

TESTIMONIO DE JONI – Una de las fundadoras de PPGOA - 2ª PARTE:
23/5/2020

Hola, soy **Joni Berman**, comedora compulsiva recuperada y vivo en Maryland en los EE. UU. Y esta es la parte 2 de mi historia.

La vez pasada acabamos comentando que en nuestra primera visita a Dallas en los EE. UU. para un aniversario de PPGAA, en ese momento todavía nos llamábamos a nosotros mismos “adictos a la comida” y estábamos llevando nuestras herramientas para pesar y medir y fuimos a conocer a Cliff Bishop al gran aniversario de PPGAA, pero todavía llevábamos nuestra forma de medir y pesar nuestros alimentos y había una cena de comida compartida, donde cada persona llevaba sus propias cosas para compartir con los demás.

Lo 1º que me sorprendió mucho cuando llegamos a Dallas es que vimos una sala gigante llena de personas felices, con los ojos brillantes. Al inicio de la reunión preguntaron que se pusieran de pie todas las personas que estaban dispuestas para apadrinar y todo el mundo se levantó excepto unas pocas personas que eran recién llegados y era su 1ª reunión.

Nunca había visto esto en OA, las personas se veían que no estaban felices y era muy difícil encontrar madrinas y padrinos porque no había personas que fueran voluntarias para hacer esto.

Entonces inmediatamente pensé que estábamos en el lugar correcto.

Al escuchar en las reuniones y las personas que estaban dirigiendo, hablando y compartiendo su historia nos dimos cuenta de que había muchas cosas que podíamos aprender de ellos.

Cuando fuimos a comer y empezamos a comer nuestra comida pesada y medida, fue la 1ª vez que me di cuenta de que quizá había algo que no estaba funcionando bien.

Cliff también nos conectó con algunas personas de AA que también eran OAs.

Ellos estaban enfocados en su programa de AA, pero querían hablar con nosotros para saber cómo seguir los 12 pasos con el programa de OA y como era nuestra recuperación.

Cuando estábamos hablando tenía el presentimiento que había algo que faltaba.

El domingo en la mañana fuimos con Cliff y con una media docena de las personas de AA que también formaban parte de OA y Cliff empezó a responder algunas de nuestras preguntas.

Cuando volvimos a nuestras casas queríamos aprender todo lo que pudiéramos a cerca de Cliff y de la forma de trabajar el programa en Dallas y de la forma de pasar el mensaje a otros comedores compulsivos porque nunca habíamos visto un lugar en el que tantas personas estuvieran recuperadas.

No estoy segura de cuando si fue antes o después del viaje a Dallas, Cliff empezó a hacer una reunión para el estudio del LG los viernes por la mañana en la que hacía preguntas y respuestas y también nos explicaba a cerca del LG.

Una de las cosas que Cliff quería que yo hiciera era que hablara con una persona en Inglaterra, cuando hablé con ella me di cuenta de que teníamos muchas cosas en común y que nuestra enfermedad era la misma, aunque ella se llamaba a si misma “comedora compulsiva”. Hasta ese momento yo me había llamado a mí misma una “adicta a la comida”, y me creía más enferma que ella por el término que usaba “adicta a la comida”.

La otra cosa muy significativa que ocurrió para que yo empezara a tener claridad sobre que nuestro problema no era tener una adicción a la comida sino el comer compulsivamente, vino de una persona que yo estaba amadrinando era parte de un grupo de adictos a la comida y puede que lo haya dicho la vez pasada, pero las 3 cosas que pasaron para ver que yo era una comedora compulsiva no una adicta a la comida era:

1. El encuentro con otras comedoras compulsivas o personas de OA en Dallas
2. Cuando empecé a hablar con una persona de Inglaterra que era OA y
3. Con mi ahijada que estaba en este grupo cuando ella empezó a hablar.

Cuando ella fue a su médico él la convenció de que tratara de comer comida vegana en lugar de pesar y medir su comida y empezara a escuchar a su cuerpo.

Y después de un fin de semana de no seguir su plan de comidas y de comer vegano, se sentía estupendamente.

