

### **Sesión 3: Entrenamiento en dominio de la mente #2 — Infiltraciones del yo adicto**

Así como el veneno se infiltra en el cuerpo y  
la sangre lo transporta,  
Un pensamiento dañino que encuentre la oportunidad  
Se propagará y penetrará la mente.  
(*El camino del Bodhisattva: 70*)

**Objetivos terapéuticos de la sesión 3:** El objetivo de esta sesión es ayudar al cliente a continuar adquiriendo el "dominio de la mente" con sus tres componentes: esfuerzo correcto, conciencia correcta del momento presente y concentración correcta. Específicamente, en esta sesión, el objetivo es ayudar al cliente a manejar las infiltraciones del yo adicto. Hay tres palabras que pudieran recordarle cómo hacerlo y éstas son "identificar", "interrumpir" y "reenfocar".

Lo primero que el cliente tiene que hacer es identificar los componentes del yo adicto que puedan infiltrarse y poner en marcha el piloto automático del yo adicto. De este modo, desarrolla aún más la comprensión de que el yo adicto no es su verdadera naturaleza, sino un patrón de hábito de la mente complejo con muchos componentes enlazados (por ejemplo, mediante los libretos automáticos y planes de acción conductuales) que pueden "infiltrarse" de manera inesperada y, a menos que se manejen exitosamente, pueden desembocar rápida y automáticamente en una conducta que trae daño a sí mismo y a los demás. Lo segundo que el cliente necesita hacer es interrumpir la automaticidad del yo adicto y lo tercero es reenfocarse en los componentes del esquema del yo espiritual que comienza a surgir.

En esta sesión, se enseñará un sinnúmero de estrategias cognitivo-conductuales para manejar las infiltraciones del yo adicto, al igual que se desarrollarán y se ensayarán libretos cognitivos y planes de acción conductuales para ayudar al cliente a interrumpir y debilitar el esquema del yo adicto, y a reenfocar y a activar el esquema del yo espiritual. A estas alturas del tratamiento, el esquema del yo espiritual no se ha desarrollado totalmente. Por lo tanto, en esta sesión, la tarea del terapeuta es presentar al cliente algunas de las estrategias sencillas para un reenfoque cognitivo. En una sesión posterior (la sesión 8), el cliente desarrollará aún más su esquema del yo espiritual; lo ensayará y aumentará su accesibilidad en su diario vivir.

**Instrucciones para el terapeuta:** El formato de todas las sesiones es prácticamente el mismo. Cada sesión comienza con la renovación del compromiso hecho por el cliente con su sendero espiritual y, a partir de esta sesión, todas las sesiones comenzarán también con 5 minutos de meditación. Por tal razón, usted necesitará un cronómetro. El período de meditación al principio de cada sesión le dará la oportunidad de repetir las instrucciones para la meditación *anapanasati* que se ofrecieran en la Sesión 2. De igual forma, brindará al cliente la oportunidad para ejercicios adicionales y para clarificar cualquier malentendido relacionado con la técnica que se espera que él practique en casa.

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

- Renovación del compromiso con el sendero espiritual
- Principios fundamentales para comenzar la sesión con un ejercicio de meditación
- Práctica de la meditación en la respiración durante la sesión (5 minutos)

**Ejemplo del libreto del terapeuta:** Hola, "nombre". Bienvenido a la sesión número tres de la terapia en espiritualidad. El que hiciera un esfuerzo para estar aquí es indicativo de que está comprometido con su sendero espiritual, ¿estoy en lo correcto?

[El terapeuta solicita del cliente el compromiso continuo con la terapia.]

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

Una mente sin entrenar a la que se le permite divagar a sus anchas puede quedar atrapada en cualquier pensamiento o estado anímico con el que entre en contacto; lo que significa que el yo adicto puede arrastrarla con facilidad. Ahí es que la meditación entra en juego --nos ayuda a concentrar-- a enfocar toda nuestra atención en este lugar tranquilo y apacible que está dentro de nosotros, en donde podemos experimentar nuestra verdadera naturaleza espiritual. En la técnica de meditación que hacemos aquí, aprenderá a enfocar conscientemente en un solo punto, en la sensación alrededor de las fosas nasales producto de la respiración. Su ancla es el área alrededor de las fosas nasales y encima del labio superior donde usted sienta el contacto con la respiración por primera vez a medida que entra y sale del cuerpo. Se le llama "ancla" porque le ayuda a mantenerse centrado durante las tormentas emocionales y evita que le arrastren las corrientes turbulentas del deseo y la aversión. La técnica es bien sencilla, pero requiere mucho esfuerzo y práctica para entrenar la mente como mono a que se mantenga enfocada en una sola cosa.

¿Estamos listos para trabajar arduamente?

[El terapeuta da las instrucciones en detalle:]

- Siéntese con la espalda derecha, los pies en el piso y las manos sobre las piernas.
- Cierre los ojos. [El terapeuta se asegura que el cliente se sienta cómodo con lo que está haciendo.]
- Tan sólo respire normalmente por la nariz.
- Enfóquese en el área alrededor de las fosas nasales y encima de su labio superior y concéntrese en el cambio de sensaciones en dicha área producto de la respiración mientras entra y sale por la nariz. No haga nada más, solamente mantenga la concentración fija en esa área pequeña donde sienta, por primera vez, el contacto de la respiración según entra y sale por la nariz; ésa es su ancla.
- Si su mente divaga, sólo note "la mente divagó" y después, con firmeza enfoque su atención en su ancla. Mire a ver si puede sentir la sensación delicada de la respiración alrededor de las fosas nasales y la parte superior del labio según entra y sale de su cuerpo. Mantenga la atención fija en ese lugar.
- Si tiene dificultad para concentrarse, trate la técnica que le mostré que llamamos

“Sólo una respiración a la vez”. Al comienzo de cada respiración, comprométase a observar detenidamente el cambio de sensaciones producto de esa sola respiración. Luego, durante esa sola respiración en específico, fije la atención detenidamente en su ancla; luego en la siguiente respiración y en la siguiente. Continúe con esto, domando la mente como mono, con cada respiración.

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

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

Por ejemplo,

a) si al cliente se le dificulta percibir cualquier sensación, aumente el foco de atención para que incluya la parte interna de las fosas nasales y la parte superior de la nariz. Si el cliente percibe sensaciones, pero no logra mantenerlas durante la meditación, indíquele que respire abruptamente una o dos veces para que pueda percibir las sensaciones claramente. Luego indíquele que vuelva a respirar con normalidad.

b) Si el cliente percibe sensaciones, pero tiene dificultad porque la mente divaga, el terapeuta ofrecerá técnicas adicionales de concentración, como las siguientes:

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

Sea persistente. Cada vez que la mente se aleje del ancla, regrésela con delicadeza, pero con firmeza. De la misma manera que usted enseña a un niño a alejarse de lo que pudiera ocasionarle daño, entrene su mente con delicadeza, pero con firmeza a que se aleje de pensamientos y sentimientos que pudieran activar el yo adicto. Siga trayendo la mente al ancla una y otra vez. Si se da cuenta de que sigue distraído con los pensamientos, puede contar las veces que respira al final de cada respiración. Respire con normalidad y cuente cada respiración luego de haber percibido las sensaciones producto de la respiración. Cuente en silencio justo antes de volver a inhalar, así:

Inhale, exhale, cuente “uno”.

Inhale, exhale, cuente “dos”.

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

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

Vamos a practicar hasta tener 10 respiraciones. Yo le ayudo. Siéntese derecho y cierre los

ojos. Respire con normalidad y concentre la atención en su ancla, el área alrededor de las fosas nasales y el labio superior donde sienta el contacto con la respiración según entra y sale de su cuerpo. Ahora cuente conmigo, en silencio, cada respiración al terminar de exhalar. Igual que lo hizo anteriormente, continuará concentrándose en la sensación según inhala y exhala. La única diferencia es que va a contar en silencio cuando termine de exhalar, justo antes de volver a tomar aire. Comencemos:

Inhale, exhale, cuente “uno”.  
Inhale, exhale, cuente “dos”.  
Inhale, exhale, cuente “tres”.  
Inhale, exhale, cuente “cuatro”.  
Inhale, exhale, cuente “cinco”.  
Inhale, exhale, cuente “seis”.  
Inhale, exhale, cuente “siete”.  
Inhale, exhale, cuente “ocho”.  
Inhale, exhale, cuente “nueve”.  
Inhale, exhale, cuente “diez”.

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

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

## Repaso de la sesión anterior

Breve repaso de los conceptos cubiertos en la sesión anterior:

- Seguir por un sendero espiritual requiere quitarle el control de la mente al yo adicto utilizando los tres componentes del entrenamiento de dominio de la mente:
  - o Esfuerzo – estar atento y práctica diligente
  - o Conciencia del momento presente – ser consciente de cada momento
  - o Concentración – concentración en un solo punto que se logra practicando la meditación - ofrece un **ancla** durante las tormentas emocionales

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

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

La semana pasada también comenzamos el entrenamiento en dominio de la mente. Hablamos de cuán importante es quitarle el control de la mente al yo adicto, el cual se va en piloto automático y, a fin de cuentas, lo que produce es sufrimiento. Ahí es que el dominio de la mente entra en juego con sus tres componentes: esfuerzo, conciencia del momento presente y concentración. Ya ha aprendido que conciencia del momento presente significa tener conciencia de cada momento, y que, cuando no se tiene conciencia abrimos las puertas a los patrones de hábito de la mente, como el yo adicto, para que asuman el control.

