

Entrevista con Bert Hellinger (Berlín, 16 de junio 1995)

*Las preguntas fueron formuladas por Wolfgang Link, Johannes Schmidt y Bragote Zahiera.
Traducción: Sylvia Gómez Pedra*

Pregunta: *Me gustaría hablar contigo del trasfondo de tu terapia y de qué significa percibir fenomenológicamente. Frecuentemente captas un misterio que lleva a cambios fundamentales, sin que pueda definirse exactamente. ¿Cómo describirías este proceso?*

Bert Hellinger: Si te entiendo bien, te refieres a la descripción del proceso del conocimiento. Lo primero sería que este proceso no puede comprenderse bajo los conceptos de *intuición* o de *experiencia*. Para mí es mucho más. La intuición, para mí es una comprensión espontánea de cómo y dónde sigue el camino. Está orientada hacia el futuro. Surge en el momento, sin mi intervención.

Mi proceso del conocimiento, en cambio, lo defino como *percepción*. Es algo totalmente distinto. Percepción significa que me expongo a un contexto determinado, por ejemplo, mirando qué ocurre cuando las personas se remiten a su conciencia, o si alegan que actúan a conciencia. Éste es un fenómeno muy polifacético que durante mucho tiempo no logré comprender. Así, pues, durante años simplemente me exponía a ello, con la atención centrada, hasta que, de repente, percibí lo que "conciencia" significaba esencialmente.

La conciencia es un órgano de equilibrio sistémico con cuya ayuda cualquier persona puede percibir inmediatamente si se encuentra en concordancia con el sistema o no; si hace algo que le asegura la pertenencia, o si hace algo que amenaza o anula su pertenencia. Por tanto, se ha mostrado que la buena conciencia no significa más que: "aún puedo formar parte"; y que la mala conciencia significa: "debo temer que ya no puedo formar parte".

Así, pues, de una gran variedad de fenómenos, de repente se captó lo esencial. Esto es lo que yo llamo un procedimiento fenomenológico. No tiene nada que ver con imágenes preconcebidas, ni tampoco con la intención de imponer algo, por ejemplo, una idea, o de conservar determinadas tradiciones. Se trata de un proceso sumamente sencillo, centrado, sin intenciones ni miedos.

Pregunta: *Muchos terapeutas familiares sistémicos tienen un concepto de terapia algo diferente. Según su entender, el inventar verdades - ellos dicen historias - desempeña un papel importante, porque creen que es imposible descubrir - entre comillas - una verdad objetiva. El trabajo aquí muestra que la palabra "encontrar" sería, quizás, un concepto más acertado que "inventar"; por ejemplo, cuando vemos que algo simplemente está en cuanto se configura una familia.*

Bert Hellinger: En los procesos de conocimiento, en cuanto se apunta a algo absoluto, ya no funciona. El conocimiento es un proceso vital, sirve a la vida. El conocimiento resulta de una interacción con algo que, no obstante, no necesito comprender como tal. Comprendo el resultado de la interacción. En este punto es posible ver que cuando dos personas se exponen a un mismo fenómeno, queriendo lograr algo en relación a ese fenómeno, el uno consigue más que el otro. Si lo comprendido únicamente fuera inventado, no se podría distinguir ningún más ni menos en el resultado.

Por tanto, existe una orientación en algo que va más allá de la construcción. En el trabajo con constelaciones familiares, por ejemplo, se ve que los participantes pueden percibir lo que ocurre en un sistema que ni siquiera conocen. Los conceptos constructivistas no permiten en absoluto captar este proceso. Sin embargo, es indiscutible que el constructivismo lleva una parte de verdad, que se puede ver que algo no es más que una construcción y que, a pesar de todo, muchos se dejan engañar, por ejemplo, por ideologías. Pero la solución y la meta precisamente consisten en desprenderse de los constructos, permitiéndose percibir una vez más y con más detalle aquello que es.

Pregunta: *¿Qué actúa en tu forma de terapia? ¿Qué cambia en relación al sistema, al individuo, a su enfermedad y su sanación?*

Bert Hellinger: Primeramente, quisiera decir qué es lo que yo entiendo por orden, ya que la efectividad resulta de un orden encontrado. Cuando encuentro un orden, el orden acertado - de momento lo diré de esta manera tan categórica -, este hecho tiene un efecto sanador o liberador en un sistema.

