

Sesión 1: Introducción al modelo 3-S (por sus siglas en inglés) del Noble Sendero Óctuple

Lo que uno piensa y reflexiona frecuentemente se convertirá en la inclinación de la mente.

(Majjhima Nikaya 19:6)

La mente antecede todas las cosas; la mente las gobierna, la mente las fabrica. *(Dhammapada 1)*

Resumen general: [Un resumen completo de la terapia 3-S aparece en la sección de este manual titulada “Fundamento teórico de la terapia 3-S”, al igual que al comienzo de la serie en DVD de adiestramiento (disco #1).] El objetivo central de la terapia 3-S es ayudar al cliente en tratamiento contra la adicción a reemplazar su esquema del yo adicto, activado habitualmente, con un esquema del yo más conducente a la recuperación de la adicción y a conductas que eviten el contagio de VIH. La terapia 3-S utiliza los componentes del Noble Sendero Óctuple de Buda como marco de referencia a fin de tener un lenguaje común con el que los terapeutas y clientes de todas las religiones puedan comunicarse. El Sendero Óctuple se ajusta particularmente a este objetivo porque ofrece una guía cognitiva-conductual para vivir una vida espiritual y para prevenir el daño a sí mismo y a los demás, lo que es compatible con las enseñanzas de todas las religiones más importantes del mundo. Por supuesto, los pasos delineados en el Sendero Óctuple representan el trabajo de toda una vida y no sólo de las 8 ó 12 semanas pautadas para ello en la terapia 3-S. La función de los terapeutas de la terapia 3-S es presentar al cliente una disciplina espiritual que le ayude a encontrar su propio sendero espiritual, al mismo tiempo que desarrolla y fortalece el esquema del yo espiritual, el cual es compasivo e incompatible con la conducta adictiva y de riesgo para contraer VIH. Los terapeutas de la terapia 3-S no estarán enseñando budismo al cliente; más bien le enseñarán cómo pueden esforzarse en reemplazar el esquema del yo adicto en su diario vivir con un yo espiritual utilizando la estructura del Sendero Óctuple como modelo.

Las metas terapéuticas de la Sesión 1: En la primera sesión, usted orientará al cliente sobre lo que es la terapia. Comenzará por solicitar del cliente un compromiso con la terapia y a incorporar la espiritualidad en su programa de recuperación de la adicción. Describirá su función como similar a la de un entrenador y enfatizará la importancia de practicar los ejercicios en casa. Dará a conocer los conceptos que se utilizarán en la terapia 3-S. Al final de la sesión, el cliente deberá tener una noción preliminar de los esquemas del yo y conciencia de que el yo adicto es un patrón de hábito de la mente que causa daño a sí mismo y a los demás. También deberá estar claro que la meta de la terapia 3-S es reemplazar el yo adicto con el yo espiritual, que también es un patrón de hábito de la mente, pero que da acceso a su naturaleza espiritual. El cliente comenzará este proceso en esta sesión aprendiendo a cómo darse cuenta de cuándo el yo adicto se activa en su diario vivir. También se le ofrecerá una introducción breve del Noble Sendero Óctuple junto con sus tres entrenamientos; y se le asegurará que todas las técnicas que se enseñen en la terapia 3-S para fortalecer su yo espiritual son compatibles con su propia espiritualidad o creencia religiosa.

Segmentos de la terapia

Segmento 1 – Bienvenida: Petición de compromiso por parte del cliente

- Cómo establecer un compromiso para seguir un sendero espiritual
 - o Hoja de trabajo del compromiso

Instrucciones para el terapeuta: El primer segmento de la Sesión 1 se enfoca en el compromiso del cliente. Uno de los requisitos fundamentales para obtener una participación exitosa en la terapia 3-S es el interés genuino que el cliente tenga en integrar la espiritualidad en su programa de recuperación. El cliente no debe ser alguien que escuche pasivamente ni un receptor pasivo de información. Más bien, el terapeuta establece, desde el inicio, que hay “trabajo” que hacer tanto durante las sesiones como entre sesiones y que comprometerse a hacer el trabajo es el primer paso esencial. Por lo tanto, usted solicitará al cliente que firme una declaración de compromiso y usted comenzará todas las sesiones subsiguientes con la renovación de dicho compromiso.

Ejemplo del libreto del terapeuta: Hola, “nombre del cliente”. Mi nombre es “nombre del terapeuta”. Bienvenido a la sesión número uno de la terapia 3-S. Usted ha sido aceptado a este programa porque ha manifestado un interés genuino en trabajar en su desarrollo espiritual para recuperarse de su adicción. ¿Es así? Ése es el primer paso esencial. El próximo paso es comprometerse a participar en este programa terapéutico y a encontrar, fortalecer y utilizar su propio sendero espiritual. ¿Está listo para hacerlo? [El terapeuta le entrega al cliente el compromiso con la terapia 3-S.]

Aquí hay varias oraciones que le ayudarán a afirmar su compromiso. Las voy a leer en voz alta mientras usted las lee y, si está de acuerdo con las declaraciones, firme su nombre en la parte inferior de la hoja.

1. Me comprometo a fortalecer y a utilizar un sendero espiritual para mi recuperación de la adicción.
2. Seguir por un sendero espiritual requiere que me comprometa a no hacerme daño ni a hacerle daño a los demás.
3. Entiendo que entrenar mi mente para seguir un sendero espiritual requiere determinación firme y esfuerzo de mi parte, y estoy comprometido a trabajar diligentemente con mi práctica espiritual (tanto en las sesiones como entre sesiones).

[El terapeuta entrega una copia de la forma al cliente, la lee en voz alta y solicita que el cliente la firme.]

Felicitaciones. Acaba de hacer un compromiso a que puede cambiar su vida positivamente desde hoy.