También aprendió que no puede tener conciencia del momento presente a menos que aquiete la mente, y aquietarla conlleva concentración, la que mejora practicando la meditación. Aprendió una técnica para meditar, sencilla pero efectiva, que le puede conectar con su centro espiritual y le puede proveer un ancla para que no lo arrastren las tormentas emocionales ni los sentimientos extremos como el deseo de usar drogas.

Durante la semana, estoy seguro que aprendió de su experiencia personal lo que es el tercer componente del entrenamiento en el dominio de la mente: el esfuerzo. Ciertamente se requiere de mucho esfuerzo para hacer las asignaciones y mantener la mente en su sendero espiritual, ¿no es así? Hablemos ahora de cómo le fue en el transcurso de la semana.

## Repaso de las asignaciones hechas en casa:

- El rol de "entrenador"
- Discusión de la experiencia con las asignaciones para hacer en casa:
  - o ¿Hizo el cliente el Estiramiento Espiritual diariamente?
  - o ¿Hizo el cliente el ejercicio de conciencia del momento presente (interrumpió lo que estaba haciendo tres veces al día para tener conciencia de la activación del esquema del yo adicto)?
  - o ¿Hizo el cliente el ejercicio diario de la meditación en la respiración?
  - o ¿Comprende el cliente cómo utilizar la respiración como **ancla** al enfrentar alguna situación de estrés?
- Identifique ejemplos específicos de cómo el cliente experimentó la cualidad espiritual asignada en la última sesión, (esfuerzo) y cómo la manifestó durante la semana.

**Instrucciones al terapeuta:** Cuando haya terminado el breve repaso de la sesión anterior, pídale al cliente que le hable de los ejercicios para hacer en casa, específicamente si hizo el estiramiento diario, la auto-observación del yo tres veces al día y meditó todos los días. Si el cliente se acordó de hacer, al menos, parte de la asignación, asegúrese de reconocer que tal acto pone de manifiesto las cualidades espirituales de determinación firme y esfuerzo, que son los músculos espirituales que se suponía fortaleciera en las semanas anteriores. Si el cliente no hizo nada de la asignación, no se desanime. Esto es común al comienzo del tratamiento, especialmente con clientes que están en tratamiento contra la adicción.

Continúe brindando apoyo e indíquele que "olvidarse de hacer la asignación" es prueba de que el yo adicto está activo. Luego, repase cualquier dificultad específica que traiga el cliente. Si el cliente manifiesta alguna dificultad para acordarse de interrumpir lo que está haciendo tres veces al día para hacer la auto-observación del yo, repase cuán efectiva es la señal que ha escogido para interrumpir lo que está haciendo y seleccione otra de ser necesaria.

Si tuviese algún problema para acordarse de hacer el estiramiento, recuérdelo una vez más en qué lugar del cuaderno aparece la ilustración y aliéntelo a que haga el estiramiento tan pronto como se levante por la mañana. Si se olvidó de hacer el ejercicio de meditación diaria, sugiérale que escoja otra hora más conveniente y otro lugar para hacerla, y pídale que se comprometa a meditar diariamente la semana siguiente. Déjele saber que el estiramiento, la auto-observación del yo y el ejercicio de meditación serán parte de la asignación que corresponde a esta semana, así que tendrá otra oportunidad para fortalecer sus músculos espirituales de determinación firme y esfuerzo. Recuérdelo la importancia de integrar estas tres prácticas a su diario vivir, pero no insista en que no hizo la asignación de la semana pasada. Más bien, antes de continuar con el material nuevo, haga un esfuerzo para encontrar algo que sea indicativo de que el yo espiritual del cliente estuvo activo la semana anterior.

Es posible que, en este momento, no haya mucha gente en la vida del cliente que le refuerce su yo espiritual. La mayoría de las personas continúa reaccionando al yo adicto del cliente, por ende, reforzándolo. Su tarea como terapeuta es recordarle al cliente, siempre que se presente la oportunidad, el yo espiritual que está surgiendo en él para que pueda llegar a experimentarlo y llegue a creer, de veras, que vale la pena el esfuerzo y la determinación firme necesaria para fortalecerlo mediante su práctica espiritual.

**Ejemplo del libreto del terapeuta:** Vamos a repasar la asignación de la semana pasada. Recuerde que, como su entrenador, todas las semanas la revisaré con usted para ayudarle a que se mantenga en camino y mantenga sus músculos espirituales fuertes. Así que es importante que sea honesto conmigo en cuanto a su práctica. ¿Okey?

Durante la semana, usted iba a practicar la cualidad espiritual del “esfuerzo” comenzando con su ejercicio de meditación diaria. ¿Cómo le fue? ¿Fue capaz de utilizar la meditación en la respiración como ancla en situaciones de estrés durante la semana pasada? ¿Meditó por 10 minutos todos los días?

[El terapeuta espera a que el cliente responda luego de cada pregunta y enfatiza la importancia de la práctica diaria.]

¿Y cómo le fue con los otros ejercicios del entrenamiento?

¿Ha estado haciendo el estiramiento espiritual todos los días?

¿Y la auto-observación diaria tres veces al día?

Está haciendo un buen trabajo al fortalecer sus músculos espirituales de determinación firme y esfuerzo al hacer su práctica diaria.

[**Nota al terapeuta:** El objetivo de esta discusión es estimular la práctica mientras ayuda al cliente a identificar sus propias cualidades espirituales. Por lo tanto, si el cliente no ha hecho la práctica, el terapeuta pedirá al cliente que describa algún acontecimiento en la semana y que identifique momentos en que manifestó determinación firme y esfuerzo; las dos cualidades espirituales cubiertas hasta el momento. También puede sugerirle que tenga el compromiso firmado en un lugar visible y que lo lea frecuentemente.]

Recuerde, soy su entrenador; no estoy para criticarle ni servir de policía. Mi tarea es recordarle su riguroso itinerario de entrenamiento y brindarle apoyo para que pueda reemplazar el piloto automático del yo adicto con su yo espiritual. Ello conlleva constante atención y práctica diaria. No se desanime. Ahora ya sabe que, a menos que no tenga conciencia del momento presente, el yo adicto se activará automáticamente; ya que es su naturaleza habitual. Así que siga entrenando la mente momento a momento. Va bien.

**Instrucciones al terapeuta:** Una vez usted haya revisado la sesión anterior y la asignación hecha en casa correspondiente a la semana anterior, puede comenzar a impartir el material nuevo. Como se muestra a continuación, presente el material nuevo al cliente en segmentos separados para facilitar el aprendizaje. Repita los conceptos principales frecuentemente y relacione el material nuevo con lo que usted ya conoce sobre los esquemas del yo adicto y el yo espiritual del cliente, al igual que con las creencias religiosas de éste.

## Material nuevo: Dominio de la mente #2 -- Cómo manejar las infiltraciones del yo adicto

### identifique, interrumpa y reenfoque

**Información básica.** La sesión 3 continúa el entrenamiento en dominio de la mente con otros tres componentes: esfuerzo correcto, conciencia correcta del momento presente y concentración correcta. En las sesiones anteriores, se presentó al cliente el concepto nada difícil de "piloto automático del adicto" y se le indicó que desarrollara más conciencia de su activación en su diario vivir. Se le indicó cómo tener más conciencia del momento presente y a mejorar la concentración haciendo la meditación en la respiración.

En esta sesión, aprenderá a manejar las infiltraciones del yo adicto al familiarizarse más con la manera en que opera el piloto automático del adicto. Todos los terapeutas que han intervenido con clientes que tienen problemas de adicción les han escuchado decir algo parecido a: "No sé lo que pasó; iba de camino al trabajo y lo próximo que recuerdo es estar usando drogas". Este es el ejemplo clásico de una infiltración del yo adicto. La infiltración del yo adicto puede darse cuando surge un componente del esquema del yo adicto. (Digamos --para propósitos de este ejemplo-- que surge un sentido de aburrimiento cuando la persona va de camino al trabajo y activa un **libreto cognitivo** que le hace pensar algo como: "Me merezco un poco de emoción en mi vida. Un poquito de cocaína no le hará daño a nadie; me dará la energía que necesito para poder pasar el día. Siempre funciono mejor cuando he usado un poco".) Estos libretos --estas grabaciones que se repiten en la mente del individuo-- activan otros **libretos cognitivos** y **planes de acción conductuales** (un plan de acción conductual, en este contexto, es una cadena de comportamientos que tienden a manifestarse automáticamente, dando la impresión de ser un comportamiento aislado en vez de muchos actos realizados por separado). Dichos libretos y planes de acción, a su vez, activan aún más componentes del sistema, similar al efecto del dominó, hasta que el esquema del yo adicto se activa en su totalidad. Ya para cuando esto ocurre, la persona, sin intención aparente o sin tener conciencia, está inmersa en los componentes de la conducta del yo adicto, como el uso de drogas y otros actos de alto riesgo. No importa cuántas veces ocurra, las personas se asombran de veras por su conducta y pueden desanimarse con facilidad si interpretan tal comportamiento como una señal de "quienes son realmente" en vez de verlo como un factor precipitante que provoca un **proceso automático**.

Al hacer énfasis en que vea el esquema del yo adicto como un proceso cognitivo mecánico que se activa con facilidad a menos que haya conciencia del momento presente, los terapeutas pueden ayudar al cliente a que se preparen y manejen tales infiltraciones del yo adicto cuando se presenten; y no hay la menor duda de que ocurrirán. De hecho, en esta sesión, el cliente aprende que las infiltraciones del yo adicto en esta etapa de su recuperación son de esperarse, pero que no son señal de fracaso. En efecto, **tener conciencia** de las infiltraciones del yo adicto es realmente una señal de cómo progresa la recuperación porque, sin conciencia, no hay manera de disminuir la automatización del piloto automático del yo adicto.