Un orden es algo predeterminado. Así, por ejemplo, un árbol se desarrolla siguiendo un determinado orden. Está predeterminado para él. No puede salirse de este orden; de lo contrario, ya no sería árbol. De la misma manera, también la persona humana se desarrolla según un orden determinado. Estos órdenes nos vienen dados de antemano.

Sin embargo, algunos dicen que el orden tendría que ser diferente de como lo encuentran, porque ellos desearían algo distinto. Así, se construyen un orden de acuerdo con sus propios deseos, sin tener en cuenta cuál sería el orden predeterminado. El orden predeterminado es algo oculto; no puedo encontrarlo tan fácilmente ni, menos aún, inventarlo.

Para mí, el proceso de encontrar determinados órdenes se desarrolla de la siguiente manera: me retiro sobre mí mismo abriendo, al mismo tiempo, mi mirada para aquello que tengo delante de mí, sin intenciones y sin miedo a las consecuencias.

Estando centrado y atento de esta manera, me encuentro en contacto con algo más grande. No puedo definirlo. A veces lo llamo alma, o Gran Alma, o algo misterioso de donde nace la fuerza. Estando en contacto con ello, reconozco estructuras que ayudan o impiden.

En lo que al orden se refiere, mantengo lo siguiente: el orden se muestra en aquello que por una parte une y, por otra, permite un desarrollo. Ambos elementos tienen que estar presentes. De una familia en la que todos se sienten mal cuando la configuramos, supongo que se encuentra en desorden. Así, busco el orden sanador, el orden que libera. Una vez encontrado este orden, veo que es un orden que une a todos, permitiendo al mismo tiempo el desarrollo ulterior de cada uno.

Estos órdenes pueden ser reconocidos y aplicados en un nivel más bien superficial o en un nivel más profundo. Así, por ejemplo, al encontrarse órdenes que llevan a la enfermedad y órdenes que sanan, la persona puede trabajar con ellos a un nivel relativamente superficial, porque los sabe. De esta manera, sin embargo, no trabaja partiendo de un conocimiento inmediato del orden, sino de aquello que ha oído de él o que ya antes reconoció; es decir, aplica sus conocimientos. Ésta es una posibilidad de trabajar con el conocimiento de determinados órdenes. De esta manera, sin embargo, mi efectividad será limitada.

En cambio, cuando deseo lograr algo a un nivel profundo, tengo que recogerme mucho más profundamente. Este recogimiento se dirige a un centro vacío. Así estoy en contacto con algo sanador que no puedo explicar. No obstante, se muestra por sus efectos. Comunicando aquello que de esta forma capto, los efectos me permiten comprobar inmediatamente si realmente estuve en contacto o no. Puedo ver, por ejemplo, si mi percepción desencadena un movimiento en el otro o si tan sólo causa curiosidad, u objeciones y preguntas. Por tanto, aquí se distinguen diversos niveles.

Pregunta: *Vuelvo a los órdenes. Tengo la impresión de que éste es el punto en que tu trabajo topa con la mayor incomprensión y con el reproche de una actitud supuestamente dogmática. Yo, personalmente, no lo vivo así. Para mí, eres un verdadero empírico, porque procedes de manera fenomenológica. Pero también veo que este trabajo requiere una actitud de tacto y de respeto. También en este seminario me sorprende ver con qué calma y recogimiento mantienes esta actitud.*

Ya que muchas veces se desarrollan situaciones muy cargadas, hecho que también se plasma en el público. ¿De dónde sacas la fuerza para esta actitud? ¿Cómo te mantienes en este recogimiento y en esta claridad de percepción?

