

Сеанс 10

Тренировка мудрости 3. Отказ от "Я" наркозависимости

Делая зло, человек загрязняет себя;
Отказавшись от зла, человек очищает себя.
Быть чистым или грязным - решить можешь только ты сам.
Никто не сделает это за тебя.
(Дхаммапада 165)

Терапевтические цели Сеанса 10: Основная терапевтическая цель данного сеанса - помочь пациенту сделать важный когнитивный переход от наркозависимой самоидентификации к духовной самоидентификации. Этот процесс начнется объяснением таких понятий буддизма, как пять препятствий и пять искусств, которые в терапии 3-S определяются как пять врагов и пять друзей. С помощью "пяти друзей" духовного "Я" пациент принимает решение победить "пять врагов" и отказаться от "Я" наркозависимости. Используя методику визуализации, пациент учится принимать самоидентификацию с истинно духовной сущностью; также, как и актер, играющий определенную роль, пациент в повседневной жизни ведет себя как человек, обладающий качествами духовного "Я".

Инструкция терапевту: Формат каждого сеанса по сути одинаков. Каждый сеанс начинается с повтора обязательства пациента следовать по Духовному Пути, и пятиминутной медитации, для которой вам понадобится таймер. Медитация в начале каждого сеанса даст вам возможность повторить инструкции осознанного дыхания *Анапанасати*, которому вы обучили пациента в Сеансе 2; пациент, в свою очередь, получит возможность дополнительной практики медитации, которую он ежедневно должен выполнять дома.

Приветствие, повтор обязательства и медитация

- Напоминание о намерении пациента следовать по Духовному Пути
- Медитация на вдох и выдох (5 минут)

Пример сценария действий терапевта: Добрый день, "имя пациента". Добро пожаловать на десятый сеанс терапии духовности. Факт вашего прихода показывает вашу решимость следовать по Духовному Пути, правда? [Терапевт просит клиента проявлять эту решимость и дальше]. Перед тем, как мы приступим к обзору предыдущего сеанса, давайте начнем этот сеанс с медитации на вдох и выдох. Как вы знаете, ваше сознание имеет духовный центр, откуда вам открывается доступ к вашей истинной духовной сущности [или, в зависимости от убеждений клиента, к Богу или к Высшей Силе]. Мы обычно не ощущаем этого в повседневной жизни, поскольку наше сознание имеет тенденцию к блужданиям, оно никогда не стоит на месте достаточно долго, чтобы почувствовать свой центр. Это - сознание обезьяны, о котором мы много говорили на наших сеансах, и оно может доставить вам много неприятностей. Нетренированное сознание, которому его хозяин позволяет бродить бесконтрольно, может увлечься любой мыслью или настроением. Это означает, что оно может легко попасть под влияние "Я" наркозависимости. Медитация нужна для того, чтобы помочь нам сконцентрировать внимание на тихом, спокойном месте внутри нас, где мы можем почувствовать нашу истинную духовную сущность. Во время нашей совместной медитации вы учитесь концентрировать внимание на одной точке - на ощущениях около

ноздрей при вдохе и выдохе. Эта область вокруг ноздрей и около верхней губы, где вы впервые чувствуете касание воздуха при вдохе и выдохе, есть ваш якорь. Она называется так потому, что якорь помогает вам чувствовать свой центр во время эмоциональных штормов и не дает потоку тяги и неприязни унести вас. Методика медитации очень проста, но для обучения сознания обезьяны сидеть смиренно и сосредоточить внимание на чем-то одном требуется много времени. Готовы ли вы упорно работать?

[Терапевт детально инструктирует пациента]:

Сядьте прямо, ноги на полу, руки на коленях
Закройте глаза [Терапевт должен убедиться, что пациенту удобно с закрытыми глазами]

Нормально дышите через нос

Сконцентрируйте внимание на изменяющихся ощущениях в той точке на ваших ноздрях или верхней губе, где вы впервые почувствуете поток воздуха при вдохе и выдохе. Больше ничего не делайте, только концентрируйте внимание на этой небольшой области - это ваш якорь.

Если ваше сознание отвлекается, просто отметьте, что оно отвлеклось, и настойчиво верните его к вашему якорю. Подумайте, можете ли вы почувствовать мягкое касание дыхания на вдохе и выдохе. Сосредоточьтесь.

Если вам трудно сосредоточиться, попробуйте концентрировать внимание "отдельно на каждом вдохе". В начале каждого вдоха дайте себе обещание внимательно наблюдать изменяющиеся ощущения, вызванные одним этим вдохом. Затем сосредоточьтесь внимание на вашем якорю только для одного этого вдоха; затем для следующего, и для следующего. Продолжайте обучать сознание обезьяны вдох за вдохом.

Давайте вместе проделаем это упражнение в течение пяти минут. Я дам знать, когда время истечет.

[Терапевт засекает время и выполняет медитацию вместе с пациентом в течение пяти минут. По истечении пяти минут терапевт расспрашивает пациента, чтобы убедиться, что ему удалось испытать ощущения потока воздуха и что он смог возвращать сознание к его якорю каждый раз, когда оно отвлекалось. Терапевт имеет возможность исправить ошибки в понимании пациентом способа выполнения упражнения и дать дополнительные инструкции тем пациентам, которые испытывают трудности с концентрацией внимания на дыхании. Например,

а) если пациенту трудно испытать ощущения, расширьте поле внимания и включите внутреннюю поверхность ноздрей и кончик носа. Если пациент испытывает ощущения, но теряет их во время медитации, посоветуйте пациенту вдохнуть и выдохнуть коротко и резко два раза для большей отчетливости ощущений. Затем попросите пациента вернуться к нормальному дыханию.

б) если пациент испытывает ощущения, но его сознание постоянно отвлекается, обучите его дополнительным методикам концентрации, а именно:

Похоже, вы делаете успехи в ощущении потока воздуха при вдохе и выдохе; это ваше сознание обезьяны доставляет вам неприятности, не так ли? Не опускайте руки. Сначала всем трудно. Вы только начинаете осознавать блуждающее сознание обезьяны – это важный шаг вперед, начало прозрения. С пониманием сознания обезьяны появляется мотивация упорно работать, чтобы усмирить его. Вы, наверно, никогда не задумывались, как трудно обучать свое сознание. Помните, что именно сознание обезьяны доставит вам неприятности, поэтому упорно работайте над его обучением. Будьте настойчивы. Каждый раз, когда сознание отвлечется от якоря, мягко, но настойчиво верните его назад. Подобно тому, как вы обучаете ребенка не делать того, что может причинить ему вред, мягко, но

настойчиво обучайте сознание избегать мыслей и чувств, которые могут активировать "Я" наркозависимости. Снова и снова возвращайте внимание к якорю.

Если вы обнаружите, что ваши мысли отвлекают вас, попробуйте считать вдохи и выдохи в конце каждого выдоха. Дышите нормально и после того, как вы испытаете ощущения от вдоха и выдоха, посчитайте этот выдох. Мысленно проговорите счет до того, как начать новый вдох, вот так:

Вдох, выдох, "раз".
Вдох, выдох, "два".
Вдох, выдох, "три", и считайте так до десяти.