Segmento 2 -- Orientación para la terapia: Cómo identificar las creencias del cliente

Discusión sobre qué puede esperar el cliente de la terapia 3-S:

- La terapia 3-S no es sectaria. Utiliza los principios budistas, compatibles con la mayoría de las religiones, como marco de referencia para ayudar al cliente a que descubra su propio sendero espiritual
Evitar todo mal,
Cultivar el bien
y purificar la mente individual -
ésta es la enseñanza de Buda.
(*Dhammapada 183*)
- La terapia se ajusta bien a la creencia espiritual o religiosa del cliente
- El terapeuta es un “entrenador” que ayuda al cliente a fortalecer los “músculos” espirituales

Discusión de las expectativas del cliente relacionadas con la terapia:

- Identifique las metas particulares que tiene el cliente para asistir a la terapia
- Enfatique la necesidad de una práctica diligente

Instrucciones para el terapeuta: En este segmento, usted enfatizará que la terapia es para personas de todas las creencias y preguntará al cliente acerca de sus creencias y prácticas religiosas y espirituales. Trate de tener una idea de lo que significa “espiritualidad” para el cliente. Anote esta información ya que hará referencia a la misma, durante el transcurso de la terapia, para ajustar las técnicas de la terapia 3-S a la práctica espiritual del cliente. Le explicará que la terapia integra técnicas modernas de psicoterapia con antiguos principios budistas con el objetivo de ayudar al cliente a encontrar y reforzar su propio sendero espiritual. La mayoría de los clientes probablemente se sentirá desconectada de su sendero espiritual en este punto de su recuperación. Explíquelo que su sendero espiritual, como consecuencia de los años en que usó droga, puede estar cubierto por maleza que dificulta el acceso. Asegúrele que tal sendero espiritual está listo para que lo despejen y le den mantenimiento. Describirá su rol como entrenador en el proceso de ayudar a despejar y a mantener el sendero espiritual mediante el fortalecimiento de sus músculos espirituales. Déjele saber que usted será quien le asigne el itinerario de entrenamiento y quien lo exhortará a que practique; pero que usted no intentará convertirlo a ninguna religión en particular. De hecho, hágale claro que no se necesita tener ninguna creencia religiosa para participar en el programa de terapia 3-S.

Si el cliente profesa alguna tradición religiosa, bien; si no la tiene, también. Lo único que necesita es un compromiso firme para encontrar su sendero espiritual y utilizarlo en su recuperación de la adicción. Recuerde que, como su entrenador, la tarea suya es servir de apoyo y mantenerse diligente para ayudar al cliente a debilitar el esquema del yo adicto y a fortalecer su yo espiritual. Dejará saber al cliente cuando usted se percate de algún pensamiento, emoción o conducta de adicto y cuando lo observe que va camino a situaciones con posibilidades de alto riesgo. Sin embargo, lo hará sin confrontar para no activar el yo adicto del cliente. Como cualquier buen entrenador, podría necesitar empujar al cliente a que

siga practicando para que pueda desarrollar los músculos espirituales necesarios para interrumpir y finalmente reemplazar el esquema del yo adicto que ha estado operante por tanto tiempo. Como este modelo de terapia podría ser algo a lo que el cliente no está acostumbrado, es importante que, antes de terminar este segmento, determine si el modelo de tratamiento va a la par con las expectativas y habilidades de su cliente; también determine si el cliente tiene metas específicas con las que quisiera trabajar mientras está en la terapia.

Ejemplo del libreto del terapeuta:

Déjeme comenzar hablándole de la terapia. En primer lugar, la terapia 3-S es para individuos que practican **cualquier** religión o creencia. Integra las prácticas modernas de la psicoterapia con los principios antiguos del budismo porque dichos principios son compatibles con casi todas las religiones del mundo. Así que, la terapia es para todos; tanto para los que tienen convicciones religiosas particulares como para personas que no son religiosas, pero que están interesados en encontrar su propio sendero espiritual. La terapia no va a intentar convertirlo a ninguna religión; más bien le ayudará a reforzar su propia fe y a descubrir su propio sendero espiritual.

Cómo ajustar la terapia 3-S:

¿Podría hablarme de su creencia espiritual o religiosa? [Se exhorta al cliente a que discuta su propia espiritualidad o creencia religiosa, si es que tuviese alguna. El terapeuta anota dicha información en la hoja de terapia para que, en las sesiones futuras, se pueda ir ajustando adecuadamente.] Gracias por compartir sus creencias conmigo. Le aseguro que lo que haremos en esta terapia es compatible con lo que usted cree. Si alguna vez me escucha decir algo que usted no entiende o que entra en conflicto con su sistema de creencia espiritual, déjemelo saber inmediatamente y juntos podremos ajustar la terapia a lo que usted cree. ¿Le parece bien?

La función del terapeuta:

Déjeme hablarle ahora un poco de cuál es mi función. Puede verme como un entrenador que lo ayudará a desarrollar los músculos espirituales necesarios para entrenar su yo espiritual. Como consecuencia de su adicción, el sendero suyo que lo conduce a su naturaleza espiritual está repleto de patrones de hábito que le ocasionan daño tanto a usted como a los demás. Llegar a su sendero espiritual cubierto con todas esas capas será una tarea ardua; requiere entrenar su mente espiritual. Para lograrlo, usted tiene que desarrollar sus “músculos espirituales”. Como su “entrenador”, le ayudaré dándole unos ejercicios espirituales para que los haga y, de manera diligente, le indicaré si usted está actuando con su yo adicto o con su yo espiritual. ¿Está de acuerdo con que haga esto?

Expectativas del cliente:

Lo que le he descrito hasta ahora acerca de la terapia ¿es lo que usted esperaba? ¿Qué espera lograr en las sesiones que tengamos juntos? ¿Está listo para trabajar arduamente? [El terapeuta vuelve y le trae el compromiso que el cliente hizo con relación a un desarrollo espiritual.] Magnífico. Me parece que vamos encaminados en la misma dirección. Pues vamos a trabajar.

Segmento 3 -- Introducción a los conceptos básicos de la terapia

3-S: Cómo debilitar el yo adicto

- El yo adicto es un patrón de hábito de la mente -un piloto automático- no es la verdadera naturaleza del cliente.
- Puede que el yo adicto sea el producto de un esfuerzo por aliviar el sufrimiento, pero que, a la larga, haya producido más sufrimiento.