Así que, ¿qué exactamente implica tener conciencia? Crear conciencia de las infiltraciones del yo adicto requiere ser consciente de los componentes del esquema del yo adicto y de cómo estos componentes se activan en el diario vivir. En vez de concentrarse en gente,



lugares y cosas – lo que lleva al cliente a enfocarse en factores precipitantes externos--, se exhorta al cliente en esta terapia a examinar sus pensamientos y sus emociones y a que identifique los libretos cognitivos que precipitan una serie de eventos que culminan con el uso de drogas y conducta de alto riesgo.

Además de identificar los libretos y planes de acción, se exhorta al cliente a identificar maneras en que el yo adicto intentará sabotear su progreso en el tratamiento. Por ejemplo, en esta sesión, hablará con el cliente para determinar si hay la posibilidad de que se ausente a las sesiones de consejería cuando su yo adicto está activo, o a mentir en cuanto al uso de drogas o con relación a no haber terminado las asignaciones. Al trabajar en conjunto con el cliente para anticipar tales comportamientos del esquema del yo adicto, el cliente obtendrá gradualmente la suficiente distancia psicológica del esquema y lo verá como un proceso cognitivo en vez de identificarse con él y percibirlo como si fuera su "yo" o quien es como persona. Recuerde, las personas que se identifican con el yo adicto y lo perciben como "lo que soy", estarán más a la defensiva ante cualquier intento para desmantelarlo.

Los terapeutas tendrán que recordar al cliente que en el yo adicto no existe el "soy"; no hay "yo" tampoco; tan sólo hay un proceso cognitivo mecánico que se puede desarmar con esfuerzo, conciencia del momento presente y concentración, los tres componentes en el entrenamiento en dominio de la mente. Este enfoque para manejar las infiltraciones del yo adicto también evita parte de la frustración que los terapeutas pudieran sentir cuando encaran conductas típicas de "adicto", porque este enfoque sirve para unir al cliente con el terapeuta quienes, juntos como equipo, deben prepararse para las infiltraciones inevitables del yo adicto.

En esta sesión, se le enseña al cliente las técnicas para interrumpir el piloto automático del yo adicto y a enfocar nuevamente en su sendero espiritual. Tales técnicas son una combinación de las prácticas cognitivas-conductuales y budistas, (esto es, Majjhima Nikaya 20) que vendrán a ser la base de las sesiones futuras. Así que es bien importante que se enseñen bien.

## **Segmento 1 – Manejo de las infiltraciones del yo adicto: Identificación del esquema**

Los libretos cognitivos y la cadena de eventos conductuales asociados con el yo adicto están identificados y monitoreados con el propósito de reducir su automatización.

- Aprenda a detectar las señales tempranas que avisan la activación del yo adicto.
- Reconozca los "libretos" de adicto.
- Anticipe los intentos del yo adicto para sabotear el desarrollo del yo espiritual.
- Lleve a cabo la auto-observación tres veces al día para identificar los pensamientos, sentimientos y conductas que activan el yo adicto.
- Anticipe las infiltraciones del yo adicto; no son señal de fracaso (al contrario, tener conciencia de ellas es señal de progreso).

**Instrucciones al terapeuta:** En este segmento, le indicará al cliente que continuará con el entrenamiento en dominio de la mente y que el tema de hoy es el manejo de las infiltraciones del yo adicto antes de que se presente la oportunidad para activar el piloto automático del yo adicto. Enfatizará que las infiltraciones del yo adicto son de esperarse y que no son señal de fracaso. Más bien, se fracasa cuando no se llega a tener conciencia de la infiltración, ya que sin conciencia se es incapaz de detenerla. Puede explicarle que, cuando se entrena la mente para tener conciencia de los daños producto de las infiltraciones del yo adicto, el cliente comienza a quitarle poder al yo adicto. Definirá la infiltración del yo adicto como pensar en usar drogas o usar drogas aparentemente "de forma inesperada", por ejemplo, cuando está inmerso en alguna otra actividad. Asegúrese que el cliente comprende lo que es una infiltración, cuando le pida que le dé un ejemplo de una experiencia personal reciente de infiltración del yo adicto. Utilizando el ejemplo que le dé el cliente, juntos comenzarán a desarmar el proceso para examinar sus componentes. La manera de hacerlo es preguntándole acerca de los pensamientos, emociones y conductas que anteceden tal infiltración y escribirlas en el espacio provisto en la hoja de trabajo que aparece en el cuaderno del cliente. [Tenga disponibles hojas adicionales por si el cliente no trae el manual a la sesión.] Utilizando la hoja de trabajo como guía, asegúrese que el cliente se dé cuenta de cómo estos pensamientos, emociones y conductas están todas tan estrechamente relacionadas que, en este momento, se dificulta separarlas. Trabaje con el cliente para que las desarme. Recuérdele que el concepto "romper un hábito" significa desarmar los componentes del hábito con la intención de que dicho hábito pierda su automatización; y que crear un nuevo patrón de hábito requiere poner en práctica los diferentes componentes del hábito, todos juntos, hasta que se conviertan en un ente integrado. Recuerde pausar con frecuencia al ofrecer el material para reiterar por qué están haciendo ese trabajo juntos. Nunca dude de repetir los conceptos clave. Una vez haya identificado los componentes cognitivos, afectivos y conductuales del yo adicto del cliente que pudieran considerarse como señales tempranas de la activación del yo adicto, pídale que identifique formas en que el yo adicto pudiera intentar sabotear su desarrollo espiritual y, más específico aún, las sesiones de tratamiento que tienen en conjunto. Podría preguntarle algo como: "¿Contra qué debemos prepararnos?" De esta manera, puede crear un contexto en el que ambos puedan trabajar juntos y combatir el proceso no deseado y mecánico que inevitablemente se infiltrará en el trabajo que están haciendo juntos. Al identificar las maneras en que el yo adicto intentará sabotear el progreso

del cliente, utilice la lista que aparece en el cuaderno del cliente en la que se enumeran las conductas (como por ejemplo, ausentarse a la sesiones, mentir en cuanto al uso de drogas y así sucesivamente) para que sirva de guía en la discusión, pero siéntase en la libertad de añadir cualquier otra que sea particularmente relevante para el cliente. Una vez ha identificado las formas en que el yo adicto pudiera sabotear el desarrollo espiritual del cliente y su progreso en la terapia, agrúpelas para recordar al cliente que ésta es una de las razones por las cuales la práctica en conciencia del momento presente es tan importante. Esto le servirá como transición para el próximo segmento.

**Ejemplo del libreto del terapeuta:** Hoy, vamos a continuar con el entrenamiento en el dominio de la mente. Esta vez nos enfocaremos específicamente en lo que hay que hacer cuando el yo adicto trate de infiltrarse en el yo espiritual, que de seguro lo hará. Es de esperarse, pero no es una señal de fracaso. De hecho, de la única forma que se fracasa aquí es **no** siendo consciente del momento presente.

Cuando se tiene conciencia del momento presente, usted está alerta y al estar alerta, tiene la oportunidad de hacer cambios. No puede hacer cambios a menos que tenga conciencia del problema, ¿verdad? Acuérdesse que el yo adicto es un piloto automático que se activa habitualmente cuando usted no es consciente del momento presente. ¿Usted recuerda cuándo fue la última vez que estuvo haciendo algo que le parecía que no tenía nada que ver con el uso de drogas y, cuando vino a darse cuenta, ya estaba usando drogas, o con el deseo o comportándose de manera que pudiera hacer daño, tanto a usted como a los demás?

[El terapeuta solicita algún ejemplo de alguna infiltración del yo adicto en la vida del cliente.] Tal parece que ocurren automáticamente, ¿verdad? Como si otra persona tuviese el control. Ese es el piloto automático del adicto.

¿Sabe lo que significa "**romper un hábito**"? Quiere decir desarmar las partes que lo componen. Véalo de esta forma: si usted fuese a desarmar un piloto automático y a separar todas sus partes, dejaría de ser automático, ¿verdad? Pues bien, lo mismo ocurre con cualquier conducta habitual.

Una cadena de actos se convierte en un hábito cuando tales actos los hacemos tan frecuentemente que perdemos la noción de que el comportamiento habitual es en sí una cadena compleja de pensamientos, sentimientos y conductas. A medida que el hábito se hace cada vez más y más automático, es como si nos fuéramos en piloto automático y tuviésemos cada vez menos conciencia de la cadena de pensamientos, sentimientos y conductas que componen este piloto automático. Es como cuando ocurre una infiltración del yo adicto. Como el yo adicto se ha vuelto tan automático, es probable que a usted ni se le ocurra que puede debilitar el poder que tiene sobre usted al desarmarlo – **desarmar en pedazos el piloto automático del yo adicto**- y al averiguar qué lo compone. Así que eso es lo que vamos a hacer ahora utilizando la hoja de trabajo que aparece en su cuaderno.

[El terapeuta enseña al cliente en qué parte del cuaderno aparece la hoja de trabajo.] Usted diga y yo escribo. ¿Puede describirme qué ocurrió justo antes de que hubiera una infiltración de su yo adicto? ¿Qué emociones sentía justo antes de tal infiltración? Muchas personas informan que las emociones negativas, como el enojo o la depresión, precipitan el uso de droga. [El terapeuta anota en la hoja de trabajo las emociones que precedieron la última infiltración del yo adicto que manifieste el cliente.]