Дышите нормально и концентрируйте внимание на ощущениях касания воздуха, а не на счете. Если ваше сознание отвлеклось до того, как вы досчитали до 10, начните сначала. Как только вы досчитали до десяти, прекращайте счет и концентрируетесь на ощущениях, вызываемых вдохом и выдохом. Затем, если сознание опять отвлечется, можете снова начать считать до 10. Давайте попробуем.

Мы выполним всего 10 вдохов и выдохов. Я проведу вас через это упражнение. Сядьте прямо и закройте глаза. Дышите нормально через нос и сконцентрируйте внимание на вашем якорю - точке на ваших ноздрях или верхней губе, где вы впервые почувствуете поток воздуха при вдохе и выдохе. Теперь мысленно вслед за мной начинайте считать выдохи в конце каждого выдоха. Вы будете продолжать концентрировать внимание на вдохе и выдохе, единственная разница - по окончании выдоха, прямо перед очередным вдохом, мысленно посчитайте этот выдох. Давайте начнем:

Вдох, выдох, "раз".
Вдох, выдох, "два".
Вдох, выдох, "три",
Вдох, выдох, "четыре",
Вдох, выдох, "пять",
Вдох, выдох, "шесть",
Вдох, выдох, "семь",
Вдох, выдох, "восемь",
Вдох, выдох, "девять",
Вдох, выдох, "десять".

Когда закончите, откройте глаза. Вы думаете, вы справитесь с этим упражнением дома, если вам будет трудно сконцентрироваться? Помните, счет - просто способ вернуть концентрацию. Не увлекайтесь счетом. Во время медитации вы обучаете сознание не счету, а привыканию к якорю.

Обзор предыдущего сеанса

Краткий обзор материала, пройденного во время предыдущего сеанса:

Мудрость ...

- Стигма и сбывающееся пророчество
- Правильное Понимание: Это не я; это не мое
- Правильное Намерение: Прощайте других людей, не попадайте в круг ненависти.
- Если ваши поступки нанесли вред другим, признайте это, извинитесь, попросите прощения.

Пример сценария действий терапевта: Давайте начнем с обзора материала прошлого сеанса. На нашем первом сеансе мы говорили о необходимости заменить "Я" наркозависимости на "Я" духовности; чтобы помочь вам в этом, мы работаем над укреплением четырнадцати духовных качеств и тремя видами упражнений: Тренировкой Владения Сознанием, Тренировкой Морали/Нравственности и Тренировкой Мудрости. Мы завершили Тренировку Владения Сознанием и рассмотрели ее три компонента - Усилие, Умонастроение с его Полнотой Осознания и Сосредоточенность. Затем мы занимались Тренировкой Нравственности, которую мы определили как "непричинение вреда себе и другим, словом, поступком или образом жизни". Мы пришли к выводу, что это составляет основу Духовного Пути. Затем мы начали Тренировку Мудрости. Мудрость - это понимание того, что "Я" наркозависимости причиняет страдания и что оно не является вашей истинной натурой. Это просто привычная модель мышления, которая причиняет вред вам и другим людям. На прошлой неделе мы говорили о том, как оставаться верным своей истинной сущности при встрече с социальной стигмой, которая сопровождает наркозависимость и ВИЧ. В процессе обучения вы должны были напоминать себе, что мнение окружающих о вас не отражает вашу истинную сущность. Вы должны были произносить: "Это - не Я; это не мое; Я - моя духовная сущность". Мы также говорили о духовном качестве "прощение". Вы должны были принять полную ответственность за вред, который вы причинили другим, извиниться, по возможности исправить ситуацию и попросить прощения. Вы также должны были учиться прощать тех, кто причинил вам вред, чтобы вы не попали в замкнутый круг ненависти и невежества, которые обязательно активируют "Я" наркозависимости, что причинит еще больший вред.

Выполнение домашнего задания

- Роль наставника
- Обсудите выполнение домашнего задания:
 - Учился ли пациент прощению (как просьбе о прощении, так и дарению прощения)?
 - Выполнял ли пациент Ежедневный план для наполнения сознания духовностью?
 - Выполнял ли пациент ежедневную духовную разминку?
 - Выполнял ли пациент упражнение Полноты Осознания (остановку трижды в день и обращение внимания на проявление активности Я-схемы наркозависимости)?
 - Выполнял ли пациент ежедневную медитацию на вдох и выдох и завершал ли он ее фразой *Мемма*?
 - Произносил ли пациент самоутверждение/молитву при любой возможности?
 - Преодолевал ли пациент тягу к наркотику путем "наблюдения и называния"?
 - Применял ли пациент фразу *Мемма* в повседневной жизни для погашения негативных эмоций?
 - Выполнял ли пациент ритуал Полноты Осознания при приеме лекарств?
 - Беседовал ли пациент с кем-либо об обследовании на ВИЧ или о предотвращении ВИЧ-инфицирования?
- Найдите конкретные примеры того, как духовное качество, заданное на прошлой неделе (прощение) проявило себя в сознании пациента за прошлую неделю.

Пример сценария действий терапевта: Давайте проверим домашнее задание за прошлую неделю. На прошлой неделе вы должны были **обучать** ваше сознание прощению. Вы собирались просить прощения у кого-то кому вы в прошлом причинили вред, и вы также

должны были простить кого-то, кто причинил вред вам. У вас это получилось? Обучение прощению - нелегкое дело, правда? Однако, это нужно обязательно уметь для того, чтобы оставаться на Духовном Пути.

Как обстояло дело с другими упражнениями?

Выполняли ли вы Ежедневный план для наполнения сознания духовностью?

Продолжали ли вы ежедневную духовную разминку?

[Примечание: Если пациент не выполнял разминку, пересмотрите стиль ее выполнения и предложите выполнять ее вместе с членом семьи].

Вы помните о выполнении трехразовой самопроверки для определения активности "Я" наркозависимости? Каким ключевым сигналом вы пользовались? Работает ли он?

[Примечание: Если пациент не выполнял самопроверку, обсудите более подходящий ключевой сигнал. Подчеркните важность частых самопроверок для усиления осознания "Я" наркозависимости; без осознания нет прогресса.]

Выполняли ли вы медитацию на вдох и выдох? Вашим заданием было медитировать в течение 40 минут ежедневно - вы справились?

[Примечание: Если пациент говорит, что ему было трудно, пересмотрите методику выполнения медитации, ее место, позу, и подчеркните важность упорной работы для умирения сознания обезьяны.]

Завершали ли вы медитацию фразой *Метта* "Пусть все живые существа будут счастливы и избавлены от страдания"?

Вы произносили самоутверждение/молитву при любой возможности, в такт шагам или дыханию?

[Терапевт произносит молитву/утверждение, чтобы убедиться, что пациент ее помнит.]

Смогли ли вы победить "жаждущего монстра" путем наблюдения за ним - заставить его потерять силу, рассматривая его как будто под микроскопом, и отмечая, что он состоит из непостоянных и преходящих ощущений?

Произносили ли вы мысленно фразу *Метта* каждый раз, когда вы испытывали негативные эмоции при общении?

Вы выполняли ритуал Полноты Осознания при приеме лекарств?

Вы беседовали с кем-либо об обследовании на ВИЧ или предупреждении ВИЧ-инфицирования?