Mi propia experiencia durante muchos años tratando de seguir un plan de comidas era que no entendía porque muchas personas se obsesionaban alrededor de su plan de comidas, si para mí no había obsesión con la comida ni con el plan me sentía libre.

No entendía la razón de llamar a mi madrina si tenía algún cambio en mi plan de comidas ni tampoco de enviarle mi plan de comidas, y también porque tenía que llamarla si me comía una pera en lugar de una manzana ni si mi hijo se había comido la manzana y no había más en mi casa, yo no entendía y para mí eso dejó de tener sentido.

Y una cosa en la que quizá no hice demasiado énfasis es que desde el 2001 hasta hoy yo seguía orándole a mi PS: **“DIOS POR FAVOR MUÉSTRAME QUE COMER, MUÉSTRAME CÓMO ACTUAR, MUÉSTRAME CUAL ES TU VOLUNTAD EN LUGAR DE LA MÍA PARA QUE YO PUEDA HACER TU VOLUNTAD”**.

Entonces se me hizo claro, el plan de comidas era solamente una obsesión, y en algún lugar empecé a pensar ese día que estaba en la ducha empecé a pensar: “Dios no puedo dejar de comer”

Cuando empecé a orar o seguí orando empecé a darme cuenta de lo que había pasado y me di cuenta de que el problema era mi forma compulsiva y loca de comer, que esa forma de comer no estaba nutriendo mi cuerpo y que el plan de comidas era una forma de nutrir mi cuerpo, pero no era una solución al problema.

Para mí estaba muy claro que *nuestro problema común no era la adicción a la comida era el comer compulsivamente* y entonces ya podía hablarles a mis ahijados al respecto pues ellos podrían también sentirse identificados con lo que yo les estaba diciendo.

Luego deje de seguir un plan de comidas y Le empecé a pedir mi PS: “Que dirigiera mi forma de comer:

1. Que debía de comer.
2. Cuanto debía de comer.
3. Cuando debía comer.

Y empezó a ser algo que practico desde ese momento durante años, desde el 2008 cuando deje de seguir un plan de comidas hasta hoy ha sido un proceso que sigo.

Al mismo tiempo Cliff estaba enseñándonos como apadrinar y más o menos en ese momento empezó la reunión de los miércoles por la mañana que era donde Cliff nos enseñaba como apadrinar.

Ahora que teníamos claridad sobre el problema, lo que estaba haciendo Cliff era darnos claridad sobre la solución y del programa de recuperación, entonces empezamos nosotros a apadrinar a nuevas personas que llegaban al programa y se empezaban a recuperar.

Entonces nuestro grupo de OA Propósito Primordial (OAPP) empezó a crecer, algunos pensaban que debíamos de aprender mucho de las personas de Dallas de AA y otros pensaban que no sabían mucho de OA porque su problema era el alcohol eran de AA. Algunos empezaban a trabajar con el LG y otros no querían trabajar con el LG y algunos se sentían más cómodos llamándose a si mismos comedores compulsivos y otros llamándose a si mismos adictos a la comida.

Entonces empezamos a hablar con Cliff a cerca de esto y el me dijo que necesitábamos empezar un grupo nuevo que tuviera claridad a cerca del problema, de la solución y del programa de recuperación para la comida compulsiva y fui otra vez a Dallas a un aniversario de grupo PPGAA para que Cliff nos enseñara como empezar un grupo.

La verdad yo no tenía un plan de empezar un nuevo grupo, este era el 2º grupo que iba a comenzar debido a mi aprendizaje de OA y el nombre de la persona que fue conmigo fue Wendy. Ella y yo nos sentamos con Cliff y empezamos a planear como abrir el nuevo grupo y cuando volvimos hicimos una conciencia de grupo con aproximadamente 20 personas en el teléfono y otras 10 personas más, con ellas fue con las comenzó el nuevo grupo de PPGOA, ellas eran mis primeras ahijadas.

Desde ese momento PPGOA ha crecido mucho, lastimosamente Cliff murió hace unos años (el 28/7/2016). Pero mi proceso ha sido increíblemente bueno, desde el año 2001 en la ducha.

