

Sesión 4: Entrenamiento en dominio de la mente #3 — Conciencia del momento presente relacionada con los medicamentos

Cómo activar el yo espiritual en el sistema médico

Aun cuando se aglomeren los obstáculos,
los que tienen conciencia del momento presente
y logran el equilibrio perfecto,
pueden seguir el sendero a Nibbana.
(Samyutta Nikaya I, 48)

Metas terapéuticas de la Sesión 4: La meta terapéutica fundamental de esta sesión es comenzar un diálogo sobre la relación entre el bienestar espiritual y la salud física y emocional. El cliente aprenderá que seguir por un sendero espiritual en la vida afecta todos los aspectos de su vida, incluso la atención médica; y que no seguir las recomendaciones médicas es incompatible con seguir por un sendero espiritual porque puede ocasionar daño a sí mismo y a los demás. Aprenderá a cómo utilizar el entrenamiento en dominio de la mente, específicamente la práctica de la conciencia del momento presente, para ayudarlo a seguir las recomendaciones médicas, incluso tomarse los medicamentos relacionados con el VIH según recetados.

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 con 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 una oportunidad para repetir las instrucciones para la meditación *anapanasati* que se enseñara en la Sesión 2; también 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 en la sesión (5 minutos)

Ejemplo del libreto del terapeuta: Hola, "nombre". Bienvenido a la sesión número cuatro de la terapia en espiritualidad. El que hiciera un esfuerzo para estar aquí es indicativo de que está comprometido con su sendero espiritual, ¿estoy en lo correcto? [El terapeuta solicita del cliente el compromiso continuo con la terapia.] Antes de que hagamos el repaso de lo cubierto en la sesión de la semana pasada, vamos a comenzar practicando nuestra 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 a otro; casi nunca lo que hagamos es suficiente para percibir este centro. Ésta es la mente como mono de la que hemos

hablado en nuestras sesiones y es esta mente como mono la que puede ocasionarnos mucho problema. Una mente sin entrenar a la que se le ha permitido divagar a sus anchas puede quedar atrapada con cualquier pensamiento o estado de ánimo con el que entre en contacto. Lo que significa que el yo adicto la puede arrastrar con facilidad. Ahí es que la meditación entra en juego --nos ayuda a concentrar-- a enfocar toda nuestra atención en este 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 sienta el contacto con la respiración por primera vez según entra y sale de su 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 que permanezca enfocada en una sola cosa. ¿Está listo para trabajar arduamente?

[El terapeuta da las instrucciones en detalle:

- 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 de su labio superior y concéntrese en cómo cambian las sensaciones, en esta área, producto de la respiración al entrar y salir por la nariz. No haga nada más, tan sólo mantenga la concentración fija en esa área pequeña donde sienta, por primera vez, el contacto de la respiración según entra y sale: ésa es su ancla.
- Si su mente divaga, sólo note "la mente divagó" y después con firmeza ponga la atención nuevamente en su ancla. Mire a ver si puede sentir el toque delicado 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 en concentrarse, trate la técnica que le enseñé que hemos llamado "una sola respiración a la vez". Al comienzo de cada respiración, comprométase a observar detenidamente los cambios de sensación producto de esa sola 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 con dificultad al concentrarse en la respiración.

Por ejemplo,

a) si al cliente se le dificulta percibir alguna sensación, expanda el foco de atención para incluir 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, indíquelo que respire abruptamente una o dos veces para que pueda percibir las sensaciones con claridad. Luego indíquelo que vuelva 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 que produce la respiración; la mente como mono es la que le está dando problemas, ¿verdad? No se desanime. Todos tenemos dificultad al principio. Está empezando a crear conciencia de su mente inquieta como mono, es un paso importante; es el comienzo de la introspección.

Junto con la conciencia de la mente inquieta como mono, llega la motivación de trabajar intensamente para entrenarla. Es posible que nunca antes se haya dado cuenta de cuán difícil es entrenar la mente. Recuerde que esta es la mente como mono 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 lo que le puede ocasionar daño, entrene su mente con delicadeza, pero con firmeza a mantenerse alejada 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 momento de exhalar por la nariz.

Respire con normalidad y cuente cada respiración luego de haber percibido la sensación producto de ésta. Cuente en silencio 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 la sensación 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 con el uno. Una vez llegue a 10, deje de contar y concéntrese en las sensaciones producto de la respiración, pero sin contar. Si la mente comienza a divagar, vuelva a contar hasta 10. Vamos hacer una prueba a ver si lo captó.

Vamos a respirar hasta llegar a 10. Yo le ayudo. Siéntese derecho y cierre los ojos. Respire con normalidad y concentre la atención en su ancla, el área alrededor de los orificios de la nariz 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. Igual que lo hizo anteriormente, 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. Comencemos:

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 recobrar la concentración. 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:

- Dominio de la mente – Esfuerzo, conciencia del momento presente y concentración
- Las infiltraciones del yo adicto son de esperarse; no son señal de fracaso.
- Crear conciencia de las infiltraciones del yo adicto e identificar todas las partes que lo componen -- Requiere estar atento y es una señal de progreso.
- Interrumpir el flujo de las infiltraciones del yo adicto y, luego, reenfocar su mente en su yo espiritual.
- La ecuanimidad es la cualidad que reestablecerá su estabilidad mental.

Instrucciones para el terapeuta: En este segmento, usted dará un breve repaso del material cubierto en la sesión anterior. Dicho repaso debe incluir los conceptos principales resumidos.

Ejemplo del libreto del terapeuta: Vamos a comenzar con un repaso rápido de lo que cubrimos la semana pasada. En nuestra primera sesión, hablamos de la necesidad de reemplazar el yo adicto con un yo espiritual y e íbamos a ayudarlo a que pudiera hacerlo con tres tipos de entrenamientos: entrenamiento en dominio de la mente, moralidad y sabiduría, al igual que con la práctica diaria de las 14 cualidades espirituales.

Más adelante, en la segunda sesión, comenzamos con el entrenamiento en el dominio de la mente. Hablamos de cuán importante es quitarle el control de la mente al yo adicto, el cual se va en piloto automático y, en última instancia, siempre produce sufrimiento. Ahí es donde el dominio de la mente entra en juego con sus tres componentes, esfuerzo, conciencia del momento presente y concentración.

Luego, la semana pasada continuamos con el entrenamiento en dominio de la mente haciendo énfasis en el manejo de las infiltraciones del yo adicto. Hablamos de cómo tener conciencia de las infiltraciones del yo adicto no es una señal de fracaso, sino indicativo de que va por el camino correcto porque no puede cambiar nada de lo que usted no es consciente. Aprendió que "romper el hábito" quiere desarmar las partes que lo componen. De igual forma, aprendió a desarmar el piloto automático del yo adicto al identificar los pensamientos, sentimientos y conductas que están asociadas con el uso de drogas y con otra conducta dañina.