[Примечание терапевту: Цель этого разговора - поощрить пациента к занятиям и помочь ему определить его собственные духовные качества. Таким образом, если пациент не выполнил домашнее задание, терапевт просит пациента рассказать об одной из ситуаций прошлой недели и указать на проявления качеств, над которыми пациент до сих пор работал: усилия, сильной решимости, благодарности, уравновешенности, нравственности, любящей доброты и терпимости. Вы также можете предложить поместить подписанное обязательство на видном месте и часто перечитывать его.]

Вы хорошо поработали над укреплением духовных мускулов ежедневной практикой. Я ценю вашу честность и откровенность по поводу трудностей. Это доказывает, что вы не позволяете "Я" наркозависимости мешать вашим тренировкам и придумывать причины пропускать их. Продолжайте работать так же хорошо!

Инструкция терапевту: По окончании обзора материала предыдущего сеанса и домашнего задания можете начать введение нового материала. Новый материал необходимо подавать пациенту частями для лучшего запоминания. Часто повторяйте ключевые понятия и

соотносите новый материал с духовными или религиозными убеждениями пациента, а также с уже знакомыми пациенту положениями о Я-схемах наркозависимости и духовности.

Новый материал: Тренировка мудрости 3 - отречение от "Я" наркозависимости

Теоретические положения: Данный сеанс продолжает Тренировку Мудрости, которая состоит из двух компонентов Благородного Восьмеричного Пути – Правильного Понимания и Правильного Намерения. Как было указано ранее, каждый сеанс терапии 3-S укрепляет понимание того, что "Я" наркозависимости не является истинной сущностью пациента; скорее, оно является привычной моделью мышления, которая отдаляет пациента от его истинной сущности и причиняет страдания ему и окружающим. Предыдущие сеансы Тренировки Морали/Нравственности помогли пациенту ослабить автоматичность "Я" наркозависимости и повысить автоматичность "Я" духовности. Затем, в начале Тренировки Мудрости терапевт стремился помочь пациенту определить, разработать и отрешиться от духовную Я-схему, чтобы она начала становиться более доступной пациенту для замены Я-схемы наркозависимости в разнообразных контекстах повседневной жизни. Вы можете считать, что предыдущие сеансы подготовили пациента к данному сеансу. Во время данного сеанса вы поможете пациенту сделать важный когнитивный переход от наркозависимой самоидентификации к духовной самоидентификации. Как только такой переход завершится, пациент будет готов к тому, что духовная сущность станет его Я-схемой, которая будет привычно активироваться в повседневной жизни.

Для выполнения данного перехода требуется, чтобы пациент работал над двумя духовными мускулами, "отречение" и "щедрость". В буддизме и многих других религиях "отречение" понимается как отказ от мирской жизни, в том числе и как уход в монастырь. Однако, для обычного человека, следующего по Духовному Пути, "отречение" может обозначать отказ от удовольствий, которые могут причинить вред самому человеку или окружающим. В терапии 3-S, мы определяем "отречение" как готовность отказаться от наркотика и от самоидентификации с наркозависимостью. Чтобы помочь пациенту отказаться от самоидентификации с наркозависимостью и принять факт, что "Я" наркозависимости не является его истинной сущностью, необходимо объяснить пациенту буддийское положение о пяти препятствиях. Эти пять препятствий, которые мы также называем "пять врагов" - черты характера, которые мешают пациенту видеть его истинную сущность. Это 1) желание или тяга, 2) неприязнь или злой умысел, 3) праздность или безразличие (которые можно также определить как лень), 4) беспокойство или возбужденность и 5) сомнение. Буддийские тексты приводят в этой связи образ человека, который пытается увидеть свое отражение в воде, но который не может этого сделать из-за мусора, загрязняющего воду (*Ангутарра Никая V, 193*). Во-первых, в воде разведена алая или синяя краска, которая отвлекает взгляд; эта краска символизирует страсти человека, желания и тягу к чему-то. Когда вода в миске на огне начинает кипеть, человек не может видеть свое отражение из-за пузырей и пены; это - его неприязнь и злая воля. Или же вода в миске успокаивается настолько, что на ее поверхности начинают расти водоросли. Это - праздность или безразличие человека, которое мы назовем ленью. Если поднимется ветер и вода начнет волноваться - это возбужденность или беспокойство. Наконец, со дна поднимется грязь и человек не сможет увидеть свое лицо; это - сомнение. Смысл этого образа в том, что свою истинную сущность можно увидеть только тогда, когда сознание чисто и спокойно. В первой части сеанса пациенту необходимо объяснить, что эти пять препятствий

являются характеристиками Я-схемы наркозависимости, врагами нарождающейся духовной сущности.

Для пациента очень важно осознавать наличие этих врагов и понимать, что привычные модели мышления препятствуют ясному видению его духовной сущности. Мы скоро вернемся к данному вопросу. Сначала поговорим о щедрости, которая является вторым духовным качеством в центре внимания данного сеанса. Духовное качество "щедрость", предполагающее готовность поделиться чем-то, противоположно качеству "отречение", отказу от чего-либо. В рамках данного сеанса и в русле всех предыдущих сеансов, которые предполагали мотивацию пациента следовать по его Духовному Пути через его собственный личный интерес, щедрость определяется как подарок себе: бесценная самоидентификация с духовной сущностью после отказа от самоидентификации с наркозависимостью. Чтобы помочь пациенту сделать себе подарок новой самоидентификации, вы расскажете ему о буддийском понятии пяти искусств, которые позволят пациенту понять его истинную сущность и остаться на Духовном Пути. Искусства, которые в буддийских текстах также называются "пять друзей": 1) вера, 2) энергия, 3) осознание, 4) концентрация и 5) мудрость. Вера есть приверженность Духовному Пути. Энергия помогает последовательно работать над отказом от нежелательных качеств и приобретением желательных. Осознание и сосредоточенность обеспечивают Полноту Осознания и концентрацию, необходимую для умирения сознания обезьяны и избежания отклонений от Духовного Пути. Мудрость, наконец, обеспечивает понимание того, что все живое непостоянно и потому подвержено страданию; это понимание открывает истинную сущность человека. Как вы убедитесь в течение данного сеанса, эти друзья "Я" духовности одержат победу над пятью врагами.

При ведении сеанса об отказе от "Я" наркозависимости важно помнить, что пациент идентифицирует себя с наркозависимостью. До терапии 3-S многие пациенты уже испытали различные способы лечения наркозависимости. Одним из видов лечения мог быть способ преодоления реакции отторжения путем признания того, что пациент на самом деле является аддиктом. Пациент мог посещать собрания АА или АН, где от доолен был представлять себя группе: "Привет, меня зовут Джон и я алкоголик" или "я наркоман". Центральное положение многих видов лечения зависимости - "ставший аддиктом, остается таковым на всю жизнь", и первоочередная задача лечения - подвести пациента к признанию факта зависимости. Таким образом, терапевты 3-S должны понимать, что материал данного сеанса может противоречить опыту пациента от предыдущих видов лечения зависимости. Цель данного сеанса не в том, чтобы отрицать другие виды лечения, которые получал или получает пациент, а в том, чтобы уважительно подготовить пациента к отказу от самоидентификации с наркозависимостью; этого можно добиваться постепенно, по мере необходимости. Например, терапевт может говорить с пациентом не об отказе от самоидентификации, а об отказе от наркотика, наркозависимой речи, поступков или источников дохода. Если достигнута данная цель и одновременно говорится о том, что "Я" наркозависимости не является истинной сущностью пациента, терапевт 3-S может считать, что в деле отказа пациента от его идентификации с наркозависимостью достигнут значительный прогресс. В этом смысле пациенту предоставляется помощь, соответствующая направлению других видов лечения зависимости. Во время данного сеанса пациент также выполнит упражнение визуализации, которое поможет ему понять, что принятие новой идентификации похоже на работу актера над ролью. Актер входит в образ путем работы над ним, репетиций и практики до тех пор, пока он не станет его второй натурой. Точно так же пациент может репетировать новую духовную сущность до тех пор, пока она не займет место старой самоидентификации с наркозависимостью. Пациент должен вести себя так, словно он уже имеет все качества духовной сущности в повседневной жизни. Постепенно новая роль вытеснит старую роль наркозависимого человека. Таким образом происходит когнитивный