Bert Hellinger: La calma, al igual que la percepción, proviene del asentimiento al mundo tal como se presenta, es decir, sin la intención de cambiarlo. En el fondo, ésta es una actitud religiosa, porque se integra en un todo mayor sin arrogarse la capacidad de saberlo mejor, o de poder lograr un desenlace mejor que aquél que las fuerzas profundas, de por sí, procuran. Por tanto, para mí, la actitud fundamental es la de asentir a todo tal como es. Cuando veo algo bello, para mí forma parte del mundo al que asiento. Y cuando veo algo terrible, también asiento a ello. Tanto lo uno como lo otro. Esto es lo que suelo llamar humildad: el asentimiento al mundo tal como se presenta. Sólo este asentimiento me permite percibir con

exactitud. De lo contrario, mis constructos - de momento los llamaré así - o mis intenciones o ideologías me impiden la percepción.

Aún hay que tener en cuenta otro hecho más: el orden no se muestra con claridad, sino que se presenta de manera diferente en cada momento. En él hay una gran variedad, una plenitud. Únicamente surge puntualmente. Por tanto, una constelación familiar es distinta de la otra, aunque por sus situaciones básicas sean similares. Ahora bien, aquello que percibo en ese momento, también lo digo. Entonces algunos lo consideran una afirmación o una verdad generales. Pero precisamente no es así. Se trata de una percepción de algo que surge de esta forma en un momento determinado. Esta percepción es válida para ese momento, y en ese momento es también absolutamente comprensible. Sin embargo, si lo desligo de la percepción del momento, convirtiéndolo en una doctrina, mis palabras parecen dogmáticas.

Pregunta: *Cuando se da tanto y se toma tanto, ¿cómo es posible guardar los propios límites como persona?*

Bert Hellinger: El terapeuta puede hacerlo si en este trabajo pasa a un nivel superior, también podría decirse inferior, no tiene ninguna importancia en este caso. Pero la imagen del nivel superior es más bella. Cuando estoy en una montaña, mirando a mí alrededor, no necesito guardar mis límites. En la plenitud no es necesario poner límites. En cambio, acercándome demasiado a un asunto o cargando con algo ajeno, ya no soy sólo alguien que mira. Entonces es difícil guardar los límites.

Pregunta: *Después de haber visto tu trabajo, me pregunto cuántos sentidos tendrás realmente. Y muy especialmente pregunto: ¿Qué puedes encomendarles a otros para ejercitar sus sentidos de una manera similar?*

Bert Hellinger: En este trabajo, los órganos sensoriales de todos modos tienen que estar abiertos. Aparte de eso, sin embargo, aún existe una especie de percepción íntegra. La percepción íntegra se hace posible cuando le doy un lugar a todo, sin excluir nada. En una constelación familiar, le doy un lugar en mi corazón a cada uno, también a aquellos que parecen los malos o los perpetradores, o ante los que otros sienten miedo o repugnancia. También a ellos les doy un lugar. De esta manera estoy en contacto con una totalidad $\frac{3}{4}$ yo lo vivo como una totalidad. Además, siempre veo a una persona como parte de un todo mayor. Cuando trabajo con ella como terapeuta, en el fondo no me dirijo a esta persona como persona, o a su yo, sino que hablo a su alma, allí donde se encuentra unida con algo más grande. De esta manera se logra mucho más que limitándome a aquello que aparece en un primer plano.

¿Cómo se puede ejercitar? Se ejercita la percepción íntegra. A partir de ahí, todo lo demás resulta con toda facilidad.

Pregunta: *Me gustaría volver sobre la pregunta de qué es lo que actúa. Me llama la atención que les exiges mucho a los pacientes, que vas hasta el límite. Y también me he dado cuenta de que interrumpes el trabajo en un punto determinado para que después siga desarrollándose, desplegándose sólo, para que la fuerza actúe. ¿Puedes describir más detalladamente por qué y cómo lo haces?*