Además, aprendió a cómo interrumpir el piloto automático del yo adicto al utilizar técnicas tales como detención de pensamiento y a cómo reenfocarse en su sendero espiritual, por ejemplo, al hacer la oración o la afirmación. También, trabajó con otra cualidad espiritual, la ecuanimidad, y aprendió que una forma de recobrar la ecuanimidad en su diario vivir es creando conciencia de cuán unido usted está con toda

la belleza que le rodea. Aprendió que, al fortalecer la ecuanimidad, puede reestablecer su estabilidad mental cada vez que el yo adicto trate de infiltrarse. Así que hablemos en este momento de cómo le fue durante la semana.

Repaso de las asignaciones hechas en casa:

- El rol de "entrenador"
- Discusión de su experiencia con las asignaciones para hacer en casa:
 - o ¿Colocó el cliente la afirmación personal o las tarjetas en diferentes lugares en casa y las usó para reenfocarse en el sendero espiritual luego una infiltración del yo adicto?
 - o ¿Hizo el cliente el Estiramiento Espiritual todos los días?
 - 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 respiración?
- Identifique ejemplos específicos sobre la experiencia y cómo el cliente manifestó, durante la semana, la cualidad espiritual (ecuanimidad) asignada en la sesión anterior.

Discusión de la asignación de práctica que se dio la semana pasada para hacer en casa: Vamos a repasar la asignación que le dio la semana pasada. Recuerde que soy su entrenador, así que estaré en contacto con usted todas las semanas.

Es importante que sea honesto conmigo con relación a la práctica, de modo que yo pueda ayudarle a mantenerse encaminado y a que mantenga sus músculos espirituales fuertes. ¿Usted cree que puede hacerlo?

En el transcurso de la semana, usted iba a practicar con su cualidad espiritual "ecuanimidad", que significa restaurar su estabilidad mental. Escribimos una afirmación u oración especial en unas tarjetas para que le sirvieran de ayuda. Usted debía colocarlas en diferentes sitios en casa para que pudiera interrumpir el yo adicto y reenfocarse en su sendero espiritual. ¿Cómo le fue? [El terapeuta se asegura de que el cliente recuerda su afirmación u oración.]

¿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 de aviso 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 practicado la meditación en la respiración? Su asignación era practicar por 15 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.]

Con su práctica diaria, está haciendo un buen trabajo entrenando los músculos espirituales de determinación firme, esfuerzo y ecuanimidad.

[Nota al terapeuta: El propósito de esta discusión es estimular al cliente a que practique, mientras le ayuda a identificar sus cualidades espirituales. Por lo tanto, si el cliente no ha hecho la práctica, el terapeuta pide al cliente que describa alguna situación ocurrida durante la semana pasada a fin de identificar momentos en que éste pudo manifestar esfuerzo, determinación firme y ecuanimidad, las tres cualidades espirituales cubiertas en el tratamiento hasta ahora. También puede sugerirle que tenga el compromiso firmado en un lugar visible y que lo lea frecuentemente.]

Está haciendo un buen trabajo. 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. Para esta sesión, también sería útil estar familiarizado con el tratamiento médico para el VIH del cliente.

Material nuevo: Dominio de la mente #3 -- Conciencia del momento presente relacionada con los medicamentos

Información básica. Al enterarse que se han contagiado con VIH, muchos individuos que usan drogas se sienten abatidos ante la complejidad del sistema de cuidado médico en el que tienen que navegar y son incapaces de asumir el nuevo rol que se requiere de ellos, el de un paciente médico que sigue el tratamiento prescrito. Ante el estrés de una condición médica crónica y potencialmente mortal, los individuos que usan drogas, con toda probabilidad recurrirán a la estrategia primordial que tienen para lidiar con la situación: usar drogas ilícitas.

El uso de drogas, claro está, no sólo aumenta el daño a la salud, sino que contribuye a la propagación del VIH al compartir parafernalia de droga y al tener prácticas sexuales sin protección. Como consecuencia del uso de droga como estilo de vida, los individuos que usan drogas y que tienen VIH también son propensos a estar bastante desinformados con relación al virus y al tratamiento, lo que pudiera influenciar las decisiones que tome con relación a su cuidado de salud. Muchos, en especial los que no tienen síntomas aparentes, pudieran tener dificultad en entender cómo el VIH les está perjudicando. De igual manera, pudieran tener expectativas irreales en cuanto al tratamiento y, de haberseles prescrito algún medicamento para el VIH, pudieran no estar claros de las consecuencias adversas por no tomarse tales medicamentos tal y como fueron recetados.

Si usted se pregunta: "¿Qué tiene que ver todo esto con la espiritualidad?", tenga en mente

que el objetivo fundamental de la terapia 3-S⁺ es ayudar al cliente a crear un esquema del yo que alivie el sufrimiento y evite el daño que pudiera hacerse a sí mismo y a los demás en todos los aspectos del diario vivir. La ausencia de adherencia a las recomendaciones médicas por parte del cliente con VIH pudiera ocasionarle daño no tan sólo a él mismo, sino también a las demás personas con quien comparte parafernalia de droga y tiene prácticas sexuales sin protección.

Sin duda, la adherencia a las recomendaciones médicas por parte de clientes adictos a drogas con VIH estará influenciada por el esquema del yo que esté activado. Sabemos que el esquema del yo adicto, con su enfoque en auto-medicación y en la gratificación inmediata, tiene posibilidades ínfimas de contribuir a que la persona se adhiera estrictamente a las recomendaciones médicas, especialmente si el régimen viene acompañado de tomar medicamentos que tienen unos efectos secundarios desagradables.

Por otro lado, el esquema de un yo espiritual, con su enfoque en mantenerse consciente y compenetrado en la impermanencia (incluso los efectos secundarios desagradables) tiene más posibilidades de que contribuya a que la persona siga las recomendaciones médicas. Por ende, el propósito de esta sesión es ayudar a la persona adicta a drogas y con VIH a que active un esquema del yo --el yo espiritual-- que le ayude a elegir estilos de vida saludables, incluso tomarse los medicamentos según recetados.

Para el cliente con VIH que al momento no le han recetado los medicamentos relacionados con el VIH, la sesión brinda la oportunidad para que éste practique cómo activar su esquema del yo espiritual en el contexto de tomarse otros medicamentos recetados o las vitaminas diarias que tome, en preparación para cuando su proveedor de servicios de salud le recete los medicamentos relacionados con el VIH. Para el cliente que no tiene medicamentos recetados, esta sesión está diseñada para ayudarle a que siga fielmente cualquier otra recomendación médica, como mantener un estilo de vida saludable en cuanto a nutrición y ejercicio se refiere y a mantener una comunicación efectiva con su proveedor de cuidado de salud.

