



ABSTINENCIA

Los Principios de Adictos al Trabajo Anónimos definen la abstinencia de la siguiente manera:

“Abstenerse del trabajo, la actividad, la preocupación compulsiva y el evitar el trabajo. Para muchos adictos al trabajo, la abstinencia significa mucho más que el alivio de trabajar compulsivamente a un nivel físico. También significa una actitud que viene como resultado de rendirnos a algo más grande que nosotros. La abstinencia no solo significa la libertad de trabajar compulsivamente sino también libertad de pensar y preocuparse compulsivamente. Cada uno de nosotros es libre de determinar nuestra propia forma de mantener la abstinencia de acuerdo a las necesidades y preferencias personales.”

A diferencia de las adicciones a sustancias donde la abstinencia es claramente definida al parar de consumir la sustancia, la adicción al trabajo toma muchas formas distintas. La adicción al trabajo tal vez se manifiesta en formas evidentes y sutiles.

¿Cómo sabemos nosotros cuando estamos en abstinencia y cuando hemos caído en la adicción activa? Cada adicto al trabajo necesita definir lo que es la abstinencia para él o ella. Las líneas de fondo son una herramienta de ayuda para definir la abstinencia individual.

LINEAS DE FONDO

Las líneas de fondo definen el punto donde pasamos de la abstinencia a la adicción al trabajo.

Las señales y los comportamientos que activan la adicción al trabajo son diferentes en las diversas personas. El primer paso en desarrollar nuestra propia lista de líneas de fondo es regresar al Primer Paso: admitimos que somos impotentes ante el trabajo y la actividad. Nos sentamos en silencio y escribimos una lista de los comportamientos o acciones ingobernables que tenemos o hemos tenido cuando estamos activos en nuestra adicción al trabajo. Es útil revisar esta lista con un padrino u otro miembro de Adictos al Trabajo Anónimos.

El siguiente paso es elegir uno o dos elementos de nuestra lista y crear líneas de fondo que nos darán las directrices para la abstinencia.

Aquí hay algunos ejemplos de las líneas de fondo para la abstinencia a las que los adictos al trabajo anónimos se han rendido:

- Yo no trabajo (incluyendo las tareas domésticas y el trabajo voluntario) más de 6 de los 7 días.
- Yo no trabajo más de 45 horas por semana.
- Yo no comienzo a trabajar y lo terminaré cuando estoy hambriento, enfadado, solo o cansado (H.A.L.T. acrónimo en inglés por *Hungry, Angry, Lonely and Tired*).
- Yo no agendo un nuevo compromiso sin antes revisar primero con otro miembro de Adictos al Trabajo Anónimos.
- No traigo el trabajo a la mesa durante las comidas.
- No permito que el trabajo robe el tiempo que comprometo a estar con mi familia.
- Yo no culpo a otros por mi estrés.
- Yo no me apresuro o conduzco de forma peligrosa, incluso cuando

estoy atrasado.

- Yo no tomo un nuevo compromiso sin renunciar a un antiguo compromiso. Un ejemplo específico de ésta línea de fondo podría ser: no tomo ningún nuevo compromiso mayor que un único compromiso, mayor a 2 horas, sin ponerlo antes en la “espera de 72 horas”, durante ese tiempo rezo y hablo con mi padrino, para crear un plan para sustituirlo por otro equivalente en tiempo y energía.

Las líneas de fondo también pueden ser escritas en forma afirmativa para capturar el comportamiento límite que sabemos es crítico para mantener nuestra abstinencia:

- Duermo al menos 7 horas por la noche.
- Rezo y medito todos los días.
- Asisto al menos a una reunión a la semana.
- Leo literatura por lo menos 10 minutos cada día.
- Me encuentro con mi padrino al menos una vez al mes para trabajar los pasos.
- Hago una llamada del programa por lo menos 5 veces a la semana.

Como nos recuerda el practicar el principio de cortesía , somos amables con nosotros mismos y pacientes en nuestros esfuerzos, sabiendo que nuestra nueva forma de vida requiere mucha práctica. Las líneas de fondo son una guía para ayudarnos a observar cuando nuestro comportamiento ha cruzado el límite de lo más sano a lo menos sano. Nosotros no usamos nuestras recaídas como excusas para criticarnos; en vez de eso, las vemos como recordatorios de que no somos perfectos y que debemos continuar trabajando nuestro programa un día a la vez.

Como adictos al trabajo, es importante que no sigamos nuestro programa de recuperación con la misma obsesión al trabajo que nos derrotó y puso de rodillas al comienzo. Nosotros empezamos de forma sencilla; nosotros siempre

podemos añadir más líneas de fondo a medida que nuestra consciencia crece.

Cuando creamos nuestra primera lista de comportamientos de líneas de fondo con la ayuda de nuestro Poder Superior y amigos del programa, seleccionamos acciones que podemos lograr para nosotros en un cierto tiempo. Si encontramos que somos constantemente incapaces de alcanzar uno de nuestros comportamientos de nuestra lista, lo ajustamos para reflejar lo que podemos, con la ayuda de nuestro Poder Superior, vivir en el aquí y en el ahora. Las líneas de fondo deben ser señales de nuestro éxito más que señales de nuestro fracaso.

