

## **TESTIMONIO DE JONI – Una de las fundadoras de PPGOA - 16/5/2020**

Buenos días, me llamo **Joni Berman**, soy una comedora compulsiva recuperada y vivo en Maryland en los EE. UU.

He sido una comedora compulsiva durante toda mi vida. En nuestra familia comíamos demasiado, comíamos para celebrar, comíamos cuando estábamos tristes y comíamos cuando teníamos mucho que hacer y también porque no teníamos nada que hacer.

La comida nunca fue un problema para mí, en realidad no pensé en eso hasta que llegué a mi pubertad, desde ahí empecé a pensar mucho en mi peso, ese era mi foco único, yo era una bailarina y por eso el peso empezó a ser lo único en lo que yo pensaba en ese momento, también pensaba que mi problema que era el peso, no me daba cuenta que mi problema era mi manera de comer.

Empecé a hacer dietas y tratar de controlar de todas las maneras que podía, eso fue desde 1990, tengo 65 ahora, fue durante mucho tiempo que estuve tratando de hacer esto.

En 1990 fui a una reunión de OA porque una amiga me preguntó si podía ir con ella y le dije que claro porque yo haría lo que fuera por una amiga, pero yo no sabía dónde estaba yendo.

Lo único que yo sabía a cerca de los 12 pasos era por el esposo de un familiar mío que estaba en AA y en realidad mi familia solo lo hacía a un lado y no quería tener nada que ver con él, esta era mi única relación de los 12 pasos.

Entonces fui a las reuniones y me dijeron si tu estas aquí es porque estas en el lugar correcto, entonces mire a mi alrededor y me di cuenta que había muchas personas con sobre peso y pensé que SI estaba en el lugar correcto y me dijeron solamente no tienes que comer, tienes que venir a las reuniones y tienes que orar, ellos me hablaron a cerca de las herramientas, yo fui a muchas reuniones y empecé a apadrinar y a hacer servicio y ahora asisto cada vez a más reuniones, amadrinando más, hice mucho trabajo que me sirvió para estar abstinentemente mucho tiempo hasta que dejó de servirme.

En 1995 perdí mi abstinencia y comencé a comer compulsivamente otra vez y ahí empezaron los peores 5 años de mi vida. Al final de esos 5 años yo lo único que quería era morirme, estaba todo el tiempo en la cama solamente dejaba la cama cuando la tenía que dejar y volvía a acostarme tan rápido como podía, yo sabía que cuando ponía un pie fuera de la cama iba a empezar a comer compulsivamente e iba a comer compulsivamente hasta que volvía a la cama.

No importaba lo que hubiera en mi casa, yo simplemente empezaba a comer compulsivamente con lo que hubiera en la casa.

El 18 de abril de 2001 estaba en el piso de mi baño llorando, gritando y pidiéndole por favor a Dios que me ayudara a ver como dejar de comer compulsivamente.

Yo solamente gritaba en el piso de mi baño: No puedo dejar de comer compulsivamente, ayúdame, no puedo dejar de comer compulsivamente y no estaba

gritando no puedo dejar de comer compulsivamente azúcar o harina o alguna comida compulsiva específica, simplemente gritaba: NO PUEDO DEJAR DE COMER.

Entonces comencé a preguntarle a mi PS. PS, Dios Tu eres mi única esperanza, solamente muéstrame lo que debo de hacer. Yo hago lo que sea necesario. Tu eres mi única esperanza.

**Yo he estado libre de tener este problema desde ese día en el baño.**

Yo sabía que necesitaba empezar o continuar trabajando los pasos como lo había estado haciendo en los años 90 y eventualmente encontré una forma de trabajar los pasos con el LG.

Ese día en el baño, yo parecía saber cuál era mi problema y cuál era la solución, y el programa de recuperación:

**Yo no puedo dejar de comer – Paso 1**

**Dios, tú eres mi única esperanza – Paso 2**

**Dime que hacer, estoy dispuesta a hacer lo que dices: cualquiera cosa – Paso 3**

Sin embargo, al inicio comencé a seguir plan de comidas, que era un plan de comidas muy restrictivo en el que yo tenía que pesar y medir la cantidad de comida que iba a comer y tenía algunas comidas que podía comer y otras comidas que no pues hasta ese momento pensaba que comer esas comidas era mi problema.

Entonces volví a mi plan de comidas porque pensé que eso era lo que tenía que hacer.

Comencé a trabajar los pasos con otros adictos a la comida porque yo creía que en ese momento yo era una adicta a la comida, pero no entendía que era en mí diferente a lo que tenían ellos.

Me sentía tranquila, apaciguada y por fin podía tener una mente tranquila por primera vez en mi vida.

Las personas con las que estaba trabajando en ese momento el programa parecía que vivían todo el tiempo con miedo: tenían miedo de recaer, tenían miedo de volver a comer compulsivamente.

Luego de eso en uno de los estudios de pasos por fin me enseñaron como trabajar con el LG. Yo encontraba en esta clase de estudiar el LG reconocía que la experiencia que tenía eran los pasos 1 al 3 y encontraba los pasos 10 al 12 y empezaba a vivirlos en mi vida.

Luego de esto alguien me introdujo por fin al estudio del LG con la guía que hizo PPG en Dallas en EE UU.

Nos dimos cuenta de que necesitábamos ese tipo de programa para OA y para personas como nosotros.

En este momento todavía me llamaba a mí misma una adicta a la comida y no estaba siendo capaz de ayudar a muchos comedores compulsivos. Yo estaba tratando de ayudar a otros, pero no se recuperaban, entonces yo contacte a AA en Dallas.

