

## Ayuda para la vida diaria Octubre 2011

Querido lector,

a fines del otoño celebramos en el hemisferio norte el Día de Acción de Gracias. Miramos hacia atrás a un año abundante y a la cosecha que -en muchos sentidos- él nos trajo. También estas Ayudas para la vida cotidiana han sido hasta ahora una cosecha fructífera y yo vuelvo la vista atrás con agradecimiento.

Yo miro también a la cosecha más bella. Nosotros como niños somos la cosecha de nuestros padres y nuestros hijos la culminación de la nuestra. Ellos son nuestra mayor riqueza. Y ese es el tema de esta edición, la riqueza en sus diversos aspectos y el agradecimiento de que ella nos sea obsequiada.

Vuestro

Bert Hellinger

### Contenido

#### *Acción de gracias*

Pagado

Pleno

#### *Padres e hijos*

Todos los niños son buenos – y sus padres también

El campo espiritual

Todo

La resonancia

¿A quién mira nuestra enfermedad?

¿A quién mirábamos cuando éramos niños?

¿A quién miraban nuestros padres cuando eran niños?

### ***El amor***

Perdonar, eso humilla

La concentración

Meditación

La alegría del espíritu

Meditación: Cuando hay problemas

Meditación: Cuando estamos enfermos

Meditación: Cuando estamos enojados

El verdadero amor

### ***Órdenes del éxito***

#### **Preguntas críticas a Bert Hellinger**

Órdenes del amor

Comunidad de destino

La objeción

La realidad

La despedida

El coraje

La contradicción

La responsabilidad

La dinámica de grupo

El resultado

La percepción

El efecto

Patrón básico

El alma

El servicio a la vida

## *Rayos de esperanza*

### *Acción de gracias*

#### **Pagado**

“¿También tú has pagado por ello?“, solemos preguntarle a un niño que desea regalarnos algo cuando no sabemos si tiene los medios necesarios y en caso afirmativo queremos saber de dónde los sacó. Luego también le preguntamos: “¿Con qué lo pagaste? Solamente nos sentimos bien si el regalo fue pagado, cuando ha costado algo.

Por eso a veces incluso preguntamos cuánto ha costado. Cuanto más alto el precio que se nos diga, mayor será nuestra valoración y, por el contrario, valoramos poco aquello que ha costado poco o nada. No terminamos de aceptarlo realmente y con frecuencia no le prestamos atención.

Apreciamos mucho lo que nos ha costado esfuerzo, trabajo y dinero. Se convirtió en parte de nuestra vida y lo cuidamos como si fuese un tesoro.

También el amor que resulta nos cuesta y nosotros dejamos que él nos cueste. Ciertamente esperamos un contravalor, una respuesta que muestre que el otro lo valora y que por su parte hace que su amor también nos cueste algo a nosotros.

Sin embargo, lo más valioso para nosotros sigue siendo impagable. En primer lugar nuestra vida, y con ella nuestros padres, a través de quien ella nos llegó. También el aire que respiramos y absolutamente todo lo que nos mantiene con vida; aun cuando paguemos por ello, finalmente sigue siendo impagable. Nunca puede llegar a pertenecernos, incluso cuando hemos pagamos mucho.

¿Nos pertenece, por ejemplo, una manzana, aun cuando hayamos pagado por ella? ¿Se puede en realidad comprar lo más grande?

No obstante nosotros podemos ofrecer un contravalor que lo hace aún más valioso para nosotros. Nos alegramos, lo disfrutamos agradecidos, reconocemos

cuánto nos enriquece, miramos por sobre él a ese otro amor él dejó crecer, frente a él nos sentimos infinitamente beneficiados, nos adaptamos a algo infinito y ante ese amor simplemente permanecemos allí, con recogimiento simplemente allí.

### **Todo**

El todo es completo, pues todo lo que forma parte de él ha encontrado y ocupado su lugar en él. Nada más puede serle agregado sin por eso disminuirlo y así quitarle su perfección. Por esa razón es importante dejarle al todo su totalidad.

Naturalmente el todo permanece en movimiento, permanece como un todo en movimiento. En este sentido también se sigue desarrollando como un todo, sin que nada le sea quitado o agregado desde afuera. Crecerá más a partir –sobre todo– de una acción interior porque él saca de sí mismo las fuerzas que le marcan la dirección a su movimiento.

Así nuestra vida es en cada momento un todo, a pesar de que ella crece y constantemente se renueva. Así el mundo es en cada momento un todo, a pesar de que él se ensancha. Nada puede ser agregado, pues todo lo que en él se mueve siempre estuvo allí.

Por consiguiente, todo es aquello a lo que no se le puede agregar nada, a pesar de que sigue desarrollándose.

¿Cómo nos relacionamos con ese todo? Nos incorporamos a su movimiento. Nos movemos con el todo, junto a todo lo que también con nosotros pertenece a él.

Cuando nos incorporemos a ese gran todo también seremos completos como individuos. En ese todo estamos resguardados. Con nuestro todo estamos al servicio de ese gran todo y junto a otros todos seremos arrastrados por él.

¿Cómo lo logramos? Cuando nosotros también podemos reconocer la totalidad del otro todo, cuando protegemos nuestro todo de intromisiones y ataques externos, cuando le ponemos un límite al otro todo y protegemos nuestro límite exterior de él.

Al mismo tiempo, tan pronto como nuestro todo intente igualar al otro todo individual y desde adentro haga menos en lugar de servirlo como un todo será necesario que –desde nuestro interior- le pongamos un límite. Por ejemplo, en la medida en que ese todo intenta definir una dirección para nuestro todo que en realidad le pertenece a él.

¿Cómo nos convertimos en totalmente completos? En sintonía con un movimiento de adentro y de afuera, en conjunto y al mismo tiempo como individuos.

### ***Padres e hijos***

#### **Todos los niños son buenos – y sus padres también**

Este título puede hacer que algunos meneen la cabeza. ¿Cómo puede ser posible? Las dimensiones de este título son muy amplias. Sugiere que -al mismo tiempo- también nosotros somos buenos y que como niños éramos buenos y lo seguimos siendo. Dice que también nuestros padres son buenos porque también ellos fueron niños, que como niños eran buenos y también como padres lo son.

Yo quiero aclarar algo acerca del trasfondo de esta frase, lejos de las habladurías superficiales cuando se dice: “Pero el niño hizo eso y los padres hicieron lo otro”. Ellos lo hicieron. ¿Pero por qué? Por amor.