Instrucciones para el terapeuta: En este próximo segmento, usted presentará al cliente algunos conceptos básicos de la terapia 3-S. Como se ha dicho en la introducción de este manual, las Cuatro Nobles Verdades de Buda sobre lo inevitable del sufrimiento --con el deseo como su causa y el Noble Sendero Óctuple como su liberación-- se utilizan como marco de referencia para la terapia 3-S. Sin embargo, el marco teórico o filosófico de la terapia 3-S es exclusivamente para su conocimiento; no hay necesidad de describírselo al cliente. Sólo tiene que dar una introducción simple del enfoque de la terapia 3-S para que los clientes con diversos trasfondos educativos y religiosos puedan entenderla y sepan qué esperar de la terapia en las semanas subsiguientes.

En este segmento, comenzará con el proceso de ayudar al cliente a crear conciencia del esquema del yo adicto y del daño que ocasiona. Desde el principio, lo hará sin juzgar y usted reconocerá y se mostrará empático ante el gran sufrimiento que rodea al cliente debido a la adicción. Una manera útil de comenzar es preguntarle directamente si alguna vez le han llamado “adicto” o se ha considerado un “adicto”. Si está trabajando con clientes que han sido adictos a drogas por algún tiempo, sin duda dirán que sí. Dicha pregunta abre la puerta para una discusión profunda del esquema del yo adicto y muestra al cliente que usted conceptúa la palabra “adicto” como un patrón de hábito de la mente y no como la verdadera naturaleza del cliente.

Una vez establecida la distancia psicológica necesaria de la palabra “adicto”, usted puede pedirle que describa su “yo adicto”. Pídale que haga una lista de las características que tiene alguien que está activamente buscando y usando drogas. Luego pregúntele si así es como también él se describiría cuando está usando drogas. Es posible que tenga que ayudarlo preguntándole específicamente qué atributos particulares, pensamientos, sentimientos y conductas están asociadas con la identidad del yo adicto. Es necesario que anote lo que el cliente le diga porque, durante el transcurso de la terapia, hará referencia a la descripción que le dé de su yo adicto. El propósito de pedir al cliente que describa su yo adicto en este momento es para comenzar el proceso de aumentar sus niveles de conciencia sobre atributos, emociones y conductas negativas asociadas con el patrón de hábito de la mente que llamamos el yo adicto, y para comenzar a reconocer una relación causal entre los patrones dañinos de la mente y el sufrimiento. Al discutir el sufrimiento ocasionado por el deseo y la adicción, no trate de profundizar demasiado en los traumas del pasado ni en los eventos negativos en la vida del cliente. Sin duda, su cliente habrá tenido infinidad de experiencias traumáticas a lo largo de su vida, las cuales --en otros tipos de terapia-- usted hubiera querido indagar, pero no en la terapia 3-S.

En la terapia 3-S, la función suya es expresar empatía ante el sufrimiento del cliente,

mientras lo mantiene claramente enfocado en el presente o pasado reciente. Siéntase en la libertad de reconocer que, en sus inicios, el yo adicto se pudo haber creado para aliviar el dolor, o evitar el sufrimiento o proporcionar una alegría temporera; pero lo que en realidad ha ocasionado es más sufrimiento. Continúe enfatizando que el yo adicto es un patrón de hábito de la mente y no un reflejo de su verdadera naturaleza. De hecho, el yo adicto es el que evita que el cliente experimente su verdadera naturaleza. Termine el segmento dándole al cliente la buena noticia de que hay una manera de debilitar el control que el yo adicto tiene en él. La misma es reemplazándolo con su yo espiritual, el cual es un nuevo patrón de hábito de la mente que le dará acceso a su verdadera naturaleza espiritual durante el transcurso de su diario vivir.

Ejemplo del libreto del terapeuta: Comencemos hablando del sufrimiento producto de la adicción. Causa mucho dolor, ¿no es así? Tan sólo la palabra “adicto” me hace pensar en alguien rodeado de mucho sufrimiento. ¿Alguna vez le han llamado “adicto”? Puede ser que hasta usted se considere un “adicto”, ¿verdad? De ser así, de seguro sabe lo quiero decir con “sufrimiento”. Usted ha sentido el dolor, la pena y la angustia asociadas con la adicción, ¿verdad? [Aquí la tarea del terapeuta es reconocer el sufrimiento del cliente y presentarle la conexión entre el sufrimiento y el “yo adicto”.] Bueno, el objetivo de la terapia 3-S es ayudarle a utilizar su sendero espiritual para liberarse del sufrimiento y del daño producto de lo llamaremos el yo adicto. ¿Sabe usted lo que quiero decir con “yo adicto”? ¿Cómo usted describiría a un adicto cuando está usando drogas activamente? Pensemos en algunas palabras que pudieran describir a un “adicto” desde el momento en que comienza el deseo hasta cuando la persona usa la droga.

[El terapeuta exhorta al cliente a que haga una lista de características que tiene un “adicto”; pero, de ser necesario, proporcionará algunas palabras como “egoísta”, “peligroso”, “enfurecido”, “desesperado”, “arriesgado” y le pregunta al cliente si él está de acuerdo con que tales palabras describen a un “adicto”.]

Muchos adictos describen su yo adicto como la parte en ellos que actúa en piloto automático para obtener drogas. ¿Es así como usted describiría su yo adicto? [El terapeuta exhorta al cliente a que describa su yo adicto.] ¿No se siente como si algo o alguien le controlara? Ese es el yo adicto. Es un piloto automático del adicto con un sólo objetivo en mente: hacer lo que sea para obtener la droga, y puede ser bastante despiadado, ¿verdad? Es esta terapia, usted aprenderá que el yo adicto no es su verdadera naturaleza. No es su verdadero yo.

En la terapia 3-S, vemos su naturaleza espiritual como su verdadero yo. El yo adicto es tan sólo un patrón de hábito de la mente; un piloto automático que se creó en el transcurso del tiempo porque prometía eliminarle su dolor o darle algún tipo de placer. Por supuesto que tal promesa era falsa, ¿no es así? Lo único que hizo fue provocar más sufrimiento tanto a usted como a los demás. Esa es la mala noticia. La buena noticia es que hay una manera de superar el sufrimiento que ha ocasionado el yo adicto y la misma es fortaleciendo su yo espiritual. Así que, en esta terapia, usted estará trabajando con mucho afán para debilitar el yo adicto y reemplazarlo con su yo espiritual. ¿Qué le parece?