¿Sabía usted que lo que usted se dice afecta cómo se siente y lo que hace? Así que, antes de tener estos sentimientos, usted tuvo que haber tenido algún pensamiento típico del yo adicto. Si usted se sentía enojado o deprimido, también debió haber tenido pensamientos de enojo y de depresión, ¿verdad? ¿Qué tipo de pensamientos tenía previo a la última infiltración del yo adicto? ¿Qué es lo que tiende a decirse continuamente que le lleva a usar drogas? ¿Ve ahora cómo las conductas de adicto están vinculadas con los pensamientos y los sentimientos de adicto? Usted activa alguno de los componentes de la cadena de eventos y, antes de que se dé cuenta, le llegan los demás. Así que, vamos a las conductas que son parte de la cadena.

Ciertas personas dicen que el aislamiento es una conducta asociada con pensamientos y sentimientos de adicto. Otras dicen que los pensamientos y sentimientos de adicto surgen cuando participan en actividades con otras personas que usan drogas. ¿Cuáles son las conductas asociadas con las infiltraciones del yo adicto? Vamos a escribirlas en nuestra hoja de trabajo.

[El terapeuta anota las conductas en el espacio provisto en la hoja de trabajo.]

¿Ha notado alguna vez que es como si el yo adicto estuviera tratando de sabotear su desarrollo espiritual? Probablemente tratando de convencerle para que no practique la meditación o para que no haga las otras asignaciones. Una manera de prevenir que el yo adicto sabotee su progreso es estar preparado contra él. Esté alerta, para que no pueda acercársele sigilosamente. Juntos vamos a pensar en qué cosas podría hacer su yo adicto para sabotear nuestras sesiones de tratamiento. ¿Qué debemos hacer para estar preparados?

[El terapeuta lee de la lista que aparece en la hoja de trabajo y pregunta al cliente contra cuáles hay que estar alerta. Note que el terapeuta cataloga el no cumplir con el tratamiento como una infiltración del yo adicto, de manera que el cliente pueda identificar estrategias para lidiar con tales infiltraciones.]

Como su entrenador, si alguna de estas infiltraciones para sabotear su progreso surgiera, le aseguro que se lo dejaré saber. ¿Está de acuerdo?

¿Se da cuenta ahora cuán importante es identificar las infiltraciones del yo adicto a tiempo? Ya que hemos hablado de identificar las infiltraciones del yo adicto, podemos hablar de cómo interrumpirlas. Si usted no las interrumpe, éstas pudieran activar todo el patrón de hábito del yo adicto, lo que resultaría inevitablemente en perjuicio tanto para usted como para los demás.

## Segmento 2 – Cómo interrumpir el piloto automático del yo adicto

### **Técnicas para la interrupción del esquema:**

- Auto-observaciones del esquema del yo
- Cambiar la rutina
- Detención del pensamiento
- Observar y nombrar

**Instrucciones al terapeuta:** En este segmento, usted enseñará algunas técnicas para interrumpir el piloto automático del yo adicto para que no pueda activarse a cabalidad, como lo hace, con el uso de drogas o cualquier cosa que pudiera perjudicarle o perjudicar a los demás.

La primera técnica es una con la que está muy familiarizado y se llama **“la auto-observación del yo”**. Hasta ahora, se le había indicado al cliente que se auto-observara al menos tres veces al día para ver si el yo adicto estaba activo. Ahora que le ha enseñado a cómo separar los componentes del yo adicto, se puede comenzar a utilizar la auto-observación del yo para determinar si hay algún componente activo del yo adicto al momento de la observación. Por ejemplo, al momento de la observación, el cliente pudiera percatarse de que está aburrido y considerar que ello es un componente del yo adicto que activa el piloto automático. Tan sólo con adquirir conciencia de este componente del sistema, interrumpe su automatización brindando la oportunidad de reenfocarse.

La próxima técnica es **“cambiar la rutina”**. Esta técnica funciona a la par con la auto-observación del yo. Lo que el cliente hará aquí es utilizar otro hábito, uno que es más fácil de romper, para que le ayude a interrumpir el yo adicto. Por ejemplo, si el cliente tiene la costumbre de utilizar el reloj en la muñeca izquierda, pues con cambiarlo a la muñeca derecha altera la automatización de la cadena de eventos de tal acto. Entonces, cada vez que el cliente automáticamente se mire la muñeca izquierda para ver la hora, se sorprenderá de ver que reloj no está.

Indíquele que utilice esta interrupción que llamaremos "el plan de acción para saber qué hora es", de modo que le recuerde hacer la auto-observación del yo para tener conciencia de si algún componente del yo adicto está presente. A medida que el cliente se va habituando a la alteración de la rutina, escoja otro cambio en rutina. Hay tantos para escoger. Mover de un lugar a otro los artículos con los que está familiarizado, en el hogar o en el trabajo (como una cafetera que use con frecuencia), es otra manera de interrumpir la parte automática de las actividades rutinarias y será suficiente como para tener conciencia de los componentes del yo adicto han surgido en ese preciso momento. Trabaje en coordinación con el cliente para identificar una o más rutinas que pudieran cambiarse en su vida y que le brinden la oportunidad de interrumpir el yo adicto.

La próxima técnica es **“detención del pensamiento”**. Puede enseñarle esta técnica dirigiendo al cliente, con los ojos cerrados, en una visualización corta en la que pensará que está usando drogas. En esta visualización, utilice algunas de las señales de aviso que ya se han identificado en las sesiones anteriores. Por ejemplo, si se asocia el aburrimiento con el uso de drogas, guíe el ejercicio de visualización a un punto donde surjan sentimientos y pensamientos asociados

con el aburrimiento. Utilizando estas señales individuales de alarma, pídale que piense en usar drogas. Entonces, sin avisarle, dé un manotazo o un puñetazo sobre el escritorio y grite: "DETENTE". Esto sorprenderá al cliente. Después le preguntará si, en este preciso momento, todavía está pensando en drogas. El cliente le dirá: "No, si me asustó". Así demostrará que los pensamientos de adicto se pueden interrumpir y, una vez interrumpidos, hay la oportunidad de reenfocar en el sendero espiritual.

Explíquele que él o ella necesitará gritarse para sí "DETENTE" siempre que se sorprenda con pensamientos y emociones que divagan hacia terreno peligroso o que pudieran servir como factores precipitantes del piloto automático del adicto. Por ejemplo, cuando haga la auto-observación del yo, si se percatara de que su yo adicto se está activando, debe gritarse DETENTE (gritarse a sí mismo). Déle algunos minutos para que practique la detención de pensamientos al guiarle en la misma visualización y con las mismas señales de aviso que el cliente escogiera.

Antes de comenzar con la visualización, esta segunda ocasión, indíquele al cliente que se grite a sí mismo "DETENTE" durante la visualización tan pronto como perciba algún indicio de que se van a encender las señales de aviso. Antes de pasar a la próxima técnica, asegúrese de que el cliente comprende la técnica que utilizó durante esta corta sesión de práctica, y que comprende cómo puede utilizarse en el diario vivir para lidiar con las infiltraciones del yo adicto.

La próxima técnica para interrumpir la automatización de las infiltraciones del yo adicto es **"observar y nombrar"**. En ésta, el cliente sencillamente observa la señal de aviso y luego le da nombre. Puede utilizarse sola o en conjunto con la de detención del pensamiento. Vamos a utilizar el ejemplo del aburrimiento. Tan pronto cree conciencia del aburrimiento, simplemente debe reconocerlo y darle nombre, diciendo para sí "aburrimiento" o "esto es aburrimiento" o "ha surgido el aburrimiento". No debe decir nada más. Indíquele que debe evitar caer en la trampa. **No debe decir: "Me siento aburrido"**. Asegúrese que el cliente se dé cuenta de que no hay "me" en la oración. Solamente hay aburrimiento. No "me"; no "mío". Solamente aburrimiento, sin el "me".

Dicha técnica ofrece un distanciamiento del sentimiento y evita que el cliente caiga en la trampa del aburrimiento. De nuevo, enfatice que éste es el entrenamiento en dominio de la mente y que el objetivo es no quedar atrapado en los pensamientos ni en los sentimientos que activan el piloto automático del yo adicto, los cuales lo desconectan de su verdadera naturaleza espiritual. Esta técnica pudiera ser difícil de comprender al inicio y usted debe asimismo reconocerlo y asegurarle que es una técnica muy poderosa que se ha utilizado por miles de años. Esto sirve de introducción a la técnica para superar el deseo que le enseñará en la próxima sesión. De hecho, observar y nombrar es la primera parte de la técnica "introspección en el deseo". Así que es bien importante que éste la entienda. Por lo tanto, vuelva a guiarle en la misma visualización dirigida que hizo para la técnica anterior.

Esta vez, cuando le pida que perciba el aburrimiento en preparación para pensar en el uso de drogas, en vez de gritar "DETENTE", pídale que diga para sí "aburrimiento" o "ha surgido el aburrimiento".

Pídale que sólo lo observe, lo nombre y no caiga en la trampa del ejercicio. Procure que se comprometa a practicar esta técnica en su diario vivir.

Antes de continuar con el próximo segmento, asegúrese de recordar al cliente que todas estas estrategias aparecen en el cuaderno que él tiene.

**Ejemplo del libreto del terapeuta:** Así que vamos a hablar de qué hacer una vez usted tiene conciencia de que está funcionando con el piloto automático del adicto. Ahora tiene que interrumpir el proceso habitual antes de que pueda activarse. Hay varias maneras de hacerlo. Una manera es prácticamente una extensión de lo que ha venido haciendo y es la **“auto-observación del yo”**.

