

ECOS-boletín No 34, marzo de 2011

Peter Bourquin:

## Constelaciones Familiares versus Anorexia y Bulimia

- una experiencia en el Centro ABB (2007-2010)

Durante tres años he colaborado con el Centro ABB de Barcelona, especializado en el tratamiento, la investigación y la prevención de trastornos alimentarios. Lo siguiente es un resumen de la experiencia y del aprendizaje que me ha propiciado.

### El Centro ABB

El centro ABB es una institución concertada, que fue fundada en el año 1998. Las sedes de Barcelona, Málaga y Sevilla tienen unidades específicas de tratamiento con un programa de hospital de día y servicio ambulatorio. En estas unidades, un equipo interdisciplinario trabaja desde diferentes perspectivas (psicología clínica, medicina-nutricional, psiquiatría y psicoterapia), con los objetivos de mejorar, no solo los síntomas clínicos característicos de estos trastornos, sino también procurar que el paciente madure hacia una autonomía personal.

Lo hace con un enfoque integral para tratar a jóvenes con anorexia y bulimia de la manera más eficaz posible. En el centro de Barcelona un equipo formado por un médico, una psiquiatra, varios psicólogos, una arteterapeuta, una terapeuta corporal y dos cocineras trata de sanar a unos 80 jóvenes de media, en su gran mayoría chicas. En el plan de tratamiento de los jóvenes se distinguen dos etapas:

- I. En el hospital de día se trata en un primer paso recuperar la salud corporal de los afectados. Aumento de peso y cambio de los hábitos alimentarios es la tarea primordial, porque los pacientes llegan habitualmente directamente desde un hospital donde fueron ingresados con urgentes problemas de salud a causa de la

falta de masa corporal. Esta etapa esta acompañada por actividades terapéuticas en grupo.

- II. Una vez recuperada la salud corporal empieza la segunda etapa que se centra en el proceso terapéutico del paciente, nutrido por terapia individual, terapia en grupo y actividades terapéuticas. A la vez sigue el tratamiento de los hábitos alimentarios para consolidar lo conseguido y evitar mayores retrocesos. El paciente empieza a retomar sus actividades escolares o formativas. Una vez que el paciente se ha sanado lo suficiente para retomar su vida cotidiana, sigue en su proceso terapéutico que todavía no se da por concluido. El ciclo completo del tratamiento dura varios años.

Para este tratamiento es indispensable la cooperación de los padres de los jóvenes. Durante el tiempo en que sus hijos asisten al Centro ABB, se les incluye también en el proceso a través de encuentros quincenales, y a veces también al ofrecerles terapia individual. Gracias al enfoque integral del tratamiento y a la experiencia adquirida, el Centro ABB tiene un alto porcentaje de éxito. Una gran mayoría de los jóvenes recupera su salud y plena capacidad de vivir su propia vida.

### Las Constelaciones Familiares

Como un elemento complementario en el tratamiento se han incorporado las constelaciones familiares. Entre mayo 2007 y julio 2010 Peter Bourquin ha facilitado 38 talleres con los jóvenes y 20 talleres con los padres, además de tres talleres de fin de semana, conjuntamente con Carmen Cortés, dedicados a los padres y los pacientes adultos ya recuperados. Desde octubre del 2010 Carmen Cortés ha tomado el relevo y sigue con los talleres mensuales.

Tanto en los talleres con los jóvenes como con los padres se formuló de antemano un compromiso con los participantes para que asistieran por lo menos durante medio año a estos encuentros mensuales, que tienen lugar un jueves por la tarde, con tres horas de duración. De esta forma se consigue un grupo estable, sin apenas fluctuación, de entre 12 a 16 participantes. Todos los participantes tienen la posibilidad de hacer por lo menos una constelación. A la vez se ha mostrado que el proceso de cada uno gana mucho al poder presenciar los trabajos terapéuticos de los demás a lo largo de los meses. Esto hace que la comprensión sobre su propia actitud respecto a la situación que les ha causado el trastorno alimentario se profundice y cambie con el tiempo hacia una actitud más sana. Se ha confirmado una vez más, que en un taller de

constelaciones todo el mundo trabaja en todo momento. Las constelaciones familiares no solo sirven en este contexto como un método terapéutico orientado hacia la solución, sino a la vez como una educación en una actitud y una forma de vivir la vida.

### Los jóvenes

Para mí ha sido llamativo que en los encuentros con los jóvenes apenas tratamos la anorexia o bulimia. Seguramente la razón por la que esto es así es, que ya han pasado por la etapa I del tratamiento en el Centro ABB, en que su enfermedad estaba en el centro de la atención, a la vez que ésta se sigue tratando en la terapia individual y en el seguimiento médico. Lo que les interesa es trabajar sus relaciones afectivas, sobre todo con sus padres. La actitud hacia los padres es el hilo conductor que enlaza un encuentro con el siguiente. Sus constelaciones muestran claramente que tanto la anorexia como la bulimia son enfermedades de relación. Para ellos se trata de poder relacionarse de una manera sana con ambos padres.

A lo largo de los talleres con los jóvenes, casi todas chicas, se ha manifestado una gran variedad de historias personales. Tienen una edad entre 14 y 30 años, lo que significa que están en diferentes momentos en su desarrollo. A la vez se muestran unas pautas:

- En la familia el padre está habitualmente ausente, sea por muerte, por divorcio, por alcohol o por ausencia emocional interna. En las constelaciones aparecen a menudo apartados, algo lejanos, sin presencia. En algunos pocos casos el padre tiene al contrario una relación estrecha con su hija, porque la confunde inconscientemente con otra mujer de su sistema familiar. En un caso su hija representó para él su esposa difunta, en otro caso un primer amor de antes de conocer a la madre de su hija.
- A la vez la relación con la madre también es conflictiva, de manera que no experimentan su apoyo. Las causas radican en que sus madres están a menudo necesitadas emocionalmente y/o que tienen una actitud sobre protectora. En el grupo de chicas de entre 14 y 20 años se muestra habitualmente una relación simbiótica con su madre. Les falta una distancia sana y una consciencia del propio espacio.
- En algunos jóvenes hay historias de violencia o de abuso sexual en su infancia, lo que agrava y complica las dinámicas internas. Algunas pocas jóvenes muestran un comportamiento que apunta hacia un trastorno límite.