Segmento 4 – Resumen del proceso terapéutico para sustituir el yo adicto con el yo espiritual

- Sustitución del yo adicto con un nuevo patrón de hábito de la mente: el yo espiritual
- La activación del yo espiritual:
 - o permite que se sienta la verdadera naturaleza de la persona
 - o es compatible con prevenir el daño a sí mismo y a los demás
- La activación del yo espiritual requiere tres pasos:
 - o Identificar – crear conciencia del piloto automático del yo adicto
 - o Interrumpir – interrumpir el piloto automático del adicto
 - o Reenfocar – volver a enfocarse en la activación del yo espiritual
- Estos pasos serán exitosos con tres tipos de entrenamientos:
 - o Entrenamiento en Dominio de la mente
 - o Entrenamiento en Moralidad
 - o Entrenamiento en Sabiduría

Instrucciones para el terapeuta: En este segmento, usted hará un resumen de la terapia al cliente. Describirá cómo, en las próximas semanas, el yo adicto se debilitará y el yo espiritual se fortalecerá. Enfatizará que el primer paso esencial es **IDENTIFICAR** cuando está en piloto automático. Ciertamente el cliente no puede debilitar el piloto automático de su yo adicto si no sabe cuándo se ha activado. El cliente admitirá de inmediato que, gran parte del tiempo, el piloto automático del adicto toma control sin éste tener conciencia de ello. Al ir creando conciencia de cuándo está en piloto automático, el cliente puede comenzar a observar cómo los pensamientos, sentimientos y actos que componen el yo adicto resultan inevitablemente en consecuencias perjudiciales y en sufrimiento.

Aumentar la conciencia es el primer paso para debilitar el esquema del yo adicto. Una vez el cliente ha aprendido a tener más conciencia de la activación del piloto automático del adicto, aprenderá a cómo **INTERRUMPIRLO** para evitar que se active automáticamente. Luego, una vez haya aprendido a interrumpirlo, aprenderá a **REENFOCAR** su atención activando su yo espiritual. Explicará al cliente que, en esta terapia, usted le enseñará a cómo debilitar el yo adicto y cómo reemplazarlo con su yo espiritual al proveerle tres tipos de entrenamientos (si desea, puede decirle que tales entrenamientos se basan en una tradición antiquísima que la comenzó un maestro espiritual conocido como Buda hace 2,500 años). Le asegurará al cliente que los tres tipos de entrenamientos serán compatibles con su propia creencia espiritual o religiosa. Luego, en un lenguaje sencillo, delinearé los tres entrenamientos --Dominio de la mente, Moralidad y Sabiduría-- ofreciendo los principios fundamentales de cada entrenamiento.

Es esta primera sesión, su tarea es proveer al cliente una idea general de cómo es que la terapia se va a llevar a cabo; no hay necesidad de entrar en detalles en esta etapa. Por ejemplo, cuando esté dando las razones para el entrenamiento en dominio de la mente, puede recordar al cliente cómo la adicción ha tomado control de su mente. Le explicará que, en esta terapia, él aprenderá a retomar el dominio de su mente utilizando unas técnicas poderosas, tales como la meditación y la conciencia del momento presente, las cuales se han utilizado por miles de años. Le dejará saber que usted comenzará con este entrenamiento la semana entrante. Luego, le dará las razones para el entrenamiento en moralidad. Le explicará que, en esta terapia, “moralidad” significa no hacerse daño a sí mismo ni hacerle

daño a los demás y que la misma se considera como la base de su sendero espiritual. Finalmente, resuma brevemente los principios que guían el entrenamiento en sabiduría. Explique que “sabiduría” conlleva comprensión de su verdadera naturaleza; es llegar a comprender que él no es el yo adicto y comprometerse a estar conectado con su naturaleza espiritual en todos los aspectos de su diario vivir. Luego de haber dado un breve resumen de la terapia, es importante que se reconozca que usted le ha ofrecido mucha información al cliente y que no se espera que la entienda o la recuerde toda en este momento. Asegúrele que esta vez fue sólo un repaso breve para que sepa qué esperar de la terapia y que todo se le explicará detalladamente durante las semanas subsiguientes.

Ejemplo del libreto del terapeuta: Debilitar el yo adicto y fortalecer su yo espiritual requiere crear conciencia de cuándo su yo adicto está en control; saber cuándo usted está en piloto automático. ¿Sabe a lo que me refiero con eso? El piloto automático del adicto es otro nombre para el yo adicto. Antes de que usted se dé cuenta que el piloto automático está activo, éste puede ocasionar mucho sufrimiento, ¿no es así? Por ejemplo, puede ocasionar que usted exhiba una conducta que pone su salud y la de su pareja en riesgo de contraer VIH o cualquier otra enfermedad. Como consecuencia del piloto automático del yo adicto, tal hecho puede suceder aun cuando usted no tenga la intención consciente de hacerse daño o hacerle daño a otras personas. La buena noticia es que yo le mostraré algunas técnicas de conciencia del momento presente que le ayudarán a interrumpir ese piloto automático. Entonces una vez usted tenga conciencia de que su yo adicto está en control, le enseñaré cómo reemplazarlo con su yo espiritual y cómo prevenir cualquier daño a usted mismo o a los demás. Ahí es cuando necesitará de sus músculos espirituales.

Interrumpir y reemplazar un patrón de hábito tan fuerte como el del yo adicto requiere entrenamiento. El entrenamiento en la terapia 3-S se llevará a cabo en tres fases. En la primera fase, nos enfocaremos en ayudarle a retomar el control de su mente. El yo adicto ha adquirido tanta fuerza en el transcurso de los años que, aun cuando no use drogas y esté sobrio, sin darse cuenta, el yo adicto está en control, ¿cierto? Es como si se hubiera convertido en el dueño de su mente. ¿Ha escuchado el dicho de: “No dejes que las opiniones de los demás me dañen la cabeza”? Bueno, pues ¡ya es hora de limpiar la casa! Así que el primer paso es retomar el dominio de su mente. Es por ello que esa fase del entrenamiento se llama “dominio de la mente”. La empezaremos la próxima sesión. Le enseñaré muchas técnicas útiles para entrenar la mente, incluso entrenamiento en conciencia del momento presente y en meditación. Luego, comenzaremos el entrenamiento en moralidad; lo que significa que aprenderá a cómo no hacerse daño ni hacerle daño a los demás en todos los aspectos de su diario vivir. Tercero y último, el entrenamiento será en Sabiduría. El entrenamiento en Sabiduría le dará forma a todo para que, cuando usted termine, tenga una idea más clara de su verdadera naturaleza espiritual y así pueda comprometerse a viajar por un sendero espiritual en su vida diaria. ¿Que le parece? ¿Le parece que requiere mucho trabajo? No se preocupe si no lo entiende todo aún. Yo cubriré cada fase en detalle. También le daré unas hojas sueltas para que las tenga en su cuaderno de 3-S, el cual se llevará a casa.

