



¿Cómo Ocurre la Recuperación?

Nosotros los trabajadores compulsivos nos hemos dado cuenta que no hay ninguna cantidad de fuerza de voluntad o auto-determinación 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 mismo, pero esta no solucionó nuestro problema con el trabajo o cualquier otro problema completamente.

Nosotros 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 puedan, el miedo, la depresión, la ansiedad y la soledad de ser un adicto al trabajo. Nosotros 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 escapar de la realidad de que no podemos controlar completamente, nuestra realidad y nuestras experiencias. 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 simplemente dejar de trabajar y subsistir. Con la ayuda del 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. Nosotros 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 nosotros sabemos que tratamos con una Obsesión- astuta y poderosa. Sin ayuda, ésta está lista a sobrepasarnos. Pero hemos llegado a confiar en un Poder superior a nosotros mismos.

Nos hemos dado cuenta que los esfuerzos a medias retrasan nuestro progreso.

Éstos son los pasos que dimos, y que son sugeridos como Programa de Recuperación.