida, durante la semana entrante, para mantenerse en su sendero espiritual.

[Nota: De haber necesidad de clarificar algo, el terapeuta puede dar el ejemplo siguiente:]

Por ejemplo, si usted escoge trabajar con el paso de la "acción correcta" durante la semana que viene, su afirmación nueva de "Yo voy a" pudiera ser: "Yo voy a utilizar condones cada vez que tenga relaciones sexuales durante la semana próxima" y su nueva afirmación de "Yo no voy a" pudiera ser "Yo no voy a tener relaciones sexuales sin protección durante la semana entrante".

Cuando hayan pasado 2 minutos, el terapeuta dice "tiempo". Éste solicita a los integrantes que informen al grupo cual paso del Noble Sendero Óctuple han escogido y que lean sus 2 afirmaciones en voz alta. Si hay tiempo, y si es factible en términos de logística, el terapeuta pide a los miembros de grupo que peguen sus afirmaciones al rotafolio con las demás afirmaciones y debajo del paso con el que van a trabajar.

Libreto del terapeuta:

Se acabó el tiempo.

Uno a la vez, indíquelo al grupo el paso con el que va a trabajar y lea sus dos afirmaciones en voz alta. Sientan lo que leen, como si fueran un actor que ensaya su libreto. Traten de sentir su verdadera naturaleza espiritual mientras leen lo que han escrito.

[Si el tiempo y la logística lo permite, se le pide a los miembros del grupo que peguen sus afirmaciones al rotafolio, debajo del paso con el que van a trabajar.]

[El terapeuta pausa mientras los integrantes del grupo completan la tarea.]

Estupendo trabajo. Bien, hoy ustedes han dicho "Yo voy a" y "Yo no voy a" muchas veces, ¿verdad que sí? El que digan en voz alta lo que van o no van a hacer para mantenerse en su sendero espiritual es un comienzo excelente, pero saben que no basta con eso. Ahora, tienen que poner sus palabras en marcha. Tienen que poner en práctica lo que dicen. Como dicen en AA y en NA, "No basta con hablarlo; hay que ponerlo en práctica". Así que, cuando se vayan de aquí hoy, comprométanse a actuar como si fuesen personas que están en un sendero espiritual. Otro dicho que es pertinente aquí es "actúa como si lo fueras". Si necesitan comenzar "como si", no hay problema. De hecho, es totalmente normal. Sólo continúen representando la parte de su yo espiritual en todos sus asuntos del diario vivir hasta que su yo espiritual se convierta en su piloto automático.

9. Período de preguntas y respuestas:

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

Libreto del terapeuta:

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

10. Resumen:

El terapeuta dará un breve resumen de toda la sesión.

Ejemplo del libreto del terapeuta:

Hoy,

- *practicamos la meditación en la respiración y la conciencia del momento presente para comenzar a quitarle el control al yo adicto y fortalecer el yo espiritual.*
- *aprendimos que hacen falta unos músculos espirituales fuertes y que es necesario un programa de entrenamiento riguroso que se ponga en práctica a diario para mantenerlos fuertes.*
- *aprendimos que permanecer abstinentes de droga requiere que permanezcamos en un sendero espiritual.*
- *aprendimos del Noble Sendero Óctuple que todas las personas de todas las creencias pueden caminar por un sendero espiritual y experimentar su verdadera naturaleza.*
- *aprendimos que tenemos que "poner nuestras palabras en marcha". Como dicen en AA y en NA, si va a estar abstinentes y sobrio, "no basta con hablarlo, hay que ponerlo en práctica". Caminen por su 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 manifiéstela en su vida diaria. Sé que pueden hacerlo. Sigán practicando la meditación diariamente y traten de ser más conscientes de todo lo que hagan. Con la práctica, están fortaleciendo sus músculos espirituales, fortaleciendo su yo espiritual y debilitando su yo adicto. Cada paso que den en su sendero espiritual, no importa cuán pequeño, les acercará más a la meta. Y hoy han dado unos cuantos pasos. Bien hecho.

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

11. El estiramiento espiritual

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

Libreto del terapeuta:

Por favor, pónganse de pie y repitan conmigo:

- 1. Hoy, sigo en mi sendero espiritual (con las manos sobre la cabeza y las palmas juntas).*
- 2. Que mis pensamientos reflejen mi naturaleza espiritual (con las manos delante de la frente, las palmas 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. Si esta es su sesión grupal final, quiero que sepan que les deseo lo mejor.