Segmento 5 -- Los “músculos” espirituales que se fortalecerán en la terapia

generosidad	moralidad	renunciación
sabiduría	esfuerzo	tolerancia
verdad	determinación firme	amor bondadoso
ecuanimidad		

Instrucciones para el terapeuta: En este segmento, presentará al cliente el “*parami*”, el cual definirá como los músculos espirituales necesarios para debilitar el yo adicto y fortalecer el yo espiritual del cliente. *Parami* es una palabra antigua en Pali que se traduce, frecuentemente al español como perfección o cualidad espiritual.

En la tradición budista, los *paramis* son las diez cualidades que hay que desarrollar en un sendero espiritual y éstas son: generosidad, moralidad, renunciación, sabiduría, esfuerzo, tolerancia, verdad, determinación firme, amor bondadoso y ecuanimidad. Usted asignará una o dos cualidades espirituales al cliente cada semana, como parte de su programa de entrenamiento espiritual que hará en casa, y las cubrirá en el próximo segmento. Sin embargo, en este segmento, deberá sólo repasar brevemente la lista de cualidades espirituales y definirá cualquiera que sea difícil de entender.

Muéstrele en qué parte del Cuaderno del cliente se encuentran las cualidades, ya que necesitará referirse a ellas frecuentemente durante la terapia. Explique que estas cualidades espirituales son músculos espirituales que ya él tiene. Estos pudieran estar debilitados en este momento por culpa de la adicción, pero se pueden fortalecer con dedicación y entrenamiento. Esta explicación servirá de transición al próximo segmento de esta sesión, el cual es el componente experiencial en el que el cliente comenzará a reforzar cada uno de sus músculos espirituales con determinación firme, comenzando con esta sesión.

Ejemplo del libreto del terapeuta: Lo último que quiero decirle relacionado con la terapia es que usted aprenderá a fortalecer sus músculos espirituales. Llamamos músculos espirituales a las cualidades espirituales que todos tenemos disponibles como parte de nuestra naturaleza espiritual, pero que casi nunca usamos. Mi tarea, como su entrenador “espiritual”, es ayudarlo a fortalecer los suyos. [Nota al terapeuta: Es importante enfatizarle que tanto su naturaleza espiritual como sus cualidades ya existen y que la terapia es para ayudarlo a descubrirlas y a fortalecerlas.] Trabajaremos con una lista de 10 cualidades espirituales. La lista completa está en su cuaderno 3-S. Le voy a dar de asignación una o dos cualidades espirituales cada semana para que usted las ponga en práctica entre sesiones. Hoy, le asignaré la cualidad “determinación firme” para que trabaje con ella desde ahora hasta la próxima sesión. No dudo que usted ya posee dicha cualidad; de lo contrario, usted no estaría aquí, ¿verdad? Así que existe dentro de usted, al igual que todas estas cualidades maravillosas que aparecen en la lista. Solamente tiene que sacarlas de debajo del gran peso del yo adicto y ponerlas a funcionar en favor suyo por su sendero espiritual. Voy a enseñarle lo que quiero decir.

Segmento 6 -- Componente experiencial -- Metáfora del gimnasio

El cliente ejercita los músculos espirituales asignados

- Dramatización – “determinación firme”

Instrucciones para el terapeuta: Cada sesión contiene un segmento experiencial en el que el cliente tiene la oportunidad de trabajar con el material didáctico que se le acaba de presentar. Describa este segmento al cliente como ir a un gimnasio a fortalecer sus músculos espirituales. En todas las sesiones, el cliente hará una rutina de ejercicios en el “gimnasio”, utilizando varias técnicas como visualización y dramatización. De igual forma, casi todas las sesiones, proveerán la oportunidad para practicar lo que se denomina como entrenamiento en resistencia, utilizando nuevamente la representación de la rutina de ejercicios en el gimnasio.

El entrenamiento en resistencia brinda la oportunidad al cliente de practicar la activación del yo espiritual en situaciones en que, de lo contrario, pudiera activarse el yo adicto y generar una conducta dañina como el uso de droga o prácticas sexuales sin protección. En esta sesión, la dramatización es la técnica que se utilizará porque es con la que más se ha relacionado la mayoría de los clientes que han estado en tratamiento contra la adicción. El tema de la dramatización –rechazo a las drogas– también se escogió porque el cliente en tratamiento contra la adicción está familiarizado con él. Sin embargo, el propósito de la dramatización no es proporcionar la oportunidad de ensayar las destrezas para rechazar la droga, aunque ciertamente tendrá tal efecto; más bien es brindar al cliente la oportunidad de que sienta sus músculos espirituales directamente, identificándolos como tal y aprendiendo como contraer y usar en su diario vivir, a fin de prevenir el daño a sí mismo y a los demás. Cuando esté preparando la dramatización, necesitará saber cuál es la droga de preferencia del cliente, el contexto en que frecuentemente la usa y cualquier situación de riesgo para el cliente. Usted desempeñará el papel de alguien que usa drogas. Déle un nombre a esta persona y, de la mejor manera posible, asuma la personalidad de alguien que trata de convencer al cliente de que use drogas.