Hasta ahora, usted se había estado auto-observando tres veces al día para ver si su piloto automático adicto estaba activo. Ahora que ya conoce las partes del piloto automático del adicto, usted podrá interrumpir lo que esté haciendo tres veces al día para determinar si los pensamientos, sentimientos y conductas de su yo adicto están activos en ese momento. Al tener conciencia de cualquiera de las distintas partes del piloto automático, usted puede prevenir que se active automáticamente. ¿Me entiende?

[El terapeuta verifica que el cliente tenga clara la diferencia entre la auto-observación del yo tres veces al día para crear conciencia del yo adicto en términos generales; y, más específico, para crear conciencia de los componentes del esquema del yo adicto (los pensamientos, sentimientos y conductas del yo adicto).]

Otra estrategia para interrumpir el yo adicto se llama **“cambio de rutina”**. Dicha estrategia utiliza otra costumbre inofensiva para ayudarle a desamar el piloto automático del yo adicto. Déjeme explicarle. ¿Dónde usted se pone el reloj, en la muñeca izquierda? Si ahí es que lo usa, seguro que tiene la costumbre de mirarse la muñeca izquierda para saber qué hora es; casi todos tenemos la misma costumbre. Esta es la costumbre inofensiva que usted alterará para que le ayude a interrumpir el yo adicto perjudicial.

Piense en lo que ocurriría si se pusiera el reloj en la muñeca derecha. Cada vez que quisiera saber la hora, por costumbre, se miraría la muñeca izquierda, pero no está el reloj. De momento se sorprendería, ¿verdad? Ésa es la idea. Usted puede **utilizar ese instante en que se sorprende para recordarse de que es momento de chequearse** a ver si hay pensamientos, sentimientos y conductas de adicto que estén activos. ¿Ve cómo funciona? Puede hacer uso de cualquier costumbre o rutina inofensiva para que le ayude, siempre y cuando sea algo que hace muchas veces en el día. Vamos a ver qué rutina usted pudiera cambiar en su diario vivir que le recuerde que es momento de auto-observarse.

Ahora le voy a demostrar otra estrategia. Quiero que se siente cómodamente en la silla, no cruce ni los brazos ni las piernas; con los pies en el piso. Cierre los ojos y respire varias veces para relajarse. Le voy a pedir que piense en cuándo fue la última vez que hubo una infiltración de su yo adicto. Recuerde los pensamientos y sentimientos que vinieron a su mente en la última infiltración del yo adicto. [Aquí el terapeuta utiliza los pensamientos y sentimientos que el cliente identificó como infiltraciones del yo adicto.] Reviva el momento por unos instantes, trate de sentirlo. Yo le aviso cuándo pueda abrir los ojos. [El terapeuta deja que pase un momento y luego **súbitamente da un manotazo en la mesa y grita “DETENTE” lo suficientemente alto para sorprender al cliente.**]

Apuesto a que ya no está pensando en los pensamientos de adicto, ¿verdad que no?

Esta estrategia se llama **“detención del pensamiento”** y es muy efectiva aun cuando usted mismo la lleve a cabo. Tan pronto usted identifique los pensamientos o sentimientos de adicto, grite para sí: “DETENTE”. No sólo interrumpe el piloto automático de su yo adicto, sino que, con dicho acto, afirma claramente que no tiene la menor intención de seguir a su yo adicto adonde ciertamente quiere llevarle. Vamos a hacer el ejercicio de visualización otra vez. Así que, póngase cómodo en la silla y cierre los ojos. Le voy a pedir que piense nuevamente en la última vez en que el yo adicto se infiltró. Recuerde los pensamientos y sentimientos que vinieron a su mente en la última infiltración del yo adicto. [Aquí el terapeuta utiliza los pensamientos y sentimientos que el cliente identificó como infiltraciones del yo adicto.] Reviva el momento por unos instantes, trate de sentirlo y luego grite para sí: "DETENTE". Hágalo varias veces si es necesario. Y cuando esté listo, abra los ojos. ¿Cree usted que pueda hacerlo en casa?

Otra estrategia es **“observar y nombrar”**. Esta estrategia le permite retardar el piloto automático sencillamente observando lo que surja, como el enojo, y dándole un nombre. Tomemos una de las emociones que usted indicó que estaba asociada con el piloto automático de su yo adicto. [El terapeuta escoge uno de los sentimientos identificados que aparece en la hoja de trabajo, en la sección de cómo desarmar los componentes del hábito e intercala el sentimiento en el ejemplo que sigue.] Así que, cada vez que cree conciencia que el sentimiento de \_\_\_\_\_ (intercale el sentimiento del cliente) \_\_\_\_\_ esté presente (por ejemplo, el enojo), usted sólo lo observará y en silencio lo llamará por su nombre “enojo” (o el sentimiento que sea). **No diga:** “Me siento enojado” (o el sentimiento que sea); sólo llámelo por su nombre. No hay espacio para “yo”, ni para “me” ni “mío o mía”; solamente el sentimiento.

Cuando se identifica con el sentimiento al decir “Me siento enojado” (o el sentimiento que sea), enseguida queda atrapado en el sentimiento. Sólo llámelo por su nombre. Observar calmadamente el sentimiento o pensamiento sin identificarse con él, de veras lo interrumpe lo suficiente como para que usted pueda regresar a su sendero espiritual. Evita que usted quede atrapado en el sentimiento y evita que desemboque en conductas que pudieran ser perjudiciales para usted o para los demás.

Ésta es una técnica que han usado los monjes budistas por siglos. Vamos a hacer la visualización otra vez. Así que, póngase cómodo en la silla y cierre los ojos. Le voy a pedir que piense cuándo fue la última vez que el yo adicto se infiltró. Recuerde los pensamientos y sentimientos que surgieron la última vez que el yo adicto se infiltró.

[Aquí el terapeuta intercala los pensamientos y sentimientos asociados con las infiltraciones del yo adicto identificados por el cliente. Asegúrese de enmarcarlo de manera sencilla para que el cliente lo pueda identificar, por ejemplo, los pensamientos y sentimientos asociados con enojo o aburrimiento, etc.]

Saque un momento para revivir tales pensamientos y sentimientos. Por un momento, déjese arropar por tales pensamientos y sentimientos. Luego esfuércese para distanciarse de ellos de manera que pueda simplemente observar el pensamiento o sentimiento y llamarlo por su nombre en silencio. Hágalo varias veces si fuese necesario. Cuando esté listo, abra los ojos. ¿Cree que puede hacerlo en casa?

Todas estas técnicas aparecen en su cuaderno de anotaciones (cuaderno del cliente). Así



que repáselas cuando llegue a casa y comience a integrarlas a su diario vivir.  
[El terapeuta muestra al cliente en qué parte del cuaderno aparecen las estrategias.]

### **Segmento 3 – Cómo reenfocarse en el Sendero Espiritual**

**Reenfoque cognitivo:** Una vez se haya interrumpido el esquema del yo adicto, al cliente se le enseñará a reenfocarse inmediatamente para que pueda activar un esquema que sea incompatible con el uso de drogas – el esquema del yo espiritual.

- oración o mantra - En esta sección se prepara una afirmación personal, la cual se escribirá en varias tarjetas pequeñas para colocarlas en puntos estratégicos en el ambiente del cliente.
  - Hágala corta pero significativa
  - Que sea compatible con la creencia espiritual o religiosa del cliente
  - Ensáyela y escríbala en el cuaderno de anotaciones de la terapia 3-S<sup>+</sup>
- cantar himnos, cánticos o escuchar música inspiradora
- estímulo visual significativo (por ejemplo, un atardecer, un vídeo, una pintura)
- meditación en la respiración
- ecuanimidad

**Instrucciones al terapeuta:** En este segmento enseñará al cliente que no basta con interrumpir el yo adicto. Si no presta atención inmediata a su sendero espiritual, caerá prontamente en las garras del piloto automático del yo adicto una vez más. Como el esquema del yo espiritual no estará totalmente elaborado a estas alturas del tratamiento, la tarea del terapeuta, en esta sección, es presentar al cliente varias estrategias sencillas para el reenfoque cognitivo.

En una sesión posterior, en el entrenamiento en sabiduría, el cliente aprenderá estrategias adicionales para elaborar su esquema del yo espiritual, ensayarlo y aumentar su disponibilidad en el diario vivir. Recuérdele que requiere de disciplina mental para quitarle el control al yo adicto y reenfocarse en su propio sendero espiritual, y que de eso se trata este entrenamiento en dominio de la mente. Para lograrlo, no necesita un instrumento, sino un arsenal de instrumentos para reenfocar la mente.

Lo primero es una **oración corta, un mantra o una afirmación personal** que hará luego de haber interrumpido el yo adicto (por ejemplo, Majjhima Nikaya 99:2 1). Por ejemplo, el cliente pudiera afirmar: "Yo no soy mi yo adicto; yo soy mi naturaleza espiritual" o pudiera escoger hacer alguna oración o decir algún mantra característico de su religión. Por ejemplo, los que son cristianos pudieran hacer una oración como la oración de Jesús: "Jesucristo, ten misericordia de mí". Los musulmanes podrían invocar: "Si es que Alá desea". Algunos clientes pudieran sencillamente decir: "Dios o Señor, dame fortaleza". Los criterios primordiales de cualquier oración, mantra o afirmación que seleccione el cliente son: que debe ser corta, fácil de recordar y significativa para el cliente de manera que esté estrechamente ligada a su creencia espiritual. Asegúrese de escribir en la hoja de trabajo cualquier oración o afirmación que haya seleccionado el cliente, para que éste pueda consultarla en casa. Como verá en un segmento subsiguiente, todo esto también formará parte de la asignación que se le asigne para hacer en casa esta semana. También anótela en sus récords porque hará referencia a ella frecuentemente en las sesiones futuras. Luego, provéale de 5 a 10 tarjetas en

blanco e indíquele que escriba en ellas la oración o afirmación que haya seleccionado y que las ponga en lugares visibles en la casa, en el auto o en el lugar de trabajo. Así, cada vez que surja una infiltración del yo adicto, puede interrumpirla y reenfocarse en su sendero espiritual. Ayúdele con el comienzo de la asignación escribiéndole la oración o afirmación en una de las tarjetas y entréguele las demás para que termine la asignación en casa.