Bert Hellinger: Sí. Con el paciente, o el cliente, repaso todo el campo de las consecuencias de su comportamiento, o de las consecuencias de los destinos en su familia. No lo limito a algo feliz o fácil, sino también miro lo difícil, justamente lo difícil. Y lo acompaño hasta la frontera, donde él y su sistema se hallan amenazados. Lo acompaño hasta ahí, con valentía, sin miedo. En último extremo, me supone encarar también la posibilidad de que la persona se muera o que haya un desenlace fatal. Todo eso lo repaso con él, hacia todos los lados. Así, abarco todo el campo de la realidad de este sistema. Una vez repasado todo este ámbito, sé dónde se encuentran los límites y qué es posible o imposible dentro de este campo. Cuando el paciente conoce los límites, se le abre la posibilidad de establecer cambios. Sólo así percibe lo que es posible, tanto para mal como para bien, y eso le da fuerza. Con esta fuerza se busca la solución que sea posible, la mejor para todos. A veces, en el límite extremo, la solución significa tener que asentir también al final y al hecho de que no existe ninguna solución más fácil. En la mayoría de los casos, sin embargo, aún es posible encontrar otra solución. Ahora que he ido hasta el límite con el cliente, esta solución puede lograrse con mucha más facilidad que antes. Ahora ve sus posibilidades y sus límites, pudiendo encontrar más fácilmente el camino apropiado para sí mismo.

Pregunta: Quisiera hacer una pregunta en relación al "amor". En el curso de este seminario, también dijiste que cuando se perdía el amor, el sistema caía en desorden, y cuando se reconocía y recuperaba el amor, el sistema podía volver al orden. ¿Qué ocurre en el fondo?

Bert Hellinger Antes de responder a esta pregunta, quisiera volver sobre el orden. Aquello que nosotros llamamos valores o sentido, es algo que sirve al orden, es decir, a aquello que sirve a la unión y al desarrollo ulterior. Por este motivo, el orden siempre ocupa el primer lugar. Todo lo demás se halla al servicio de este orden. Por tanto, no puedo pretender cambiar el orden a través de los valores, diciendo: "Éste es el valor supremo; por tanto, el orden tiene que amoldarse a este valor." No, al revés: el valor se amolda al orden. También el amor sigue al orden, se halla al servicio del orden.

La más alta expresión del amor es confirmarle al otro la pertenencia al sistema, o, más exactamente, confirmar que tiene el mismo derecho a la pertenencia que yo. Al mismo tiempo, también le exijo que reconozca que yo reclamo el mismo derecho a la pertenencia que él. De esta confirmación mutua se desarrolla un profundo sentimiento de solidaridad. Éste sería el amor que libera.

Debajo, aún actúan otras formas del amor, por ejemplo, el amor de vinculación. Gracias a este amor que nace del vínculo, un niño, que aún no comprende la magnitud y la envergadura del destino, se aferra a su madre o a su padre con el deseo de estar a su lado a toda costa, aunque ya hayan muerto. Así, se desarrolla la dinámica de: "Te sigo a la muerte." Sin embargo, se trata de una dinámica fatal para el sistema, ya que, cuando uno se marcha, también otro se va, en vez de quedarse al menos él. Ahora bien, en cuanto el hijo es capaz de reconocer que el padre sigue viviendo en él, aunque ya haya muerto, que, a pesar de todo, su unión persiste, el padre recibe la confirmación de su derecho a la pertenencia, aunque ya haya muerto. Así, también el hijo, con amor, puede exigirle el reconocimiento de su propia pertenencia, pidiéndole: "Mírame con buenos ojos si aún me quedo", o cualquiera que sea la frase en el caso concreto.

Pregunta: Vuelvo a preguntar por la efectividad de tu trabajo. Últimamente está cobrando una gran presencia pública, también podría decirse: se encuentra expuesto a la luz implacable de la profesión psicoterapéutica. Cuanto más interés suscita, tanto más grande es también la necesidad de evaluar aquello que haces. Llevando conversaciones con compañeros, una y otra vez surgen dudas y preguntas acerca de la efectividad de tu trabajo. Se dicen cosas como: "Sí, es impresionante, llega hondo, de alguna manera es una intervención relámpago, pero aún no se sabe nada de los efectos que tiene." Actualmente, hasta cierto punto también se intenta integrar tu trabajo en otro sistema grande. La pregunta es si ese otro sistema realmente corresponde a tu quehacer. No obstante, también yo empiezo a sentir la necesidad de comprobar la efectividad de este trabajo al cabo de uno o dos años. ¿Existe la posibilidad de hacerlo, o sería una arrogancia? ¿O simplemente no podemos encontrar una forma adecuada de evaluar este trabajo? Es parecido a hipnoterapia, donde se modifican las imágenes interiores, o se intenta modificarlas, para después dejar que el proceso se vaya desarrollando en el subconsciente. Sin embargo, al cabo de un tiempo, también se pregunta: ¿Es efectivo o no?