Segmento 1 – VIH y su tratamiento

- Las infiltraciones del yo adicto se manifiestan con más frecuencia cuando hay situaciones de estrés y éstas pueden interferir con la adherencia a los regímenes médicos
- Vivir con VIH es una fuente principal de estrés
- Quienes están contagiados con VIH tienen que limitarse a ser "pacientes" en un sistema de servicios de salud que pudiera requerirles que cumplan con unas recomendaciones médicas complejas, incluido tomar medicamentos, algunos con efectos secundarios desagradables
- El cumplimiento estricto con los medicamentos relacionados con el VIH es esencial; una adherencia ineficiente pudiera resultar en el surgimiento de variantes del virus resistentes al medicamento y que pudieran contagiar a más personas

Instrucciones para el terapeuta: Comience este segmento indicándole al cliente que ésta es la última sesión del entrenamiento en dominio de la mente, la cual incluye tres de los ocho componentes del Noble Sendero Óctuple: esfuerzo correcto, conciencia correcta del momento presente y concentración correcta. Déjele saber que hoy va a utilizar el entrenamiento en dominio de la mente para ayudarlo específicamente a proteger su salud y sacarle el mayor provecho a su cuidado médico.

Asegúrese de recordarle de las sesiones previas en que se habló de las infiltraciones del yo adicto, en especial de cuán probable es que el yo adicto se infiltre en su diario vivir cuando esté con estrés. Destaque que el VIH es posiblemente la fuente principal de estrés que tiene al presente. Tener VIH significa tener que lidiar con un sistema médico complicado; también requiere tener que asumir el rol exigente de convertirse en un paciente médico, el cual requiere destrezas que el cliente tal vez no tenga debido a su estilo de vida adictivo. Por ejemplo, ser un paciente médico requiere puntualidad en sus citas médicas, adherencia a posibles regímenes médicos complejos y tolerancia a algunos efectos secundarios desagradables.

El cliente estará de acuerdo con que ser un buen paciente es incompatible con el estilo de vida adictivo, y frecuentemente caótico, que persigue la gratificación inmediata y tiene muy poca tolerancia a la incomodidad. También pudiera tener conciencia de que el estrés de tener VIH activa el yo adicto y, a su vez, el yo adicto sabotea su cuidado médico. Cuando el piloto automático del yo adicto se activa, lo único que le importa es tratar de evitar el estrés usando drogas. Éste es el patrón de hábito de la mente que se activa automáticamente cada vez que el cliente se siente agobiado; por lo tanto, necesita fortalecer su yo espiritual para que, en momentos de estrés, se active en vez de activarse el yo adicto. Contrario al yo adicto, el yo espiritual del cliente estará motivado a seguir su sendero espiritual y a hacer lo que sea necesario para aliviar el sufrimiento y evitar el daño, lo cual incluye cuidar su salud física.

Déjele saber que, en esta sesión, aprenderá a cómo usar el entrenamiento en dominio de la mente para ayudarlo a activar su yo espiritual en los contextos médicos, de manera que pueda sacarle el máximo a su cuidado médico. Comience asegurándole que todos los clientes tienen, al menos, un conocimiento básico del VIH y del tratamiento, de manera que pueda corregir cualquier malentendido.

El VIH ataca las células T, específicamente las células CD4, que son un componente importante en el sistema inmunológico del cuerpo, que le protege contra cualquier infección. Una vez la persona se contagia con VIH, el virus se multiplica al hacer copias continuamente del mismo virus. El número de copias de VIH que se puede detectar en la sangre de una persona contagiada se llama la "carga viral". Mientras más copias del VIH se formen, la carga viral aumenta y hay más virus disponible para atacar el sistema inmunológico. Este proceso implacable se refleja en una disminución constante del conteo de células CD4. Con el sistema inmunológico gravemente comprometido de esta manera, la persona está vulnerable a infecciones oportunistas relacionadas con el SIDA que, en última instancia, pudieran causarle la muerte.

Hasta hace algunos años había pocos, si algunos, tratamientos disponibles para mantener la carga viral bajo control; por lo que la mayoría de las personas contagiadas con VIH

sucumbían ante el SIDA en un lapso aproximado de diez años. Sin embargo, ahora hay disponibles combinaciones de medicamentos que reducen la carga viral y mantienen, y hasta aumentan, el conteo de las células CD4. Pero el uso de tales medicamentos no significa que son una cura bajo ningún concepto. De hecho, aun cuando los medicamentos reduzcan la carga viral hasta un nivel en que no se detecte el VIH mediante las pruebas de sangre existentes, bajo ningún concepto ello quiere decir que el virus ha sido erradicado o que el paciente puede descontinuar los medicamentos. Esto es un dato que los pacientes lo malinterpretan con frecuencia y pudiera resultar en que la persona vuelva a manifestar conductas que propician la propagación del virus o que deje de tomarse los medicamentos porque cree que ya no tiene el virus. Por tal razón, al trabajar con sus clientes deberá enfatizar que deben tomarse los medicamentos indefinidamente y que, aun cuando los medicamentos sean exitosos en lograr que el virus no se detecte en la sangre, todavía pueden contagiar con VIH a otras personas.

La buena noticia para los pacientes es que, para los que responden bien al medicamento, el VIH puede catalogarse como una condición médica crónica, en vez de una mortal. La mala noticia es que puede ser algo difícil tomar dichos medicamentos. Pudiera ser que al paciente se le requiera que tome varios tipos de pastillas con la comida, varias veces al día; algunas, con el estómago vacío. Algunas pudieran requerir refrigeración; otras, no. Además, a menos que de un 90 a un 95% de las dosis se tome según recetada, el virus no se controlará. El problema es que, si el paciente no se toma el medicamento según recetado, no tan sólo el virus continuará haciendo copias del mismo virus, sino que nuevas formas del virus resistente al medicamento pudieran surgir. Estos virus resistentes al medicamento no sólo perjudican al paciente que no se toma el medicamento según recetado, sino que pueden ser perjudiciales para el resto de los individuos, ya que pudieran contagiarse al compartir parafernalia de drogas o mediante relaciones sexuales sin protección.

En la actualidad, hay evidencia de que tales virus resistentes al medicamento pueden contagiar a cualquiera que ya tenga VIH. Esto se conoce como “superinfección”. Por lo tanto, aun si las personas VIH positivas están tomando los medicamentos según recetados, éstas pudieran volver a contagiarse con cualquier otra variante del virus que no responda al medicamento, si continúan exhibiendo una conducta de alto riesgo. El resultado es que, aunque la persona se contagie recientemente con el VIH o ya estuviese contagiada, sus opciones de tratamiento se reducen si manifiesta una conducta de alto riesgo con cualquier otra persona contagiada con VIH, que no se esté tomando los medicamentos según recetados. Como la adherencia estricta es esencial, muchos proveedores de servicios de salud intentarán evaluar la capacidad de la persona para no cumplir fielmente con los medicamentos antes de recetarlos, lo que limita aún más las opciones de tratamiento para los que usan drogas por ser éstos más propensos a la falta de adherencia.

Para resumir, uno de los puntos más importantes que usted querrá transmitir en este segmento es que la adherencia al medicamento es totalmente crucial y que las diversas formas de un virus resistente al medicamento pueden contagiar a otras personas. Luego finalice el segmento repasando el régimen de medicamentos que toma el cliente al presente y discutiendo la experiencia que éste ha tenido con tales medicamentos.

