

TESTIMONIO DE JONI – UNA DE LAS FUNDADORAS DE PPGOA - 13/06/2020

JONI HABLA DE CÓMO LLEVAR UN AHIJADO POR LOS PASOS DEL 1 AL 4

TAMBIÉN HABLA DE CÓMO TRABAJAR DE NUEVO CON UN AHIJADO QUE DEJÓ Y REGRESÓ AL PROGRAMA

Buenos días soy **Joni Berman** soy una comedora compulsiva recuperada de Maryland en los EE. UU.

Hoy vamos a comenzar a hablar acerca de cómo llevar a alguien a través de los pasos después de que nos llama diciendo que quiere seguir después de haber tenido la 1ª conversación.

Normalmente cuando he tenido una primera conversación con mis prospectos (ahijados) y les he hablado y respondido todas sus preguntas, les digo que lo consulten con la almohada y que piensen un poco al respecto y si han decidido que quieren continuar haciendo todos los pasos, entonces que me llamen para que comencemos.

La 1ª cosa que hago es preguntarles si tienen alguna pregunta y en caso de que la tengan se la respondo.

Luego reviso el paso número 1 y me doy cuenta de que todavía estamos en la misma página al respecto.

Lo que quiero estar segura es que en la primera conversación no se han ido otra vez de vuelta a pensar que la comida y el azúcar son el problema, sino que estamos en la misma página pensando que mi problema es que cuando comienzo a comer compulsivamente no puedo parar y tampoco puedo quedarme sin comer compulsivamente, no puedo continuar abstinente sola.

Y si los **dos** estamos en la misma página respecto al paso 1 y entonces les pregunto si ellos tienen la esperanza de que lo que funciona para mí va a funcionar para ellos y eso es todo lo que necesitan para el paso 2: la esperanza de que lo que **funciona** para mí funcionará para ellos.

Y si ellos tienen la esperanza de que se van a recuperar y me dicen que están dispuestos a ir a donde sea necesario para recuperarse entonces les digo que abran el Libro Grande y que escriban lo que acaban de decir: Estoy dispuesta a ir a donde sea necesario para recuperarme, pido que pongan la fecha y la firma.

Luego les pregunto si tienen alguna pregunta del paso 1 que trabajamos, si no, sigo en el 3º paso. En el 3º paso tomo una decisión de continuar haciendo el paso 4 al 12.

Y si están listos les pregunto si quieren hacer la oración del paso 3 ellos solos o lo quieren hacer conmigo, dependiendo de lo que me digan la hacen solos o conmigo. La oración del paso 3 está en la página 63 del Libro Grande en EE UU (página 59 en el LG en español).

Después de rezar la oración del paso 3, les digo que tomen su libro y nuevamente escriban lo que les dicto: “Querida Joni (**usar su nombre**), no vas a hacer lo que quieras nunca más, con amor: Dios”. La posdata (PD) dice: Si continúas trabajando estos pasos me lo vas a agradecer un día a la vez (siempre).

Y ahora vamos a empezar a hacer el trabajo.

Entonces les doy las indicaciones para hacer el paso 4 y les envío a su mail las indicaciones para que no tengan que estar mirando porque las hojitas vienen con las instrucciones de cómo hacer este paso 4.

Le digo al prospecto (ahijado) que solo deben de tardar unas horas en llenar las hojas del paso 4 cuando realmente se sientan a hacerlo.

En el LG el paso 4 está hecho en 3 partes y les digo a mis ahijados que las direcciones que les daré para hacer el paso 4 están directamente en el Libro Grande excepto en una parte que les diré cual es esa parte a medida que vamos a saber de ello.

Vamos a empezar con los resentimientos (**INVENTARIO DE RESENTIMIENTOS**). En la 1ª columna van a hacer una respiración profunda y van a ver empezar a escribir con todas las personas que están resentidas.