Asegúrese de indicar al cliente, antes de la dramatización, que la tarea de él durante la dramatización es hacer y decir todo lo que esté a su alcance para resistir; recuerde que usted quiere que él tenga la experiencia de contraer y usar sus músculos espirituales. Al terminar la dramatización, usted elogiará el esfuerzo del cliente y juntos identificarán específicamente cuál de los 10 músculos espirituales (que se detallaron en el segmento anterior) el cliente utilizó durante la dramatización. El punto aquí es demostrar al cliente que él ya tiene estos músculos; sólo necesita desarrollarlos y fortalecerlos. También puede discutir la experiencia del cliente en la dramatización, los retos y recompensas, y luego sugerirle que utilice estos músculos durante la próxima semana, cada vez que enfrente una situación de riesgo. Recuerde al cliente que el uso continuo de estos músculos es lo que le mantendrá fortalecido y que necesitará que estén fuertes para ayudarlo a mantenerse firme en su sendero espiritual.

Ejemplo del libreto del terapeuta:

Introducción a la dramatización:

Algo que vamos a hacer en todas las sesiones es un entrenamiento espiritual. Puede verlo como que usted va al gimnasio a ejercitarse con las pesas, pero en vez de fortalecer los músculos físicos de su cuerpo, fortalecerá sus músculos espirituales. Algunas veces, haremos algún entrenamiento en resistencia. Igual que añadir pesas en el gimnasio, iré aumentándole la dificultad de los ejercicios cada semana para que sus músculos espirituales se fortalezcan y estén listos para usarlos en su diario vivir. Recuerde que está en un ambiente seguro y que yo, como su entrenador, estoy para darle apoyo y alentarlo. Hoy, voy a pedirle que me enseñe sus músculos espirituales. Su entrenamiento en resistencia será una dramatización en la que voy a pretender ser alguien que trata de convencerlo de que use drogas conmigo. Lo que tiene que hacer es resistir lo que le propongo. [Para ayudar al terapeuta a prepararse para la dramatización, el cliente describe una persona y una situación asociada previamente con el uso de drogas.] Okey, comencemos.

El cliente y el terapeuta participan en la dramatización (3-5 minutos).

Repaso después de la dramatización (sujeto a modificación según lo que suceda en la dramatización): ¿Pudo identificar los pensamientos o sentimientos de su yo adicto?

¿Puede identificar alguna cualidad espiritual específica que tuviera que usar?

[El terapeuta ayuda al cliente a identificar todas las cualidades que utilizó. Por ejemplo, veo que usted ya tiene algunos músculos espirituales bastante fuertes. Ciertamente fui testigo de su determinación firme y de su esfuerzo. También mostró renunciación, que es la capacidad de privarse de cosas que lo hacen sentir bien en el momento, pero que, a la larga, hacen daño. Se mantuvo calmado y equilibrado también. Esa es su ecuanimidad. La sabiduría y la verdad se manifestaron claramente cuando expresó: "No, ya no soy esa persona". También mostró tolerancia. Fue firme, pero paciente. Hasta me sugirió que entrara en un centro de tratamiento; lo que muestra su generosidad y amor bondadoso. Moralidad consiste en no hacerse daño ni sí mismo ni a los demás y usted lo demostró al negarse a usar drogas conmigo, algo que ambos sabemos que le hubiera hecho daño tanto a usted como a mí.]

Bien hecho. Fue un buen entrenamiento. Será un placer servirle de entrenador. Se ve claramente que ya tiene músculos espirituales. Sólo necesitan fortalecerse y ponerse en uso, ¿verdad?

Segmento 7 -- Asignaciones de práctica para hacer en casa

- Cuaderno de anotaciones 3-S (cuaderno del cliente) provisto
- Cualidad espiritual asignada – **“determinación firme”**
- Se asigna la práctica en conciencia del momento presente: auto-observación del esquema del yo tres veces al día (con señal)
- Estiramiento 3-S diario

Instrucciones para el terapeuta: En este segmento, le dará al cliente su Cuaderno 3-S. Lo explicará y repasará la asignación que hará en casa durante la semana. El cuaderno de ejercicios 3-S, el cual puede referirse a él como el Diario Espiritual del cliente, si desea, contiene cada sesión de la terapia 3-S, hojas sueltas, hojas de trabajo, ejercicios de práctica para hacer en casa y definiciones de los conceptos de la terapia 3-S. Tiene también páginas en blanco que el cliente puede utilizar para llevar un diario.

Posiblemente, el cliente quisiera traer el cuaderno a cada sesión, pero no se lo imponga. De requerírsele, podría convertirse en un aspecto de contención o de distracción si el cliente olvidara traerlo a la sesión. Así que sencillamente tenga disponible una copia adicional del cuaderno para usarlo como referencia durante todas las sesiones que tenga con el cliente. Necesitará tener una copia adicional del cuaderno en todas las sesiones, a fin de mostrarle al cliente dónde escribirá la asignación y así poder referirse a ella cuando esté en casa. También, para las sesiones en que se utilicen las hojas de trabajo, tenga disponibles hojas adicionales para que el cliente las utilice durante la sesión y pueda llevárselas a casa e insertarlas más tarde en su propio cuaderno. Recuérdele, en todo momento, que la práctica continua en casa es totalmente esencial. Déjele saber, que, en cada sesión, usted le asignará una o dos cualidades espirituales para que trabaje con ella durante la semana y que también le dará una asignación nueva de práctica basada en el material cubierto durante la sesión. Dichas asignaciones de práctica son acumulativas, ya que el objetivo final al terminar la terapia es que el cliente haya incorporado todas las cualidades espirituales y todos los ejercicios de práctica a su diario vivir. Asegúrese de enfatizar que la mayoría de las asignaciones no requieren que el cliente saque tiempo de su rutina diaria, sino que haga sus tareas rutinarias de manera diferente. Recuérdele que su responsabilidad como entrenador es motivarlo a que cree conciencia del esquema del yo adicto en su diario vivir y a que lo interrumpa; y a que active el esquema del yo espiritual, lo que requiere estar comprometido con la práctica.

