

## **TESTIMONIO DE JONI – Una de las fundadoras de PPGOA - 3ª PARTE: 30/5/2020**

### **La Primera Conversación con un Nuevo**

Hola, soy **Joni Berman**, comedora compulsiva recuperada y vivo en Maryland en los EE. UU.

Hoy vamos a hablar de la 1ª conversación que está en el capítulo 7 del LG de AA.

Mucho tiempo he escuchado a personas a las que he amadrinado diciendo que no están listos para empezar a ayudar a otros, para empezar a ser madrinas y creo que podemos extraer mucho de lo que dicen en el inicio del capítulo 7 del LG de AA y dice así: “La experiencia práctica nos muestra que nada nos va a asegurar la inmunidad a beber como el trabajo intensivo con otros alcohólicos.”

Es importante que apenas nos recuperamos empecemos a vivir y a practicar los pasos 10, 11 y 12.

Entonces empezamos el paso 12 al hablar con recién llegados e ir con otros prospectos (nuevos) que también están sufriendo en la enfermedad de comer compulsivamente.

La razón por la que la 1ª conversación es sencilla es porque simplemente tenemos que hablar con otro y contar a otro comedor compulsivo cual era nuestra historia con el comer compulsivamente, nadie sabe más sobre nuestra historia que nosotros mismos.

Voy a comentar en la página 90 del LG en inglés (83 del LG en español: capítulo 7: trabajando con los demás). Mi padrino que era Cliff Bishop dijo que este era el único 90 del LG, que en ninguna parte decía que tenía que ir a 90 reuniones en 90 días y que tampoco tengo que estar 90 días abstinentes para empezar a ser madrina, la única parte donde dice página 90 es precisamente en la página 90 del LG.

Entonces estamos buscando a personas que están desesperadas que realmente quieren dejar de comer compulsivamente y lo que vamos a tratar de encontrar con la 1ª conversación es darnos cuenta si realmente están desesperadas y quieren dejar de comer compulsivamente.

Un muy buen momento para tener esta primera conversación es cuando la persona acaba de terminar un episodio de comer compulsivamente (darse un atracón) y ese momento es cuando debemos ir donde la persona pues es cuando la persona se siente peor por haber comido compulsivamente.

Nosotros somos las personas que mejor podemos hablar con esta persona que está desesperada por dejar de comer compulsivamente, porque le podemos contar nuestra historia y si él es un comedor compulsivo también, se va a poder identificar con nuestra historia.

Algunas veces las personas vienen a nosotros diciendo que ellos todavía creen que hay otras opciones que quizá lo pueden hacer de esta o de esta otra forma y si ellos creen que hay alguna otra forma de hacerlo, entonces debemos decirles: que, SI que lo hagan que traten de hacerlo de esa otra forma, nunca debemos de tratar de hacer que

ellos lo trabajen de la forma que está escrita en los 12 pasos si todavía creen que hay otra forma de hacerlo.

Debemos recordar que, si bien nosotros algunas veces queremos ayudar con lo que estamos haciendo, nosotros hacemos esto de apadrinar porque nuestras vidas dependen de ello probablemente y esperamos que muchas personas se vayan a beneficiar y a recuperar, pero yo lo estoy haciendo porque mi vida depende de ello.

Cuando nos encontramos con la persona por 1ª vez debemos empezar una conversación normal y aquí nos estamos refiriendo a la 2ª página del capítulo 7: trabajando con los demás, donde dice: *“De ser posible aborda al candidato cuando esté solo, al principio conversa con él en forma general.”*

Y de esa manera podemos establecer un contacto con la persona antes de que comencemos a hablar acerca del comer compulsivamente.

Y esta no es una conversación donde estemos recitando unas líneas que nos han dado desde antes, esta una conversación en la que debemos hablar con la persona como si normalmente estuviéramos teniendo un dialogo.

Lo que queremos lograr es tratar de que nuestros amigos empiecen a hablar de ellos mismos y para ello les voy a empezar a contar cual era mi historia, cuál era la forma en la que normalmente comía, cuál era la forma en la que normalmente me atracaba de comida, y todo esto para tratar de que ellos se relacionen con lo que yo estoy hablando de mi forma de comer.