Ejemplo del libreto del terapeuta: Esta es la tercera sesión enfocada en el entrenamiento en dominio de la mente. En las sesiones pasadas, hablamos de los tres componentes para disciplinar la mente (esfuerzo, conciencia del momento presente y concentración). También hablamos de cómo el yo adicto es un patrón de hábito de la mente en el que podemos quedar atrapados con facilidad y hacernos daños si no tenemos conciencia de cuándo esto ocurre. En nuestra última sesión, hablamos específicamente de cómo el yo adicto puede infiltrarse en su diario vivir y ocasionarle daño tanto a usted como a los demás. Hoy, vamos a hablar en particular de cómo prevenir que el yo adicto interfiera con su cuidado médico y de cómo utilizar su yo espiritual y los tres componentes del entrenamiento en dominio de la mente (esfuerzo, conciencia del momento presente y concentración) para que le ayude a sacarle el mayor provecho. Tener VIH con frecuencia significa que hay que asumir un nuevo rol, el rol de un paciente médico. Ser un paciente en el sistema de servicios de salud puede generar mucho estrés, ¿verdad que sí? Y como discutimos la semana pasada, el estrés puede ser la oportunidad que necesita el yo adicto para hacer acto de presencia. Así que queremos ayudarle a hacer lo que sea necesario para evitar que esto ocurra. Vamos a comenzar repasando algunos puntos básicos relacionados con el VIH, para ver si entendemos lo mismo cuando nos referimos al cuidado médico.

Como usted sabe, el VIH aumenta cuando hace copias del mismo virus y son dichas copias las que atacan y destruyen el sistema inmunológico, específicamente las células conocidas como células T-4, que son las que protegen su salud. Así que, cuando su proveedor de cuidado de salud le indique cuál es su carga viral, a lo que se refiere es al número de copias del virus que usted tiene en la sangre y, cuando le hable de su conteo de células CD4, se refiere al número de este tipo de células T particulares que todavía tiene en su sistema inmunológico.

Con frecuencia, lo que ocurre con el VIH es que su carga viral de VIH aumenta, el conteo de células CD4 se reduce y su sistema inmunológico se va debilitando hasta que no tiene la capacidad de defenderle contra infecciones y cáncer; ahí es cuando el VIH ha progresado a SIDA. Así que, cada vez que su médico lo entienda prudente, él o ella probablemente le recetarán medicamentos que sirvan para reducir la cantidad de virus que hay en su sangre con el propósito de mantener su sistema inmunológico fortalecido y que se mantenga saludable por más tiempo. Estos medicamentos no son la cura, pero a algunos pacientes les prolonga la vida considerablemente. Si su médico le recomienda que se tome estos medicamentos, usted tiene que comprometerse con seriedad a tomárselos exactamente como fueron recetados. ¿Sabe qué puede ocurrir si no se toma los medicamentos tal como fueron recetados?

[El terapeuta se asegura que el cliente comprenda el riesgo de que surja un virus resistente al medicamento y los hallazgos recientes que indican que estas nuevas variantes pueden contagiar a otras personas, incluso al mismo cliente.]

El virus es muy astuto. Si usted deja de tomarse la dosis correspondiente, le abre la puerta al virus a que haga copias que no responderán al medicamento. Entonces, estas variantes del virus hacen más copias del mismo virus hasta el punto en que su carga viral vuelve a aumentar con un virus que no responde a los medicamentos. Esa es una razón para tomarse siempre los medicamentos exactamente como fueron recetados. Otra razón es que la nueva variante del virus que no responde al medicamento puede transmitirse a otras personas. Lo que quiere decir que, si usted tiene relaciones sexuales o comparte drogas con alguien que tenga esta variante particular del virus, usted pudiera contraer dicha variante del virus aun cuando usted haya sido cuidadoso al tomarse el medicamento según recetado. O si usted fuera la persona que no se está tomando el medicamento

como debiera, usted podría pasarle la variante de VIH a alguien más (a alguien que ya tiene VIH o a alguien que aún no lo tenga). Es por ello que nunca debe tener relaciones sexuales sin protección o compartir parafernalia de drogas aun cuando su pareja también sea VIH positiva. Cuando alguien que ya tiene VIH vuelve a contagiarse con una nueva variante de VIH, ese tipo de contagio se llama "superinfección". ¿Ya se lo habían dicho? Entiende entonces por qué es sumamente importante que se tome los medicamentos exactamente como fueron recetados.

Otra cosa que debe tener en mente es que, aun cuando el médico le diga que el medicamento fue exitoso en reducir su carga viral a niveles indetectables, no quiere decir que usted ya no es capaz de transmitirle el virus a alguien más. El virus puede estar en cualquier otro sistema del cuerpo aparte de la sangre y aún puede transmitirse.

[El terapeuta obtiene toda la información que sea posible relacionada con la atención médica del cliente, la actitud que tiene hacia el medicamento y el nivel de adherencia. A continuación, algunas preguntas que sirven de ejemplo:

En estos momentos, ¿tiene algún medicamento recetado? Si contesta que sí, dígame los nombres y para qué son. ¿Cuántos de estos medicamentos se supone que tome diariamente y a qué horas se supone que los tome? ¿Tiene que tomarlos con o sin comida? ¿Qué cosas hace para acordarse de tomarse los medicamentos? Ejemplo: Pone alguna nota en algún lugar visible; pone el recipiente con los medicamentos en algún lugar conveniente (cerca del refrigerador si el medicamento hay que tomarlo con comida, al lado de la cama si hay que tomarlo antes de acostarse).

¿Ha tenido efectos secundarios? ¿Cómo maneja estos efectos secundarios? ¿Ha dejado de tomarse alguna dosis? ¿Cuándo hay más posibilidades de que no se tome la dosis? ¿Cuál es la parte del régimen de medicamentos que se le hace más difícil seguir? ¿Cómo se siente con relación a tomar los medicamentos? ¿Cree que le están ayudando? ¿Sabe cuál es su conteo de células CD4 o su carga viral? ¿Sabe si los medicamentos que toma han mejorado su conteo de células CD4 o han reducido su carga viral? [Nota al terapeuta: El que no sea capaz de contestar estas preguntas pudiera ser indicio de una adherencia deficiente.]

Si contesta que no (que no tiene medicamentos recetados): en este momento, ¿tiene algún proveedor de servicios de salud? ¿Esta persona es alguien que le trata específicamente en asuntos relacionados con el VIH o en el cuidado de salud en general? ¿Cómo se llama? ¿Con cuánta frecuencia le ve? ¿Cuándo es su próxima cita?

[El terapeuta se asegura que el cliente tenga un proveedor de servicios de salud para su condición de VIH y que lo visite con regularidad. De lo contrario hará el referido correspondiente.]

Segmento 2 -- El yo adicto y el VIH

- La función del paciente VIH positivo en el sistema médico pudiera ser abrumadora y pudiera activar el esquema del yo adicto.
- La activación del esquema del yo adicto no contribuye a que el paciente siga las recomendaciones médicas.