Nuestros comportamientos de líneas de fondo cambian a través del tiempo, a medida que crecemos en nuestra recuperación, y más cosas se revelan. Hemos encontrado que la recuperación es contagiosa: mientras más tenemos, más queremos.

LINEAS IDEALES

Los comportamientos de líneas ideales representan nuestros objetivos y visiones. Por ejemplo, una persona con una línea de fondo "yo no trabajo más de seis de los siete días" podría tener una línea ideal de "voy a tomarme dos días de descanso por semana."

Las líneas ideales representan nuestras aspiraciones. Ellas nos brindan metas hacia las cuales dirigirnos. Nuestro éxito con nuestras líneas de fondo nos dan la esperanza de que, con el tiempo, llegaremos a alcanzar nuestras líneas ideales. Con el tiempo, las líneas ideales se convierten en líneas de fondo. Para el Adicto al Trabajo Anónimo del ejemplo anterior, "no voy a trabajar más de cinco de los siete días" puede cambiar de ser una línea ideal a una línea de fondo fácil de lograr. La nueva línea ideal podría ser "no trabajaré más de cuatro de los siete días".

Algunos ejemplos de líneas superiores son:

- Yo voy a tomar unas vacaciones que no tengan nada que ver con cualquier forma de trabajo.
- Yo voy dedicar un día completo a la semana haciendo algo divertido con mis hijos.
- Yo pondré mi salud antes que mi trabajo.
- Yo voy a dormir al menos ocho horas todas las noches.
- Yo voy a comer mis comidas sentándome de una manera relajada.
- Yo voy a tener por lo menos un día a la semana sin una lista de cosas que hacer.
- Yo voy a tener dos días seguidos de descanso por semana.
- Yo no voy a trabajar más de nueve horas por día o más de cuarenta horas por semana.

CONCLUSION

Mientras nosotros los adictos al trabajo anónimos tenemos mucho en común entre nosotros al tener la misma enfermedad, las acciones y los comportamientos que nos llevan a cada uno de nosotros a nuestra adicción son diferentes. Las líneas de fondo son las señales que nos guían hacia la abstinencia. Las líneas ideales son las señales que marcan nuestro camino hacia la recuperación y la libertad de las preocupaciones. Las líneas ideales son importantes porque nos muestran hacia donde lleva el camino de la recuperación. Mientras nuestras líneas de base nos ayudan a liberarnos del dolor, nuestras líneas ideales nos prometen alegría y realización personal. Las líneas de fondo y las líneas ideales nos permiten crear una estructura dentro de nuestro programa de recuperación que se adapta a nuestros patrones individuales. Nosotros seguimos la dirección mostrada por nuestra evolución en las líneas de fondo e ideales con la ayuda de un Poder Superior, de una comprensiva comunidad de Adictos al Trabajo Anónimos, de un padrino o co-padrino, y de nuestro propio deseo de serenidad y sanidad.

Los 12 Pasos de Adictos al Trabajo Anónimos

1. Nosotros admitimos que éramos impotentes ante nuestra adicción al trabajo - que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.
2. Nosotros llegamos a creer que un Poder más grande que nosotros podía devolvernos el sano juicio.
3. Nosotros decidimos poner nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios, *tal como lo concebimos a Dios*.
4. Nosotros sin miedo hicimos un detallado inventario moral de nosotros mismos.
5. Nosotros admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano la naturaleza exacta de nuestras faltas.
6. Nosotros estuvimos enteramente dispuestos a que Dios removiera todos estos defectos de carácter.
7. Nosotros humildemente le pedimos a Dios que removiera nuestros defectos.
8. Nosotros hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos hecho daño y estuvimos dispuestos a hacer enmiendas a todos ellos.
9. Nosotros enmendamos directamente el daño causado a aquellas personas siempre que nos fuera posible, excepto cuando el hacerlo perjudicaría a ellos o a otros.
10. Nosotros continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocamos lo admitimos rápidamente.
11. Nosotros buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios, *tal como lo concebimos a Dios*, pidiéndole solamente por conocer su voluntad para con nosotros y la fortaleza para cumplirla.
12. Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, nosotros tratamos de llevar este mensaje a los adictos al trabajo y practicar estos principios en todos los aspectos de nuestra vida.

El Preámbulo de Adictos al Trabajo Anónimos

Adictos al Trabajo Anónimos somos una confraternidad de individuos que compartimos nuestra experiencia, fortaleza y esperanza unos con otros para que podamos resolver nuestro problema en común y ayudar a otros a recuperarse de la adicción al trabajo.

El único requisito para ser miembro es el deseo de parar de trabajar compulsivamente. No hay que hacer ningún tipo de pago ni cuotas para ser miembro de adictos al trabajo; nos mantenemos a través de nuestras propias contribuciones. Adictos al Trabajo Anónimos no está aliado con ninguna secta, denominación, política, organización o institución; y no desea entrar en ninguna controversia; tampoco apoya ni se opone a ninguna causa. Nuestro propósito primordial es parar de trabajar compulsivamente y llevar el mensaje de recuperación a los adictos al trabajo que todavía sufren.