



Psicoterapia Zen  
**JORGE ROVNER**

Práctica profesional con fundamentos  
filosóficos y éticos del Budismo

[www.psicoterapiazen.com](http://www.psicoterapiazen.com)

## CARACTERÍSTICAS DE LA PSICOTERAPIA ZEN

a) El tratamiento es aquí y ahora. El sufrimiento no va a poder desaparecer mientras no intentemos encontrar la mejor respuesta posible a la presente situación.

b) El sufrimiento es la experiencia humana por definición. No está necesariamente ligada a castigos o designios de cualquier naturaleza (divinos, humanos, propios o por terceros). El sufrimiento ocurre objetivamente y nos afecta enormemente pero se amplifica más en nuestro interior cuando nos negamos a aceptar que desde nuestro nacimiento formaba parte de las reglas del juego del vivir.

c) Una parte muy pequeña de todo el Universo nos es revelada. Una parte significativa no. Debemos admitir que: “el mundo es como es” y que solo debemos intentar controlar aquella parte del mundo que está objetivamente bajo nuestro control.

d) Nuestras emociones, con especial énfasis las corrientemente llamadas negativas, están tan destinadas a desaparecer como todo lo demás. Cuando aceptamos el significado de la expresión latina “Esto también pasará” podemos contribuir a reducir nuestro sufrimiento.

Es obligación del terapeuta expresar compasión por el padecimiento del paciente e invitarlo a que sienta compasión por si mismo. Puede resultar absurdo e inadecuado interpelar a quién ha tenido una pérdida enorme con frases como “esto también pasará” en medio de su dolor. Los métodos habituales como el silencio, el abrazo u otros pueden ser en ocasiones lo más eficaz. Se trata de llevar paulatinamente al paciente a que considere la posibilidad muchas veces aliviante de la impermanencia del mundo y de sus dolores.

e) Debemos poner atención en todo momento a nuestra tarea para evitar el error basado en creencias sin fundamento empírico ( por ejemplo: la existencia o no de justicia en el mundo, la obligación de que haya un sentido evidente para nuestra vida, etc). No enturbiar la recta observación sobre el origen de nuestro sufrimiento colabora en hacerlo cesar.

f) Muchos acontecimientos no tienen un porque o bien ese porque no podrá ser accedidos en este tiempo, en esta ilusoriedad. Son, para nuestros fines inaccesibles. Admitirlo, si bien inicialmente duro, puede ser la base para dar alguna solución a nuestros problemas.

g) Nacer, enfermar, envejecer y morir son inherentes a los seres sintientes. No son opcionales. Debemos convivir con ellos y aprender a aceptarlos.

h) Debemos ver que el apego y la codicia son causas básicas de nuestro sufrimiento.

i) El universo y nuestras vidas fluyen. La impermanencia de todo es una característica evidente que alivia reconocer y aceptar.

j) El pasado y el futuro son nuestras creaciones. Aunque nos pesan, nada podemos hacer con ellos. Aprender a estar en nuestro presente es beneficioso para cesar nuestro sufrimiento.

k) Nuestra mente, muy útil en muchas áreas, no necesariamente nos permite salir del sufrimiento. Al igual que con nuestro cuerpo, su uso adecuado reduce el sufrimiento. Reeducar lógicamente y compasivamente a nuestro cerebro para que no se engañe es posible y útil.

l) La práctica de las virtudes cardinales planteadas en el Budismo, el alejamiento de toda forma de extremismo, la desaparición de erróneos conceptos como pecado, culpa y otros semejantes son eficaces para cesar el sufrimiento.

m) Aprender a manejar nuestros miedos y limitaciones, de un modo natural y sistemático contribuye a reducir el sufrimiento.

n) Evitar comparaciones con los demás, con lo que fuimos en el pasado o con lo que sentimos que vamos a ser en el futuro es posible y sencillo.

o) Ser compasivos con los demás y con nosotros es central en la sanación de nuestros dolores.