Cuando han terminado de llenar esa columna ya han terminado, no tienen que ir a buscar en sus diarios, ni en otros lugares a ver si se les olvidó algo o a alguien. Cuando lo han acabado ya está terminado y si algo más llega a aparecer en algún momento después, podemos ir por ese específicamente en su momento, pero cuando acabamos hemos acabado.

Hay algo que es importante y es ir a través del inventario rápido para que podamos llegar a la solución que está en el paso 10, 11 y 12 y hasta que no lleguemos a la solución no tenemos ninguna forma de ganar a la compulsión por la comida. Ninguna herramienta.

Entonces vamos a nuestro ordenador y la columna 2 no es contar una historia solo vamos a escribir 6 palabras o menos, escribimos porque estoy resentida con esa persona que escribí en la columna 1.

Les pregunto si tienen alguna pregunta y si no tienen ninguna pregunta vamos a la columna 3.

En la columna 3 vamos a hacer una lista de chequeo de cada una de las columnas que apliqué para ver como la persona que puse en la columna 1, me afectó con lo que me hizo y escribí en la columna 2:

- Si afectó mi seguridad financiera
- Mis relaciones personales
- Mi conducta sexual
- Aquello que me haya afectado y me haya llevado al resentimiento.

En caso de que tengan alguna duda les digo que no se detengan mucho a pensar a cerca de eso que va a estar claro cuando hagamos la columna 4. Si tienen alguna pregunta y no lo saben llenar les digo que sigan con lo siguiente que no se queden a pensar, que lo dejen vacío.

Y sino tienen ninguna pregunta les digo que pasamos a la columna 4, que dice: Olvida por un momento la columna 1 y 2 en quien y porque estoy resentida y en la columna 4 nos dice: ¿Cuál es la naturaleza exacta de mis errores, faltas, equivocaciones y defectos?:

- Egoísmo
- Deshonestidad
- Vana ilusión y temor
- Desconsiderado

Entonces les digo si tienen alguna pregunta a cerca de los resentimientos y si me dicen que NO vamos a los miedos.

En la parte de los miedos (**REVISIÓN DE LOS MIEDOS**) vamos a seguir el mismo formato que tenemos para los resentimientos:

En la 1ª columna me pregunto:

- ¿A que tengo miedo? o
- ¿De qué tengo miedo?

Y lleno toda la columna con que tengo miedo y voy a la columna 2.

En esta 2ª columna con menos de 6 palabras respondo porque tengo miedo.

La 3ª y 4ª columna sería igual que en el inventario de resentimientos, y sino tienen ninguna pregunta voy a la siguiente hoja.

La siguiente es la revisión de nuestra conducta sexual (**REVISIÓN DE NUESTRA PROPIA CONDUCTA SEXUAL**)

Le digo a mi ahijado que la conducta sexual está incluido en el LG porque su forma de actuar frente al sexo era problemática para casi todos los alcohólicos.

Para los comedores compulsivos seguramente que la conducta sexual también es un problema, pero la mayoría de nosotros no estamos levantándonos de una cama por la mañana preguntándonos:

- ¿Dónde estamos?
- ¿Como llegamos allí? o
- ¿Porque estamos allí?

Entonces los preparo para lo que les voy a decir que no está en el Libro Grande.

En la hojita de conducta sexual, voy a la 1ª columna acerca de “A quien he hecho daño” y anoto a todas las personas a las que hice daño sexualmente.

En la 2ª columna “que hice” o “que me hicieron ellos” en 6 palabras o menos.

En la 3ª y 4ª columna igual que los inventarios anteriores. Ahora sino tienen preguntas a cerca de la conducta sexual seguimos con la siguiente página.

Ahora un comportamiento que es problemático para la mayoría de los comedores compulsivos de donde sean y es nuestra conducta con la comida. (**REVISIÓN DE NUESTRA PROPIA CONDUCTA ALIMENTARIA**).

Les recuerdo que esto no está en el Libro Grande que es un libro escrito para alcohólicos pero que lo vamos a hacer porque como comedores compulsivos es un comportamiento que es difícil para nosotros.