Luego de ofrecerle la introducción a este segmento, asigne la tarea de esta semana. El *parami* o el músculo espiritual que se fortalecerá esta semana es **determinación firme**. Le explicará al cliente que se requiere una determinación firme para debilitar el yo adicto y fortalecer su yo espiritual. Así que la asignación para la semana es desarrollar este importante músculo espiritual. Explíquelo que una forma de demostrar su determinación firme es comprometiéndose a completar la asignación de práctica para la semana. La asignación de práctica para esta semana es el ejercicio de conciencia del momento presente llamado la auto-observación del yo. En este ejercicio, el cliente tiene que interrumpir lo que está haciendo momentáneamente, al menos tres veces al día, y sencillamente crear conciencia de cualquier esquema del yo que se haya activado. Dicha práctica se basa en un *sutta* budista, en el que se exhorta a los monjes a que se examinen tres veces al día para ver si han habido

estados [mentales] nocivos y, de haberlos, hacer un esfuerzo para liberarse de ellos. (Majilla Acalla 15:7-8). En la terapia 3-S, el propósito de dicha práctica es incrementar la conciencia que se tiene del esquema del yo adicto. Este es el primer paso esencial en la terapia 3-S y uno que el cliente pondrá en práctica durante la terapia. Así que necesita trabajar muy de cerca con el cliente para que practique. Hágalo ayudándolo a identificar, por lo menos tres veces al día, señales en su ambiente que pudieran interrumpir sus actividades del diario vivir y el flujo constante de pensamientos. Por ejemplo, el cliente puede utilizar el timbre telefónico como su señal para evaluar su estado mental en ese momento. No tiene que hacer nada más que sencillamente crear conciencia del esquema del yo que está activo en ese momento. Escriba, en el cuaderno del cliente, la señal que éste seleccione y muéstrela dónde se la ha escrito. También debe de anotarla en su expediente personal, ya que la necesitará en cada sesión, para revisar la utilidad que tiene para el cliente; al igual que modificarla de ser necesario.

La asignación final para esta sesión es comenzar el día con lo que llamamos el Estiramiento Espiritual. Tanto en este manual como en el cuaderno del cliente, encontrará una ilustración del estiramiento. Usted hará el estiramiento con el cliente al final de cada sesión, pero, por ahora, sólo descríballo brevemente y muéstrela dónde encontrarlo en el cuaderno del cliente. Termine este segmento pidiéndole que se comprometa a hacer la asignación en casa y recuérdole que reemplazar el yo adicto con el yo espiritual requiere una práctica diligente.

Ejemplo del libreto del terapeuta: Estamos a punto de terminar la sesión. Antes de terminar, quisiera entregarle su cuaderno de anotaciones 3-S y repasar su itinerario de entrenamiento para la semana.

[El terapeuta le entrega el Cuaderno 3-S y describe el propósito del mismo.]

Aquí tiene su Diario Espiritual. Dentro están todas las sesiones resumidas, junto con una lista detallada de las asignaciones para hacer en casa. También hay espacio para que haga anotaciones. Este cuaderno de anotaciones es suyo. Lléveselo para su casa y consúltelo con frecuencia. Si quiere, puede traerlo a las sesiones, pero no es necesario. Yo tendré una copia adicional aquí en caso de que tengamos que hacer referencia al mismo. Vamos a colocar el compromiso que ha firmado aquí al principio, para que sirva de recordatorio de su compromiso cada vez que abra su cuaderno para revisar sus asignaciones.

[El terapeuta coloca el compromiso que ha firmado el cliente dentro del cuaderno.]

Okey, revisemos ahora su itinerario de entrenamiento para la semana. Caminar por un sendero espiritual no comienza ni termina con esta sesión; tan sólo es el comienzo. Caminar por un sendero espiritual significa caminarlo todos los días, a toda hora, a cada minuto, en todo momento. Esto puede ser difícil o imposible cuando el yo adicto está activo. Así que tiene que trabajar arduamente para mantenerlo bajo control. Para ayudarlo, le asignaré ejercicios de práctica todas las semanas. La mayoría de estos ejercicios no le tomará tiempo adicional de su día, pero requerirá que haga cosas rutinarias de manera diferente. Le puedo asegurar que su dedicación tendrá recompensa. Si está haciendo algún tipo de entrenamiento físico, no puede asistir al gimnasio solamente una vez por semana y luego volver a los viejos hábitos el resto de la semana, ¿verdad que no? Lo mismo ocurre al entrenar la mente espiritual. Cada semana le asignaré una o dos cualidades espirituales para que trabaje con ellas; lo que quiere decir crear conciencia de dicha cualidad espiritual, la cual ya forma parte de su verdadera naturaleza, y fortalecerla en su diario vivir.

Sesión 1 Asignación:

El “músculo” espiritual que fortalecerá: La cualidad espiritual que le voy a asignar hoy es “**determinación firme**”; está escrita en su cuaderno de anotaciones 3-S. En el día de hoy, usted ya ha demostrado que posee esta cualidad. Así que continúe haciendo tan buen trabajo. Recuerde, necesita manifestar su determinación firme a diario para prevenir hacerse daño o hacerle daño a los demás y para caminar por su sendero espiritual.

Auto-observación 3 veces al día: Además de la cualidad espiritual, también le voy a asignar uno o dos ejercicios de práctica adicionales cada semana. Esta semana, quiero que comience a crear conciencia de cuando su yo adicto está en control. Gran parte del tiempo, el yo adicto está en piloto automático, así que usted ni siquiera tiene conciencia de ello. Usted no puede comenzar a cambiar algo si no es consciente de ello. por lo que el primer paso es simplemente crear conciencia. Sorpréndalo en el acto, por así decirlo.

Usted lo hará utilizando una técnica de conciencia del momento presente para estar atento, la cual hemos llamado la auto-observación del yo. Ello quiere que usted interrumpirá lo que está haciendo y pensando --por lo menos tres veces al día-- tan sólo para evaluarse; ver si el yo adicto está activo y en control. En esta etapa, no necesita hacer nada al respecto. Tan sólo debe crear conciencia. ¿okey? Vamos a pensar ahora en cómo usted interrumpirá lo que está haciendo por lo menos tres veces al día todos los días. Es importante que sorprenda al yo adicto. Así que vamos a pensar en cosas que ocurren inesperadamente durante el día, las cuales se pueden utilizar como señal.

[El terapeuta ayuda al cliente a identificar las señales para la interrupción --por ejemplo, el timbre del teléfono-- y las escribe en el cuaderno del cliente.]

El Estiramiento Espiritual Diario: Además de parar tres veces al día para la auto-observación de su yo, también quiero que comience el día con un estiramiento espiritual (ya mismo se lo enseñó).