Lo voy a explicar más en profundidad y haré un ejercicio con ustedes con cuya ayuda podrán rastrear en vuestra alma lo que significa ser bueno de verdad. Naturalmente la conclusión es –yo me anticipo a ella- que cada uno es bueno así como es. Que precisamente él es bueno porque es como es. Que por lo tanto no tenemos por qué preocuparnos de si nosotros mismos, nuestros hijos, o nuestros padres son o no son buenos. Por momentos nuestra mirada se nubla y eso nos impide ver donde somos buenos, donde los hijos son buenos y donde sus padres lo son. Quisiera explicarlo primero en términos generales antes de que lo percibamos interiormente.

## El campo espiritual

A través de la constelación familiar salió a la luz que estamos integrados en un sistema más grande, un sistema familiar. A ese sistema pertenecen no solamente nuestros padres y hermanos, sino también los abuelos, bisabuelos y los antepasados. A ese sistema también pertenecen otros que de una manera determinada fueron importantes para ese sistema, como por ejemplo anteriores relaciones de pareja de nuestros padres o abuelos. En ese sistema todos serán conducidos por una fuerza común. Esa fuerza obedece a ciertas leyes.

El sistema familiar es un campo espiritual. Dentro de ese campo espiritual –así podemos descubrirlo a través de la constelación familiar- todos están en sintonía con los demás. A veces ese campo está desordenado. El desorden en un campo de este tipo se produce cuando alguien que también pertenece a él fue excluido o rechazado u olvidado. Estas personas excluidas y olvidadas están en sintonía con nosotros y se hacen notar en el presente. Pues en ese campo vale una ley fundamental: *Todo aquel que pertenece tiene el mismo derecho a pertenecer*. Nadie puede ser excluido. Nadie se escapa de este campo, la persona seguirá actuando en él.

Cuando una persona fue excluida, independientemente de cuales fueron los motivos, bajo la influencia de ese campo y a través de esa resonancia otro integrante de la familia será designado para representarla. Entonces esa persona, un niño por ejemplo, se comporta de modo extraño. Tal vez se vuelva adicta, enferma, criminal o agresiva. Tal vez pueda convertirse incluso en un asesino o un esquizofrénico o lo que sea. ¿Pero por qué? Porque esa persona mira con amor al excluido y con su comportamiento nos obliga a mirar también con amor a esa persona rechazada y excluida. Este así llamado comportamiento extraño no es otra cosa que amor por alguien que fue excluido en ese campo.

En lugar de que ahora miremos a ese niño con preocupación y tratemos de cambiarlo, lo que de todas maneras tampoco ayudará, porque - como ustedes ya saben- están actuando fuerzas poderosas, miramos junto con ese niño a ese campo

al que pertenecemos, a ese campo espiritual, hasta que bajo la conducción de ese niño podamos mirar al sitio donde la persona excluida espera ser vista y reincorporada a nuestra alma, a nuestro corazón, a nuestra familia, a nuestro grupo, tal vez también a nuestro pueblo.

Por consiguiente, todos los niños son buenos si nosotros dejamos que lo sean. Esto quiere decir, si en lugar de mirar a los niños miramos hacia donde ellos miran con amor.

Esta es entonces la gran experiencia en la constelación familiar: en lugar de que nos preocupemos por esos niños o por otras personas y que pensemos de ellos, “¿pero cómo pueden comportarse así?”, junto con ellos miramos a la persona excluida y la volvemos a incluir. Tanto pronto como esta persona es reincorporada en el alma de los padres, de la familia y del grupo, el niño respirará profundamente y finalmente podrá ser libre de ese enredo (implicación) con otra persona.

Si lo sabemos estaremos en condiciones de esperar hasta saber hacia dónde nos conduce el comportamiento de ese niño, hacia dónde nos lleva a nosotros como padres o como otro miembro de la familia. Cuando junto con el niño vamos hacia allí e incluimos a la otra persona, los niños quedarán liberados.

¿Quién más es liberado? También nosotros como padres o como otro miembro de la familia. De pronto seremos distintos o más ricos, porque le hemos devuelto su lugar a algo excluido en nosotros mismos. Todos podrán comportarse ahora en el presente de una manera distinta. Con más amor, con más tolerancia, más allá de nuestras burdas diferenciaciones de bueno y malo a través de las cuales nosotros tal vez creemos que somos mejores y los otros peores, a pesar de que los otros de quienes pensamos que son peores solamente aman de otra manera. Cuando junto con ellos miramos hacia donde ellos aman las diferenciaciones entre bueno y malo se acaban.

Otra conclusión es naturalmente que nuestros padres son buenos y que detrás de todo lo que tal vez queremos criticar de ellos está presente el amor. Sin

embargo, ese amor no viene hacia nosotros sino que va a otro lugar, hacia allí adonde ellos miraban cuando eran niños, hacia alguien que ellos querían reincorporar a la familia. Cuando comenzamos a darles un lugar en nosotros a todos esos excluidos, entonces junto con nuestros padres miraremos hacia donde ellos aman. Nosotros seremos libres y nuestros padres también lo serán. De repente nos percibimos en una situación completamente distinta y aprendemos lo que significa el verdadero amor.

### **Todo**

Antes de que hagamos un ejercicio les voy a leer un breve texto. En mi libro “La verdad en movimiento” hay un breve texto que en un plano filosófico resume lo que acabo de explicar. El texto se llama “Todo”.

“Todo sólo puede ser todo porque está unido a todo. *(Esta es esa resonancia)* Por eso todo está unido a todo. Por eso nada puede existir aisladamente. Sólo está aislado porque está unido a todo, porque en él también está presente todo lo demás. *(Por consiguiente, nadie está aislado, tampoco un niño. Cuando nosotros miramos a un niño separado de lo demás, estamos subestimando a lo que él está unido, a algo más grande)* Por eso al mismo tiempo yo también soy todo. Todo no puede existir sin mí y yo no puedo existir sin todo. *(Estos son pensamientos y conocimientos fundamentales que tienen consecuencias de muy largo alcance).*

¿Qué significa esto para la manera en que vivo, para la manera en que siento, para la manera como yo soy? En cada ser humano veo a todos los seres humanos y por eso en él también me veo a mí. En mí siento a todas las personas, cada una tal como es. En cada persona me encuentro con todas las personas y en ellos también me encuentro a mí.

