

Esta publicación está en proceso. Envía por favor tus relatos breves de experiencia, fortaleza y esperanza relacionados con cualquiera de las preguntas. Tus historias serán consideradas para su posible inclusión en el libro de trabajo en su forma final.

Si tienes una historia que compartir, envíala por favor a Traditionsmeeting@weareallua.org

Tradición 1

Nuestro bienestar común debe ser lo primero; el progreso personal para la mayor cantidad de personas depende de la unidad.

La Tradición Uno comienza con: «Nuestro bienestar común...». De forma similar a los dos primeros pasos que establecen los cimientos y el fundamento para la recuperación, las Tradiciones Uno y Dos establecen los cimientos y fundamento estructural para la recuperación en UA.

Los seres humanos están diseñados para ser relaciones. Todos los aspectos de nuestro ser son relaciones y, como un jardín, debemos cultivar todos los aspectos: nuestra relación con un poder superior, con nosotros mismos y con los demás. Al igual que el Primer Paso, la Tradición Uno nos recuerda que la recuperación en UA no puede alcanzarse en solitario. Otros han recorrido anteriormente este camino, y otros lo están recorriendo ahora.

El progreso personal para cada persona, el crecimiento y la recuperación, sólo pueden darse si reconocemos la importancia del progreso, el crecimiento y la recuperación de los demás. Nos convertimos en trabajadores entre trabajadores y nos esforzamos por lograr la unidad en todos nuestros asuntos.

Como el Paso Uno, “Admití que era impotente —” No. Paso Uno: “Admitimos que éramos impotentes ante la subremuneración - que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables». La Tradición Uno sienta las bases de trabajo de la unidad en todas nuestras relaciones: “Nuestro bienestar común debe ser lo primero; la recuperación personal depende de la unidad de UA”.

Bienestar común

Busco una solución que sea buena para todos cuando busco el bien común. Intento encontrar el equilibrio entre lo que yo quiero o necesito y lo que es bueno para el todo el conjunto. Yo soy sólo una parte, y el bien común prevalece sobre mis deseos individuales.

Fomento el bien común en el trabajo siendo fiable, conociendo y completando mis tareas, no apropiándome del trabajo de otra persona, manteniendo una actitud positiva, guardándome mis opiniones para mí a menos que me las pregunten, y no participando en cotilleos de oficina.

CUADERNO DE TRABAJO DE TRADICIONES

Cuando hago mi parte, es más probable que los entornos laboral y doméstico sean positivos y productivos. Refuerzo el bienestar común cuando cumple mis obligaciones, doy confianza y soy responsable, y no participo en ninguna acción que perjudique a los demás. No siempre hay armonía. Sin embargo, tengo la responsabilidad de compartir mis sentimientos con honestidad para evitar sentirme herido, enfadado y resentido. Cuando cuido de mí estoy apoyando el bien común, y alejo de mí el síntoma del aburrimiento por estabilidad.

¿De qué maneras puedo utilizar la Tradición Uno con mi familia o en el lugar de trabajo?

Bienestar personal

La Tradición Uno me era ajena. Mi bienestar personal no era una prioridad porque el bienestar del resto de personas era más importante. Utilizaba gestos aparentemente generosos, con la esperanza de que los demás a cambio cuidaran de mi bienestar. Mi manera de pensar era engañosamente poco realista, lo que me provocaba muchas emociones negativas. El progreso era mínimo, y la unidad no era una posibilidad. Sé que mi bienestar personal debe ser lo primero pues hoy comprendo mejor la Tradición Uno. Puedo progresar fomentando la armonía y el equilibrio en las relaciones con los miembros de mi familia, la gente que me rodea y los miembros de UA.

¿De qué manera cambia mis relaciones el comprender la importancia de mi bienestar personal?

Unidad en el matrimonio

Cuando experimenté problemas en mi matrimonio, mi madrina me preguntó de qué manera contribuía a la unidad en mi hogar. Me di cuenta de cómo mis acciones afectaban nuestro bienestar común, y comencé a cambiar mi comportamiento con pequeños y simples actos de amabilidad. A pesar de que esto no resolvió todas nuestras dificultades, nuestro hogar se volvió más pacífico. Fuimos capaces de trabajar juntos en lugar de estar enfrentados.