Instrucciones para el terapeuta: Habiéndose asegurado de que su cliente tiene una comprensión básica de la infección de VIH y del tratamiento, revisará las maneras en que

el esquema del yo adicto del cliente pudiera activarse en el contexto de recibir cuidado médico para el VIH. Según se ha discutido, el estrés de tener que navegar en un sistema médico complejo puede activar el yo adicto. Y, por supuesto, una vez el yo adicto se activa, el seguir las recomendaciones médicas será lo más remoto en la mente del cliente. Así que, utilice este segmento de la sesión para ayudar al cliente a aumentar la conciencia de cómo los pensamientos, sentimientos y conductas del yo adicto son totalmente incompatibles con seguir las recomendaciones médicas y cómo pudiera interferir con su propio tratamiento médico y hasta sabotear el mismo. Sea específico.

Ejemplo del libreto del terapeuta: ¿Usted cree que hay alguna diferencia en la forma de pensar del yo adicto y del yo espiritual en cuanto al seguimiento de las recomendaciones médicas? [El terapeuta espera que el cliente conteste.]
El yo adicto lo que busca es auto-gratificarse inmediatamente, se auto-medica. ¿No es así? No le importa ni las reglas ni las recomendaciones médicas. Hace lo imposible para sentirse bien. Pues bien, eso podría ser un gran problema para alguien que está bajo tratamiento contra el VIH porque todos sabemos lo que el yo adicto hace cuando se siente enfermo: usa drogas. ¿Verdad? ¿Y qué pasa si los medicamentos contra el VIH tienen efectos secundarios? El yo adicto pudiera, con toda probabilidad, provocar que usted deje de tomar los medicamentos o recurrir a las drogas o al alcohol para hacerlo sentir mejor. No importa lo que sea, son malas noticias. ¿De qué manera el yo adicto pudiera interferir con su capacidad para seguir las recomendaciones de su médico?
[El terapeuta hace que el cliente se concentre en una indicación médica específica (es decir, seguir un régimen específico con el medicamento) y que tome en consideración cómo el yo adicto puede sabotear o ya ha saboteado la adherencia a las recomendaciones médicas.]

Segmento 3 – Dominio de la mente en el contexto médico

- Hacer uso del “dominio de la mente” (esto es, el esfuerzo, la conciencia del momento presente y la concentración) para mejorar la adherencia a las recomendaciones médicas -- la creación de rituales de conciencia del momento presente relacionada con los medicamentos para activar el yo espiritual.
- El yo espiritual es consciente, es agradecido y está dispuesto a pedir ayuda.
- El yo espiritual, con su introspección sobre la impermanencia, también puede ayudar al cliente a manejar los efectos secundarios y cualesquiera otros síntomas. físicos desagradables.
- El compromiso del yo espiritual a no hacerse daño ni hacer daño a los demás evita tener una conducta que pudiera transmitir alguna variante del virus resistente al medicamento, tanto al cliente como a los demás.

Instrucciones para el terapeuta: En el próximo segmento, le explicará cómo el cliente puede hacer uso del entrenamiento en dominio de la mente, con sus tres componentes (esfuerzo, conciencia del momento presente y concentración) para ayudarlo a seguir las recomendaciones médicas y beneficiarse al máximo de su tratamiento médico. Pídale que busque las diferencias entre cómo su yo espiritual y su yo adicto interactúan con su proveedor de cuidado de salud. Explíquele que, cuando su yo espiritual está activo, él estará más propenso a seguir las recomendaciones médicas porque su yo espiritual tiene que ver más con el interés en prevenir el daño que pudiera hacerse a sí mismo o a los demás.

Preséntele la cualidad espiritual con la que trabajará hoy y durante la semana: **gratitud.**

Muéstrele cómo puede desarrollar rituales para tener conciencia correcta del momento presente que no tan sólo le ayuden a recordar que tiene que tomarse los medicamentos, sino que el mero acto de tomarse los medicamentos sea una oportunidad para conectarse con su naturaleza espiritual. Si en estos momentos a su cliente no le están recetando medicamentos para tratar el VIH, puede recomendarle que utilice los rituales para tener conciencia correcta del momento presente para tomar cualquier medicamento o sus vitaminas diarias. El cliente debe comenzar colocando conscientemente cada medicamento o vitaminas frente a sí y notar su color y su textura.

Algunos clientes tal vez quieran comenzar haciendo una oración invocando sanación y terminar con una oración de gratitud; otros tal vez quieran encender una vela o sencillamente inclinar la cabeza. Cualquiera que fuese el ritual, deben aprovechar la oportunidad para hacer una auto-observación del yo y así asegurarse que sea el yo espiritual el que esté activo, y no el yo adicto. Entonces deben tomar cada medicamento conscientemente, notando cualquier sensación que surja. Trabaje con cada cliente para establecer el ritual que sea particularmente significativo. Luego, asegúrese que el cliente sabe qué hacer si experimentara efectos secundarios.

Enfatice que debe notificar a su proveedor de cuidado de salud si experimenta efectos secundarios. Sin embargo, si habiéndolo hecho, le informan al cliente que tales efectos secundarios son de esperarse y necesita tolerarlos, descríbele cómo puede activar su yo espiritual y utilizar su entrenamiento en dominio de la mente para manejar los efectos secundarios desagradables producto del medicamento. Por ejemplo, pudiera hacer uso de la técnica de "observar y nombrar" que se describiera en la sesión anterior para manejar las infiltraciones del yo adicto. Utilizando dicha técnica, el cliente sencillamente observa las sensaciones desagradables que surjan, las nombra y después, sabiendo que son impermanentes, deja que pasen sin hacerse partícipe y sin identificarse con ellas. Luego de discutir cómo lidiar con los efectos secundarios, explíquele cómo su yo espiritual puede también ayudarlo a mantenerse en el sendero espiritual y a proteger su salud cuando esté en situaciones de alto riesgo. Por ejemplo, evitar que manifieste una conducta que pudiera resultar en superinfección o en contagio a los demás con algún virus resistente al medicamento.

Termine este segmento hablando de cuán valioso es activar el yo espiritual cada vez que tenga una cita con su proveedor de cuidado de salud. Enséñele estrategias específicas para que tenga una comunicación más efectiva y compare tales estrategias con las que han utilizado otras personas que han tenido el esquema del yo adicto activado al momento de lidiar con sus respectivos proveedores de cuidado de salud.

Ejemplo del libreto del terapeuta: Vamos a hablar de cómo el entrenamiento en dominio de la mente, con sus tres componentes de esfuerzo, conciencia del momento presente y concentración, puede ayudarle a cumplir cabalmente con las recomendaciones médicas y sacar el beneficio máximo de su cuidado médico.

Cuando usted practica dominar su mente con esfuerzo, conciencia del momento presente y concentración, usted aprende a enfocar toda la atención en lo que está ocurriendo en el momento. Usted adquiere una visión clara de su objetivo. Esta destreza de concentración podría ser muy útil cuando siga un régimen complicado de medicamentos. Al practicar el dominio de la mente, también adquiere la sabiduría para notar que nada es permanente. Esta introspección puede ayudarle cada vez que experimente los efectos secundarios o síntomas desagradables. Por supuesto que debe indicarle al médico que está teniendo efectos secundarios, pero si se le indica que continúe con los medicamentos, permita que su yo espiritual y el entrenamiento en el dominio de la mente, le recuerde que "esto también pasará".