¿Cómo podría yo entonces rechazar algo en ellos sin que en ellos me rechace a mí mismo? ¿Cómo alegrarme de su existencia sin que en ellos también me alegre de la mía? ¿Cómo podría desearle algo bueno a otra persona sin que al mismo tiempo me lo desee a mí y a todas las otras personas? ¿Cómo puedo amarme sin amar también a todas las otras personas? (*Pues con todos estamos en resonancia*).

Quien en todo ve a todos, también se ve a sí mismo en ellos, en ellos se encuentra a sí mismo, en todos también se encuentra a sí mismo. Por lo tanto, quien daña a otros, también se daña a sí. Quien a otros lastima, también se lastima a sí. Quien incentiva a otros, se incentiva a sí mismo. Quien oculta algo a los demás, también se lo oculta a sí mismo, y quien empequeñece a los otros, también se empequeñece a sí mismo.

Quien realmente ama a otros, ama a todos. Por lo tanto, amor al prójimo es al mismo tiempo amor a todo y amor a todos, inclusive amor a uno mismo. El amor al prójimo es amor puro y amor pleno porque en todos tiene todo, sobre todo se tiene a sí mismo.

¿Cuál es la solución? Tomo en mi corazón todo lo que rechazo. De ese modo encuentro el camino al amor a todo y a todos. A través de él me vuelvo grande.

¿Qué quiere decir aquí grande? Yo reconozco que soy igual a todas las personas y ellas iguales a mí. Entonces estaré unido a todo y a través de todo seré grande.

### **La resonancia**

Haré ahora con ustedes algunos ejercicios con cuya ayuda estaremos en resonancia con nuestro cuerpo, con nosotros cuando éramos niños y con nuestros padres cuando eran niños.

### **¿A quién mira nuestra enfermedad?**

Ahora pueden cerrar los ojos. Haré con ustedes un pequeña meditación en la que podrán compenetrarse con lo que significa la resonancia y como ella actúa en nosotros.

Conéctense con vuestro cuerpo y sientan donde hay algo enfermo, donde algo no funciona. Evidentemente, aquello que duele o no funciona está en disonancia con nuestro cuerpo. Nos acostamos interiormente junto a ese dolor, junto a esa enfermedad, junto a ese órgano y sentimos con la enfermedad, con ese órgano, con ese dolor a donde miran. ¿Con qué está en resonancia esa enfermedad? ¿Con qué persona que tal vez fue rechazada u olvidada o maldecida o condenada?

Esperamos hasta poder entrar en ese movimiento, hasta poder resonar con él y, tal vez, de pronto poder ver hacia donde mira esa enfermedad. Por ejemplo, a un niño que murió prematuramente o que nació muerto o fue abortado o entregado en adopción. O alguien a quien condenamos como un delincuente, con quien no queremos tener nada que ver y con quien nuestra familia no quiere tener más nada que ver. Miramos entonces a esa persona como si fuese una de nosotros e interiormente le decimos con la enfermedad: “Ahora te veo. Yo soy como tú. Tú eres como yo. Ahora te hago un lugar en mi alma y en nuestra familia. Ahora has vuelto a estar aquí con nosotros, a ser uno de nosotros. Frente a una fuerza más grande ante la cual no somos otra cosa que piezas de ajedrez con las que ella de distinta manera juega, tú no eres ni mejor ni peor. Reconocemos que tú eres igual a nosotros y nosotros a ti”.

Tal vez todavía podamos llegar a otras personas que alguna vez hemos rechazado, con las cuales tal vez estamos enojados, de las cuales fuimos culpables o ellos de nosotros y les decimos: “Sí”.

Sentimos entonces lo que cambia en nuestro cuerpo y en nuestra alma y en nuestro amor.

### **¿A quién mirábamos cuando éramos niños?**

Este fue un primer paso para poder compenetrarse con lo que finalmente significa la resonancia. Sentir lo que ella provoca en nosotros y como a través de la resonancia podemos experimentar algo completamente distinto, algo a lo cual hasta ahora permanecíamos cerrados.

Ahora algunas conclusiones. Con ellas estaremos en condiciones de proseguir el ejercicio. Vuelvan por favor a cerrar los ojos.

Ahora ustedes se miran a sí mismos como niños, ven como se comportaban siendo niños. A veces de una manera que hacía que vuestros padres se preocupasen por ustedes. Que hacía que, tal vez, ellos pensasen: “Algo con este niño no funciona bien”. ¿Cómo puede comportarse de esa manera? ¿Cómo puede, por ejemplo, ausentarse, tener miedo, enfadarse, ser impaciente, no querer aprender más, entregarse como si ya no hubiese esperanza? Sea lo que sea, ustedes miran ahora a ese niño que alguna vez fueron y sienten: ¿A dónde miraban ustedes cuando eran niños, cuando ustedes se sentían así y así se comportaban? ¿A dónde fue ese amor secreto? ¿Con quién estaban ustedes en profunda resonancia? ¿Qué persona quería hacerse notar a través de ustedes para finalmente ser vista y querida?

Ustedes pueden decirle al padre o a la madre o a ambos u otras personas: “Por favor. Miren conmigo hacia allí con amor”. Entonces ustedes podrán reconocer cuánto amaron cuando eran niños. Tal vez de un modo distinto a como se esperaba, pero en profunda conjunción con alguien que no tenía el derecho de pertenecer. Ustedes sienten cuán buenos ustedes eran y aún son.

Okay, este fue el segundo paso.

### **¿A quién miraban nuestros padres cuando eran niños?**

Avancemos ahora un paso más. ¿Pueden todavía? Esto va muy profundo. Pero enriquece y ensancha. Ustedes pueden volver a cerrar los ojos.

Ahora miramos a nuestros padres tal como ellos eran. Con alguno de ellos, tal vez, chocamos cuando éramos niños, deseábamos que fuesen distintos. Ahora los miramos y los vemos como los niños que ellos eran y vemos hacia donde ellos miraban. ¿A que persona miraban que había sido excluida u olvidada? ¿Con quién estaban ellos en resonancia y tal vez aún lo están?