Contacte a Meyers en PPGAA de Dallas quien era la persona de contacto y el me paso a Cliff.

Yo creí que me había pasado a uno de sus ahijados porque éramos OA y no éramos de AA y creí que no nos estaba dando tanta importancia.

Después de esto me di cuenta de que Cliff, era el fundador de PPGAA en Dallas que él era quien había escrito la guía de estudio de los pasos.

Yo encontraba que equivocada estaba porque encontraba que Cliff. una persona muy grande en AA y él era el fundador de PPGAA y también el autor de la guía de estudio y el padrino de gente de AA muy conocidos Joe y Charlie.

Yo le pregunté a Cliff si me podía apadrinar y me dijo que SI, pero como era AA solo me podía apadrinar desde el paso 3 al paso 11, pero estuvo bien porque así yo podía aprender como apadrinar a otras personas de OA.

Entonces algo se nos hizo muy claro, teníamos que averiguar cuál era realmente el problema y varias claves les dieron a entender que **EL PROBLEMA NO ERA LA COMIDA, ERA NUESTRA MANERA COMPULSIVA DE COMER,** este era el problema.

Cuando nos dimos cuenta de cuál era el problema y lo teníamos claro y también sabíamos cuál era la solución: trabajar el programa, entonces las personas se comenzaron a recuperar: a poner bien.

Cuando iba pasando el tiempo nos empezamos a dar cuenta que no íbamos bien en los grupos que solo se seguía un plan de comidas ni tampoco en los grupos que decían que solamente tenemos que ir a reuniones, necesitábamos nuestro propio grupo y ahí comenzó el grupo de OAPP, que significa: Propósito Primordial. (El primer grupo al que hace referencia Joni era OAPP y era el grupo anterior a PPGOA que es como se llama el grupo ahora.)

A medida que nos fuimos iniciando como grupo, empezábamos a entender cuál era el problema como funcionaba la solución y como nos recuperábamos. Entonces Cliff nos dijo: Bueno lo que necesitamos es que haya claridad en el grupo y ahí nos comenzamos a dar cada vez más cuenta cada vez más que nuestro problema era comer compulsivamente.

Algunas personas todavía pensaban que nuestro problema era comer, era comer azúcar o harina que ese era el problema y había muchas variaciones en cuanto a entender realmente que era el problema.

También había muchas ideas y opiniones acerca de cómo estábamos trabajando el programa, como estábamos apadrinando y dando los pasos.

Entonces ahí fue cuando Cliff nos dijo que necesitábamos un grupo que realmente tuviera claridad a cerca de cuál era el problema, cuál era la solución y cuál era el programa de recuperación, y ahí fue cuando comenzamos con PPGOA.

Un par de personas del grupo fue a Dallas a encontrarse con Cliff para empezar a ver que necesitábamos y como empezar el grupo, hicimos una conciencia de grupo.

ES UN BUEN TIEMPO PARA HACER UN DESCANSO....

¿ALGUIEN TIENE ALGUNA PREGUNTA?

**Mariam:** No, no tengo ninguna, estáis exponiendo todo muy claro GRACIAS.

**Carol:** Yo tampoco, tengo sentimientos y puedo relacionar y yo encontré mi paso 1 por desesperación, pero no tengo preguntas.

**Carolina:** Mi pregunta para Joni es un Pregunta que me hacen muchos ahijados: ¿Cómo es la abstinencia? Si no es como AA que dejan de tomar bebida. ¿Como me abstengo si no hay un alimento específico?

- La abstinencia es muy simple si tengo claro que mi problema es comer compulsivamente entonces estoy abstinentemente siempre que no esté comiendo compulsivamente.
- Lo que es más difícil es tener claridad de lo que es el problema es, si yo pienso que el problema es el azúcar y digo bueno no voy a comer más azúcar no puedo hacerlo. Y si pienso que el problema es pesar y medir y si me como un poquito más de lo que pesé y medí y entonces tampoco estoy abstinentemente, tampoco puedo,

**Pregunta Carolina:** ¿Lo que necesito es tener muy claro es cuál es el problema para poder definir mi abstinencia?

**Contesta Carol:** SI, porque estaba diciendo Joni que, aunque la comida fuera saludable en su ejemplo de pesar la comida, pero no puede controlar la cantidad, también esto es parte del problema porque en mi experiencia, mi marido me llamaba una hormiga porque **comía** mucho azúcar. El azúcar tiene efecto. Pero el problema es más grande que eso. Yo no puedo parar de comer, pues si en el mundo no hubiera azúcar yo podría ser todavía comedora compulsiva.

**Dice Carolina:** Otra cosa que también dijo Joni: es que debemos estar o pensar que no estar abstinentemente o mi comida compulsiva es meter en mi cuerpo cualquier cosa que no sea lo que mi cuerpo necesita para nutrirse, eso es comer compulsivamente.

**Comenta Carol:** Si estamos comiendo otra cosa que no es para nutrir nuestro cuerpo, porque es la única manera que debemos de hacer para nutrir nuestro cuerpo, lo demás es comer compulsivamente por cualquier razón.

**Joni dice:** Si alguna persona tiene preguntas sobre mi historia puede poner en el chat o preguntar a las personas que pusieron el mensaje y comentarlo en la próxima grabación.

**Carol dice:** Le gustaría añadir algo, no para empezar una nueva discusión, pero para añadir a lo que es comer compulsivamente, seguramente que vamos a hablar de este problema, la enfermedad es porque la obsesión mental con la comida, con comer compulsivamente.

## **JONI ESTÁ DE ACUERDO**

\*\*\*\*\*

**HASTA AQUÍ LA 1ª GRABACIÓN DE JONI**