Otra cualidad de su yo espiritual que puede ayudarle es la disposición para pedir ayuda si fuese necesaria. Contrario al yo adicto, su yo espiritual tiene la capacidad para confiar y, si surgiera la necesidad, estaría dispuesto a permitir que otras personas le cuiden. Su yo espiritual también se origina en un lugar donde hay gratitud profunda. Le recordará sentirse agradecido por los medicamentos que le prolongan la vida. Tal gratitud también puede ayudarle a seguir las recomendaciones de su médico.

Lo que vamos a hacer en este momento es convertir el acto de tomarse los medicamentos en un ritual para la activación de su yo espiritual. Le llamaremos el ritual de conciencia del momento presente relacionada con los medicamentos.

[Nota al terapeuta: Si al cliente no le han recetado ningún medicamento contra el VIH, sugiérale que practique el ritual a continuación y que active el yo espiritual al momento de tomarse algún otro medicamento recetado o las vitaminas diarias.]

[Ambos, el terapeuta y el cliente, desarrollan el ritual de conciencia del momento presente relacionada con los medicamentos]:

1. Lleve a cabo una auto-observación del yo para asegurarse que el yo espiritual es el que está activo.
2. Si está a tono con sus creencias espirituales y religiosas, considérela una oportunidad para hacer un acto de devoción mostrando agradecimiento. Comience con una oración corta, encienda una vela, incline la cabeza o sencillamente concéntrese en su ancla y medite en la respiración contando hasta cinco. Aproveche esta oportunidad para reconocer el poder sanador de su naturaleza espiritual.
3. Tome cada uno de los medicamentos conscientemente. Cuente el número de píldoras y coloque cada píldora frente a usted. No se tome los medicamentos directamente del frasco, ya que podría perder la cuenta de cuáles se ha tomado. (Si utiliza un organizador de píldoras, active su yo espiritual cada vez que reponga las que se ha tomado.)

4. Al agarrar el frasco o contenedor de píldoras, note cómo lo siente en la mano. Sienta el peso. Al abrir el frasco, sienta la sensación de sus dedos al agarrarlo. Al tener cada píldora en la mano, observe su color, la forma, la textura.

5. Conscientemente perciba cada sensación que provoca en su cuerpo al tragarse cada píldora.

6. Al finalizar el ritual de conciencia del momento presente relacionada con los medicamentos, dé gracias por el medicamento. Esfuércese por llenar su corazón de gratitud, no sólo por el medicamento que le prolongará la vida, sino por la oportunidad que tiene de entrenar la mente para caminar por un sendero espiritual.

[El terapeuta describe cómo manejar los efectos secundarios]:

Si experimenta efectos secundarios desagradables, dígase a su médico. Si le informan que tales efectos secundarios son de esperarse y hay que tolerarlos, deje que su yo espiritual le ayude a manejar tales efectos recurriendo a técnica de "observar y nombrar" --que aprendiera en la sesión pasada-- para interrumpir el yo adicto. Cuando experimente algún efecto secundario, medite en las sensaciones que le son desagradables; nómbrelas. Evalúelas realmente; adéntrese en ellas con la mente enfocada y note dónde comienzan y dónde terminan estas sensaciones, si las percibe calientes o templadas, intensas o no. Al hacerlo, se dará cuenta que, en realidad, tales sensaciones se componen de muchas otras más pequeñas y que constantemente surgen y siguen su curso. Obsérvelas, déle un nombre y permita que sigan su curso. No se identifique con estas sensaciones reaccionando ante ellas; conviértase en un observador a distancia que mira las cosas desde un punto de vista externo. Usted no está compuesto de tales sensaciones ni son suyas. Tan sólo son sensaciones pasajeras que surgen y siguen su curso, surgen y siguen su curso. A medida que las observa y les da nombre, permítase encontrar ecuanimidad en su impermanencia.

[El terapeuta indica cómo manejar situaciones de alto riesgo]:

Cuando se encuentre en situaciones en que corra el riesgo de caer en el uso drogas o alcohol, relaciones sexuales inseguras o compartir parafernalia, recurra a su compromiso con su yo espiritual de no hacerse daño ni hacerle daño a los demás y de hacer lo siguiente:

- Acuérdesse de que, si se involucra en alguna conducta de riesgo, pudiera volver a contagiarse (lo que se conoce como superinfección) con alguna variante de VIH que no se puede tratar con medicamentos o pudiera contagiar a su pareja con tal variante.
- Acuérdesse que lo más importante en este momento es proteger su sistema inmunológico y que hacer algo que pudiera ponerlo en peligro --como usar drogas o alcohol-- está en contraposición con el propósito de tomarse los medicamentos que le ayudarán a reestablecer su sistema inmunológico.

[El terapeuta describe cómo comunicarse eficientemente con los proveedores de cuidado de salud]:

Cuando tenga una cita para ver a su proveedor de cuidado de salud, es importante que vaya con su yo espiritual activado y no con el yo adicto y haga lo siguiente:

Recuerde que la cita con su proveedor de cuidado de salud es de tiempo limitado.

Al expresarse:

- organice de antemano lo que quiere decirle
- escriba los asuntos que discutirá y las preguntas que quiere hacer
- sea claro y preciso (vaya al grano; el tiempo es limitado)
- hable claro y en un tono lo suficientemente alto
- pídale a quien usted le hace la pregunta o manifiesta su preocupación que le diga si le entendió

Cuando escuche:

- preste atención
- pregunte
- tome notas o pida que le escriban la información
- solicite que le repitan la información si es que no la entendió
- haga un resumen de lo que le han dicho para asegurarse que lo ha entendido correctamente.

Preste atención a su lenguaje corporal:

- mantenga contacto visual
- asegúrese de que su postura, las expresiones faciales y el tono de voz dejen ver su compromiso

Note la diferencia de cómo se siente al interactuar con su proveedor de cuidado de salud cuando está en el rol del yo espiritual y no en el de su yo adicto. Su proveedor de cuidado de salud notará la diferencia. Recuerde que el respeto tiene que ser mutuo.

¿Hay algo más en lo que su yo espiritual pudiera ayudarle para que siga las recomendaciones médicas?

Segmento 4 -- Componente experiencial

- Metáfora del gimnasio: ejercitar los músculos espirituales.
- Entrenamiento en resistencia -- Cómo superar los obstáculos para la adherencia a los medicamentos utilizando el yo espiritual.

Nota: Si al cliente le han recetado medicamentos, el terapeuta seleccionará una situación, de las que aparecen más adelante, que sea la más representativa de las circunstancias del cliente. Si al cliente no le han recetado medicamentos, el terapeuta y el cliente dramatizarán la próxima cita médica para practicar la activación del yo espiritual en ese contexto.