¿Cómo es que de esa resonancia, de ese profundo amor secreto ellos se convirtieron en lo que hoy son? Junto a ellos miramos a esa persona o esas personas con su amor y las amamos así como nuestros padres las amaron cuando eran niños, a pesar de que tal vez ellos no eran conscientes de nada. Este profundo movimiento iba hacia una persona con el objeto de reintegrarla. Nosotros permitimos que esas personas tengan en nosotros la posibilidad de hacerse notar. Las miramos y les decimos: “Sí. Yo te veo. Yo también te doy a ti un lugar en mi corazón con amor”.

### ***El amor***

#### **Perdonar, eso humilla**

Durante la pausa fue formulada una pregunta que me gustaría compartirla con todo el grupo. A saber: ¿Es imprescindible perdonar? También el Papa pidió hace poco perdón. ¿Qué ocurre cuando alguien pide perdón o, lo cual es aún peor, cuando alguien dice: “Yo te perdono”?

Tomemos un ejemplo simple. En una relación de pareja uno de los dos hace algo que lastima al otro –al margen de lo que esto pueda ser- y le pide a su pareja que lo perdone.

Supongamos por una vez que su pareja le dice: “Te perdono”. En vuestra opinión, ¿cómo ven el futuro de esa pareja? ¿Mejor? ¿Peor?

Cuando uno le dice a otro: “Te perdono”, se comporta de forma despectiva. Humilla al miembro de la pareja que es culpable. Él o la culpable ya no podrá estar nunca más en pie de igualdad con el otro. Tenemos aquí una herramienta eficiente para ponerle fin a la relación.

El concepto del perdón se basa en la aceptación de que una persona tiene el derecho de quitarle la culpa a otro. ¿De dónde puede tener uno el derecho de hacer algo así?

Otra cosa es aquí importante. Cuando alguien que se ha convertido en culpable de algo, acepta su culpa y se hace cargo de las consecuencias de esa culpa gana en fuerza, en dignidad y en peso. La aceptación de las consecuencias de la propia culpa confiere fuerza – la fuerza de hacer algo bueno de una manera distinta a como puede hacerlo una persona sin culpa. Las personas inocentes tienen un peso menor, por el contrario aquellos que se han convertido en culpables sí que tienen peso.

Si yo le dijese a alguien: “Yo te perdono” y él aceptase mis disculpas, la persona culpable perdería la fuerza inherente a su culpa así como la posibilidad de -a partir de ahora- trabajarla para algo bueno.

### **La concentración**

**PARTICIPANTE:** Mi principal problema consiste en que una gran parte de mis motivaciones –en los últimos seis o siete años- me lleva a hacer cosas o comportarme de una manera determinada que se alimenta de dramas pertenecientes a otras personas y yo no me siento con fuerzas suficientes para ser independiente y vivir mi vida como quiero.

**HELLINGER *medita largamente antes de hablar:*** Existen distintas tradiciones de pensamiento y escuelas filosóficas –también de la llamada espiritualidad, en las que se intenta lograr un vacío interior y de esa manera mejorar deshaciéndose de algo. Curiosamente a esto se lo denomina “concentrarse”.

La palabra castellana utilizada es “concentración”. Esto es una contradicción en sí misma pues el ejercicio consiste en intentar vaciarse – y al vaciarse se quiere lograr la concentración. Extraño ¿no te parece? Por el contrario, es posible elegir otro camino, unir *todo ... todos* dentro de uno.

## **Meditación**

Cierra tus ojos. Reúne en tu alma a todas las personas de tu vida. Todos sus destinos, todas sus grandezas y debilidades, toda su culpa e inocencia, enfermedad y salud.

Reúne a todos los muertos que pertenecen a tu familia – reúne lo que has hecho y lo que dejaste y todo lo que desaprovechaste; guarda todo eso –.

¿Te digo cómo se siente? Se siente como un vacío. Una abundancia tal se siente como vacía. En ese vacío yace –luego de que tú reuniste todo- una sensación de libertad.

**PARTICIPANTE:** Yo pienso que mi alma es lo suficientemente grande para poder contener todo esto. Pero el rencor, la hostilidad, el odio que han penetrado en las experiencias que me han convertido en lo que soy se han vuelto entretanto parte de mi cuerpo.

Sin embargo yo entiendo el principio que usted intenta explicarme – el principio que intenta integrar y abarcar todo y a todos para alcanzar ese vacío, esa libertad y ese espacio para todos los que están en mi vida.

**HELLINGER:** ¿Contra quién o contra qué están dirigidos ese rencor y ese odio?

**PARTICIPANTE:** El primer objeto de mi odio es mi madre.

**HELLINGER:** No importa lo que haya ocurrido entre tú y tu madre, ahora dile: “Para eso yo era muy pequeño. Ahora me retiro a mi lugar”.

## **La alegría del espíritu**

Quisiera poder referirme a un tema grande e importante –la alegría del espíritu.

Cuando, en primer lugar, hago una breve referencia a la conciencia quiero recordar que con ayuda de nuestra conciencia nosotros inmediatamente percibimos si pertenecemos o no. Lo percibimos a través de un sentimiento de

culpa o de inocencia, o con buena conciencia y con mala conciencia. Con ayuda de estos sentimientos nos damos cuenta si tenemos el derecho a pertenecer o no.

Si nos adaptamos al movimiento del espíritu podemos diferenciar a través de sentimientos si participamos en el movimiento o no, si nos desviamos de él o no.

A través de la placidez y la tranquilidad nosotros percibimos que estamos en sintonía con algo más grande. Cuando, en cambio, nos desviamos de la sintonía estamos nerviosos o apasionados o tenemos miedo. Tan pronto como regresamos al movimiento del espíritu, que de la misma manera está atento a todos, nos sentimos tranquilos, en paz, livianos, felices y alegres.

Así es esa felicidad ligera. Ella es muy alegre. No tiene ningún objetivo. Ella es vibrar con el espíritu y con un movimiento creador que siempre trae algo nuevo. Tan pronto como nosotros nos sentimos pesados o deprimidos hemos perdido la conexión con el espíritu. La alegría del espíritu es muy liviana.

### **Meditación: Cuando hay problemas**

Cierren ahora sus ojos.

Miren ahora sus problemas, uno tras otro, y sientan el movimiento que parte de ellos cuando ustedes los observan. Mientras ustedes observan el problema vayan con el espíritu a la vastedad y a la liviandad de su movimiento, y vayan también a la alegría. Ante el problema, tal como el es y sea cual fuese la urgencia con la cual se presenta, dejen que el espíritu se apodere de ustedes y los lleve a un movimiento que trasciende el problema, que los lleve lejos, a la liviandad, a la vastedad, a un amor distinto, a una serena confianza y a la alegría.