Bert Hellinger Considero legítima esta necesidad de querer ver qué efectos tiene este trabajo. Por otra parte, también es verdad que la persona que quiera valorar este trabajo tiene que haberlo hecho personalmente. Quien lo hace personalmente, ya durante el trabajo recibe un *feedback* que le permite sopesar qué es lo que ayuda o no ayuda. La respuesta más importante se recibe durante el trabajo mismo con la constelación. En ese momento se puede ver inmediatamente qué ha cambiado en los sentimientos, en la mirada, en el estado de ánimo, en la fuerza de hacer algo.

Pero lo que un cliente hace a partir de ahí no puede ser determinado por el terapeuta. Por eso, la evaluación realizada al cabo de un tiempo no es realmente fiable, porque no puede tener en cuenta los muchos otros factores que después también entran en juego. Así, por ejemplo, cuando la lealtad del hijo hacia los padres vuelve a irrumpir, llevándolo a que prefiera la muerte antes que aceptar la solución, se podría pensar que la terapia fue un fracaso. Pero no es así. El paciente sigue siendo libre y puede decidirse también de otra manera totalmente distinta, independientemente de la terapia.

Pregunta: *¿Qué papel desempeñan para ti la humildad y los gestos humildes, o determinados gestos y posturas, y cómo los encontraste? Ya que es obvio que los diversos gestos de humildad también se conocen en las religiones; por ejemplo, el arrodillarse o el inclinarse hasta el suelo.*

Bert Hellinger He deducido estos gestos de procesos concretos, sin ninguna relación con determinadas religiones. Lo primero que deduje fue que una ligera inclinación de la cabeza hacia delante permite que la energía suba por la espalda hacia delante, es decir, que la postura de mirar hacia arriba obstaculiza el flujo de la energía. Cuando la persona inclina suavemente la cabeza hacia delante, la energía fluye y se establece un mayor contacto con la tierra.

Cuando alguien realiza este gesto delante de sus padres, inclinándose aún más profundamente, realiza el orden original, es decir, que los padres son grandes y él, pequeño. La reverencia más profunda va hasta el suelo, y la frase que la acompaña es: "Te doy la honra." Esta reverencia tan profunda, por regla general se realiza ante el padre y la madre, quizás aún ante los abuelos, pero raras veces ante alguien más. Es la humildad más radical. Lo curioso es que, una vez la persona se ha expuesto a ella, puede ponerse al lado de sus padres, a un mismo nivel, sin arrogancia.

Comentario a la entrevista con Bert Hellinger en Berlín del Dr. Albrecht Mahr

(Albrecht Mahr es médico y psicoterapeuta en Würzburg, Alemania)

A mi pregunta por el criterio bajo el que debía leer el texto, me dijiste: "Bueno, quizás haya algunas cosas demasiado osadas en esta entrevista." Quedó abierto qué podía ser demasiado osado y, en un principio, al leerla, tampoco podía imaginarme nada, quizás, porque tus ideas me resultan ya demasiado cercanas, demasiado familiares.

Ahora, lo más importante y para una persona menos familiarizada seguramente también lo más osado en tus afirmaciones me parece aquello que dices de la percepción fenomenológica: se hace posible en una actitud libre de intenciones y de miedos, actitud de asentimiento al mundo tal como es; por el recogimiento sobre un centro vacío donde estamos en contacto con algo sanador, algo misterioso, con el Gran Alma "Fenomenología significa visión de Dios", así lo resumes en tu libro "Verdichtetes" (libro de aforismos, pequeñas historias y frases sanadoras; nota de la traductora).