Lo que tratamos de hacer 1º es tener una idea de cómo es la otra persona y luego trato de relatar mi historia de acuerdo con lo que yo sé que ellos más se van a identificar, por ejemplo si ellos me empiezan a decir de sus secretos cuando se trababa de comida, de cómo comían en secreto, yo puedo decirles la parte de mi historia cuando me escondía para comer y escondía comida, si por el contrario me empiezan a decir cómo se comían una torta completa y una cubeta de helado, les puedo hablar de como yo comía esas grandes cantidades de comida de como no podía parar de comer, si me hablan de restringir puedo ver cómo me puedo relacionar con lo que ellos me están diciendo y voy a contar mi historia de manera que trato que ellos se relacionen con lo que he dicho en mi historia.

Algunas personas hablaran muy abiertamente de como comían y otras personas no lo harán y si hay alguien que definitivamente no habla de su forma de comer compulsivamente lo que podemos hacer es darles una vista general de cómo era nuestra manera de comer desde el inicio hasta que paramos de comer compulsivamente y hasta ese momento no les vamos a decir nada de la forma en la que nos hemos recuperado solo les daremos una idea de cómo era nuestra forma de comer.

Lo que tenemos que tratar de ver es como están de ánimo en ese momento, si vemos que se están riendo voy a ver qué historia les puedo contar. Por ejemplo, si la persona está contando como ha herido a otras personas con su forma de comer compulsivamente, yo podría decirles un ejemplo en mi vida en la que una amiga me invito a su boda, yo compré el vestido, pero esa semana tuve una semana muy mala con la comida y después el vestido ya no me servía, yo simplemente no fui a la boda y no la llamé para decirle porque no iba a ir ni le di ninguna explicación ni le dije nada

después, simplemente no fui a su boda entonces la dañé. Si por ejemplo una persona se está riendo de la forma en la que come compulsivamente, yo puedo decirle yo estoy muy feliz por la forma en que terminé mi forma de comer compulsivamente, pero le puedo decir una de las historias, por ejemplo, la vez que tuve un accidente con mi coche por tratar de encontrar una patata frita que se me había caído en la parte de abajo del coche en un cruce y por estarla buscando en el suelo choqué.

Luego cuando ya haya hecho mi reporte de como comía compulsivamente y cuando ellos ya sepan de lo que estoy hablando cuando digo que soy un comedor compulsivo y cuando ellos me relacionan con mi forma compulsiva de comer, entonces empiezo a contar todas las formas en la que traté de dejar de comer compulsivamente, pero seguía teniendo batallas y me ganaba la forma de comer.

Durante el transcurso de la conversación debemos empezar a contarles cuando finalmente nos dimos cuenta de que estábamos enfermos y para mí fue muy importante entender cuál era mi problema: el de ser una comedora compulsiva, porque al inicio yo pensaba simplemente que era una persona gorda que lo era, luego que era una adicta a la comida y finalmente me di cuenta de que era una comedora compulsiva.

Si mi problema es entonces que soy gorda pues mi solución es bajar de peso.

Si mi problema es que como mucho entonces la solución debe ser reducir la cantidad de comida que como.

Si mi problema es una adicción a la comida entonces la solución sería eliminar algunos de esos alimentos a los que soy adicta.

Yo hice muchísimas dietas limitando la cantidad de comida que tomaba y sacando algunos tipos de comida de la forma en la que estaba comiendo, pero ninguno funcionó.

Como en mi experiencia ninguna de esas cosas que probé funcionó, entonces tuve que mirar mi pensamiento, porque físicamente SI, cuando empezaba a comer compulsivamente ya no podía parar, pero mi pensamiento era el que me hacía volver a comer compulsivamente.

Entonces mi pensamiento me convencía todas las veces:

1° Esta vez será diferente.

2° Solo me voy a comer uno.

3° Voy a comenzar mañana o el lunes o después el siguiente mes.

4° Algunos comedores normales hacen esto y está bien.

Si lo que pasa es que no importa que convencida estoy de no hacerlo otra vez, de que no pase otra vez, de nunca más, mi forma de pensar como pienso a cerca de esto me va a llevar una y otra y otra vez a hacerlo de nuevo y a empezar otra vez.

Y cuando estamos hablando con alguien que es como nosotros ellos lo entienden y saben a lo que nos estamos refiriendo y puede que lo pongan en otras palabras, pero lo entienden, entienden lo que es este “ruido en la cabeza” este pelear una y otra vez con la idea, y eso nos lleva una y otra vez hasta la comida, a comer compulsivamente.

Y no importaba lo que yo quería o tuviera el deseo de parar, yo no podía y no importa la fuerza de voluntad que yo tenía para otras cosas en mi vida, cuando se trataba de comida no tenía suficiente fuerza de voluntad para parar.