### **Meditación: Cuando estamos enfermos**

Yo voy todavía un poco más lejos. Ahora miramos algo que duele, tal vez una enfermedad. Avanzamos en el mismo movimiento. Vamos a la vastedad, a la lejanía, al amor, a la liviandad – y a la alegría.

### **Meditación: Cuando estamos enojados**

Yo voy todavía un poco más lejos. Hay alguien con quien estamos enojados o alguien que está enojado con nosotros. Retrocedemos un poco a fin de poder tomar algo de distancia de esa persona. Tal vez se trate de una pareja o un niño o un cliente, da lo mismo. Ponemos una cierta distancia de por medio.

Ahora miramos a esa persona con el movimiento del espíritu. Sentimos cómo el espíritu se mueve hacia allí, cómo el espíritu mira hacia allí. Nos adentramos en la liviandad del espíritu, en su vastedad y sentimos lo que cambia. Y nos adentramos en el júbilo y la alegría por todo tal como es. No obstante a cierta distancia, sin intención, sin temor.

Tal vez percibamos también nuestra necesaria renuncia. La observamos y la dejamos ir con amor, liviana, sosegada, hasta que caiga y el movimiento del espíritu nos lleve a algo nuevo, completamente distinto, más grande, más rico, más amplio – benévolo.

### **El verdadero amor**

Quisiera no obstante decir algo sobre el verdadero amor. ¿Cuál es el profundo secreto del amor? El verdadero amor se alegra.

### ***Órdenes del éxito***

#### **Preguntas críticas a Bert Hellinger**

#### **Órdenes del amor**

*Tal vez en primer lugar una pregunta como definición. ¿Qué significa la expresión acuñada por usted “los órdenes del amor”?*

Orden es aquello según lo cual algo se desarrolla. Un árbol, por ejemplo, se desarrolla de acuerdo a un orden. De otro modo ya no sería más un árbol. Ese

orden le está determinado. Y sin embargo cada árbol es diferente. Orden no es algo estático. Orden es un principio vivo.

Naturalmente, amor significa aquí la relación entre personas. También ella se logra según ciertos órdenes. Si tenemos conocimiento de esos órdenes, más éxito tendrán las relaciones.

*¿Cómo sabe usted cuáles son los órdenes establecidos?*

Yo no lo sé en el sentido de que uno puede reflexionar sobre ellos y entonces los comprende. Esos órdenes se muestran. Si me permiten regresar al ejemplo del árbol: en el árbol se puede ver de acuerdo a qué orden él crece. Así un abeto crece distinto que un roble. Ambos siguen órdenes distintos. Yo puedo ver esos órdenes y diferenciarlos. Lo mismo ocurre con las relaciones humanas. Si ellas siguen determinados órdenes, mejor se logrará el amor.

### **Comunidad de destino**

*Usted definió a la familia como una comunidad de destino. ¿Qué significa eso?*

Nuestro destino está influenciado por la familia. Por un lado, por el hecho de que tenemos estos padres determinados. No podemos tener otros padres que los que tenemos. Ya eso determina en buena medida nuestro destino, es decir, las posibilidades que tenemos y los límites que nos son impuestos.

Esta es la parte pequeña de la historia. Nosotros también estamos influenciados por los destinos que hubo en nuestra familia. Por ejemplo, cuando en una familia alguien se suicidó eso repercute en las futuras generaciones. ¿Cómo lo sabemos? ¿Podemos saberlo? No. Pero a menudo podemos ver que así es.

Una vez vi un ejemplo horroroso. Un jurista descubrió que en su familia en los últimos cien años se habían suicidado tres hombres de 27 años de edad en la noche del 31 de diciembre. Eso sí que resultaba curioso. Ese fue el destino de ellos.

Entonces el jurista investigó: ¿quién fue el primero que con 27 años murió un 31 de diciembre? Fue el primer marido de su bisabuela. Aparentemente él fue asesinado. Es así que esos tres hombres que nada tuvieron que ver con el hecho quedaron atrapados en el destino de ese episodio y se suicidaron. Igual que aquel hombre ellos murieron un 31 de diciembre a la edad de 27 años. Ninguno de ellos pudo escapar de ese destino. Un primo de ese jurista tenía 27 años y el 31 de diciembre estaba cerca. El jurista lo fue a ver para advertirlo. El ya se había comprado una pistola.

*Esto es aterrador.*

Sí que lo es.

*Esto quiere decir que: ¿mi sistema familiar, mi familia, ejerce una gran influencia sobre mi salud?*

Naturalmente.

*¿En qué sentido?*

En una familia actúan numerosas fuerzas que determinan nuestro destino. Mayormente ellas son inconscientes. Algunas tienen que ver con una profunda fidelidad del niño para con su familia.

Les traigo otro ejemplo, esta vez al menos no tan terrible. Una vez participé en Norteamérica de un grupo como terapeuta invitado. A este grupo se acercó una mujer y contó que se separaba de su marido. Hasta ese momento ella había tenido un matrimonio feliz. Intentamos convencerla, pero nada ayudó. Entonces yo le pregunté: “¿Qué edad tienes?” Ella contestó: “35”. Yo pregunté: “¿Qué le pasó a tu madre cuando ella tenía 35 años?” Ella dijo: “Ella perdió a su marido”. Su padre falleció en un portaaviones mientras trataba de ayudar a otros en un incendio. Yo le dije: “Una niña respetable en esta familia también pierde a su marido con 35”. Aquí quedó en evidencia la lealtad con su madre. Aquí pudo salir a la luz. Antes esa lealtad era inconsciente.

### La objeción

*Naturalmente, es posible suponer, ¿no puede haber sido una casualidad?*

Naturalmente puede haber sido una casualidad. ¿Pero eso qué cambia? Lo que importa es si yo encuentro una solución. Por supuesto que frente a todo puedo tener una objeción. Puede que tal vez entonces me sienta fuerte, que tal vez me sienta superior. Pero tal vez con mi objeción destruí algo. Yo debo preguntarme: ¿Mi objeción ayudó al otro o mi objeción resulta para él una maldición que le impide encontrar una solución?

Esta mujer pudo reorientarse. Si alguien le hubiese dicho: “También puede tratarse de una casualidad”, ¿qué le hubiese aportado a ella?