Pero ¿para quién sería osado? Seguramente para una persona comprometida a un constructivismo estricto, que considera la visión de Dios, o lo divino que puede ser visto, sólo una construcción entre otras que "yo" hago. Le resultaría difícil reconocer que las cualidades de la percepción fenomenológica, tal como tú las citas y con ello también las fuerzas esenciales de sanación, únicamente pueden darse en cuanto toda construcción cede; con otras palabras: cuando el yo, que quiere, teme o rechaza, cede y se disuelve en la percepción de lo dado, del *ser así* nadie que actúe, sólo acción; nadie que perciba, sólo percepción; o, referido a los procesos de sanación: nadie que solucione, sólo solución. Quizás, algunos constructivistas cuestionen el hecho de que también ellos provienen de un gran Todo que, sin conocer nacimiento ni muerte, da todo y toma todo. ¿Quizás sería tranquilizante desenmascarar justamente eso como una última gran construcción? Pero no, tanta autosuficiencia sería desesperante.

Así, pues, sería chocante la experiencia de sanación como realización religiosa que, en el sentido de una entrega del yo construyente, significa un "deconstructivismo radical".

Conoces la afirmación del Buda en relación a los tres venenos: avaricia, odio e ignorancia. Es decir, intenciones y esperanzas; rechazo y miedo; y, como veneno fundamental que condiciona a los otros dos, la ilusión de una unidad sólidamente delimitada en su alcance temporal y energético: el "yo". Por mis esfuerzos limitados de comprender este "yo" puedo afirmar que éste sobre todo se constituye por el pensamiento (por el inventar y construir) *cogito ergo sum*. En un principio, es una afirmación tranquilizante; al mirarla más detenidamente, sin embargo, resulta agobiante y angustiosa por su fragilidad. Así, pues, también por mi experiencia con constelaciones familiares intuyo la verdad de la frase de: "El hombre propone y Dios dispone."

Mientras exista la idea de mi "yo", también existen construcciones. Y existen construcciones más o menos buenas. Las construcciones buenas, por muy limitadas que sean, son mensajeras del *ser así*, de lo divino detrás de Dios, y siempre llevan, de manera explícita u oculta, las características del amor en toda su plenitud: cordialidad, fuerza, entrega, renuncia, luminosidad y liviandad, alegría, humor.

Existe un continuo: desde la construcción total de todos los contextos, como si yo fuera el dueño sobre vida y muerte, el constructor de cielo y tierra; pasando por un progresivo acercamiento de la construcción al centro, a lo misterioso; hasta llegar a la absoluta desaparición de toda construcción en el *ser así*.

Como esa bella palabra de San Agustín: "Cuando lo mucho desaparece, brota la plenitud."

Por tanto, la percepción se hace posible en la medida en que el yo se calma, de retorno en un proceso de recogimiento hacia un centro vacío, como tú lo describes. Así, desde este centro vacío, que puede ser circunscrito pero no descrito, puede surgir una fuerza que guía $\frac{3}{4}$ mientras no se pretenda comprenderla. Una y otra vez me ocupa la experiencia de este ser guiado en el trabajo con constelaciones familiares. Esta fuerza puede obrar en cuanto mis conceptos, nacidos del yo y atados al yo, ceden a favor de una actitud de servicio, es decir, de orientación en una solución que sobre todo incluye a los desaventajados, que evidencia las muchas fuerzas de la dominancia del yo, dejando que en la meta equivocada mueran, para así rebosar y encauzarse hacia la gran corriente.

De todos los procedimientos terapéuticos que hasta ahora he conocido, el trabajo con constelaciones familiares desarrolla con mucho la mayor fuerza para la sanación. A veces hasta me atemorizan la intensidad y la profundidad que conlleva. Y si entonces me pregunto qué es lo que yo he hecho en todo esto, sólo tengo pocas posibilidades de halagar mi ambición, ya que, con todo lo que soy y he aprendido, simplemente dejé que algo Distinto se apoderara de mí, sirviéndose de mí para hacer este trabajo. De "mí" no puedo decir gran cosa en todo esto $\frac{3}{4}$ y eso es fuente de una profunda satisfacción y felicidad.

Ahora, para mí, el trabajo con constelaciones familiares ya va unido a una extraña seguridad en mí mismo, fruto de un olvido de mí mismo, de una confianza $\frac{3}{4}$ que ha ido creciendo paso a paso $\frac{3}{4}$ en ser guiado en el momento en que el trabajo se inicia.

Como ya dije, en el fondo no puedo encontrar nada osado en tu entrevista. Todo lo contrario, aquello que dices me parece tranquilizante, un descanso

...