El próximo instrumento para reenfocar es **música y cánticos o himnos**. Pídale al cliente que identifique algún himno, cántico o alguna música inspiradora que pueda tararear o cantar para sí, luego de haberse dado cuenta de que el yo adicto estaba activo. Algunos clientes pudieran ponerle música a la afirmación u oración con la idea de cantarlas para sí cada vez que necesiten reenfocarse en su sendero espiritual.

Para ayudar al cliente a que entienda los principios fundamentales de la técnica, puede sugerirle que se remonte a cuando era niño, cuando trataba de bloquear algún sonido o lo que le estuvieran diciendo poniéndose las manos en los oídos y tarareaba lo suficientemente alto como para no escuchar nada. Dígale que hará lo mismo, con la excepción de que, esta vez, tratará de ignorar la voz del yo adicto. Asegúrese de anotar en la hoja de trabajo el título de la canción, cántico o himno que escoja el cliente.

Luego, pida al cliente que escoja **algo que ve con frecuencia en su ambiente** y que le recuerde permanecer en su sendero espiritual. Para algunos, pudiera ser una estatuilla religiosa, algún amuleto religioso o la fotografía de algún líder espiritual. Para otros, pudiera ser una foto o algún objeto en la naturaleza que tuviese algún significado espiritual muy particular.

Más tarde, en el componente experiencial, usted le ayudará a identificar los objetos en la naturaleza que pudieran utilizar para reenfocarse en su sendero espiritual. Pero por ahora, sólo indíquele que cada vez que el yo adicto se infiltre, debe interrumpirlo y enfocar la atención en cualquier objeto especial que haya escogido, que le recuerde su sendero espiritual. Nuevamente, escriba en la hoja de trabajo el objeto que escoja el cliente.

El instrumento final que repasará en este segmento el cual ayudará al cliente reenfocar en su sendero espiritual es uno con el que ya se ha relacionado: **meditación en la respiración**. Recuerde al cliente que concentrarse en su "ancla" es una defensa poderosa contra el yo adicto. Tan pronto haya interrumpido el yo adicto o los componentes del yo adicto, debe enfocar la atención en el área debajo de las fosas nasales y encima del labio superior en donde sienta por primera vez el contacto con la respiración a medida que inhala y exhala con normalidad por la nariz. Esta es su ancla durante las tormentas emocionales. Es el espacio al que tiene acceso para sentirse seguro y donde se conecta con su morada espiritual.

Luego de haberle enseñado dichas estrategias que ayudarán al cliente a reenfocar en su sendero espiritual, puede discutir la palabra "ecuanimidad", que es la cualidad espiritual que pondrá en práctica durante la semana. Explíquele que no importa la técnica que utilice para reenfocar su mente en el sendero espiritual, la misma debe propiciar la ecuanimidad. Defínale "ecuanimidad" como "tener una mente calmada y estable" y explíquele que, cuando adquiere ecuanimidad, es imposible que la mente quede atrapada en yo adicto.

**Ejemplo del libreto del terapeuta:** Así que ya que ha identificado e interrumpido la infiltración del yo adicto, ¿qué va a hacer ahora?

**Reenfocar su mente en su sendero espiritual.** Otra vez, fíjese cuánta disciplina mental se requiere. Por tal razón es que este entrenamiento se llama dominio de la mente. Usted tiene que entrenarse para reenfocar la mente. Hay varias maneras de hacerlo.

De la primera que hablaremos es la de hacer una **oración breve o una afirmación personal.** Escribamos una afirmación con la que usted pueda reenfocarse en su yo espiritual durante la semana, cada vez que su yo adicto intente infiltrarse. Me la dicta y yo la escribo en su cuaderno. [El terapeuta ayuda a que el cliente prepare una afirmación sin dejar de ser sensible a las creencias espirituales y religiosas del cliente.] Debe ser corta para que se le haga fácil recordarla; por ejemplo: "Yo soy mi naturaleza espiritual", o "Dios o el Señor me mantiene seguro en sus brazos amorosos" o "Jesús, ten misericordia de mí" o "Si es que Alá desea". Ya que tiene su afirmación, necesitará acordarse de utilizarla. Una manera que le ayudará a recordarla es escribirla en tarjetas y colocarlas en diferentes lugares en la casa y en el trabajo. Hagámoslo en este momento [El terapeuta y el cliente escriben la afirmación en las tarjetas (de 5 a 10), las cuales el cliente llevará a casa.]

Otra manera de reenfocar la mente es **cantar una canción, un himno o un cántico** que lo reconecte con su naturaleza espiritual. ¿Puede pensar en una canción o himno que tenga mucho significado para usted? Vamos a escribirlo en el cuaderno. [El terapeuta ayuda al cliente a identificar la canción o el himno y lo escribe en el espacio provisto en el cuaderno.]

La tercera táctica o estrategia es **reenfocarse en un objeto espiritual**, en una lámina o algún amuleto que le recuerde su naturaleza espiritual. ¿Usted tiene algún objeto como ése, que pueda llevarlo consigo siempre y que le recuerde su naturaleza espiritual? [El terapeuta ayuda al cliente a identificar algún objeto que le ayude a reenfocar.]

Si el cliente tiene alguna creencia religiosa, tal objeto pudiera ser una lámina o algún amuleto que tenga cierto significado religioso, como un crucifijo. Si el cliente no tiene ninguna creencia religiosa, el objeto pudiera ser una foto de algún familiar querido o una lámina de algún paisaje. Debe ser lo suficientemente pequeño para que el cliente lo lleve consigo siempre y para que esté bastante accesible para utilizarlo luego de identificar e interrumpir la activación del yo adicto.]

La cuarta estrategia que aparece en su cuaderno es **su ancla**. Acuérdesse, cuando necesite reenfocarse en su naturaleza espiritual, que siempre tiene su ancla, la sensación producto de la respiración. Concentrándose en su ancla cuando el yo adicto trata de infiltrarse es una manera efectiva de reenfocar la mente.

Así que, ya tiene varias maneras de reenfocar su mente con rapidez cada vez que su yo adicto trate de infiltrarla. La estrategia que seleccione para reenfocar su mente debe ser algo que le ayude a restaurar **la estabilidad mental**. ¿Se acuerda de la palabra para restaurar la estabilidad mental? La palabra es **ecuanimidad**. Es otra de las cualidades espirituales que utilizará en su sendero espiritual esta semana. Cuando usted es ecuanime, usted es capaz de recuperar la estabilidad mental que el yo adicto ha tratado de arrebatarse. Así que, "ecuanimidad" es una palabra importantísima que no debe olvidar y debe practicarla durante esta semana cuando se enfrente con las infiltraciones del yo adicto. Lo próximo es concentrarnos en ayudarlo a fortalecer su ecuanimidad en nuestra rutina espiritual.

#### **Segmento 4 -- Componente experiencial**

Metáfora del gimnasio: ejercitar los músculos espirituales

- Contrastar el auto-medarse con drogas ilícitas con el auto-medarse con la belleza de la naturaleza – “El planeta tierra es medicina” (*The Blue Clif Record, Volume 3, p. 559*)
- Conciencia del momento presente al interactuar con objetos de la naturaleza (una hoja, un caracol, una pluma de ave, una roca, etc.) en la sesión
  - o para presentar la cualidad de "ecuanimidad"
  - o para aumentar la conciencia del momento presente
  - o para ofrecer un ejemplo sano de "auto-medicación"
  - o para desarrollar planes de acción alternos asociados con el yo espiritual

**Instrucciones al terapeuta:** En este segmento, hará una rutina espiritual con el cliente enfocada en ayudarlo a que perciba la ecuanimidad. Le explicará que, cuando el yo adicto interactúa con el mundo, el mundo le responde con las mismas cualidades de adicto. Sin embargo, cuando el yo espiritual interactúa con el mundo, el mundo le devuelve unas cualidades muy diferentes. En este segmento, usted ayudará al cliente a que empiece a interactuar con el mundo como si fuera el yo espiritual al presentarle un proverbio Zen que dice: "El planeta tierra es medicina". Como cabe la posibilidad de que la mayoría de los clientes no esté familiarizada con dicho proverbio, comience discutiendo un concepto que sea más familiar para el cliente, el concepto de "auto-medarse". Discuta con el cliente

cómo el yo adicto recurre a las drogas para aliviar el sufrimiento, pero, a la larga, definitivamente no lo logra. Al contrario, desestabiliza aún más la ecuanimidad del individuo o la estabilidad mental y produce aún más sufrimiento.

Contraste el concepto de auto-medicarse con el proverbio Zen "El planeta tierra es medicina". Explíquelo que dicho proverbio significa que hay cosas en nuestro alrededor que nos ayudan a restaurar la estabilidad mental y que, cuando interactuamos con el mundo con pureza mental --una pureza que no ha sido adulterada por patrones de hábito como el yo adicto--, somos capaces de percibir tal ecuanimidad. Le puede dar ejemplos de cómo uno se siente ante un atardecer o un amanecer primoroso. Cuando uno se deja absorber por la belleza de un amanecer o un atardecer, uno se calma y se tranquiliza.