Para el terapeuta: **DISEÑO PARA LOS EJERCICIOS GRUPALES CON EL ROTAFOLIO**

El rotafolio tiene que estar listo antes de que comience la sesión, con los encabezados ya escritos y dejando espacio debajo de cada encabezado (cada paso) para que los integrantes del grupo puedan colocar o pegar sus afirmaciones que comiencen con "Yo".

La manera correcta de colocar las 16 afirmaciones se muestra a continuación para conocimiento del terapeuta. (Las afirmaciones no deben estar escritas en el rotafolio). Las 16 afirmaciones están escritas en pedazos de papel por separado o en tarjetas (para un modelo, vea la página siguiente). El ?marcador de posición? es para las afirmaciones que comienzan con "YO" y que tienen significado personal para cada integrante del grupo.

EL NOBLE SENDERO ÓCTUPLE

Base Moral y Ética

Palabra correcta: Comportamiento correcto: Modo de subsistencia correcto:

Yo no voy a mentir.

Yo no voy a usar drogas.

Yo no voy a vender drogas.

Yo voy a decir la verdad.

Yo no voy a provocar daño.

Yo voy a ganarme la vida

?marcador de posición?

?marcador de posición?

?marcador de posición?

Dominio de la mente

Conciencia correcta del momento presente:

Concentración correcta:

Yo no voy a irme en piloto automático.

Yo no voy a dejar que mi mente divague.

Yo voy a estar atento en todo momento.

Yo voy a enfocarme en mi "ancla"

?marcador de posición?

?marcador de posición?

Esfuerzo correcto:

Yo no voy a permitir que mi mente sea perezosa.

Yo voy a trabajar arduamente para entrenar mi mente

?marcador de posición?

Sabiduría

Pensamiento correcto/ Intención:

Visión correcta / Entendimiento: _____

Yo no voy a tener pensamientos de adicto. _

Yo no voy a verme como mi yo adicto.

Yo voy a pensar en mi sendero espiritual.

Yo voy a verme como mi naturaleza espiritual.

?marcador de posición?

?marcador de posición?

Para el terapeuta: A continuación aparecen 16 afirmaciones que comienzan con "Yo" para la primera parte del ejercicio grupal. Copie y corte por las perforaciones. Distribuya las 16 afirmaciones en el grupo al azar (el número de afirmaciones que cada integrante del grupo reciba dependerá del tamaño del grupo).

Yo no voy a mentir.	Yo no voy a vender drogas.
Yo voy a trabajar arduamente para entrenar mi mente.	Yo voy a ganarme la vida honestamente.
Yo voy a decir la verdad.	Yo voy a enfocarme en mi "ancla".
Yo voy a estar consciente de todo momento.	Yo no voy a provocar daño.
Yo no voy a verme como mi yo adicto.	Yo voy a verme como mi naturaleza espiritual.
Yo no me iré en piloto automático.	Yo no voy a tener pensamientos de adicto.
Yo voy a pensar en mi sendero espiritual.	Yo no voy a permitir tener una mente perezosa.
Yo no voy a dejar que mi mente divague	Yo no voy a usar drogas.

Parte II Modelo

Terapeuta: Copie y corte por las perforaciones. Déle a cada integrante del grupo una hoja con la frase "Yo voy a" y otra con "Yo no voy a", las cuales habrá que completar con una afirmación que comience con "YO" y que tenga significado personal.

PASO: _____

Yo voy a _____

PASO:

Yo no voy a _____

PASO: _____

Yo voy a _____

PASO:

Yo no voy a _____

PASO: _____

Yo voy a _____

PASO:

Yo no voy a _____

PASO: _____

Yo voy a _____

PASO:

Yo no voy a _____

PASO: _____

Yo voy a _____

PASO:

Yo no voy a _____

PASO: _____

Yo voy a _____

PASO:

Yo no voy a _____

PASO: _____

Yo voy a _____

PASO:

Yo no voy a _____

PASO: _____

Yo voy a _____

PASO:

Yo no voy a _____

PASO: _____

Yo voy a _____

PASO: _____

Yo no voy a _____