переход и достигаются долговременные изменения в поведении. Принцип поведения "по подобию" присутствует как в СВТ, так и в буддийских текстах (*Маджджхима Никая 48:8-15*). Известно, что Будда просил своих последователей уединиться в спокойном месте и подумать, присутствует ли в их мышлении привычная модель, от которой они еще не отказались и которая мешает им воспринять их истинную сущность. Если такая модель находилась, они должны были подумать о характере и силе человека, который выполнял Тренировку Морали, Овладения Сознанием и Мудрости и разработал Правильное Понимание, позволяющее ему видеть его истинную натуру. Вспомнив такого человека, они должны были задать себе вопрос, есть ли у них черты характера такого человека; если нет, они должны были работать над такими чертами. Таким образом, они избавлялись от остатков нежелательных привычных моделей мышления и заменяли их желательными, которые приводили к избавлению от страдания.

Часть 1. Отречение и "пять врагов"

Отречение – отказ от того, что отдаляет вас от вашей духовной сущности.

- Пять характерных черт "Я" наркозависимости, которые отдаляют вас от вашей истинной сущности - пять препятствий - так называемые "**пять врагов**":
 - Тяга - чувственные желания
 - Неприязнь - злая воля, ненависть
 - Безразличие/праздность (лень/духовная праздность)
 - Возбужденность (беспокойство)
 - Сомнение (касающееся Пути)

- При следовании по Духовному Пути необходимо отказаться от "Я" наркозависимости и преодолеть пять препятствий. Для этого нужно твердо решить
 - отказаться от наркозависимых мыслей (самоуспокоения, которое ведет к преуменьшению и рационализации риска и к употреблению наркотика)
 - отказаться от наркозависимой речи (лжи и манипулирования)
 - отказаться от наркозависимых эмоций (напр., от гнева, вины, обиды)
 - отказаться от наркозависимого поведения (напр., от употребления наркотика, проведения времени в компании наркозависимых людей, безответственного поведения, половых актов без средств защиты, противозаконных действий)
 - отказаться от самоидентификации с наркозависимостью - принять самоидентификацию здорового человека [Примечание терапевту: пациенты, посещавшие АА/АН, могут испытывать трудности в данном вопросе. Не заостряйте внимание на разногласиях; напротив, подчеркивайте сходство между 3-S и АА/АН.]

Инструкция терапевту: В первой части подачи нового материала объясните пациенту понятие духовного качества "отречение". Начните с объяснения, что самоотречение символизирует для пациента отказ от того, что отдаляет его от духовной сущности или, соответственно убеждениям пациента, отказ от того, что отдаляет его от Бога или Духовного Пути. Затем укажите, что "Я" наркозависимости в настоящее время отдаляет пациента от духовной сущности, поэтому от него нужно отказаться. Признайте, что это нелегко. "Я" наркозависимости основано на пяти чертах характера, которые называются пятью врагами духовности потому, что они мешают пациенту поддерживать связь с его духовной сущностью. Обсудите отдельно каждого врага. Пациент вполне знаком с первым врагом,

тягой. "Я" наркозависимости тянется к наркотику или, в частности, к ощущениям, вызываемым наркотиком, поэтому пациент способен понять, что тяга - враг, который мешает ему следовать по Духовному Пути. Пациент также может быть хорошо знаком со вторым врагом духовности, неприязню; например, пациенты, зависимые от опиатов, хорошо знают, как они ненавидят чувство необходимости, тяги к наркотику, и как они готовы на все, чтобы избежать этого чувства. Они также знают чувство гнева и раздражения, которое возникает, когда они не могут достать наркотик. Это тоже подходит под определение неприязни, злой воли и ненависти; объясните, что это - враги пациента, так как они отвлекут его от Духовного Пути и не позволят ему воссоединиться с духовной сущностью. Следующий враг - лень. Объясните, что значение лени в контексте "пяти врагов" - не столько недостаток характера, сколько то ощущение летаргии и сонливости, которое мешает нам совершать поступки, достойные Духовного Пути. Объясните, что именно лень мешает нам прилагать усилия для духовного развития. В качестве примера вы можете напомнить пациенту, как легко лень может помешать выполнять домашние задания и медитацию. Следующий враг - беспокойство или возбужденность. Пациент хорошо знаком с этим врагом, особенно в контексте наркозависимости. Скорее всего, он отлично знает, что чувство возбужденности предшествует употреблению наркотика и отвлекает от сознательного следования по Духовному Пути. Последний враг - сомнение. Объясните, что сомнение, верный спутник "Я" наркозависимости - очень сильный враг духовной сущности. Оно подсказывает пациенту, что то, что он делает, не имеет эффекта и является просто потерей времени. Этот враг может принять вид сомнения в избранном Духовном Пути, что для некоторых пациентов может включать сомнение в Боге, в необходимости лечения наркозависимости, в эффективности методик медитации и полноты осознания, а также сомнение в вас как в терапевте и наставнике. Подчеркните, что сомнение - очень сильный враг, с которым надо бороться ежедневно, каждую минуту, чтобы оставаться на Духовном Пути.

Затем признайте, что пациент упорно работал во время предыдущих сеансов терапии, и значительно ослабил "Я" наркозависимости и укрепил "Я" духовности. Скажите, что теперь пришло время применить духовный мускул "отречение" и навсегда отказаться от "Я" наркозависимости. Скажите, что отказ от "Я" наркозависимости предполагает отказ от наркозависимых мыслей, от самоуспокоения, которое ведет к преуменьшению и рационализированию риска и к употреблению наркотика; отказ от наркозависимой речи - лжи и манипулирования; отказ от наркозависимых эмоций - гнева, вины и обиды; и отказ от наркозависимого поведения, то есть от употребления наркотика, проведения времени в компании наркозависимых людей, безответственного поведения, половых актов без средств защиты, противозаконных действий. До сих пор вы не должны были участвовать в мониторинге употребления наркотиков пациентом между сеансами и не требовали от пациента воздержания, поскольку вашей задачей было апеллировать к Я-схеме духовности пациента и укреплять ее. Но теперь, когда Я-схема духовности стала сильнее и доступнее, вам пора помочь пациенту разработать его собственные твердые правила будущего поведения, которые будут соответствовать новой Я-схеме духовности и которые будут включать воздержание от наркотика. Если это уместно, можете рассказать пациенту о **пяти заповедях**, которым следуют последователи буддизма. Эти заповеди предполагают отказ от умерщвления, кражи, вредного сексуального поведения, лжи и вызывающих интоксикацию веществ. Последняя заповедь очень важна, так как интоксикация мешает Полноте Осознания и концентрации, необходимой для Овладения Сознанием. Поэтому те пациенты, которые все еще активно употребляют наркотики, должны принять решение отказаться от них на данном этапе терапии и пообещать не употреблять их в течение следующей недели. Во многих лечебных учреждениях факт отказа от наркотика можно подтвердить анализом мочи. Те пациенты, которые не употребляют наркотики в данное время, могут откликнуться на