Háblele de los elementos naturales --de la tierra, del aire, del agua y del fuego-- recordándole que dichos elementos, que están en nuestro alrededor y en nosotros, sostienen nuestra vida; no obstante, casi nunca tenemos conciencia de ellos. Entonces muéstrole algunos objetos de la naturaleza, de uno en uno. Tales objetos deben tener colores y texturas diferentes, como las rocas y los caracoles, las plumas de ave y las hojas. Pídale que los toque poniendo toda su atención en ellos y que tome conciencia de cómo aumenta su ecuanimidad al concentrarse en los objetos y al examinarlos detenidamente. Pídale que busque algunos objetos particulares de la naturaleza que pudiera poner en casa o en el trabajo, que le ayuden a reenfocarse en su sendero espiritual luego que ha interrumpido una infiltración del yo adicto. Con esto, puede recuperar su ecuanimidad, la estabilidad mental.

**Ejemplo del libreto del terapeuta:** Como sabe, todas las semanas vamos a hacer una rutina espiritual. Es como ir al gimnasio a trabajar con los músculos espirituales. Esta semana vamos a enfocarnos en desarrollar la cualidad espiritual de la ecuanimidad. Así que comencemos.

¿Ha oído a la gente referirse a la adicción como auto-medicación? El yo adicto tiene la mente enfocada en una sola dirección; buscar la droga para sentirse mejor, ¿verdad? Cuando el yo adicto está activo casi nunca nota nada a su alrededor a menos que no esté relacionado con conseguir la droga. Los que usan drogas dicen que, si tienen el deseo de usar droga, su único fin es buscarla y usarla, que ni siquiera notarían que el cabello se les estuviera quemando. Es posible que usted lo haya vivido, ¿verdad? Es como si usted se aislara totalmente del mundo. El único mundo que conoce es el mundo de las drogas y lo que ofrece el uso de droga, el auto-medicarse, curar el dolor; sin embargo, lo que hace, a la larga, es agravar el dolor. Así que auto-medicarse no es tan bueno; realmente es mala medicina.

Hay un proverbio del Budismo Zen que, a lo mejor, lo haya escuchado: "El planeta tierra es medicina". ¿Sabe lo que quiere decir? Un significado es que la belleza de la naturaleza es sanadora y que hay cosas naturales alrededor nuestro que nos producen ecuanimidad, nos ayudan a restaurar la estabilidad mental si nos permitimos verlas. Cuando su yo adicto está activo, no puede ver ni beneficiarse de la medicina que le rodea. Pero cuando su yo espiritual está activo, usted es capaz de ver con mayor claridad lo que esto significa.

Déjeme darle unos ejemplos. Si usted se siente mal o algo ocurre que le deprime, en vez de ir a buscar drogas, usted puede buscar remedio dentro de lo que le rodea, los cuatro elementos: tierra, agua, aire y fuego. Tales elementos están alrededor suyo y dentro de usted. Comencemos con el elemento tierra. Piense que la tierra le sostiene y le provee alimento y ropa. Mire los árboles alrededor suyo, el verdor de la grama, las flores primorosas, los animales y el resto de la gente; todos son parte de la tierra. Hay gente que ven a Dios como parte de la belleza de la naturaleza. Cuando usted sienta ansia y deseo, recurra a la naturaleza para responder a sus necesidades en vez de recurrir a las drogas. Ahora vamos a evaluar el elemento agua. Piense en la lluvia, en el rocío, en los ríos y en los océanos. Piense en la nieve si viviera en un país donde nieva. La lluvia nos provee agua para beber. Sin ella no sobreviviríamos. Cuando se sienta agitado, trate de escuchar el sonido tranquilizante del agua. ¿Y qué del elemento aire? Piense en el aire que respiramos. También sostiene nuestra vida. Sólo piense en la meditación en la respiración que nos proporciona un ancla y nos conecta con nuestra naturaleza espiritual. Podemos mirar hacia el cielo, y encontrar paz en las nubes. ¿Y qué del elemento fuego? El fuego es la energía de la vida. Cuando se sienta cansado, piense en el sol que nos calienta, la luna y las estrellas que iluminan el cielo en las noches oscuras, y en la fuente de energía vital que nos da vida. Sin tal energía, no podemos sobrevivir.

Así que, si pensamos en los cuatro grandes elementos, se facilita el ver el significado del proverbio "El planeta tierra es medicina". El planeta tierra es en realidad la mejor medicina. Sólo necesitamos tener conciencia de que es así y reconocer cómo estamos conectados con él. El problema es que el yo adicto es incapaz de reconocerlo. Por eso es que es tan importante que se interrumpa el yo adicto y que se entrene la mente para activar el yo espiritual. Su yo espiritual es capaz de ver el potencial de sanación que hay alrededor nuestro y dentro de nosotros. Déjeme darle un ejemplo. ¿Alguna vez, ha visto un atardecer primoroso y, por un momento, se ha olvidado de todo lo relacionado con usted? Es como perderse en la belleza. En ese momento no hay "yo", ni "me", tampoco "mío o mía"; sólo existe ese momento, el momento presente. Al estar totalmente absortos en el momento presente es que podemos restaurar nuestra estabilidad mental y recobrar nuestra ecuanimidad.

¿Entiende lo que le digo? Apuesto a que puede pensar en algunas cosas en la naturaleza que considera tan hermosas con las que pudiera quedar absorto por un momento. No tienen que ser cosas espectaculares. Déjeme darle algunos ejemplos. Traje unos objetos que, cuando los veo y los toco, me recuerdan el proverbio, "El planeta tierra es medicina" y me ayudan a conectarme con mi naturaleza espiritual.

**[Con calma, de uno en uno, el terapeuta le enseña al cliente los diversos objetos de la naturaleza para que los sienta, como piedras lisas o rústicas, caracoles, plumas de ave u hojas.]** Cuando usted los toca poniendo toda su atención en ellos, puede sentir la textura. Tenga, compruébelo. Sienta cuán suave es la roca (caracol), cuán liviana es la pluma de ave, cuán suave es la hoja. ¡Qué maravilloso es el planeta donde vivimos que tiene todo esto para que lo sintamos! Su yo adicto probablemente ridiculizaría todo esto, pero su yo espiritual lo comprende, ¿verdad?

Durante la próxima semana, quisiera que sacara un rato para que perciba el poder sanador del planeta tierra en que vive y le permita restaurar su estabilidad mental. Le recomiendo que lo haga buscando algunos objetos pequeños de la naturaleza --quizá como los que le he enseñado-- que le conecten con su naturaleza espiritual y que los tenga en casa o en su lugar de trabajo. Y si el yo adicto tratara de infiltrarse, sólo recuerde el proverbio, "El planeta tierra es medicina" y en vez de desear o usar drogas, reenfoque la atención en sus objetos particulares y active su yo espiritual.

## **Segmento 5 -- Asignaciones de práctica para hacer en casa**

- Continuación: Meditación diaria en la respiración por 15 minutos (con incrementos de 5 minutos hasta llegar a una hora para cuando se termine el tratamiento)
- Continuación: Auto-observación diaria del esquema del yo tres veces al día (con señal)
- Continuación: Estiramiento 3-S<sup>+</sup> diariamente
- Nuevo: Uso de la **afirmación espiritual personal** (u oración) para reenfocarse luego de alguna infiltración del yo adicto
- Nueva: Cualidad espiritual asignada -- **"ecuanimidad"** -- para mantener la calma y la estabilidad mental)

**Instrucciones al terapeuta:** En este segmento, se dará al cliente las asignaciones que hará en casa. Se le recuerda que seguir por un sendero espiritual requiere de una determinación y esfuerzo firmes (las cualidades que se le asignaron en sesiones pasadas) y que debe continuar con las asignaciones que se le dieron previamente además de las que

usted le asignará hoy. Asegúrese de que el cliente sepa en qué página de su cuaderno aparecen los ejercicios para hacer en casa asignados hoy. Luego repáselos con el cliente para asegurarse de que comprende lo que tiene que hacer para la semana entrante.

El cliente debe continuar con el estiramiento diario espiritual, con la auto-observación del esquema del yo tres veces al día y con la meditación diaria en la respiración. El tiempo de la meditación diaria se aumentará según se entienda prudente. Ello dependerá del progreso de cada cliente. Tenga en mente que el objetivo es que el cliente medite una hora diaria para cuando termine el tratamiento.

Después de que se haya revisado la rutina, se le dará la asignación nueva. La nueva cualidad espiritual que fortalecerá esta semana es **“ecuanimidad”**. Se comenzará la nueva tarea utilizando la oración o la afirmación personal que el cliente haya escogido durante la sesión para reenfocar en su sendero espiritual luego de interrumpir la infiltración del yo adicto. Se indica al cliente que coloque las tarjetas en que escribió la oración o la afirmación en varios sitios en la casa y en el trabajo para que se acuerde de hacer la oración o la afirmación cuando se dé cuenta de que el yo adicto está tratando de infiltrarse.

Durante la sesión, se exhortará al cliente a que recurra a las otras técnicas que se han enseñado para identificar, interrumpir y reenfocar. Sin embargo, no lo sobrecargue dándole todas en este segmento. En cambio, concéntrese en que use la oración o la afirmación personal. Este segmento termina como siempre, con el terapeuta pidiéndole al cliente a que se comprometa con interrumpir el yo adicto y a reenfocarse en su sendero espiritual.

