



Los 7 pasos del perdón

¿CUÁLES SON LAS RAZONES PROFUNDAS Y PSICOLÓGICAS QUE DEBERÍAN EMPUJAR A UNA PERSONA A PERDONAR? ¿POR QUÉ DEBERÍAMOS ELEGIR EL PERDÓN EN LUGAR DE LA VENGANZA? ¿HAY ALGUNA VENTAJA? ESTE LIBRO ANALIZA CÓMO EL PERDÓN BENEFICIA A LA PERSONA EN EL PLANO DE LO FÍSICO, MENTAL, EMOCIONAL Y ESPIRITUAL, Y PROPONE UN MODO DE LOGRARLO

Por Daniel Lumera

EL TEMA

El perdón es una herramienta terapéutica de gran eficacia: desintoxica el cuerpo, la mente y el espíritu y permite recuperar la confianza en uno mismo. Daniel Lumera profundiza sobre él en este estudio integral, probablemente el más completo que existe sobre los efectos del perdón. Expone su "metamodelo" aplicable tanto a las personas como a las relaciones o la sociedad. Además, es el texto en el que se basa la International School of Forgiveness, institución educativa dedicada íntegramente al estudio y experimentación del profundo impacto del perdón, que lo ha adaptado a la docencia en masters, postgrados y cursos de especialización universitarios.

El libro *Los 7 pasos del perdón. La ciencia de la felicidad* es fruto de más de 12 años de investigación sobre el tema del perdón y supone la revelación de que este es mucho más antiguo de lo que pensamos. No nos imaginamos ni remotamente el verdadero poder que tiene esta herramienta y sus aplicaciones infinitas. Al menos el 95 por ciento de la gente tiene una idea preconcebida sobre el perdón que está muy lejos de la realidad y que se deriva de una construcción puramente religiosa o psicoterapéutica. En cambio, en estos años de investigación he encontrado raíces y semillas del perdón que datan de hace más de 4.000 años (2.000 años antes de Cristo y del nacimiento de la corriente judeo-cristiana) en culturas de América del Sur, entre los indios brasileños, en las islas de Hawai y en África entre otros lugares. Estas experiencias me han permitido abrir la mente y el espíritu a una visión integrada del perdón que ha dado origen al método de los siete pasos. El hecho de estar cuidadosamente diseñado y adaptado también a contextos institucionales, como son los cursos universitarios de especialización, los proyectos en centros penitenciarios, las es-

cuelas, los hospitales, la formación sobre el estrés, la gestión de conflictos en el mundo comercial, etc., es señal de que la sociedad está empezando a considerar seriamente una educación basada en la conciencia.

Desde mi perspectiva, el perdón será un instrumento clave en este proceso de despertar de la conciencia, ya que puede liberar del sufrimiento y del apego de manera profunda, y conduce directamente a la experiencia de una felicidad que no depende de lo que hacemos, sino del conocimiento de lo que realmente somos. Lo que emerge claramente de su comprensión profunda es que el perdón conduce a la experiencia de la unidad originaria de nuestro ser más allá de la percepción engañosa de una realidad separada.

¿QUÉ ES EL PERDÓN?

Ante una pregunta como esta, se puede responder de muchas maneras dependiendo del nivel de conciencia y de las exigencias de quien escucha y busca a través de esta herramienta. De todas las posibles e interminables definiciones que existen en torno al perdón, me gusta considerar cuatro:

1. Lugar interior donde podemos redefinir la realidad y a nosotros mismos, y convertir cualquier problema en un recurso. No importa lo doloroso que fue lo que pasó, la comprensión y la



LOS 7 PASOS DEL PERDÓN.
 Daniel Lumera.
 Editorial: Obelisco.
 Páginas: 192.
 Precio: 12 € (en papel).