просьбу соблюдать указанные пять заповедей. Готов ли ваш пациент к жизни с воздержанием от убийства, кражи, вредного сексуального поведения, лжи и вызывающих интоксикацию веществ? Или вы можете попросить пациента отказаться от образа мыслей и поведения, которое пациент все еще демонстрирует и которое является признаком "Я" наркозависимости. Обсудите это в деталях. Отречение предполагает конкретный список того, от чего следует отказаться. Объясните, что по мере того, как будет возрастать духовная мудрость, пациенту будет легче окончательно отказаться от самоидентификации с наркозависимостью, поскольку он будет знать из личного опыта, что "Я" наркозависимости не является его истинной сущностью.

Пример сценария действий терапевта: Сегодня мы продолжаем Тренировку Мудрости разговором о духовных качествах "отречение" и "щедрость". Отречение означает отказ от всего, что отдаляет вас от вашей духовной сущности. Сегодня мы поговорим о "пяти врагах", которые мешают вам воспринять вашу духовную сущность: это тяга, неприязнь, лень, беспокойство и сомнение. Эти пять врагов довольно точно описывают "Я" наркозависимости, не правда ли? "Я" наркозависимости постоянно испытывает тягу к наркотику, и пойдет на все ради удовольствия. Оно ненавидит чувство нехватки наркотика. Оно подсказывает вам, что домашние упражнения духовности не обязательны, не так ли? Я уверен, что оно заставляет вас беспокоиться во время медитации - вы не можете проявлять осознанность, когда "Я" наркозависимости овладевает вашими мыслями. Оно также пробует заронить в вас сомнение по поводу лечения и вашей способности следовать по Духовному Пути. Отказ от "Я" наркозависимости в конечном итоге означает отказ от самоидентификации с наркозависимостью. Я знаю, это серьезный шаг. Для этого нужно, чтобы вы знали - "Я" наркозависимости не является вашей истинной сущностью. Помните, что "Я" наркозависимости - привычная модель мышления, которая может быть уничтожена с помощью усилия и сильной решимости, а также с помощью "пяти друзей". Мы поговорим об этих пяти друзьях через минуту. Сначала вы должны захотеть сделать сознательное усилие и отказаться от наркозависимых мыслей, чувств, эмоций и поведения, и затем упорно работать, чтобы не допустить их нового появления. Вы уже начали эту работу. Теперь пришло время установить себе строгую модель поведения, которая будет удерживать вас на Духовном Пути. Модель должна не только включать отказ от употребления наркотика, если вы все еще его принимаете, но также отказ от общения с людьми, которые увлекают вас по неверному пути. Необходимо отказаться от поступков, которые ничего не прибавляют вашей духовной сущности, например, от посещений баров. Сюда также входит отказ от неправильного или вредного представления о себе и о других людях. Как мы говорили во время предыдущего сеанса, вина и чувство собственной ущербности могут причинить вам вред, поэтому от этих чувств тоже надо отказаться. Нужно отказаться от многих вещей. Теперь вы видите, что наркозависимые мысли, чувства и поведение мешают вам следовать по Духовному Пути? [Терапевт поощряет пациента определить препятствия, которые "Я" наркозависимости ставит на Духовном Пути.] [Примечание терапевту: В соответствии с религиозными убеждениями пациента вы можете рассказать пациенту о пяти заповедях, которым следуют последователи буддизма: отказе от умерщвления, кражи, вредного сексуального поведения, лжи и вызывающих интоксикацию веществ.]

Часть 2. Щедрость и "пять друзей"

Щедрость - духовное качество, которое сродни отречению.

- Отказаться от чего-либо легче, если взамен предложить себе что-то иное.
- Отречение означает отказ от вредного и лишнего целостности.
- Щедрость - дарение себе и другим чего-то целостного и полезного.

- Примите в дар то, что в буддийских текстах называется "пять искусств", а также **"пять друзей"**:
 - Вера (убежденность в приверженности Духовному Пути – побеждает "врага" сомнение)
 - Энергия (усилие, которое нужно приложить на каждом этапе Пути - побеждает "врага" лени)
 - Осознание (способность Полноты Осознания каждого момента - побеждает двух "врагов", тягу и неприязнь)
 - Сосредоточенность (способность концентрировать внимание на якоре и на Духовном Пути - побеждает "врага" беспокойство)
 - Мудрость (способность понимать свою истинную сущность через личный опыт - побеждает невежество, которое приводит к страданию)

Инструкция терапевту: В данной части вы представите второе духовное качество - щедрость. Объясните, что щедрость идет рука об руку с отречением. С одной стороны, отречение предполагает, что пациент откажется от чего-то - от "Я" наркозависимости. С другой стороны, щедрость предполагает, что пациент преподнесет себе и окружающим в дар свою новую идентичность с духовной сущностью. Объясните, что новая духовная сущность имеет пять друзей, которые могут помочь победить пять врагов. Эти пять друзей - вера, энергия, осознание, концентрация и мудрость. Каждый из этих пяти друзей побеждает одного или двух врагов. Вера побеждает сомнение и поддерживает пациента на Духовном Пути. Энергия побеждает лень. Например, когда пациенту не хочется медитировать, он может призвать на помощь энергию, которая укрепит его силы. Осознание и сосредоточенность помогают пациенту взять под контроль блуждающее сознание обезьяны, чтобы оно поддалось чувству тяги к наркотику и неприязни и не столкнуло его с Духовного Пути. Пятый друг, мудрость, поддерживает пациента на Духовном Пути и напоминает, что "Я" наркозависимости не является его истинной сущностью. Подчеркните, что пять врагов являются признаками "Я" наркозависимости, а пять друзей - признаками "Я" духовности. Напомните, что пациент уже обладает признаками "Я" духовности, ему только надо осознавать это в повседневной жизни.