### La realidad

*¿Pero una solución que sale a la luz en una constelación no puede también actuar como una maldición? Cuando yo digo: “Oh dios, este es mi destino” y una vocecita en mí me dice: “¿Y si no?”.*

La solución que a veces aparece pone en claro que así no funciona. Pero lo curioso es que: cuando la realidad sale a la luz con toda su seriedad y nosotros le hacemos frente, la misma realidad nos mostrará un camino. Pero no desde afuera, no a través de un ayudante o un terapeuta. De adentro hacia afuera. Este es entonces un movimiento del alma. Pero cuando yo pienso: “Oh dios, que he hecho ahora”, me entrometo en algo como si a través de mi objeción o mi temor pudiese evitar algo o cambiarlo. La realidad actúa por sí misma, no necesito entrometerme.

*¿Pero no sucede que usted sí se está entrometiendo? Es su visión de la realidad lo que usted está viendo. Naturalmente se requiere una gran experiencia para poder percibir algo allí, pero yo me pregunto ¿no ve otro constelador una realidad completamente distinta? ¿Cómo puede usted decir: Esta es la realidad que se me presenta ahora y así es la realidad?*

La realidad sale a la luz a través de la constelación. Ella no es mi visión. Mi visión se orienta por lo que yo veo, por lo que también otros ven y sobre todo por lo que el cliente mismo ve en los representantes y en sus reacciones. Sería peligroso que yo me dejase guiar por mi visión. Pero si yo veo lo que es y lo comparto con otros y al mismo tiempo otros también lo ven deja entonces de ser una visión personal. Es una realidad que ha salido a la luz. Es una verdad que desde la oscuridad de repente ha salido a la luz.

### **La despedida**

*¿Qué sucede con un cliente que no puede aceptar la solución que tal vez aparezca?*

Ocurre con frecuencia. A decir verdad hay en el alma del cliente un conflicto. Cuando su destino es trágico, por ejemplo si están enfermos, es posible ver que muchos pacientes se sienten inocentes. Por ejemplo, ellos sonríen cuando cuentan de su enfermedad. La solución les da miedo, porque a través de la solución se separan de su familia.

Yo traigo un ejemplo. En un curso alguien dice que quiere constelar a su familia actual. Yo le dije: constela a tu familia de origen. El respondió: no tengo ninguna. Cuando era niño en Holanda fui entregado porque mis padres eran judíos. Pasé a Suiza y allí fui adoptado. De mis padres sólo sé que murieron.

Entonces constelamos esa situación. Como representante el cliente eligió a un judío, aunque él no sabía que la persona lo era. Los representantes de los padres fueron colocados aparte.

Inmediatamente su representante se emocionó profundamente y quedó muy conmovido. En el acto lo intercambié con el cliente y dí vuelta a sus padres. Lentamente él se dirigió hacia sus padres y entonces ellos se abrazaron y se emocionaron profundamente.

Un año después encontré al otro judío —él es un amigo mío— y le pregunté: ¿Supiste algo de él? El me dijo: “Sí, no hace mucho lo llamé por teléfono. Estaba muy enojado conmigo y no quería saber nada del curso”.

¿Qué pasó? No puede ser que le vaya mejor que a sus padres. Esto es la lealtad. Por esa razón el éxito depende de si algo en el alma se mueve en dirección a la solución. Pero esto requiere una despedida. El niño debe despedirse de algo y esta es una tarea difícil. No todos pueden lograrlo. Aunque si permanece en el problema él no será necesariamente infeliz. Puede resultar penoso para quien lo mira de afuera, pero no para él. Pues como niño él se siente protegido, integrado en el destino de su familia.

### **El coraje**

*En algunas de sus constelaciones se tiene la sensación -y yo sé que usted lo escucha permanentemente- de que usted tiene juicios muy duros sobre las personas. Esto me llamó la atención en la constelación de ayer cuando usted de pronto dijo: "Todos ustedes lo ven, ella no lo consigue. Morirá". A mí me suena como una condena a muerte. ¿Usted lo expresa solamente como un médium o cómo llega a juicios tan duros?*

Cualquiera pudo ver que era así. La mujer se dirigió a su marido muerto y se acostó a su lado. Era absolutamente claro que se trataba de un movimiento que la arrastraba a la muerte. Yo solamente expresé lo que cualquiera pudo ver. Esa es la diferencia.

Algunos terapeutas temen decir lo que ven. Cuando ellos lo tapan se sienten aliviados porque no tienen que asumir ninguna responsabilidad. Pero entonces el cliente les pierde todo respeto, porque ellos se comportaron como cobardes, demasiado cobardes para ver la realidad.

En el momento en que se expresa la realidad algo puede cambiar. Cuando se la tapa nada puede cambiar. Pero de ese modo surge de la absoluta seriedad de la realidad un movimiento que permite soluciones. No antes.

### **La contradicción**

*¿Por qué usted no tolera ninguna contradicción?*

Constantemente tolero contradicciones.

*¿Dentro de las constelaciones?*

Dentro de las constelaciones yo soy responsable de que la realidad sea tenida en cuenta. Una contradicción es, por ejemplo: “Pero eso puede ser una casualidad”.

*¿Qué nos queda entonces?*

Yo protejo al procedimiento de este tipo de contradicciones. Naturalmente yo mismo me someto a las observaciones de mis colegas, por ejemplo cuando ellos me dicen: “Aquí no te diste cuenta que se podía haberlo hecho de otro modo”. Entonces tiene lugar un intercambio. En ese momento miramos juntos hacia algo que habíamos visto, aprendemos uno del otro y nos corregimos mutuamente. Esta es una contradicción que construye.

### **La responsabilidad**

*Usted tiene muchos alumnos de los que dice que ‘de ningún modo son mis alumnos’. Yo lo formulo de otra manera. En cada ciudad en Alemania, si usted hojea una guía cultural de la ciudad encontrará anuncios: Constelación familiar según Hellinger. Expresado siempre de esta manera. Esto quiere decir: Su nombre siempre aparece. ¿Qué piensa de esto? ¿Le gusta?*

No me ocupo de esto. En el momento en que me ocupe de eso me convertiré en un padre dominante, en una figura paternal. De ese modo estaría convirtiendo a los otros en niños y a mí en responsable de ellos. ¿Adónde iría a parar?

*Hubo constelaciones que le generaron a personas enormes problemas y donde uno se pregunta: ¿Tuvo que ver con el terapeuta?*

Un terapeuta no puede hacerle daño a nadie. ¿Cómo podría hacerlo? A menos que el otro así lo quiera. ¿Pero como podría yo dañar a otro?