EL AUTOR

Daniel Lumera

Es director de la Fundación My Life Design, fundador de la International School of Forgiveness y autor de numerosos libros. Está especializado en sociología de la comunicación y de los procesos culturales por la Universidad de Siena, donde se ocupa actualmente de impartir asignaturas relacionadas con la gestión de conflictos, el estrés y la comunicación interpersonal. En España es profesor visitante en la Universidad de Girona. Una persona clave en su formación fue Anthony Elenjmittan, discípulo directo de Gandhi. A través de él, Daniel Lumera maduró la visión de una educación basada en la conciencia, la interculturalidad, la cooperación y la paz.

experiencia del perdón nos permite transformarnos a nosotros mismos, el medio ambiente y las personas que nos rodean de manera radical, y realinearlos todo con el principio de la libertad, la gratitud, el amor y la unión.

2. Ciencia de la felicidad. En estos días se empieza a hablar de neurociencia del perdón (en

los motores de búsqueda científica más fiables y prestigiosos, por ejemplo Pubmed, se pueden encontrar varios cientos de publicaciones sobre este tema). El proceso del perdón estimula unos circuitos neuronales particulares y hace que nuestro cerebro funcione de manera correcta. Las áreas estimuladas por los protocolos del

perdón son el lóbulo prefrontal (asociada con la capacidad de transformar las dificultades en recursos), el área inferior parietal (relacionada con el desarrollo de la empatía) y el precúneo (conectado con la capacidad de cambiar la perspectiva y el punto de vista). Me gusta pensar que con una formación adecuada en el perdón, adaptada a los centros escolares, la violencia se reduciría drásticamente, porque la gente aprendería a sentir al otro como un aspecto de sí mismo.

3. Proceso de autosanación que consta de seis niveles: el cuerpo físico (sistemas inmunológico, cardiovascular y nervioso central, se puede aplicar a cualquier dolor o enfermedad, ataques de pánico, desequilibrios causados por el estrés y los conflictos, salud mental, etc.), la energía vital, las emociones, la mente, el pasado y la esfera espiritual.

Además, el método de los siete pasos del perdón contiene técnicas que generan un profundo efecto en la curación de las relaciones (también y especialmente con nosotros mismos).

4. Arte de dar. “Per-donar” para darse. Cuando nos aferramos a algo, creamos sufrimiento. Somos capaces de convertir un gran amor en celos y posesión. El proceso del perdón enseña cómo no identificarse y cómo liberarse de cualquier apego que crea dolor y sufrimiento.

En última instancia, el perdón es una forma de realización que nos lleva a la comprensión de que todo es uno y que el único camino a seguir es el del amor y la gratitud.



EL VIAJE DE LA CONCIENCIA

En *Los 7 pasos del perdón* se explica cómo integrar las mencionadas definiciones y convertirlas en una experiencia que puede revolucionar positivamente la vida, la salud y las relaciones. Gandhi dijo que solo los valientes son capaces de perdonar y, de hecho, el perdón es una virtud que se manifiesta solamente en un alma madura.

El perdón es un verdadero viaje de conciencia que mejora la calidad de vida, la capacidad de ser feliz, la salud y el desarrollo de relaciones saludables y gratificantes. En la recuperación de este sentido perdido del perdón está colaborando, desde hace veinte años, la ciencia, que comienza a demostrar sus poderes curativos extraordinarios. Entre los estudios de la Universidad de Wisconsin, un equipo de investigadores probó que perdonar es un medicamento eficaz para disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón y trastornos mentales graves.

El doctor Douglas Russell, en un artículo publicado en Los Ángeles Times, describe un estudio realizado en 2003 que demuestra que después de un curso de diez horas sobre el perdón, la actividad coronaria de los pacientes mostraba una notable mejora. Lo mismo puede aplicarse al sistema nervioso, al inmune, la actividad cardiovascular o la salud mental. Perdonar es bueno para el cuerpo y el espíritu, y su comprensión e integración son fundamentales para la salud, la calidad de vida y la realización personal.

¿ES DIFÍCIL PERDONAR?

Normalmente quienes consideran la opción de perdonar una traición, por ejemplo, es porque han madurado y considerado profundas razones existenciales. No están simplemente hartos de estar enfermos, sino que están hartos de estar hartos. Por lo general, es entonces cuando se empieza a considerar seriamente la opción aparentemente irracional: amarse verdaderamente e integrar la experiencia.

