



Abstinencia

¿Qué es Abstinencia en Comedores Compulsivos Anónimos (OA)?

Definición actual:

“Abstinencia es la acción de abstenerse de comer compulsivamente y de las conductas compulsivas con la comida mientras trabajamos para conseguir o mantener un peso corporal saludable. La recuperación espiritual, emocional y física es el resultado de vivir el programa de Doce Pasos de Comedores Compulsivos Anónimos (OA).



Veámoslo con más atención:

- ¿Qué significa “abstenerse” para ti?
- ¿Qué significa “conductas compulsivas con la comida” para ti?
- ¿Qué significa la palabra “obsesión” para ti?
- ¿Qué significa la palabra “compulsión “ para ti?

**¿Puedes ser TÚ totalmente honesto
en relación con la comida?**



Estoy luchando con mi Plan de Comidas. ¿Ahora qué?

- ¿Qué pasa si tomo una pieza extra de fruta después de haber terminado mi comida?
- ¿Qué pasa si sigo pesándome con frecuencia y mirándome en un espejo?
- ¿Qué pasa si no puedo decidir lo que voy a comer en mi próxima comida incluso cuando ya la había planeado?
- ¿Qué pasa si estoy picando comida (atracándome o resbalando) cada tres semanas con “abstinencia” entre medias?
- ¿Cómo puedo salir de este ciclo?

“YO” no puedo. - Esta es la idea principal de este programa.



Cada persona define su plan de comidas.

- Se sugiere que definamos nuestro propio plan de comidas. ¿Te funciona a ti?
- ¿Qué parte juega el miedo en no gustarte las sugerencias de tu padrino o de un profesional de la salud?
- ¿Qué significa “despreciar antes de investigar”?
- ¿Hace falta más fuerza de voluntad? ¿Más investigación?

¿Estás preparado para renunciar? ¿Para rendirte?



¡O bien estamos abstinentes o no lo estamos!

- ¿Cómo podemos conseguir una abstinencia verdadera?
- ¿Soy honesto con mi comida y mis hábitos con la comida?
- ¿Estoy dispuesto a llegar a donde sea para estar abstinentes y seguir abstinentes?

**¡La honestidad, mente abierta y buena voluntad son
esenciales para una verdadera libertad!**



Plan de comidas

- ¿Quién debería decidir lo que has de comer?
- ¿Qué te funciona a ti y por qué?
- ¿Comes lo que tu padrino cree que comes?

SUGERENCIAS:

- Seguir el plan de tu médico o nutricionista.
- Un plan del folleto *Dignidad de Elegir*.
- Usar un plan de medir y pesar
- Entregar tu plan al PS cada día.
- Hacer un plan para el día - con antelación
- Otras . . .

❖ ¡Un plan de comidas es algo más que sólo lo que comes!

- ¿A qué horas comes? ¿Tienes un horario definido?
- ¿Cuánto comes? ¿Quién es el juez de “moderadas”?
- ¿Te sientas o comes de pie?
- ¿Comes rápido?
- ¿Disfrutas del momento o lees, escuchas la radio o miras la televisión mientras comes?
- ¿Comes en tu coche? ¿O comes de camino a . . . ?



Imagen corporal y peso

- ¿Determinas tu propio peso corporal saludable?
- ¿Te ves a ti mismo obsesionado por tu peso e imagen corporal?
- ¿Cada cuanto tiempo te pesas?
- ¿Estás descontento con tu imagen corporal?
- ¿Te descubres haciendo más ejercicio del que habías planeado?
- ¿Cómo detienes estos pensamientos?

¿Estás preparado? ¿Estás cansado de los mismos pensamientos semana tras semana? ¿Estás dispuesto a entregarlos?



Poder Superior

- ¿Qué pasa si no tengo un Poder Superior?
- ¿Cómo puedo ponerme en contacto con un Poder Superior?
- ¿Que significa “actuar como si”?
- ¿Tengo miedo de abandonar mis viejas ideas?

¿Cómo puedo convertir mi miedo en fe?



La importancia de un padrino

- ¿Cómo puede un padrino ayudarte con tu abstinencia?
- ¿Cómo puede un padrino ayudarte con tu plan de comidas?
- ¿Eres totalmente honesto con tu padrino de forma que él pueda ayudarte?



El valor del servicio

- ¿El servicio te hará abstinente?
- ¿Cómo hacer servicio te ayuda a estar abstinente?
- ¿Puedes recordar un momento en el que el servicio te ayudó a seguir abstinente?
- ¿Qué clase de servicio te ayuda a estar abstinente?



La importancia de las reuniones

- ¿Por qué vas a las reuniones?
- ¿Cómo ir a reuniones te ayuda a estar abstinentemente?
- ¿Te distraes algunas veces mientras otros comparten?
- ¿Cómo puedes ayudar a alguien con su abstinencia en una reunión?

❖ Plan de acción- HALT (= Hambriento, Enfadado, Aislado, Cansado)

- ¿Por qué es importante no estar demasiado Hambriento, Enfadado, Aislado o Cansado?
- ¿Cuánto tiempo necesitas para darte cuenta de que estás en este punto y necesitas emprender alguna acción?
- ¿Qué puedes hacer para cuidarte (que no sea comiendo)?

Razones por las que la abstinencia es importante

- Evolución progresiva de la enfermedad - ¡empeora!
- Morimos sin ella; ¡algunas veces rápida, otras veces lentamente!
- ¡Ayuda a la recuperación emocional y espiritual!
- Mejora la salud; ¡tanto física como mental!
- ¡De forma que podemos aprender actitudes mejores y llevar una vida que no era posible mientras estábamos en la enfermedad!



Así que dinos . . .

- ¿Cómo sabes que estás abstinente?
- ¿Qué haces para prevenir un resbalón o una recaída?
- ¿El peor día que has tenido estando abstinente ha sido mejor que el mejor día que tuviste mientras estabas en la enfermedad?
- ¿Das las gracias a tu Poder Superior por tu abstinencia?
- Si no estás abstinente, ¿tendrás una oportunidad mejor de estarlo si sigues viniendo?

RENDICIÓN, HUMILDAD, HONESTIDAD, BUENA VOLUNTAD



¡No tiene por qué ser todo cuesta arriba!



Trabajando los Pasos,
conseguimos una buena recuperación.