Пример сценария действий терапевта: Второе духовное качество, о котором я хочу поговорить сегодня - щедрость. Щедрость идет рука об руку с отречением, хотя сначала может показаться, что эти два качества - противоположны. Отречение означает отказ от самоидентификации с наркозависимостью. Щедрость в итоге означает принятие дара новой самоидентификации: когда вы принимаете этот дар, вы больше не связываете себя с наркозависимостью принимаете свободу вашей духовной сущности. Итак, вы видите, что когда мы говорим о щедрости, мы понимаем это качество как разрешение всего, что удерживает вас на Духовном Пути. Проявляя щедрость к себе, вы таким образом проявляете ее по отношению к другим членам вашего сообщества, не так ли? Мы можете это делать с помощью "пяти друзей". Если "пять врагов" поддерживают ваше "Я" наркозависимости, "пять друзей" поддерживают вашу духовную сущность. Эти пять друзей вашей духовной сущности - 1) вера, 2) энергия, 3) осознание, 4) сосредоточенность и 5) мудрость. Давайте их обсудим. Ваша вера поддерживает вас; духовная энергия дает вам силу, нужную для следования по Духовному Пути; осознание и сосредоточенность помогают вам овладеть вашим блуждающим сознанием, чтобы оно не отвлекло вас от Духовного Пути; мудрость помогает вам постичь вашу истинную сущность - которая, как вы теперь знаете, **не является** "Я" наркозависимости. Эти пять друзей готовы преподнести вам особенный дар. Готовы ли вы принять его? Принятие этого дара означает отказ от "Я" наркозависимости и признание вашей истинной сущности. Если вы постоянно думаете о себе как о наркозависимом

человеке, вы становитесь врагом вашей истинной сущности. Враг, постоянно сопутствующий вас в вашем сознании, может в любой момент активировать "Я" наркозависимости вместе с его группой поддержки, не так ли? Готовы ли вы отказаться от "Я" наркозависимости и победить пять врагов вашего "Я" духовности? Готовы ли вы принять помощь ваших пяти друзей и получить в дар новую духовную сущность?

Часть 3. Практика

Метафора спортзала: необходимость развивать духовные мускулы

Обсуждение: Как вы будете развивать отречение и щедрость в течение следующей недели?

- От какого аспекта "Я" наркозависимости вы откажетесь и кого из пяти врагов вы победите (тягу, неприязнь, лень, тревогу или сомнение)?
- Как вы проявите щедрость к себе в течение недели, кто из пяти друзей станет частью вашей повседневной жизни?

Упражнение визуализации (основанное на вышеприведенном обсуждении) - подготовка к действию "по принципу":

- Представьте, как "Я" наркозависимости на экране телевизора демонстрирует пять врагов. Добейтесь четкости картинки.
- Представьте, как вы с помощью пульта управления снижаете четкость "Я" наркозависимости.
- Представьте, как оно заменяется на "Я" духовности, которое демонстрирует пять друзей. Добейтесь четкости картинки.
- Всмотритесь в лицо "Я" духовности - узнайте в нем СЕБЯ.
- Выполните медитацию в течение нескольких минут (сконцентрируйтесь на ощущениях около ноздрей при вдохе и выдохе) и почувствуйте вашу истинную сущность.
- Когда сеанс закончится, примите роль вашего "Я" духовности - действуйте "по принципу".

Инструкция терапевту: Следующая часть сеанса - практическая. Как во всех сеансах, используется метафора спортзала: пациенту предоставляется возможность укреплять духовные мускулы. Сегодня цель занятия - помочь пациенту укрепить духовные качества "отречение" и "щедрость", в частности, путем отказа от "Я" наркозависимости и принятия дара самоидентификации с "Я" духовности. Как только вы убедились, что пациент понимает, что пять врагов - тяга, неприязнь, лень, тревога и сомнение - характерны для "Я" наркозависимости, и что пять друзей - вера, энергия, осознание, сосредоточенность и мудрость - характерны для "Я" духовности, вы можете провести пациента через упражнение направленной визуализации, в котором он представит себя в роли человека, обладающего этими качествами духовности. Визуализация - продуктивная методика, которая основана на понимании Я-схемы как роли, которую играет пациент и которая отличается от его истинной сущности. Такой подход дистанцирует пациента от "Я" наркозависимости и приближает его к принятию "Я" духовности.

Начните с объяснения методики. Объясните, что спортсмены и актеры используют методику визуализации для работы над техникой. Они проигрывают ситуацию мысленно перед тем, как начать работать над ней. Объясните, что это упражнение фактически является мысленной репетицией и сейчас вы поможете пациенту провести ее. Пациент мысленно представит себе "Я" наркозависимости с его пятью характеристиками - тягой, неприязнью, ленью, тревогой и сомнением - и откажется от него. Пациент также мысленно прорепетирует

принятие в дар новой идентичности - "Я" духовности, с его характеристиками: верой, энергией, осознанием, сосредоточенностью и мудростью.

Чтобы помочь пациенту разделить Я-схемы на их составные части, перед началом визуализации попросите его в течение недели отказаться от одного из качеств-врагов в повседневной жизни и принять одно из качеств-друзей. Пациент должен начать с особенно трудного для него качества. Например, если пациент упоминал, что во время медитации его клонит ко сну, в качестве врага он должен выбрать лень и отказаться от нее; в качестве друга он должен выбрать энергию, так как она противостоит лени. Как только пациент выбрал, от какого качества он откажется и какое качество примет, начинайте упражнение.

Попросите пациента закрыть глаза и представить большой экран телевизора. На экране пациент должен представить актеров, играющих роль "Я" наркозависимости и "Я" духовности с их соответствующими характеристиками. Проведите его через упражнение в соответствии с предложенным ниже сценарием. Сначала попросите пациента представить, как актер в роли "Я" наркозависимости демонстрирует одно из пяти характерных для этого "Я" качеств; уделите особое внимание качеству, от которого пациент собрался отказаться в течение недели. Инструкции должны быть детальными и соответствовать особенностям каждого конкретного пациента. Затем попросите пациента прорепетировать отказ от "Я" наркозависимости путем снижения четкости его изображения на экране с помощью воображаемого пульта дистанционного управления. По мере того, как одна картинка теряет четкость, на экране появляется вторая картинка. Новая картинка - актер, играющий роль "Я" духовности и показывающий характерные для него качества, пять друзей; особое внимание нужно уделить качеству, которое пациент выбрал для работы на этой неделе и которое противостоит качеству-врагу. Например, актер на экране будет демонстрировать, как энергия побеждает лень и как это качество помогает ему выполнять ежедневную медитацию.

Затем попросите пациента очень внимательно посмотреть на актера, играющего роль "Я" духовности и осознать, что он - это и есть сам пациент. Объясните, что теперь, когда пациент отказался от самоидентификации с "Я" наркозависимости, он может принять роль "Я" духовности в повседневной жизни. Проинструктируйте пациента продолжать играть эту роль после окончания сеанса и вести себя так, словно "Я" духовности стало его истинной сущностью. Большинство пациентов знакомы с лозунгом Анонимных Алкоголиков "играть роль, пока не привыкнешь к ней". Именно это вы попросите пациента проделать в течение следующей недели - играть роль отказа от "Я" наркозависимости и принятия "Я" духовности; пациент будет продолжать играть эту роль до тех пор, пока она не перестанет быть ролью. "Я" наркозависимости станет привычной моделью мышления, которая будет продолжать поддерживать пациента на Духовном Пути в повседневной жизни.

Закончите упражнение напоминанием пациенту сосредоточить внимание на его якоре - на той области между ноздрями и верхней губой, где возникают первые ощущения потока дыхания при вдохе и выдохе.

Пример сценария действий терапевта: Давайте вкратце поговорим о следующей неделе: как вы будете развивать качества "отречение" и "щедрость". Затем мы перейдем к духовному упражнению. От какого качества "Я" наркозависимости вы откажетесь на этой неделе? Какого врага вы постараетесь победить - тягу, неприязнь, лень, тревогу или сомнение? Какого друга вы полностью примете в вашей повседневной жизни - веру, энергию, осознание, сосредоточенность или мудрость?
[Терапевт и пациент обсуждают отречение и щедрость. Терапевт помогает пациенту точно описать, от каких характеристик "Я" наркозависимости пациент будет отказываться (напр., от употребления наркотика) и с какими врагами ему следует бороться (напр., с тягой к

наркотику). Помните, выбор "друзей" пациента зависит от того, каких "врагов" он выберет для борьбы.]