El mejor camino para iniciar un proceso de perdón consiste en asumir toda la responsabilidad de lo que se ha vivido, por muy doloroso que haya sido. A partir de una condición en la que se admite el principio de causalidad (que cada uno de nosotros es totalmente responsable de lo que vive, piensa, siente y hace), se adquiere una gran ventaja: si es cierto que yo soy la causa de todo lo que he experimentado, también es cierto que puedo cambiarlo todo, porque como lo he creado puedo “descrearlo” y

¿Por qué lo recomendamos?

PORQUE presenta una concepción nueva del perdón como un bálsamo que crea las condiciones para que se produzca un acercamiento positivo a la vida y que permite recuperar y conservar una buena salud integral.

PORQUE tiene en cuenta la visión del perdón como un acto de coraje, pues solo los valientes son capaces de perdonar.

PORQUE es el estudio integral más completo que existe actualmente sobre el perdón y que demuestra el profundo impacto transformador que tiene sobre los individuos en las relaciones y la sociedad.

PORQUE propone una metodología desarrollada en siete pasos para que se pueda dar una nueva cultura: la educación en la conciencia.



crear una nueva realidad interior y exterior más armoniosa y alineada con mis necesidades más profundas. El valor pedagógico del principio de causalidad y responsabilidad aplicada al perdón tiene una enorme importancia, si bien a veces trae consigo implicaciones poco comprensibles para una mente demasiado racional.

En realidad, aceptar sin reservas la perspectiva de ser los autores de la propia realidad, independientemente de la experiencia, resulta un dispositivo extraordinario para recuperar el poder personal sobre el incidente y las personas involucradas, y permite liberarse del sufrimiento. Tomar contacto con la parte de uno mismo que es el origen de las emociones y los pensamientos significa liberarse de las causas que crean en nosotros el sufrimiento. ¿Pero estamos realmente dispuestos a hacer esto? Algunas personas están tan acostumbradas a su dolor que no quieren renunciar a él. No quieren dar al otro la satisfacción de sentirse bien.

MECANISMOS DISTORSIONADOS

A veces se evidencian mecanismos de auto-manipulación y perversión tan sutiles que son realmente difíciles de erradicar. Situaciones como: “No quiero darle la satisfacción de verme bien, debe sentirse culpable por lo que hizo”, denota un sufrimiento que se convierte en venganza perpetrada. Renunciamos a nuestro bienestar y felicidad con el fin de castigar al otro. Otras veces se otorga el perdón solo para demostrar una superioridad moral. En todos estos casos se trata de un perdón “falso”.

Para deshacerse de estos mecanismos es necesario tener conciencia, y el perdón puede ser la herramienta para educarnos y reprogramar

nuestra capacidad de ser felices. Los síntomas de quienes han alcanzado una verdadera experiencia del perdón son: felicidad incondicional, ligereza de espíritu y gratitud. Se siente amor por todo lo que es y se siente un profundo sentimiento de liberación. Si no se presenta uno de estos componentes, el proceso no se ha completado.

LIBERTAD Y FELICIDAD

Resumiendo, el proceso del perdón es una verdadera educación en la felicidad y en la conciencia que nos permite lograr tres objetivos principales. El primero consiste en recuperar el poder de liberarnos de cualquier sufrimiento. El segundo, en sanar las heridas más profundas de nuestra conciencia y, en consecuencia, ser capaces de tener relaciones felices, satisfactorias y conscientes. Y el tercer objetivo, transformar la parte más profunda y elevada de nosotros mismos, entrando en un área de experiencia donde la felicidad y la libertad se convierten en nuestra condición natural.

El correcto proceso del perdón libera el corazón de cualquier peso y nos permite abrirnos a nuevas experiencias infinitamente más satisfactorias y auténticas. A través del perdón descubrimos que somos el don que buscamos y que nuestras vidas dependen totalmente de nosotros. Descubrimos que la felicidad no depende de lo que hacemos o de lo que tenemos, sino de la conciencia de aquello que realmente somos. El perdón, la conciencia, la gratitud, la felicidad y el amor son las fuerzas esenciales y fundamentales en torno a las cuales gravita la existencia en todas sus manifestaciones.