*A través del modo como usted conduce, pues usted sí que conduce en una constelación.*

Yo me oriento exactamente por las señales que se muestran y acompaño lo que se muestra. Naturalmente, yo asumo la responsabilidad por lo que ocurre. Una parte de mi responsabilidad consiste en que no acepto ningún tipo de perturbaciones de afuera, por ejemplo que alguien de pronto diga: “Tú, lo debes hacer así o así”, no acepto que alguien quiera de ese modo hacerse cargo de la conducción sin asumir la responsabilidad por el cliente. Entonces intervengo. Pero si no la responsabilidad la tiene el cliente.

No obstante, con frecuencia va el cliente al terapeuta con la expectativa de un niño y dice: “Tú tienes que hacer algo por mí”. Si el terapeuta no lo hace como él espera el cliente se enojará. Se venga entonces diciendo: eso no me ayudó. Esta es una parte de su venganza. Es la venganza de un niño defraudado. Los padres conocen esta situación y no por eso han sido malos padres. El cliente es totalmente libre. En todo momento el cliente puede decir: “Esto no es para mí”. Se acabó. Nadie lo obliga a caminar en una dirección determinada.

### **La dinámica de grupo**

*¿Pero no minimiza usted un poco la influencia del grupo en el que se está? Esto tiene una influencia enorme. Así lo muestran todos los procesos de dinámica grupal. Alguien que cae en uno de estos grupos deja de ser completamente autónomo y tan responsable y tan maduro como usted lo está describiendo. Naturalmente, uno quiere ser querido en el grupo. Si entonces en una confrontación usted me niega el amor —y así lo siento yo en este momento— ya no estaré totalmente conmigo mismo ni seré autónomo y responsable como a usted le gustaría que yo fuese.*

Yo comencé como dinamizador grupal y estoy familiarizado con la dinámica grupal. También puedo utilizarla si lo considero necesario: para el control o para la libertad. En mi caso los procesos grupales se desarrollan de modo tal que yo no permito que nadie del grupo tenga influencia sobre otro. De

esa manera se evita que se forme un grupo en el cual se genere una resistencia común o un clima grupal común.

Cuando yo trabajo con un grupo pequeño utilizo el método de la ronda. Esto es, por turno cada uno puede decir qué le sucede. Y nadie tiene el derecho de decirle nada. Así pues él permanece completamente autónomo. Diga lo que diga, no será ni alabado ni criticado, tampoco se harán objeciones. Él podrá mostrarse tal como es. Cuando la ronda ha concluido, cada uno es un individuo por sí mismo. Él no es miembro del grupo porque sobre él se ejerció una presión. En la medida en que cada uno se mostró como quiso, se desarrolla un clima grupal de respeto mutuo. Esta es una gran diferencia.

### **El resultado**

*¿En qué ve usted una solución? Usted dice:: Cualquiera lo ve. Yo no le creo totalmente de que cualquiera lo ve. Yo creo: Bert Hellinger ve ahí cosas distintas que otros, cuando usted dice: es visible para todos. ¿Qué sucede, tengo mis dudas.*

Diferenciamos una vez más. Yo no busco ninguna solución. Yo saco algo a la luz. Lo que ha salido a la luz remite a una solución. Esta es la nueva forma de la constelación familiar. Ahora yo espero a ver qué le pasa a la persona. Cuando veo que algo se ha puesto en movimiento y que sigue su marcha interrumpo la constelación. Tampoco quiero saber cómo sigue. Yo no busco una solución. Lo que tengo en cuenta es:

¿Está él en contacto con la realidad que se salió a la luz o no?

### **La percepción**

*Usted a veces describe como súbitamente se hizo visible una realidad. Yo me pregunté: ¿Se siente usted como una especie de médium? Usted dice, todos lo vieron. Pero no obstante usted como terapeuta lo saca a la luz.*

Es necesario que aquí le prestemos atención a algo. Todo sucede a través de representantes. Podemos observar que los representantes de pronto sienten como las personas que ellos representan. Es decir que ellos están en conexión con algo más grande, y allí ellos pueden percibir algo. Yo, cuando dirijo una constelación, también estoy en conexión con ese campo. En tanto yo me entrego a ese campo recibo informaciones de él. Con ellas camino a la par. Pero cuando yo pienso: “¿Qué debo hacer ahora?”, dejo de estar en contacto con ese campo. Ese contacto sólo es posible a través de una extrema discreción. Justamente porque no estoy a la búsqueda de algo determinado es que estoy en contacto con algo más grande y desde ahí soy conducido.

*¿Por quién es conducido?*

Por eso más grande. Podemos decir por ese campo – algunos lo llaman un campo. Yo lo llamo un alma común. Platón ya lo había visto: para que una comunicación sea posible, por ejemplo entre ustedes y yo, tiene que haber algo en el medio para que yo los pueda entender. Él lo llama alma.

*A veces usted habla también de una cosa para la que utiliza diferentes términos..Yo me lo anoté: lo último que se superpone, el gran modelo, el todo más grande..Evidentemente se trata de algo que es difícil describir. ¿Pero qué quiere decir?*

Yo no quiero decir nada. Está muy claro que arribamos a límites donde podemos entrever que actúa algo distinto. Pero no podemos tomarlo.

### **El efecto**

*¿Cómo se explica usted mismo ...? Yo conozco su respuesta, pero igual lo pregunto.*

*¿Cómo se explica usted mismo la atracción que sus métodos ejercen en muchas personas?*

*¿Cómo se explica usted la atracción de sus métodos en tantas personas en el mundo entero?*

Yo voy a un curso y algunas personas vienen y quieren trabajar conmigo. Yo los veo. A los otros que también están allí no los veo. Yo allí estoy en el campo. Cuando todo ha terminado me retiro. Lo que se vio y también lo que se experimentó –algunos lo acompañan desde lo más profundo de su ser- produce un efecto. No yo. Yo recojo mi sombrero y me voy a casa.

*¿Pero, qué es lo que fascina a la gente de eso? ¿Es porque el tema es la familia?*

No me preocupa. Si yo me preocupase ya no estaría en mí mismo.