Lo que estamos mirando es nuestro comportamiento alrededor de la comida, como comemos, etc.... independientemente de si estamos comiendo compulsivamente o no.

Yo siempre pensé que comer compulsivamente me afectaba a mí, pues si me moría temprano, si me enfermaba, si subía de peso, la que se iba a afectar era yo.

Y me di cuenta de que a también dañé a muchas otras personas.

Vamos a usar el mismo formato que para la conducta de daños sexuales:

- **En la 1ª columna tengo:**
¿A quién le hice daño?
- **En la 2ª columna:**

¿Qué fue lo que hice?

- **En la 3ª y 4ª columna:**

Llenar con una “X” de la misma forma que en las otras 2 listas.

Les pregunto si tienen alguna pregunta.

Entonces les recuerdo que tenemos que ir rápido por este paso para llegar a la solución que está en los pasos 10, 11 y 12 y que entonces solo debería de llevarles unas cuantas horas de sentarse y escribir su inventario y que me llamen cuando estén listos y hayan terminado de llenarlo.

Les digo que me llamen cuando terminen este paso y estén listos para que podamos hacer el 5º paso y les digo también cuando tengo tiempo disponible quizá en la tarde o al día siguiente para que se den cuenta de lo urgente e importante que es terminar este inventario para poder seguir a través de los pasos.

Joni dice: ¿Hay alguna pregunta?:

Carolina pregunta: Una de mis preguntas sería: Que pasa cuando alguna de sus ahijadas se demora mucho haciendo el paso 4 si eso está bien y le dicen que se sienten mejor ¿qué piensa realmente al respecto?

Joni responde: Yo estoy de acuerdo, les digo un par de veces cuando estamos hablando a cerca de la escritura del paso 4º que tiene que ser rápido, las personas cuando empezaban a recuperarse con el Libro Grande eran personas que estaban en hospitales y salían 1 semana después del hospital haciendo pasos 8, o sea haciendo sus enmiendas (reparaciones) después de una semana, este es un trabajo rápido.

También les digo que dice el Libro Grande que tenemos entre 1 semana y 1 mes para volver a comer compulsivamente, entonces debemos de trabajar el programa rápido para poder llegar a la solución.

Al final de mi etapa de comer compulsivamente yo no era capaz de estar abstinentemente sola ni siquiera por un día, entonces no sabemos cuanto tiempo tenemos antes de volver a comer compulsivamente, por eso necesitamos estar en la solución: pasos 10, 11 y 12 para no tener que volver a comer compulsivamente nunca más, porque yo no sé realmente si yo hubiera llamado de nuevo a mi madrina en caso de que yo hubiera estado comiendo compulsivamente mientras hacíamos los pasos.

Entonces si alguien se está tomando un par de semanas yo espero y cuando me llaman de nuevo hacemos el paso 5, yo solo puedo darles mi experiencia y mi experiencia y la experiencia del Libro Grande nos dice que debemos de hacerlo rápidamente, pero si ellos están tomando mas de tiempo lo único que puedo hacer es seguir con ellos cuando estén listos.

Joni dice: ¿Alguna otra pregunta?

Carolina pregunta: Algunos de mis ahijados cuando llegan al paso 3 me dicen: “Bueno ya estamos en el paso 3 y que quieren entonces definir un concepto de Poder Superior que funcione para ellos o le preguntan a cerca de Dios y que no pueden dar el 3º paso porque no creen en Dios, incluso antes de que yo haya mencionado algo a cerca de Dios” pasa mucho porque la mayoría de las personas que yo apadrino vienen del programa y mi pregunta es ¿qué hago cuando me preguntan a cerca del Poder Superior o como definirlo sino tienen Poder Superior?

Joni responde: Lo primero que hago es compartir con ellos que lo único que deben tener para dar ese paso 3 es tener la esperanza de que lo que funcionó para mí va a funcionar para ellos, que lo único que tienen es que estar dispuestos a creer o estar dispuestos en algún momento a creer que un Poder Superior puede funcionar para ellos también.