Desde el 2001 cuando me recuperé, mis relaciones interpersonales han cambiado mucho. 1º salí de una muy mala relación en la que yo sabía que no era dirigida por Dios seguramente y también si Dios tenía un plan para mí, entonces dejé algunas de esas relaciones. Actualmente llevo 15 años en una relación en la que estoy muy contenta de estar en ella.

Mi trabajo también cambió y se convirtió en algo inimaginable, fui capaz de hacer cosas que nunca hubiera podido pensar que pudiera hacer ni en mis más locos sueños.

Las relaciones con mis hijos se han sanado y han continuado mejorando por tanto tiempo como continuo trabajando los principios del programa.

También me convertí en una persona que ayuda a otros con la mejor manera de comer en el año 2012, porque comencé a creer que la comida es una medicina y lo primero que tuve que aprender es como sanarme a mí. Yo empecé a ayudar a otros porque quería ayudar a mis amigos y a mi familia. No era porque eso fuera a ser mi carrera porque yo ahora estoy retirada, más bien quería información para poder ser de ayuda a otros.

Entonces a cerca de mi comida lo principal que hice fue:

1. Pedirle a Dios que me dirigiera en lo que debía de comer
2. Orar mucho y
3. Pedirme me guiara también en como tenía que nutrir mi cuerpo.

Fue un camino muy largo, pero en el último año he conocido a un doctor que me ha ayudado a sanar mi cuerpo y a entender realmente lo que mi cuerpo necesita para estar bien. Yo no hubiera podido llegar a este doctor y a tener una buena relación con la comida sino hubiera estado recuperada.

Lo mas importante, la imagen que yo tengo en mi cabeza de 2 niñas salpicando cogidas de la mano bajando la calle y esa es mi imagen de un viaje con Dios. Esa imagen del viaje con Dios ha estado conmigo y me sigue acompañando por tanto tiempo como sigo trabajando el programa y como dice el LG “Dios se revelará a nosotros si continuamos trabajando sus pasos.

Al final de la grabación tendremos preguntas y respuestas, si alguien tiene alguna pregunta:

Pregunta Mariam: Una ahijada me comentaba que se alejó del programa y que le costaba retomar este compromiso.

Dice Joni que esta pregunta es un tema que ella y Carol hablaron de ello antes y les gustaría hablar más profundamente y es algo que sucede muy a menudo. Tal vez podríamos hacer una grabación dedicado a este tema.

Comenta Carol: Le dijo a Joni si quiere decir algo ahora pero también nos gustaría explorarlo más profundamente pues es muy importante y vive con nosotros.

Comenta Mariam: Pues si Carol, es un tema muy importante que lo estamos viendo todos los días, yo entiendo que la gente cuando esta recuperada se aleja del programa como dice el LG que se duerme en los laureles y se desanima. Entonces es un tema muy importante. ¡¡Si señor!! Gracias Carol!!! Gracias Joni. Gracias Carolina.

Dice Joni: Esto ocurre todo el tiempo y también le pasa a nuestro grupo todo el tiempo y la verdad hay una sola respuesta sencilla, por lo que me parece que deba de hacer otra grabación exclusivamente para esto, basta con una respuesta corta en el momento.

Cuando alguien tiene problemas en la recuperación en el programa siempre, siempre, siempre hay algo que está faltando del programa, pueden ser muchas cosas;

1. Opción como ya lo dijo Mariam pueden estar durmiendo en los laureles.
2. Opción que no tengan claridad de cuál es el problema, que no hayan tenido claridad en el paso 1
3. Opción que no hayan visto esa verdad que tienen que ver en el paso 4 que era que su egoísmo y egocentrismo es la causa principal del problema, puede ser que no haya echo todas sus reparaciones
4. Opción es que no estén trabajando el paso 10, 11 y 12
5. Opción que no estén trabajando quizá el paso 12

Es muy importante revisar y seguir mirando que es lo que está faltando, pues siempre hay algo que está faltando, a veces es muy difícil de encontrarlo, pero hay algo que está faltando.

Hay una cosa que pasa muchas veces y que sigue pasando y es que las personas están muy optimistas y tienen toda la voluntad de hacerlo cuando están empezando a ir a través de los pasos. Muchas personas llevan mucho tiempo en OA en las reuniones y todas están trabajando el programa, haciendo todas las tareas que les ponen sus padrinos y siguiendo un montón de reglas.