Хорошо, теперь давайте поработаем над укреплением духовных мускулов на основе того, о чем мы сейчас говорили. Сегодня мы выполним упражнение визуализации. Мы уже выполняли такое упражнение раньше. Помните, визуализация - это методика, которая широко применяется в медицине, спорте и в театре. Фактически, это мысленная репетиция. Эта методика работает потому, что нашему сознанию все равно, реален ли материал, или вымышлен. Польза от мысленной, воображаемой репетиции видна тогда, когда вам приходится выполнять то же действие на самом деле. Итак, сейчас вы мысленно прорепетируете отказ от "Я" наркозависимости и принятие "Я" духовности. Хорошо?

Сядьте удобно, спина прямая, ноги на полу. Теперь закройте глаза и выполните несколько расслабленных вдохов и выдохов.

Сначала я попрошу вас представить, что вы - перед экраном телевизора. Вызовите мысленный образ телевизора. Теперь представьте, что на экране - актер, играющий роль "Я" наркозависимости. Актер показывает пять врагов - тягу, неприязнь, лень, тревогу и сомнение. Ясно представьте, как он это делает. Вы можете представлять только одно качество [...то, которое пациент выбрал для работы на этой неделе...] Представляйте это еще несколько секунд [терапевт делает паузу, 10 секунд].

Теперь представьте, что у вас в руке - пульт и с помощью пульта вы можете снизить четкость изображения на экране. Представьте, что вы нажимаете на кнопки до тех пор, пока изображение на экране полностью не расплывется. Представляйте это еще несколько секунд [терапевт делает паузу, 10 секунд].

Теперь, когда изображение "Я" наркозависимости исчезло, нажимайте кнопки и прибавляйте четкость новому изображению. Теперь актер на экране играет роль вашего "Я" духовности. Актер показывает пять друзей - веру, энергию, осознание, сосредоточенность и мудрость. Ясно представьте, как он это делает. Вы можете представлять только одно качество [...то, которое пациент выбрал для работы на этой неделе...] Представляйте это себе в течение 30 секунд [Терапевт делает паузу, 30 секунд].

Теперь я хочу, чтобы вы внимательно посмотрели в лицо актеру, играющему роль "Я" духовности. Вы узнаете? Это - Вы. Признайте, что это вы. Почувствуйте это так же, как актер чувствует роль, которая хорошо выучена и отрепетирована. Когда вы представляете себя на сцене в роли "Я" духовности, хорошенько прочувствуйте эту роль. Представляйте это себе в течение 30 секунд [Терапевт делает паузу, 30 секунд].

После окончания сеанса вы останетесь в этой роли. Вы будете продолжать играть эту роль "Я" духовности в повседневной жизни. Представьте, как вы дома играете эту роль - думая, чувствуя и выполняя обычные действия так, как это делает ваше "Я" духовности. Представьте себя в качестве вашего "Я" духовности в течение дня. Представляйте это себе в течение 60 секунд [Терапевт делает паузу, 60 секунд].

Хорошо. Теперь сосредоточьте внимание на ощущениях вокруг ноздрей и над верхней губой при нормальном вдохе и выдохе. Это - ваш якорь. Помните, он обеспечивает вашу безопасность во время эмоциональных штормов. Теперь, когда вы готовы, откройте глаза - вы все еще в роли вашего "Я" духовности.

Чем чаще вы выполняете это упражнение, тем более четким становится этот образ. Если хотите, напомним себе лозунг АА/АН "играть роль, пока не привыкнешь к ней": пока вы не готовы полностью отказаться от "Я" наркозависимости, вы можете быть актером в роли "Я"

духовности. Если вы будете упорно работать, эта роль вскоре перестанет быть ролью. Вы полностью примете идентификацию с вашим "Я" духовности. Вы понимаете? Есть ли у вас вопросы?

Часть 4. Домашние задания

- Продолжение: Выполняйте Ежедневный план для наполнения сознания духовной сущностью
- Продолжение: Выполняйте ежедневную разминку 3-S
- Продолжение: Выполняйте ежедневную трехразовую самопроверку (с ключевыми сигналами)
- Продолжение: Выполняйте медитацию на вдох и выдох (50 минут), которая должна заканчиваться фразой *Метта*
- Продолжение: Произносите молитву/самоутверждение в течение дня
- Продолжение: Преодолевайте тягу к наркотику путем систематического наблюдения ее непостоянства
- Продолжение: Произносите фразу *Метта* для погашения негативных эмоций
- Продолжение: Выполняйте ритуал Полноты Осознания при выполнении лечебных предписаний
- Продолжение: Выступайте за проведение обследования на ВИЧ и предотвращение ВИЧ-инфицирования
- Продолжение: Просите прощения и дарите его.
- Новый материал: В повседневной жизни старайтесь действовать "по принципу" "Я" духовности (выполнять конкретные действия; напр., воздерживаться от наркотика)
- Новый материал: Заданные духовные качества: "отречение" и "щедрость" - отказ от "Я" наркозависимости и принятие "Я" духовности.

Инструкция терапевту: В данной части сеанса вы даете пациенту домашнее задание. Пациенту нужно напомнить, что следование по Духовному Пути требует развития духовных мускулов, над которыми он работал до сих пор и дополнительно - духовных качеств, заданных сегодня. Обязательно напомните пациенту, где именно в рабочей тетради записаны домашние задания. Затем разберите каждое из них вместе с пациентом, чтобы он лучше понял, над чем ему предстоит работать на этой неделе.

Пациент должен продолжать следовать Ежедневному плану для наполнения сознания духовной сущностью. Пациент должен продолжать выполнять духовную разминку, трехразовую самопроверку и ежедневную медитацию на вдох и выдох, которая должна заканчиваться фразой *Метта*, "Пусть все живые существа будут счастливы и избавлены от страдания". Продолжительность медитации определяется сообразно прогрессу пациента. Помните, что цель - довести время медитации до часа к концу курса лечения. Напомните, что пациент должен произносить самоутверждение не только при вмешательстве "Я" наркозависимости, но в другое время в течение дня, в такт шагам или дыханию. Пациент также должен стараться преодолевать тягу к наркотику, внимательно наблюдая непостоянные ощущения тяги и зная, что "и это пройдет". Пациент также должен произносить фразу *Метта* для погашения негативных эмоций во время общения. Пациент продолжит выполнять ритуал Полноты Осознания при приеме лекарственных препаратов и продолжит убеждать других людей в необходимости предотвращения ВИЧ-инфицирования.

После обзора пройденного материала можно добавлять новые задания. Новые духовные качества, которые задаются на дом после данного сеанса - "отречение" и

"щедрость". Новое задание также включает практику отказа от самоидентификации с "Я" наркозависимости путем отказа от употребления наркотика в течение недели и действуя "по принципу" "Я" духовности. Так же, как актер, играющий роль и демонстрирующий ее характерные черты, пациент будет играть роль "Я" духовности и демонстрировать ее характерные черты - веру, энергию, осознание, сосредоточенность и мудрость. Если в вашем лечебном учреждении выполняются анализы мочи, попросите пациента пообещать чистоту анализов как доказательство стремления отказаться от "Я" наркозависимости. Эта часть заканчивается как всегда просьбой к пациенту соблюдать обязательство выполнения домашних заданий и следования по Духовному Пути.