Instrucciones para el terapeuta: Este es el segmento en que usted ayudará al cliente a ejercitar los músculos espirituales y a demostrar el dominio de la mente, específicamente el esfuerzo, la conciencia del momento presente y la concentración requerida para seguir las recomendaciones médicas. En el ejercicio de hoy, usted ayudará al cliente a activar su yo espiritual para que pueda superar los obstáculos que evitan la adherencia a los medicamentos. La manera de hacerlo es presentándole una situación en la que corre el riesgo de que olvide tomarse los medicamentos. Luego le pedirá que le diga cómo puede superar cada uno de los obstáculos en la situación por medio de la activación del yo espiritual (por ejemplo, utilizando el dominio de la mente --el esfuerzo, la conciencia del

momento presente y la concentración). Entonces ambos van a identificar los músculos espirituales que el cliente utilizó en su esfuerzo de continuar su adherencia a las recomendaciones médicas (por ejemplo, gratitud).

Usted puede o seleccionar de la lista de situaciones que aparece más adelante cualquier situación que se asemeje más a las circunstancias particulares del cliente o puede improvisar una basada en el conocimiento personal que tiene del régimen de medicamentos del cliente y de las circunstancias que tienden a ponerle en mayor riesgo de no seguir su régimen. Si el cliente no tiene medicamentos recetados en este momento, usted puede utilizar el segmento para dramatizar cómo su cliente asistiría a su próxima cita médica teniendo conciencia del momento presente.

En dicha dramatización, usted hará del proveedor de cuidado de salud y el cliente será el paciente con el yo espiritual activado y quien demuestra las destrezas de comunicación descritas en el segmento anterior. [Advertencia al terapeuta: Si en la dramatización hace de proveedor de cuidado de salud que trata el VIH del cliente, no ofrezca consejo médico. Más bien, utilice la dramatización para alentar al cliente a que manifieste sus destrezas de comunicación teniendo conciencia del momento presente.]

Situación #1

Imagine que usted va a estar en el tribunal o en la corte todo el día. Mientras está en el tribunal, necesitará tomarse el medicamento. Sin embargo, tiene que tomárselo con comida. Traerá consigo el medicamento. Describame que haría para asegurarse que se tomará el medicamento a la hora indicada y de acuerdo con las instrucciones específicas, y cómo activará su yo espiritual de modo que le ayude.

El terapeuta ayuda al cliente, según sea necesario, con las siguientes preguntas:

1. El plan que tiene ¿incluye tener los medicamentos accesibles mientras está en el tribunal?
2. ¿Incluye el plan los recursos que utilizará para acordarse de tomar los medicamentos?
3. ¿Incluye el plan la preparación del medicamento de antemano (poner el medicamento en un organizador)?
4. ¿El plan incluye las instrucciones específicas que debe seguir (tomarlo con comida)?
5. ¿De qué manera el plan deja ver el dominio de la mente: esfuerzo, conciencia del momento presente y concentración?
6. ¿De que manera el plan utiliza sus músculos espirituales (por ejemplo, la gratitud) o su destreza para pedir ayuda?
7. ¿Es realista dicho plan? [El terapeuta evalúa cuán práctico es el plan y le da su opinión al cliente.]

Situación #2

Imagínese que ha llegado a la clínica para que le den metadona y se da cuenta que se le olvidó traer con usted los medicamentos contra el VIH. Necesita tomarse la próxima dosis con los alimentos dentro de una hora y la próxima dosis con comida en la tarde. Ya ha planificado todo el día. Primero, tiene planificado tomarse la metadona, luego hacer algunas gestiones además de visitar a un amigo(a). Es de suma importancia que se tome los medicamentos según se los recetaron, pero está muy ocupado. Descríbame que haría en tal situación y cómo podría activar su yo espiritual para que le ayude.

El terapeuta ayuda al cliente, según sea necesario, con las siguientes preguntas:

1. Ese plan ¿incluye reestructurar el día y volver a casa a buscar los medicamentos?
2. ¿Se ha planificado para que la dosis del medicamento de por la mañana se ingiera con comida?
3. ¿Se ha planificado para que la dosis del medicamento de por la tarde se ingiera con comida?
4. ¿Se planificó para tener los medicamentos accesibles en el transcurso del día?
5. ¿Resolvió el cliente el problema de transportación o de logística y, por ende, pudo llegar a tiempo a casa para tomarse los medicamentos según recetados?
8. ¿De qué manera el plan deja ver el dominio de la mente: esfuerzo, conciencia del momento presente y concentración?
9. ¿De qué manera el plan utiliza sus músculos espirituales (por ejemplo, la gratitud) o su destreza para pedir ayuda?
10. ¿Es realista dicho plan? [El terapeuta evalúa cuán práctico es el plan y le da su opinión al cliente.]

Situación #3

Imagínese que le han invitado a pasar la noche en casa de un amigo(a). Esta persona no sabe que usted es VIH positivo o que usted necesita tomar medicamentos. El medicamento que toma por la noche necesita refrigerarse. Usted quisiera ser discreto, pero es de suma importancia que tome los medicamentos. Descríbame qué haría en tales circunstancias y cómo activaría su yo espiritual para que le ayude.

El terapeuta ayuda al cliente, según sea necesario, con las siguientes preguntas:

1. ¿Incluye el plan mantener el medicamento en un lugar frío (esto es, en una nevera con hielo)?
2. ¿Facilita el plan que se acuerde de tomarse los medicamentos?
2. ¿Requiere el plan que prepare el medicamento con anticipación (echarlo en un envase)?
3. ¿Le dijo el paciente al amigo que necesita tomarse los medicamentos y solicitó el apoyo o la ayuda a esta persona para tomarse el medicamento?
4. ¿Hay cabida en el plan para las instrucciones específicas que hay que seguir?
5. ¿De qué manera el plan deja ver el dominio de la mente: esfuerzo, conciencia del momento presente y concentración?
6. ¿De que manera el plan utiliza sus músculos espirituales (por ejemplo, la gratitud) o su destreza para pedir ayuda?
8. ¿Es realista dicho plan? [El terapeuta evalúa cuán práctico es el plan y le da su opinión al cliente.]

Ejemplo del libreto del terapeuta: Es momento de ejercitar nuestros músculos espirituales y practicar un poco el entrenamiento en resistencia. Así que lo que quiero es que aproveche esta oportunidad para practicar el uso de los tres componentes del dominio de la mente --esfuerzo correcto, conciencia del momento presente y la concentración-- y la cualidad espiritual de la gratitud. Para ello, le voy a presentar una situación en la que se le haría difícil tomarse los medicamentos. Lo que quiero es que me diga cómo usted utilizaría su yo espiritual y el dominio de la mente para superar los obstáculos que se le presenten y prevenir la infiltración del yo adicto. [El terapeuta escoge la situación más realista de las provistas o improvisa una diferente tomando en consideración los medicamentos particulares del cliente y los obstáculos específicos que éste haya identificado como que pudieran evitar adherencia a los medicamentos.]