¿Y qué es lo que ocurre? Lo que ocurre es que vivir en los pasos 10 a 12 es una manera de vivir y no es lo mismo que habíamos estado haciendo hasta el momento en los que teníamos una tarea, que era nuestra tarea de recuperación y seguíamos con esa tarea. Tener una manera de vivir es muy diferente a lo que se estaba haciendo en muchas otras reuniones de OA en las que todo se basaba en tareas.

Este trabajo de vivir una nueva forma de vida es muy difícil y el tener un Contacto Consciente con Dios (CCC) es mucho más difícil y aunque muchas personas dicen que ellas quieren hacerlo, quizá no están dispuestas o quizá no están listas para tener ese Contacto Consciente con Dios.

Lo que yo sé por mi experiencia es que yo no estoy dispuesta a ir a ese periodo negro de cuando estaba comiendo compulsivamente porque yo sé que sería peor y aunque algunas veces tenga que actuar como sea necesario para mantener mi abstinencia y aunque sea como una niña yo no quiero volver a ese momento en el que estaba comiendo compulsivamente. Sabe esta verdad muy profunda dentro de ella.

También podemos discutirlo más a fondo en otra grabación con preguntas y respuestas si les parece mejor.

Le pregunta Carolina a Joni que ella dijo al final de su historia dijo ella había ido a un doctor y que ese doctor le había dicho cuál es la mejor manera de comer para nutrir a su cuerpo y si eso había cambiado su programa de alguna manera o si eso era solamente una nueva manera de comer y si el programa seguía siendo el mismo, si eso había variado en alguna forma su abstinencia.

Dice Joni: Esta es una muy buena pregunta y gracias por preguntar. Es muy importante entender cuál es el problema, para poder entender lo que es la abstinencia. Muchas veces se escucha decir a las personas que definan su abstinencia, pero si mi problema es comer compulsivamente entonces mi abstinencia será refrenarme de comer compulsivamente.

Yo estoy abstinento desde el 2001 esto no ha cambiado, lo que ha cambiado es mi forma de comer según la forma en la que vaya a nutrir mi cuerpo, pero desde que la obsesión mental se fue entonces no he comido compulsivamente y estoy abstinento. La manera en que yo como por otro lado ha

cambiado mucho dependiendo de lo que mi cuerpo necesite. Al principio estaba en un plan de comidas, luego no estaba en un plan de comidas y a partir de eso ha cambiado mucho, pero lo que cambia es mi manera de comer, no el estar abstinentes.

Preguntan si alguien más tiene alguna pregunta:

Le pregunta Carol a Joni que tiene una pregunta que quizá sea un tema para otra grabación también. Dice Carol que habla mucho con gente que piensa que su problema es el azúcar y comenta que Joni en esta historia estaba hablando de tener claro cuál es el problema que descubrió que su problema es comer compulsivamente en vez de ser adicta a la comida.

Decía que cuando ella estaba compartiendo sobre las 3 experiencias que tuvo para ayudarla a encontrar esta claridad, también hablo con sus ahijados y descubrió que sus ahijados podrían relacionar, entender y decir igual, pero todavía no hemos hablado de los detalles de esto y Carol en su experiencia piensa que es el perfecto ejemplo de una persona que está completamente obsesionada con azúcar pero también a la vez puede ver que es comedora compulsiva y no es uno o el otro, toda la comida no es igual para ella pero todavía es comedora compulsiva.

Carol dice que cuando ella tiene esta conversación con gente se pueden identificar muy bien, tal vez convendría hablar más de este tema para que la gente a través de las grabaciones pueda entender mejor también.

Joni dice: Esa es una muy buena pregunta y también podemos utilizarla para una discusión más larga.

Justo esta mañana estaba hablando con alguien que he conocido por mucho tiempo y ella me dijo que mientras estaba en oración con su PS, ella vio muy claramente que el azúcar no era su problema, pero si era un problema.

El comer compulsivamente es nuestro problema común, comer azúcar es un problema de humanos, de todos los humanos.