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

**Continuación:** Deberá continuar con su estiramiento diario espiritual y práctica de la conciencia del momento presente para auto-observarse tres veces al día y ver qué patrón de hábito de la mente es el que está activo. Utilice su señal para interrumpir lo que está haciendo al menos tres veces al día. [El terapeuta repasa la señal con el cliente.] También continuará con la práctica de la meditación en la respiración. Si puede, aumente el tiempo que le dedica a la práctica a 15 minutos por día. [El terapeuta ajusta el tiempo de la práctica según el progreso del cliente.]

**Adicional:** Su nueva asignación para la semana es comenzar a utilizar la **afirmación personal (u oración)** que escribió hoy para reenfocarse en su sendero espiritual cuando el yo adicto trate de infiltrarse. Ya en casa, coloque la afirmación (la que escribiera en una tarjeta o en un papel con pegamento también conocido como *post-it*) en todos los lugares que le sea posible. Repítala con frecuencia, especialmente cuando se dé cuenta que el piloto automático del yo adicto está a punto de activarse. La cualidad espiritual para esta semana es la **“ecuanimidad”**, que significa permanecer calmado y ser capaz de restaurar su estabilidad mental.

En el día de hoy, usted ha demostrado que posee dicha cualidad. Así que continúe haciéndolo. Recuerde, necesitará la ecuanimidad durante la semana, al igual que la determinación firme y el esfuerzo.

**Compromiso:** ¿Puede hacer un compromiso de que permanecerá en su sendero espiritual, durante la semana, de entrenarse diariamente en la conciencia del momento presente y en la concentración, al igual que manifestar la cualidad espiritual de la ecuanimidad?



## Segmento 6 – Resumen

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

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

**Instrucciones al terapeuta:** En este segmento de la sesión, usted ofrecerá un breve repaso del contenido de la sesión para facilitar la comprensión del cliente. El resumen para esta sesión incluye los siguientes conceptos. Primero, debe recordar al cliente que esta sesión es una continuación de su entrenamiento en el dominio de la mente y que dominar la mente es esencial para manejar las infiltraciones del yo adicto, las cuales son normales, son de esperarse, y son algo para lo que hay que estar preparado en esta etapa de la recuperación.

Las tres palabras que el cliente debe recordar en esta sesión son “identificar”, “interrumpir” y “reenfocar”. El cliente aprendió a identificar los componentes del esquema del yo adicto —los libretos y planes de acción— asociados con la activación del yo adicto. También aprendió las estrategias para interrumpir el piloto automático del yo adicto. Tales estrategias son la auto-observación del yo, el cambio de rutina, detención del pensamiento y observar y nombrar. A su vez, aprendió las técnicas para reenfocarse en su sendero espiritual. Éstas incluyen la activación de un nuevo libreto del yo espiritual al recitar una oración, un mantra o una afirmación personal, recurrir a algún tipo de música inspiradora, utilizar objetos que le inspiren y enfocar la atención en su ancla al meditar en la respiración. De igual forma, aprendió la importancia de la cualidad espiritual para esta semana denominada como ecuanimidad: recobrar la estabilidad mental. También aprendió que, al seguir por el sendero espiritual, se dará cuenta de que hay muchas cosas en el mundo natural que le traerán paz y que son beneficiosas para su espíritu.

**Ejemplo del libreto del terapeuta:** Antes de concluir la sesión de hoy, repasemos brevemente lo que hemos cubierto. En el día de hoy, hemos continuado con el entrenamiento en el dominio de la mente con sus tres componentes: el esfuerzo, la conciencia del momento presente y la concentración. Hablamos específicamente de las infiltraciones del yo adicto, de que las mismas son de esperarse y que no son señal de fracaso. De hecho, crear conciencia de tales infiltraciones es una señal de que usted está caminando por el sendero correcto porque usted no puede cambiar nada de lo que no tiene conciencia.

Aprendió que romper el hábito significa desarmar los componentes del hábito y, también, aprendió a cómo separar el piloto automático del yo adicto al identificar los pensamientos, sentimientos y conductas de adicto que están asociados con el uso de drogas. Asimismo aprendió a cómo interrumpir el piloto automático del yo adicto y a cómo reenfocarse en su sendero espiritual. Todo esto requiere esfuerzo y determinación firme. Con todas estas cualidades usted trabajó durante las semanas pasadas.

Otra cualidad que es necesaria es la ecuanimidad. Esta es la cualidad con la que trabajará esta semana. Teniendo conciencia del momento presente al examinar los

objetos primorosos de la naturaleza, usted ha aprendido que una manera de recuperar su ecuanimidad en su diario vivir es teniendo conciencia de cuán unido está con toda la belleza que le rodea. Al fortalecer su ecuanimidad, será capaz de restaurar su estabilidad mental cada vez que el yo adicto trate de infiltrarse.

## **Segmento 7 -- Estiramiento 3-S<sup>+</sup>**

- Estiramiento 3-S<sup>+</sup> utilizando la "ecuanimidad"

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

En cada etapa del estiramiento, el cual se hará despacio, los terapeutas y los clientes afirmarán en voz alta el compromiso contraído por el cliente con su sendero espiritual y a desarrollar la cualidad espiritual que se le asigne durante la semana; en este caso, ecuanimidad. Las palabras que se digan durante cada etapa del estiramiento son para recordar al cliente que, seguir por un sendero espiritual, requiere que sus pensamientos, palabras, emociones, actos y percepciones sean compatibles con los ideales espirituales más elevados.

Usted hará el estiramiento con el cliente al final de cada sesión a fin de que pueda corregir cualquier error mientras el estiramiento se lleva a cabo y para asegurarse de que el cliente sabe cómo hará el ejercicio en casa. Hasta que el cliente no se familiarice con las palabras, haga que repita cada frase después de usted.

Explíquelo que el estiramiento es una manera sencilla de comenzar el día, que puede recordarle cómo mantenerse en su sendero espiritual. Recuérdele que el estiramiento es una de las asignaciones de práctica para hacer en casa y muéstrole, una vez más, en dónde lo puede encontrar en el manual. Luego hagan el estiramiento juntos y concluya la sesión.

**Ejemplo del libreto del terapeuta:** Como la ecuanimidad es la cualidad con la que va a trabajar esta semana, vamos a terminar la sesión enfocándonos en esta cualidad mientras hacemos nuestro estiramiento espiritual.

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

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

## **Fin**

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

## Hoja de trabajo de la terapia 3-S<sup>+</sup>: Sesión #3: Manejo de las infiltraciones del yo adicto

Identifique – Interrumpa – Reenfoque

### *IDENTIFIQUE*

#### ROMPER UN HÁBITO = DESARMAR LOS COMPONENTES DEL HÁBITO:

Identifique en el yo adicto los...

Sentimientos: \_\_\_\_\_

Pensamientos: \_\_\_\_\_

Conductas: \_\_\_\_\_

#### ESTÉ PREPARADO PARA LAS INFILTRACIONES DEL YO ADICTO:

Prevea las maneras en que el yo adicto pudiera sabotearle su progreso espiritual:

Favor de poner una marca al lado de los ítems que aparecen a continuación y que describen los trucos de sabotaje de su yo adicto:

Ausentarse de las sesiones de la terapia 3-S <sup>+</sup>	___	No tomarse la dosis diaria de metadona	___
Faltar a la consejería para adicción	___	No hacerse los exámenes de orina	___
Negar el uso de drogas	___	Minimizar el daño producto de usar drogas	___
Aislarse	___	Ir a lugares de alto riesgo	___
Juntarse con personas de alto riesgo	___	Involucrarse en actividades de alto riesgo	___

No se desanime si el yo adicto se infiltra. Las infiltraciones son de esperarse. Tener conciencia de ellas, tener la disposición para interrumpirlas, es una señal de su progreso espiritual.

### *INTERRUMPIR*

#### SI NO PUEDE EVITAR LAS INFILTRACIONES DEL YO ADICTO,

##### INTERRÚMPALAS:

1. Auto-observación del yo. Me auto-observaré al menos tres veces al día para agarrarlo con las manos en la masa.

2. Cambio de rutina. Cuando cambia la rutina frecuentemente, usted puede interrumpir el piloto automático del yo adicto el tiempo suficiente como para regresar a su sendero espiritual.

Cambiaré la rutina de la siguiente manera: \_\_\_\_\_

(Ejemplos: Cambiar el reloj de una muñeca a la otra o ponerse la sortija en un dedo diferente; usar una ruta diferente para llegar a casa, sentarse en una silla diferente, mover con frecuencia los artículos que ha utilizado, tener alguna alarma que suene cada hora.)

3. Detención del pensamiento. Cuando los pensamientos adictos se infiltren, gritarle en silencio: "DETENTE".

4. Observar y nombrar. Cuando los sentimientos de adicto se infiltren, no voy a dejar

que me atrapen. En su lugar, le pondré nombre al sentimiento y dejaré que siga su curso.

### ***REENFOCAR***

UNA VEZ HAYA IDENTIFICADO E INTERRUMPIDO LA INFILTRACIÓN DEL YO ADICTO, REENFÓQUESE EN SU SENDERO ESPIRITUAL:

1. Haga una oración o afirmación corta. \_\_\_\_\_
2. Cante o tararee alguna canción espiritual, o himno o cántico. \_\_\_\_\_
3. Concéntrese en un objeto que le recuerde que sigue por un sendero espiritual \_\_\_\_\_
4. Medite en la respiración: su ancla.