A causa de estas circunstancias no encuentran una relación segura y emocionalmente estable en sus relaciones paternas en casa. Intentan resolver los conflictos y carencias de sus padres, lo que les sobre exige porque no tienen el poder de resolución, a la vez que les desubica en la familia, haciendo un papel de cuidador de sus padres. Es una misión imposible para ellos. Pero les impide alejarse de sus padres y entrar en y defender su propio espacio. En consecuencia se sienten atrapados, lo que les produce frustración y agresividad.

Aparte de situaciones concretas que requieren una solución específica, me centro en estos talleres en tratar su actitud hacia sus padres por un lado, y hacia su proyecto de vida por el otro lado. Son las dos líneas de trabajo. Les hago entender que ningún hijo puede “salvar” a sus padres, cambiarles su destino o hacerles más felices de lo que son. Reflexiones como: “los hijos llegan al mundo y decepcionan inevitablemente a sus padres” o “los hijos son del futuro, los padres de pasado” ayudan a fomentar el proceso de salir de la relación simbiótica y encontrar una posición adecuada, para poder relacionarse de una forma sana con los padres. Introducir un representante para el “proyecto de vida” abre la visión hacia el futuro. Sirve como una brújula para encontrar su propio norte.

Tanto en la bulimia como en la anorexia hay una actitud de todo o nada. Faltan las medias tintas. En los encuentros trato de suavizar las posiciones absolutas de algunos jóvenes, relativizando su percepción de la situación al enseñarles a pensar en procesos, donde todo cambia gradualmente. Mientras los jóvenes que padecen anorexia tienen una actitud controladora y perfeccionista, los jóvenes con bulimia muestran más un mundo emocional desbordante. A parte de esto he visto apenas diferencias en las dinámicas de fondo respecto a ambos trastornos de alimentación.

Los jóvenes valoran la experiencia del grupo de constelaciones familiares con frecuencia así:

- Me permite sentir.
- Me permite entenderme mejor.
- Ponerme en la piel de otras personas me enriquece.
- Me ayuda entender que no soy un bicho raro.
- Ser testigo de que a los demás les pasan cosas parecidas me alivia.
- Me sirve para madurar y crecer.

## Los padres

El primer paso al trabajar con los padres consiste en crear un espacio de confianza y no-juicio. Casi todos tienen un fuerte sentimiento de culpa por el hecho de que sus hijos tienen problemas. Dejar este sentimiento paulatinamente atrás es un gran alivio para ellos. Se ha mostrado que el simple hecho de tener un espacio donde pueden expresarse con sus preocupaciones, sus experiencias, su impotencia, su esperanza, su auto crítica, sus frustraciones y sentirse escuchados y entendidos por el terapeuta y personas en circunstancias similares es tan terapéutico como las constelaciones en sí.

La gran mayoría se encuentra en un ambiente terapéutico por primera vez en su vida, a causa de la enfermedad de su hijo. Esto les crea al comienzo una inseguridad a la que hay que responder mostrándoles como funciona un grupo de terapia, cuales son las reglas de comportamiento y que provecho se puede sacar de ello. Mientras avanza el curso, se abren cada vez más y ven en esta experiencia una aportación positiva dentro de las preocupaciones que sus hijos les han producido. Hacen terapia gracias a las dificultades de sus hijos.

Los temas que tratamos en las constelaciones son variados. Muchas veces es la relación hacia su hija o hijo, para entender mejor la dinámica del fondo entre ellos. Incluyo al comienzo varias veces un representante para la anorexia o bulimia, para hacerles ver la función de ella para su hija. A menudo se manifiesta como una figura de apoyo para la hija frente a su familia. En la medida que se resuelven asuntos pendientes entre los miembros de la familia, la enfermedad pierde su función y habitualmente se retira. De esta manera intento conseguir que se cambie el enfoque desde el problema aparente hacia los problemas verdaderos. En consecuencia se tratan también asuntos de pareja, de pérdidas de seres queridos o de la relación con los propios padres.

A la vez tratamos la actitud adecuada de cara a los hijos. Posicionarse en el lugar de los padres delante ellos, siendo los grandes que se hacen cargo de sus dificultades y carencias y que buscan el respaldo de sus propios padres u otras personas adecuadas de apoyo, ayuda a descargar a los hijos emocionalmente. Entender que no se puede esperar nada a cambio al apoyar como se puede a los hijos por esta etapa tan difícil y confusa de la adolescencia, entre los 14 a 18 años, acompañándoles y poniéndoles límites a la vez. Darse cuenta que ya ha pasado lo peor y que sus hijos están ganando la batalla y que, aunque con mucho apoyo exterior, en última

consecuencia lo consiguen ellos mismos, es esencial para restaurar la confianza en ellos. Asentir al hecho que sus hijos se están haciendo mayores y van a dejar atrás el nido familiar, les ayuda a soltarles y les orienta más hacia su propio futuro.

© Peter Bourquin, diciembre 2010

[www.peterbourquin.net](http://www.peterbourquin.net)

Publicado en el ECOS-boletín No. 34, marzo de 2011

Publicado en alemán en "Praxis der Systemaufstellung", 1/2011