Nunca vamos a oírle decir a nadie que es un comedor compulsivo, ellos deben decidir por sí mismos, nosotros solo les damos las herramientas para que puedan decidir, y si deciden que son comedores compulsivos, entonces seguimos dando los pasos con ellos, de lo contrario si creen que aún lo pueden controlar, entonces les decimos que vayan y lo traten pero que si en algún momento se dan cuenta de que son comedores compulsivos vamos a estar ahí y pueden contactarnos para empezar a trabajar.

Si ellos se identifican, vamos a ir trabajando y hablando a cerca de la enfermedad de comer compulsivamente como una enfermedad fatal y progresiva, hablamos de la enfermedad del cuerpo de que cuando me como la 1ª parte ya no puedo parar y de la enfermedad de la mente que no puedo mantener mi deseo de no volver a comer de nuevo compulsivamente, de mantenerme sin comer compulsivamente.

Entonces empezamos a hablar de la naturaleza sin esperanza de esta enfermedad, no teníamos esperanza cuando estábamos enfermos decir eso de que no teníamos una esperanza porque ofrecemos una solución de la que todavía no hemos hablado. Entonces empezamos de lo mal que llego a estar mi enfermedad, de como por ejemplo en mi caso al final lo único que yo quería era morirme, de que todo para mí era un puro de no salir de la cama y de que si salía de la cama solo salía para comer hasta que me volviera a meter en la cama.

En este punto si ellos se están identificando como comedores compulsivos y han admitido que tienen al menos algunas de las características que he descrito de un comedor compulsivo, van a empezar a tener curiosidad de cómo me recuperé de comer compulsivamente.

Nosotros no le vamos a decir la solución ni como nos recuperamos, sino que le vamos a dejar que nos pregunte y puede preguntarlo de diferentes maneras;

1. ¿Qué fue lo que cambio para ti?
2. ¿Cómo te recuperaste?
3. ¿Qué es lo que tengo que hacer para recuperarme?

Y no importa la manera como lo pregunten, pero no les voy a hablar de la solución hasta que sean ellos quien me pregunten como me recuperé.

Cuando hablamos con un prospecto (miembro nuevo) le decimos de forma muy sencilla lo que nos pasó, como hicimos los pasos, al principio nos dimos cuenta como había sido para nosotros, que era lo que en el pasado nos estaba llevando a comer compulsivamente o cual era el problema, después de como limpiamos nuestro pasado y finalmente de como vivimos en el presente tratando también de como limpiar el presente según los pasos 10, 11 y 12.

**Carol comenta y completa:** Que cuando una persona pregunta cómo nos recuperábamos solo describimos como nos recuperamos de forma general y como hicimos inventario para ver que nos estaba causando el problema, hicimos lo necesario

para limpiar el pasado y aprendemos a vivir en el presente y futuro viviendo en los pasos 10, 11 y 12.

En este punto se les pregunto si tienen alguna pregunta y si están interesados les digo que duerman y lo piensen y si están interesados me hagan una llamadita para decir cuando decidan que quieren continuar los pasos.

Es importante que nos acordemos que ellos deben conectar con su desesperación cuando les estamos hablando del paso 1 porque el deseo de continuar trabajando los pasos viene de la desesperación.

Hay muchas personas que están desesperadas para que los problemas que trae el comer compulsivamente se les remuevan, pero no están dispuestos a hacer los pasos que se requieren para recuperarse de comer compulsivamente.

El 2º paso es simplemente que ellos tengan la esperanza de que lo que ha funcionado para mi funcionará también para ellos, no tienen que creer en Dios, en un PS. Solo tienen que tener esperanza que lo que funcionó para mi puede funcionar también para ellos.

El paso 3 es la decisión de continuar y hacer los pasos de recuperación que se muestran en el LG.

Cuando estamos hablando a cerca del programa de recuperación hacemos énfasis en cómo es de buena la vida ahora, no se trata solamente de haber parado de comer compulsivamente sino también de como mi vida ha tomado un giro para bien a través de trabajar los 12 pasos.

Esto es todo lo que Joni tiene para decir y nos pregunta si hay alguna pregunta:

**1ª pregunta de Carolina:** Que pasa si mi prospecto (ahijado) nunca me pregunta como yo me he recuperado. ¿Como le puedo guiar para que me pregunte como me he recuperado?

**Joni dice:** En algunos momentos si nos quedamos calladas durante un tiempo suficiente entonces ellas se van a sentir incomodas y van a preguntar ellas mismas.

A veces cuando las personas han estado en reuniones de OA durante un largo tiempo, es más difícil porque ellas ya están acostumbradas a reuniones en las que se hablan de discusión y ya se acostumbraron a que se hablen a cerca de esto y como no hacen la pregunta es más difícil. Por eso es bueno dirigir la conversación un poco más.