Пример сценария действий терапевта: Этот сеанс почти окончен. Давайте разберем вашу программу тренировок на неделю.

Продолжение: Продолжайте включать все практические упражнения в Ежедневный план наполнения сознания духовностью [Терапевт убеждается, что пациент имеет копию плана в рабочей тетради]. Продолжайте ежедневную духовную разминку и практику полноты осознания по крайней мере три раза в день, чтобы проверить, какая именно привычная модель функционирования сознания активна в данный момент. Используйте ваш ключевой сигнал (...назовите сигнал...) для остановки своих действий трижды в день. Также продолжайте медитацию на вдох и выдох и заканчивайте ее фразой *Метта*, "Пусть все живые существа будут счастливы и избавлены от страдания". Если можете, увеличьте время медитации до 50 минут [Терапевт определяет время медитации в соответствии с прогрессом пациента.] Продолжайте проговаривать ваше самоутверждение при любой возможности, в такт шагам или дыханию. При появлении тяги к наркотику скажите "и это пройдет" и наблюдайте за ее исчезновением. И не забывайте произносить фразу *Метта*, если вы испытаете негативные эмоции при общении с окружающими, чтобы не активировать "Я" наркозависимости. Продолжайте выполнять ритуал Полноты Осознания при приеме ВИЧ-препаратов и продолжайте говорить с другими людьми о необходимости проверки на ВИЧ и приемах снижения вреда.

Новое задание: Новое задание на эту неделю: работа над отказом от "Я" наркозависимости и над принятием "Я" духовности. Действуйте так, словно вы играете роль вашего "Я" духовности. Это означает, конечно, что вы не будете употреблять наркотики. Как вы думаете, вы сможете воздерживаться от них в течение недели?

[Примечание терапевту: если пациент уже не принимает наркотики, определите по крайней мере один вид наркозависимого поведения, от которого пациент может отказаться в течение недели].

Когда вы поступаете по принципу вашего "Я" духовности, ближе познакомьтесь с вашими пятью друзьями. С их помощью вы скоро перестанете играть роль - вы начнете идентифицировать себя со своей истинной духовной сущностью.

Итак, духовные качества, которые вы найдете в себе и будете укреплять на этой неделе - **"отречение"** и **"щедрость"**. Сегодня вы уже продемонстрировали наличие этих качеств. Они вам понадобятся в течение недели.

Обязательство: Вы можете дать обещание оставаться на Пути Мудрости в течение этой недели - это означает обещание отказаться от "Я" наркозависимости и от всего, что его составляет, и принять "Я" духовности - или, по крайней мере, вести себя в соответствии с его принципами?

Часть 5. Итоги

Краткий обзор содержания сеанса для закрепления понимания пациентом:

Мудрость включает

- отречение от того, что вредно - "Я" наркозависимости и пяти врагов, тяги, неприязни, лени, тревоги и сомнения
- дарение себе и другим того, что полезно - "Я" духовности и пяти друзей, веры, энергии, осознания, сострадания и мудрости
- отречение от "Я" наркозависимости и принятие "Я" духовности
- и привыкание к щедрости вашей духовной сущности.

Инструкция терапевту: Данная часть - обзор содержания сеанса. Ее цель - помочь пациенту лучше запомнить материал сеанса. Обзор данного сеанса должен включать обзор Тренировки Мудрости. Мудрость включает понимание того, что "Я" наркозависимости не является истинной сущностью пациента; для ощущения истинной сущности, пациенту необходимо научиться мыслить категориями Духовного Пути. Напомните пациенту о пяти врагах, которые попытаются помешать ему испытать его истинную сущность в повседневной жизни и о пяти друзьях, которые помогут ему остаться на Духовном Пути. Подчеркните важность отказа от самоидентификации с "Я" наркозависимости и принятия новой идентификации с духовной сущностью. Напомните, что пока духовная сущность не станет истинной сущностью пациента, ему просто следует каждый день вести себя "по принципу" "Я" духовности.

Пример сценария действий терапевта: Давайте кратко повторим сегодняшний материал. Сегодня мы продолжали Тренировку Мудрости. В частности, мы говорили об отречении и о щедрости - об отказе от "Я" наркозависимости и принятии "Я" духовности. Мы говорили о пяти врагах, которые характерны для "Я" наркозависимости и которые отдаляют вас от вашей духовной сущности. Эти враги - тяга к наркотику, неприязнь, лень, тревога и сомнение. Мы также говорили о пяти друзьях, которые характерны для вашего "Я" духовности и которые помогают вам испытать духовную сущность в повседневной жизни. Эти друзья - вера, энергия, осознание, сосредоточенность и мудрость. Вы выполнили упражнение визуализации, во время которого вы учились заменять "Я" наркозависимости на "Я" духовности путем следования этой роли в вашей повседневной жизни до тех пор, пока эта роль не станет вашей истинной сущностью.

Часть 6. Разминка 3-S

- Разминка 3-S с включением понятий "отречение" и "щедрость"

Инструкция терапевту: Каждый сеанс терапии 3-S заканчивается духовной разминкой. Диаграмма разминки представлена в данном руководстве и в рабочей тетради пациента. Цель разминки, которую нужно выполнять ежедневно дома и в конце каждого сеанса, - утвердить пациента в его решимости придерживаться круга лечения физически и морально. На каждой стадии разминки, которая выполняется медленно, терапевты и пациенты вслух произносят утверждение о решимости пациента следовать по Духовному Пути и развивать качество души текущей недели, в данном случае - "отречение" и "щедрость". Слова, проговариваемые во время каждой стадии разминки, должны напомнить пациенту, что оставаться на Духовном Пути можно только при условии соответствия мыслей, слов, эмоций и действий высшим стандартам духовного идеала. Вы должны выполнять разминку с вашим пациентом в конце каждого сеанса, чтобы по мере проговаривания исправлять возможные ошибки в домашних упражнениях пациента. Пациент должен повторять текст разминки за вами до тех пор, пока не запомнит его. Объясните, что разминка - это простой способ начать день так, чтобы в течение этого дня оставаться на духовном пути. Также напомните, что

разминка задается в качестве домашнего задания и покажите, где именно она записана в рабочей тетради. Затем вместе проведите разминку и закончите сеанс.

Пример сценария действий терапевта: Поскольку "отречение" и "щедрость" - качества, которые мы тренируем на этой неделе, давайте сосредоточимся на них во время разминки.

[Терапевт и пациент встают и вместе выполняют разминку – см. описание поз в приложении]

Сегодня я встал на Духовный Путь.

Пусть мои мысли отразят мое отречение и щедрость,
пусть мои слова отразят мое отречение и щедрость,
пусть мои эмоции отразят мое отречение и щедрость,
пусть мои действия отразят мое отречение и щедрость,
пусть мои суждения отразят мое отречение и щедрость,
пусть я буду открыт и готов проявить отречение и щедрость.
Я - моя Духовная сущность.

Заключительная часть

Пример сценария действий терапевта: (Имя пациента), спасибо за сегодняшний визит.
Буду ждать вас на следующий сеанс.