Comenta Carol: Entonces no deben tener el concepto de su Poder Superior, solo la esperanza o la disposición de creer que hay un Poder Superior más poderoso que yo. Yo recuerdo que cuando empezaba no creía en Dios, pero por lo menos yo tenía la esperanza de que un Poder Superior funcionará y dije Poder Superior en vez de Dios porque dice en el Libro Grande que no tenemos que hacer la oración como está escrita al menos que digamos algo igual y hacemos nuestra decisión de seguir con los pasos.

Dice Joni: Solo quiere agregar algo, que se ha dado cuenta que si alguien está totalmente desesperado y no tiene ninguna otra forma de recuperarse y esta es su única forma de recuperarse va a estar mucho mas dispuesto a estar abierto a nuevas ideas como a un Poder Superior.

Comenta Carol: Cuando yo hice mi paso 3, dije Poder Superior en vez de Dios. Yo no creía en Dios y tenía resentimientos contra la idea de Dios porque todavía era el Dios de mi religión y mi religión estaba dentro de mis resentimientos también. Por eso no era tan importante que yo estaba haciendo esta oración con Dios porque todavía no me había reconciliado con El.

Dice Carol: Que mi pregunta es mas como un comentario pero me daba cuenta que ella no pasa mucho tiempo explicando el concepto y los detalles del 3º paso antes de hacer la oración del 3º paso y pasar al paso 4º. Creo que es porque es muy importante empezar a hacer el trabajo, tener el inventario y poder ver del egoísmo, entender este concepto, va a desarrollar más y nos lleva a ir hacia adelante con la 4ª columna.

Joni dice: Realmente se puede ver este egoísmo en el paso 5.

Continua Joni: Sí. Nuestro paso 3 es una decisión. Yo se que en mi vida no está funcionando pero yo no se porque no está funcionando, lo único que se es que no está funcionando, es como cuando vamos a ver al doctor, yo se que estoy enfermo pero no se porque estoy enfermo, entonces el paso 3 es como cuando voy al doctor sabiendo que estamos enfermos pero no sabemos de qué, en el 4º nos empezamos a dar cuenta de cuál es nuestra enfermedad, en el paso 5 es cuando el doctor nos dice cual es la enfermedad que tenemos.

Comenta Carolina: Yo también quería continuar un poco lo que dijo Carol, porque en el Libro Grande dice que ahora estamos en el paso 3 después de que han dicho, ok, tenemos que tener un Poder Superior para podernos recuperar porque les vamos a explicar ahora que es lo que queremos decir con esto y justamente lo que haremos, y entonces empezamos a ver cómo estamos egoístas y como esto nos ha llevado en nuestro caso a comer compulsivamente y que somos como un actor que está tratando de controlar todo el espectáculo y todo eso lo dicen antes de decir que estamos en el paso 3.

Joni dice: Una cosa importante es que el Libro Grande fue escrito para que los primeros 100 que se recuperaron pudieran dar a conocer a muchas mas personas que solamente a las poquitas que pudieran tener acceso a ellos cuando se recuperaban cómo de persona a persona, este libro era la forma de alcanzar a muchos otros alcohólicos para que se recuperaran.

En el Libro Grande nos dicen que “lo 1º que necesitamos es que estemos convencidos de que una vida llevada a base de fuerza de voluntad dificilmente puede ser venturosa”. Ahí es cuando nos damos cuenta de que no lo podemos hacer solos.

La razón por la que no está funcionando es lo que vamos a encontrar cuando trabajamos el paso 4º.

Una de las cosas mas importantes es que ellos también lo sientan, que no se conviertan solamente en un ejercicio de que piensen en eso, sino que lo vivan.

