



¿Cómo ocurre la recuperación?

Nosotros, los trabajadores compulsivos, nos hemos dado cuenta que no hay ninguna cantidad de fuerza de voluntad o autodeterminación que pueda hacernos seguir un programa de trabajo sensato que prevalezca o dure en el tiempo. Nos hemos dado cuenta que la autosuficiencia nos falló. La autosuficiencia puede ser buena por un tiempo, pero no llega muy lejos. Algunos de nosotros, alguna vez, tuvimos confianza en nosotros mismos, pero ésta no solucionó nuestro problema con el trabajo o cualquier otro problema completamente.

Hemos sentido la necesidad y hemos estado buscando una respuesta a nuestro dilema. Nos hemos dado cuenta de que nuestra obsesión con el trabajo es sólo la manifestación externa de nuestro desequilibrio emocional interno y de nuestra desconexión espiritual esencial.

Nosotros, los que estamos recuperándonos de las consecuencias destructivas de la adicción al trabajo, entendemos, quizás como muy pocos pueden, el miedo, la depresión, la ansiedad y la soledad de ser un adicto al trabajo. Estamos aprendiendo que los elogios que obtenemos de los demás, nuestro deseo de "perdernos" en nuestro comportamiento frenético y nuestra tendencia enfermiza de necesitar evitar o lograr metas, son todos procesos que utilizamos para lidiar con la realidad que no podemos controlar completamente nuestra vida o nuestra experiencia de ella. Estamos aprendiendo que nunca podremos obtener suficientes elogios, dinero o logros para sentirnos realmente bien con nosotros mismos; que la adicción al trabajo es una enfermedad, y al igual que todas las demás enfermedades adictivas, es progresiva y fatal, si no es detenida.

También estamos aprendiendo que la recuperación es posible. Aprendemos a reconocer y a identificar nuestros comportamientos de "línea de fondo". A diferencia de la mayoría de las adicciones químicas, la adicción al trabajo no nos permite la completa abstinencia. Con la ayuda de un Poder Superior, mediante la definición de nuestros comportamientos personales de "línea de fondo", podemos empezar a notar cuando estamos usando adictivamente el trabajo, y podemos parar y orar, o llamar a un compañero adicto en recuperación para que nos apoye. Hemos experimentado el poder curativo del Programa de Adictos al Trabajo Anónimos.

En nuestras historias compartimos cómo éramos antes de la recuperación, cómo llegamos a la recuperación, y cómo somos ahora. Esperamos que usted decida querer lo que tenemos y que esté dispuesto a unirse a nosotros asistiendo a nuestras reuniones, leyendo nuestra literatura y practicando nuestros pasos de recuperación. Ahora sabemos que tratamos con una obsesión destinada a sobrepasarnos si no pedimos ayuda. Los

esfuerzos a medias retrasan nuestro progreso, pero nos hemos recuperado cuando nos hemos rendido completamente a algo más grande que nosotros mismos. Hacer los pasos con un padrino puede tomar tiempo y esfuerzo. Podemos crear reuniones para discusión de pasos y grupos de pasos para trabajarlos activamente. Podemos visitar ciertos pasos y encontrar nuevos significados. Por último, podemos practicarlos integrándolos a nuestras vidas.