Nota: Si al cliente no le han recetado medicamentos, el segmento experiencial puede utilizarse para dramatizar una cita, teniendo conciencia del momento presente, con el proveedor de cuidado de salud. Usted hará del proveedor de cuidado de salud y el cliente hará como si asistiera a la cita con el yo espiritual activado, manifestando dominio de la mente (esfuerzo, conciencia del momento presente y concentración), al igual que las cualidades espirituales (por ejemplo, gratitud) y las sugerencias descritas anteriormente para tener una comunicación efectiva. (No ofrezca ningún consejo médico durante la dramatización.)

Al final del ejercicio, identifique los músculos y cualidades espirituales que manifestó el cliente y cómo éstas le ayudaron a sacar el beneficio máximo de su cuidado de salud.

Segmento 5-- Asignaciones de práctica para hacer en casa

- Continuación: Estiramiento 3-S⁺ diariamente
- Continuación: Auto-observación 3 del esquema del yo veces al día (con señal)
- Continuación: Meditación diaria en la respiración por 20 minutos (con incrementos de 5 minutos hasta llegar a una hora para cuando se termine el tratamiento)
- Continuación: Uso de la afirmación u oración personal para reenfocar luego de alguna infiltración del yo adicto
- Nuevo: Uso del ritual de conciencia del momento presente relacionada con los medicamentos o las vitaminas
- Nueva cualidad espiritual asignada -- "**gratitud**"

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 determinación firme, esfuerzo y ecuanimidad (las cualidades que se le asignaron en sesiones pasadas) y que debe continuar con las asignaciones que se dieron, además de las que usted le asignará hoy. Asegúrese de que el cliente sepa en qué página de su cuaderno aparecen los ejercicios para hacer en casa asignados hoy. Luego repáseles con el cliente para asegurarse de que comprende lo que tiene que hacer para la semana entrante.

El cliente debe continuar con el estiramiento diario espiritual, con la auto-observación tres veces al día del esquema del yo y su meditación diaria en la respiración. La duración de la meditación se incrementará según se estime pertinente. Dependerá de cómo sea el progreso del cliente. Tenga en mente que el objetivo es que el cliente medite una hora diaria para cuando termine con el tratamiento. También continuará haciendo su afirmación espiritual u oración personal; así que es bien importante que el terapeuta se asegure que el cliente se acuerde de la oración o afirmación que escogió.

Después de haber revisado la rutina, se le dará la asignación. La cualidad nueva que se asignará en esta sesión es "**gratitud**", y la asignación adicional es seguir las recomendaciones médicas y hacer el ritual de conciencia del momento presente relacionada con los medicamentos cada vez que vaya a tomarse los mismos. Para el cliente que no tiene medicamentos recetados, la asignación es utilizar el ritual de conciencia del momento presente relacionada con los medicamentos cuando se tome las vitaminas diarias. Finalice cada segmento, como siempre, solicitando que el cliente se comprometa a cumplir con todas las asignaciones para hacer en casa y 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 conocer qué patrón de hábito de la mente está activo en ese momento. Utilice su señal [nombre de la señal, por ejemplo, al momento en que se toma el medicamento] para interrumpir lo que está haciendo tres veces al día.

Continuará con la meditación en la respiración. Si puede, aumente el tiempo de su práctica a 20 minutos por día. [El terapeuta asigna la duración de la práctica diaria conforme el progreso del cliente en el tratamiento]. Continuará también utilizando su afirmación personal para reenfocarse en su sendero espiritual cada vez que el yo adicto trate de infiltrarse.]

Adicional: La asignación nueva para la semana es **hacer uso del ritual de conciencia del momento presente relacionada con los medicamentos que estableciéramos durante esta sesión.** [Si al cliente no le han recetado medicamentos contra el VIH, el terapeuta le sugiere que utilice el ritual de conciencia del momento presente relacionada con los medicamentos, que establecieron en la sesión, para cualquier otro medicamento recetado o al tomarse las vitaminas diarias.]

Su cualidad espiritual para esta semana es "**gratitud**". Usted ha demostrado durante la sesión que sabe lo que significa. Así que continúe haciéndolo. Lo necesitará para la próxima semana.

Compromiso: ¿Puede hacer un compromiso de que permanecerá en su sendero espiritual, durante la semana, de que hará su entrenamiento en esfuerzo, conciencia del momento presente y concentración todos los días, al igual que manifestará la cualidad espiritual de la gratitud?

Segmento 6 – Resumen

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

- El esfuerzo, la conciencia del momento presente y la concentración son los tres componentes de entrenamiento en dominio de la mente.
- Se requiere esfuerzo, conciencia del momento presente y concentración para seguir las recomendaciones médicas contra el VIH.
- Seguir las recomendaciones médicas al pie de la letra es fundamental para prevenir la superinfección y la propagación de cualquier virus resistente al medicamento.
- Activar su yo espiritual y crear "rituales de conciencia del momento presente relacionada con los medicamentos" puede ayudar a sacarle el beneficio máximo a su cuidado médico.

Instrucciones para el terapeuta: En este segmento de la sesión, usted le ofrecerá un breve repaso del contenido de la sesión para facilitar la comprensión del cliente. El resumen de esta sesión debe ser un repaso del entrenamiento de dominio de la mente y sus tres componentes —esfuerzo, conciencia del momento presente y concentración— y debe recordar al cliente cómo este entrenamiento puede utilizarse para activar su yo espiritual a fin de poderle sacar mayor provecho a su cuidado médico relacionado con el VIH. Repase brevemente el proceso de cómo los virus resistentes al medicamento pueden surgir y ser transmitidos a otras personas. De igual forma recuérdle las prácticas en conciencia del momento presente que ha aprendido en la sesión de hoy y que le ayudarán a seguir las recomendaciones médicas.

Ejemplo del libreto del terapeuta: Hoy nos hemos enfocado en el dominio de la mente, específicamente en el uso del esfuerzo firme, conciencia del momento presente y concentración de su yo espiritual para sacar el mayor provecho de los tratamientos médicos contra el VIH/SIDA. Hablamos de la importancia de seguir las recomendaciones médicas y de cómo las variantes de los virus resistentes al medicamento pueden surgir si usted no se toma los medicamentos exactamente como se los recetaron. Hablamos de cómo establecer "rituales de conciencia del momento presente relacionada con los medicamentos" y practicamos contraer y usar sus músculos espirituales en situaciones que presenten obstáculos para seguir las recomendaciones médicas. Ha hecho muy buen trabajo.

Segmento 7 -- Estiramiento 3-S⁺

- Estiramiento 3-S⁺ con la nueva cualidad de “gratitud” integrada

Instrucciones para el terapeuta: Todas las sesiones de la terapia 3-S⁺ 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 a desarrollar la cualidad espiritual que se le asigne durante la semana; en este caso, **gratitud**. Las palabras que se digan durante cada etapa del estiramiento deben recordar al participante que seguir por un sendero espiritual requiere que los 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 ejecuta; al igual que para asegurarse de que el cliente sabe cómo se estirará 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 muéstrele, 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 la gratitud 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 gratitud; que mis palabras reflejen gratitud; que mis emociones reflejen gratitud; que mi conducta refleje gratitud; que mis percepciones reflejen gratitud; que pueda tener la disposición y estar receptivo a experimentar la gratitud. 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.