Es más difícil trabajar con alguien que ya ha estado en programa durante mucho tiempo y que ya está acostumbrado a cómo funciona una reunión que con una persona que acaba de venir por 1ª vez al programa. Simplemente hacemos lo mejor que podemos.

**2ª pregunta de Carolina:** ¿Qué hacemos con las personas que vienen de AA, que ya han trabajado los pasos con el LG y probablemente no van a preguntar?

**Joni dice:** Mi experiencia con personas que están en AA (Alcohólicos Anónimos) y que ya se han recuperado del alcoholismo pero que están comiendo compulsivamente para una conversación más larga pero por ahora según mi experiencia y según lo que yo he visto, las personas que sufren de alcoholismo, el problema inicial era comer compulsivamente pero el alcohol fue una cosa más que se podían poner en la boca para comérselo como comen compulsivamente otras cosas y obtenían más por el mismo precio, es decir, es mejor tomar alcohol y tengo mejores resultados que si me como por ejemplo un montón de verduras o por ejemplo incluso si me como un montón de dulces, puedo tener más solamente tomando alcohol. En muchos casos el alcohol es una manifestación de comer compulsivamente, pero probablemente podamos tener esto en una grabación completa y nos diga que hacemos con personas que están en AA.

### **¿Alguien más tiene una pregunta?**

**Comenta Carol:** Me gustaría añadir que cuando estamos hablando con alguien y hemos satisfecho que hemos identificado que hablamos de una enfermedad sin esperanza, de las cosas que hemos luchado para parar, estamos en el punto en que deben de preguntar cómo nos recuperábamos...

Alguna sugerencia que oyó a Joni decir antes era: “Me alegro mucho de que yo me recuperaba y que las cosas han cambiado para mí” y esta es una forma para guiarnos y la otra persona responde: ... “Si, ¿y cómo te recuperaste por ejemplo”?

**Comenta Carolina:** Otra de las cosas que le pregunto a Joni es que ella dice al final que debemos hablar un poquito de cómo estamos mejor ahora que no estamos comiendo compulsivamente y que trabajamos el programa y le preguntaba si nos podía dar algunos ejemplos pues no estaba muy segura de que podía decir ella acerca de que ya no está comiendo compulsivamente y eso me ha hecho muy feliz.

**Comenta Carol:** No vivo con la ansiedad que tenía antes de recuperarme, recuperé las relaciones con mis padres y me llevo mejor con toda mi familia, mi marido y con la gente en general. No me quedo aislada. Tengo amigos ahora y una vida social. Puedo trabajar mejor porque puedo concentrarme en mi trabajo en vez de obsesionarme con mis problemas y con la comida que voy a comer tan pronto como pueda o en secreto o sola y siempre estaba pensando en comida. Puedo aceptar que no puedo controlar a los demás, yo no pensaba que hacía eso. Ya no estoy deprimida, aunque tengo problemas en mi vida puedo sobrellevarlos y vivir en paz. Ya no hay ruido en mi mente todo el tiempo con mis problemas de comida, aunque si tengo problemas en la vida tengo una forma de enfrentarlos que me hace sobrellevarlos mejor y vivir mientras que se están solucionando. Cosas así.

**Carolina hace una última pregunta:** Hay muchas personas que cuando les dices como te has recuperado y les dices que piensan al respecto si están interesados en continuar el programa normalmente dicen que no, que ellos están completamente seguros de que quieren trabajar los pasos que empezamos de una vez, que ellos saben lo que quieren, que no tiene que pensarlo. Que a ellos les diría ¿continuas a trabajar? o si les diría todavía ¿qué piensan?

**Joni ha dicho:** que primero hablaría con su PS para saber cuál es la guía que es lo que quiere que ella haga y si ella por ejemplo está ocupada le diría: “Llámame porque en este momento no puedo” y por ejemplo si puede seguir la conversación y se ha dado cuenta que la persona esta super desesperada y de verdad quiere continuar trabajando

los pasos, entonces ya empezaría en ese momento, así que no hay una regla al respecto, depende de otras cosas, por ejemplo de hablar con su PS y ver si la persona está desesperada o si por el contrario estaba solamente queriendo salir del paso, y otros factores... entonces no hay una regla sobre eso.

**¿Alguien más tiene una pregunta?**

Y estamos en la hora que tenemos que dejarlo y si hay más preguntas lo dejamos para otra grabación.

Muchas gracias a todos, ya paramos la grabación.

\*\*\*\*\*