Toda la información que viene en esta parte del libro lo que están tratando los autores de darle al lector a entender que es lo que ellos quieren lograr al trabajar el paso 4 y 5 pero lo que pasa es que normalmente queremos que la persona lo experimente, lo viva y después entienda que es lo que vivió en lugar de 1º darle la información y después que vivan su experiencia.

Preguntan a Mariam si tiene alguna pregunta.

Mariam responde: No tengo ninguna pregunta gracias, está todo expuesto muy claro.

Carol comenta: Puede pasar que después de dar las indicaciones del paso 4 la persona no lo hace, no termine y no tratamos de presionarla porque sino tiene la disposición no vamos a poder hacerle tenerla y es así, pero estaba curiosa si Joni tenía comentarios sobre como actuar cuando sucede esto.

Joni dice: Si la persona no me ha respondido después de llevar un par de semanas de estar trabajando el paso 4, 1º les envío un mensajito diciendo: Déjame saber si puedo hacer algo, cómo va todo, y si ellos no me contestan, no es que los deje ir sino que espero y si en algún momento me responden entonces retomo desde ahí y entonces depende de si me responden después de 4 o 5 semanas y ya han terminado el 4º paso retomamos desde allí, o si por ejemplo han estado comiendo compulsivamente en el entretiem po, entonces tengo como una primera conversación acerca de si todavía están dispuestos y explicar los pasos 1, 2 y 3 y lo que eso significa y finalmente si llevan demasiado tiempo que no me han escrito por ejemplo 1 año y vuelven a hablar conmigo, entonces lo tomo desde el 1º paso de nuevo porque ya ha pasado mucho tiempo, pero depende del caso.

Recuerdo que mi trabajo es el de servir a los demás y voy a dejar a mi Poder Superior que sea El quien se encargue de esto.

Mariam pregunta: ¿Cuándo la ahijada lleva 6 meses o 1 año alejada como retomamos los pasos nuevamente? Me puedes explicar por favor con detalle como retomamos el trabajo con una persona que trabajó y se alejó.

Joni responde: Depende de que sucedió. Lo primero que voy a preguntarles es en que situación se encuentran, en qué etapa están.

También depende mucho de hasta donde llegaron trabajando los pasos, si por ejemplo no pasaron del paso 4 si volvemos a empezar prácticamente desde el principio. Si han estado viviendo en los pasos 10 al 12 y desaparecieron para volver a aparecer, me pueden contar que sucedió y porque dejaron de trabajarlos, probablemente retomamos desde el paso 10 al 12.

Lo mas probable es que al menos vayamos a hablar de todos los pasos independientemente de en qué paso estén del programa, porque voy a escuchar a través de sus pasos si entendieron lo que deben aprender de cada paso, si cuando estamos hablando oigo algo que veo que no entienden vuelvo a ese paso y hablamos mientras llegamos a los pasos 10, 11 y 12

Mariam comenta: Lo que veo que suele pasar que personas que ya están amadrinando y muchas veces nos pasó a todos, empezas a amadrinar y la ahijada desaparece porque se encuentran bien y piensan que pueden vivir así y el programa nos dice que no podemos vivir de rentas, entonces se duermen en los laureles porque se sienten bien y cuando se sienten mal y están totalmente recaídas vuelven y me explican porque, yo escucho y si retomamos pero pienso si estoy haciendo yo algo mal.

Joni responde: No cree que hay una respuesta que diga esto es o no es correcto. Lo importante es hablar con nuestra ahijada a fondo y orar pidiendo a Dios Su Guía hasta saber que le indica su Poder Superior. Algunas veces si la ahijada está haciendo un buen trabajo y luego se duerme en los laureles y vuelve a comer compulsivamente, probablemente cuando se vuelva a hablar con ella y vuelva a trabajar el programa probablemente vuelva a estar bien, yo lo hice de las 2 maneras y depende de la persona con

quien esté trabajando y no cree que haya una correcta depende de la ahijada y de hablar con el Poder Superior y seguir la guía que le inspire.

Mariam dice: Muchas gracias.

www.ppgaoespanol.org