Muchas personas que comen azúcar quieren comer más azúcar porque el azúcar no tiene ningún valor nutricional, básicamente porque lo queremos comer.

Cuando estamos buscando en las cosas que le ponemos a nuestro cuerpo, es natural que queramos más azúcar porque el azúcar sabe muy bien y fue diseñado por científicos para hacernos comprar más, comer más y querer más.

Yo estoy hablando del azúcar, pero también se incluye ahí todas las comidas procesadas.

Hemos dicho que un deseo compulsivo es eso un deseo compulsivo, pero ese deseo viene de muchos diferentes tipos, por ejemplo: si no le doy a mi cuerpo lo que necesita entonces voy a empezar a tener un deseo de querer más de esa cosa porque mi cuerpo la necesita, sino como lo suficiente voy a tener un deseo de todo el tiempo porque no le estoy dando a mi cuerpo los nutrientes que necesita. A nosotros lo que nos pasa es que siempre quiero más porque nunca voy a tener lo suficiente y ese es mi deseo imperioso cuando quiero comer más y más y más.

La solución simple para un comedor normal, y nosotros no somos comedores normales, es no comer azúcar y ya.

Pero nosotros como comedores compulsivos somos incapaces de parar, no tenemos el poder para dejar de comer, pero obviamente vamos a gravitar alrededor de eso que nos da más por menos, no vamos a ir por la lechuga ni por vegetales que tenemos que masticar mucho y obtenemos poco de ello. Por otro lado, si vamos al azúcar, necesitamos menos para obtener el mismo efecto que necesitamos como comedores compulsivos.

Entonces como comedores compulsivos una vez que estamos recuperados, dejamos que Dios nos guíe en nuestra forma de comer.

Por 19 años yo he estado esperando las respuestas de mis oraciones a Dios pidiéndole que me muestre que comer, “Bueno, porque no por esta vez comes para el desayuno un helado de chocolate caliente y luego para el almuerzo unas galletas y para la cena una torta,” pero me he dado cuenta que ni siquiera una sola vez me ha dicho mi PS que es lo que debo comer porque lo que quiere Dios es que yo le dé un buen combustible a mi cuerpo.

A mí me gusta mucho la analogía de ponerle combustible a mi coche y cuando le tengo que poner gasolina nunca he considerado el ponerle zumo de naranja simplemente porque mi coche utiliza gasolina, y de la misma manera no puedo considerar tomar azúcar, porque sé que el azúcar no es un buen combustible para mi cuerpo. Lo que necesito darle a mi cuerpo es el combustible que necesita igual que le doy la gasolina a mi coche.

Después de que la obsesión mental sea removida, cuando ya estoy trabajando los pasos y no comiendo compulsivamente decido ir y comer de todas maneras azúcar y no seguir lo que mi PS me está diciendo, entonces he decidido dejar a Dios fuera de mi camino y he decidido hacer lo que me devuelve a mi egoísmo que es decidir yo sola que comer.

Es mucho más fácil decir que eso fue culpa de que yo soy una comedora compulsiva cuando me tomo una galleta porque yo quiero a tomar la responsabilidad de decir: ¿Bueno esta vez sabes qué? Esta vez decidí dejar a Dios de lado y hacer lo que yo quería que era comerme la galleta. Cualquier cosa egoísta si decido comer lo que yo quiero nos aleja de nuestro PS.

Si estoy apartada de Dios porque estoy haciendo lo que yo quiero y siendo egoísta y no hago un paso 10 al respecto, entonces no sé cómo estaré de bloqueada cuando voy a hacer el paso 11 y ahí es cuando se empieza a acumular el egoísmo y otros defectos de carácter y no se cuánto se pueda acumular hasta que yo vuelva a comer compulsivamente. El programa no me dice que tengo que ser perfecta, pero si me dice que no debo de dejar de hacer mi paso 10 para evitar que los defectos se acumulen.

Joni ha respondido a todas nuestras preguntas y da las gracias.

Mariam dice que quiere dar las gracias a Joni por compartir su experiencia y a Carol y Carolina por traducirnos.

HASTA AQUÍ LA 2ª PARTE DE LA GRABACIÓN DE JONI