*Pero uno puede preguntar: ¿Qué le preocupa a usted? ¿Por qué usted se hace cargo de todo? ¿Por qué viaja alrededor del mundo para hacer lo que hace? ¿Es usted un curandero? ¿Es usted un maestro? Sí, usted es Bert Hellinger. ¿Pero cuál es su motivación para hacerlo?*

Yo veo que algo aporta y eso me hace feliz. Eso es todo. Lo hago con placer.

*¿Qué es lo que le produce placer?*

El éxito. Ese repentino cambio en las caras, el alivio, la liberación. Eso produce alegría. No hay ninguna recompensa más bella.

### **Patrón básico**

*Vuelvo nuevamente a los criterios. Lo que a muchos irrita es que usted después de muchos años de trabajo haya reconocido los órdenes y luego diga. Yo no puedo hacer nada, simplemente ellos son así. Entonces surge la protesta y alguien dice: Pero esos órdenes son variables.*

Exacto.

*Nosotros los cambiamos.*

Sí, yo también lo digo.

*Cómo puede Bert Hellinger entonces decir: Así es el orden, así lo identifiqué.*

Así es el orden en este caso. Se puede ver el efecto. Si alguien lo generaliza eso corre entonces por su cuenta. Yo no lo generalizo. Yo me quedo con lo concreto.

Pero sin embargo existen determinados patrones que quedaron a la vista. Entonces yo digo también: este es un patrón. Pero cuando yo constelo, de pronto hago algo completamente distinto, incluso contra ese patrón, porque queda en evidencia que allí hay algo distinto. Entonces algunos me dicen: no es posible confiar en ti. Y eso también es cierto.

*Bien, pero esos patrones sí existen. A veces, cuando se produce una excepción también es posible intuir: Ajá, va a ir en esta dirección. ¿Cuáles son los patrones decisivos? Hay un sinnúmero. ¿Existen patrones clásicos a los cuales usted les presta especial atención?*

Existen cierto patrones básicos por los que uno puede aproximadamente orientarse. Si mientras estoy trabajando miro a esos patrones pierdo el contacto con la realidad que se está mostrando. Por consiguiente no debo mirar los patrones. A veces pienso: según el patrón esto debería ser así o así. Cuando lo pienso enseguida me contengo. Pues en ese momento ya no estaré más en contacto con aquello que está ocurriendo. Entonces espero un largo rato. De pronto me doy cuenta que todo transcurre en una dirección completamente distinta.

### **El alma**

*Algo en relación con el concepto alma que usted utiliza..Este es un lenguaje que conocemos de la filosofía o la teología..En la psicoterapia tradicional probablemente uno sería un poco más prudente. Normalmente así se tratan estos conceptos..*

Y de qué manera.

*Esto se le reprocha a usted. Por favor, defina qué es lo que usted quiere decir. ¿O con una sonrisa va a decir: Esto no se puede definir?*

Yo puedo definirlo. No definirlo de modo de que yo lo determine. Pero es posible describir el alma por lo que ella provoca.

Siempre donde el alma actúa vemos que ella tiene dos funciones fundamentales. Primero, ella une algo. Por ejemplo nuestro cuerpo se mantiene unido por una fuerza que coordina todas las funciones. Uno se pregunta: ¿Qué fuerza es esa? Es el alma.

Segundo, el alma conduce en una dirección determinada. El alma no se limita a nuestro cuerpo o a nosotros como persona. También la familia tiene un alma. Es el alma la que la mantiene unida. Por esa razón todos los miembros de la familia reaccionan según leyes determinadas que están establecidas por esa alma. Y solamente por esta razón existen enredos y una comunidad de destinos. Esto está relacionado con que los miembros de la familia poseen un alma común. Y así se continúa avanzando hacia interrelaciones más grandes.

Es decir, esto es algo que actúa. Yo lo llamo alma. Pero no digo que yo sé qué es. No obstante no encontré un nombre mejor. Con la excepción de China, allí sí encontré un nombre mejor: el Tao.

El Tao es una fuerza activa que todo dirige. Pero también se dice en el Tao te King, el libro fundamental que le es adjudicado a Lao-Tsé: El Tao que se puede mencionar no es el Tao real. Pero todos sienten que una fuerza actúa. La palabra Tao resulta más general y menos proclive a ser capturada que la palabra alma. En China uso la palabra Tao. También es la que interiormente siento más cercana.

### **El servicio a la vida**

*Las cosas determinantes en la constelación familiar según Hellinger: ¿son las que tienen que ver con la psicoterapia o más con la convicción de fe o con una actitud casi religiosa?*

Ni una cosa ni la otra.

*¿Sino?*

Muchos se acercan a la constelación familiar a pesar de que no están enfermos. Para ellos la constelación familiar no tiene que ver con enfermedad o con psicoterapia. Tampoco están psíquicamente perturbados. Son personas que en algún momento no consiguen avanzar en su camino de vida. Esto es humano.

Ahora busquemos: Dónde hay tal vez una salida y una solución. Por esa razón la constelación familiar está aquí más cerca de la filosofía. Es conocimiento de la vida.

*¿Un conocimiento ganado de la observación?*

Ganado de la observación. Por esa razón no me siento como un psicoterapeuta.

*¿Sino?*

Como uno que sirve a la vida.

### **Rayos de esperanza**

1. No hacer nada debilita.
2. Es indudable que sabemos más.
3. Lo próximo lo tenemos en la palma de la mano.
4. Por suerte necesito poco.
5. Primero amanece, luego surge la claridad.
6. Todo lo que está libre también está sujeto.
7. La humildad requiere poco.
8. Servir, primero nos empequeñece, luego nos hace grandes.
9. Quien todo ve detiene su movimiento.
10. Creer engaña.

11. Lo que puede venir también va.
12. Lo bienintencionado es confuso.
13. Bien hecho es mal hecho.
14. La profundidad de las huellas nos frenan.
15. ¿Cuándo? Ahora o nunca.
16. “Suficiente” suele ser muy poco.
17. Servir se logra con amor.
18. Sin amor no hay ninguna recompensa.
19. Lo que es suficiente deja satisfecho.
20. La alegría irradia.
21. El respeto exige.
22. Dejar ir moviliza.
23. Agradecer promueve la paz.
24. Estoy dispuesto a ser guiado.
25. El vacío atrae.
26. Una puerta cerrada, la otra abierta.
27. La vida quiere más.
28. La vocación sirve.
29. La pereza nos deja solos.
30. Lo sagrado requiere equilibrio.
31. Lo sencillo alcanza.