Compromiso a hacer la práctica:

Aquí tiene el itinerario de entrenamiento para la semana. ¿Qué le parece? ¿Puede hacer un compromiso con usted mismo para dedicarle tiempo diariamente al entrenamiento de la conciencia del momento presente y para manifestar la cualidad espiritual de la determinación firme?

[El terapeuta se asegura que el cliente sabe dónde va a encontrar las asignaciones en su cuaderno.]

Segmento 8 – Resumen

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

- el yo adicto -- un patrón de hábito de la mente, no es su verdadera naturaleza
- el yo adicto -- creado para aliviar el sufrimiento, pero que causa más sufrimiento
- reemplazo del yo adicto con el yo espiritual – este es el sendero que conduce a su verdadera naturaleza
- sendero espiritual -- alivia el sufrimiento y requiere entrenamiento en:
(1) Dominio de la mente, (2) moralidad y (3) sabiduría; y requiere de una práctica continua para fortalecer las 10 cualidades espirituales.

Instrucciones para el terapeuta: Este segmento es el resumen de la sesión. Para facilitar la comprensión del cliente, ofrezca un breve resumen de lo que se cubrió en la sesión. Al hacer el repaso de la sesión, recuérdle que el yo adicto es un patrón de hábito de la mente que produce sufrimiento, pero que no es su verdadera naturaleza. Recuérdle que, en esta terapia, él aprenderá a reemplazar el yo adicto con el yo espiritual; que el yo espiritual es el sendero espiritual personal que le dará acceso a su verdadera naturaleza. Finalmente, repase los tres tipos de entrenamiento y las cualidades espirituales que se requieren de alguien que esté en un sendero espiritual, al igual que la necesidad de practicar los ejercicios en casa.

Ejemplo del libreto del terapeuta: Hoy, le he explicado la terapia 3-S con sus tres fases de entrenamiento para que sepa qué esperar durante las próximas semanas. Hemos hablado de cómo el yo adicto es un patrón de hábito de la mente que ocasiona mucho sufrimiento y cómo el yo espiritual le proporciona un sendero conducente a su verdadera naturaleza, alivia el sufrimiento y evita todo el daño a sí mismo y a los demás. Hablamos de cómo su verdadera naturaleza espiritual tiene ciertas cualidades maravillosas. También hablamos de sus músculos espirituales, que pueden ayudarle en su recuperación. Usted mostró muchas cualidades cuando hicimos la dramatización y continuará fortaleciéndolas durante las próximas semanas. También hablamos de la necesidad de practicar los ejercicios entre sesiones.

Segmento 9 -- Estiramiento 3-S

- El estiramiento 3-S usando la “determinación firme”

Instrucciones para el terapeuta: Cada sesión termina con el estiramiento espiritual. Tanto en este manual como en el Cuaderno del cliente, encontrará una ilustración del estiramiento. 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 los clientes afirmarán en voz alta el compromiso que el cliente hizo con el sendero espiritual y con desarrollar la cualidad espiritual que se le asigne durante la semana; en este caso, determinación firme. Las palabras que se digan durante cada etapa del estiramiento son para recordar al cliente que, seguir por un sendero espiritual, requiere que sus pensamientos, palabras, emociones, acciones y percepciones sean compatibles con los ideales espirituales más elevados.

Usted hará el estiramiento con el cliente al final de cada sesión a fin de que pueda corregir cualquier error mientras el estiramiento se lleva a cabo y para asegurarse de que el cliente sabe cómo hará el ejercicio en casa. Hasta que el cliente no se familiarice con las palabras, haga que repita cada frase después de usted. Si el cliente se siente incómodo al principio, pídale que cree conciencia de cuáles son los sentimientos que le vienen a la mente cuando levanta y estira los brazos y cuando expresa estar abierto y receptivo. Usted puede contrastar el sentimiento de estar abierto y receptivo con el encierro y hasta sentimientos paranoicos del yo adicto. Explíquelo que el estiramiento es una manera sencilla de comenzar el día, que puede recordarle cómo mantenerse en su sendero espiritual. También recuérdelo que el estiramiento es una de las asignaciones de práctica para hacer en casa y muéstrole nuevamente en qué parte del cuaderno lo pueden encontrar. Luego hagan el estiramiento los dos y concluya la sesión.

Ejemplo del libreto del terapeuta: Terminamos todas las sesiones 3-S con lo que llamamos el estiramiento espiritual. El estiramiento no sólo ayuda a nuestros cuerpos después de estar sentados por espacio de una hora, sino que también nos recuerda que nuestra práctica espiritual necesita estar presente en todo lo que hacemos, aun en nuestros movimientos físicos. Este estiramiento también nos recuerda nuestro compromiso con el sendero espiritual y la cualidad espiritual específica con la que estaremos trabajando. Ya que la “determinación firme” es la cualidad con la que trabajaremos esta semana, concentrémonos en esta cualidad mientras hacemos nuestro estiramiento espiritual. En su cuaderno, hay una ilustración del estiramiento con las instrucciones para que también pueda hacerlo todos los días en casa. Hasta que se acostumbre, sólo haga lo que yo haga y repita las palabras después de mí. Okey, ¿listo?

[El terapeuta y el cliente se ponen de pie y hacen el estiramiento juntos. Consulte el apéndice para ver la postura.]

“Hoy comienzo con mi sendero espiritual. Que mis pensamientos reflejen una determinación firme; que mis palabras reflejen una determinación firme; que mis emociones reflejen una determinación firme; que mis actos reflejen una determinación firme; que mi percepción refleje una determinación firme; que pueda tener la disposición y estar receptivo a experimentar una determinación firme. Yo soy mi naturaleza espiritual”

Fin

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

3-SHOJA DE TRABAJO: Sesión #1

COMPROMISO CON MI SENDERO ESPIRITUAL

1. Estoy comprometido a fortalecer y a utilizar un sendero espiritual para mi recuperación de la adicción.
2. Seguir por un sendero espiritual requiere que me comprometa a no hacerme daño ni a hacerle daño a los demás.
3. Entiendo que entrenar mi mente para seguir en un sendero espiritual requiere una determinación firme y esfuerzo de mi parte, y estoy comprometido a trabajar diligentemente con mi práctica espiritual (tanto en las sesiones como entre sesiones).

Firmado: _____ Fecha: _____