¿Cómo me ayuda la comprensión de la Tradición Uno a cambiar mis comportamientos?

¿De qué maneras puedo contribuir a la unidad en mi hogar?

Eliminando el “divide y vencerás”

Mi marido y yo decidimos usar las Tradiciones en nuestra familia. Comprendemos que necesitábamos estar de acuerdo en cómo tratar a nuestros hijos. Llevaban mucho tiempo utilizando el viejo método de «divide y vencerás» para conseguir lo que querían: enfrentarnos a

CUADERNO DE TRABAJO DE TRADICIONES

mi marido y a mí. El resultado fue que acordamos comunicar entre nosotros antes de responder o emprender cualquier acción. Nuestros hijos no se alegraron nada, ya que no conseguían salirse con la suya tan a menudo; sin embargo nos libró a mi marido y a mí de tener muchas discusiones. Ellos aprendieron con el tiempo que tenían responsabilidades que cumplir consigo mismos y la familia antes de poder disfrutar de los privilegios que deseaban.

¿En qué maneras he usado la Tradición Uno para aliviar las tensiones en mi familia?

El bien mayor

Crecí sintiéndome invisible y sin importancia. Esa era mi percepción, no la realidad. Desarrollé actitudes negativas como “¿Para qué intentarlo?”, “De todas formas, a nadie le importa”; y “¿Qué más da?”. En mi familia, la persona que hablaba más fuerte y de forma más asertiva era la que ganaba, y esa persona no era yo. En este programa he aprendido que no tengo que hablar más alto ni ganar. Sin embargo, puedo participar diciendo lo que quiero decir, queriendo decir lo que digo, y no diciéndolo con malicia. Después de expresar mi opinión puedo soltar los resultados, y dejar que mi Poder Superior se encargue de la situación. También he aprendido que las otras personas tienen el derecho de tomar sus propias decisiones y de ser escuchadas. De hecho comencé a tratarme mejor cuando pensaba en términos de un bien mayor para un grupo o familia. Reconocí la igualdad y el valor de cada miembro, incluido yo mismo.

¿De qué manera el entender la Tradición Uno me ayuda a cambiar mi percepción de mí mismo y mi papel en la familia?

¿En qué formas me ayuda la Tradición Uno a reconocer la valía de los demás, al igual que la mía propia?

Progreso personal

He estudiado las Tradiciones en busca de ideas para afrontar el caos en el lugar de trabajo. Al principio me enfrenté a esta situación repitiendo los patrones de supervivencia que había aprendido al crecer en un hogar disfuncional. Me aislaban de las situaciones que me asustaban, y me alineaba con aquellas que me parecían seguras cuando la política de la oficina se volvía divisiva. Aunque esos comportamientos me permitieron mantenerme en el empleo, no contribuyeron a crear un mejor ambiente de trabajo.

La Tradición Uno me recuerda buscar oportunidades de apoyar el bienestar común como forma de lograr el progreso. Mantengo la apertura a las interacciones personales en el trabajo, y aprendo a confiar apropiadamente mientras desarrollo esas relaciones. El progreso personal es un objetivo sobre el que tengo alguna influencia, y el resultado es una mejora del ambiente de trabajo para mí, así como para los demás.

¿Cómo me ha ayudado la Tradición Uno a entender mi comportamiento en el trabajo?

Tradición 2

Para el propósito de nuestro grupo solo existe una autoridad: un poder amoroso tal y como se expresa en nuestra conciencia de grupo. Nuestros líderes no son más que servidores de confianza - no gobiernan.

La Tradición Dos nos recuerda que existe solo una autoridad: un Poder Superior amoroso tal y como se expresa en nuestra conciencia de grupo. En UA, ningún miembro posee autoridad sobre otro miembro. Las decisiones se basan en unanimidad substancial, una vez se hayan considerado todas las posiciones presentes en un asunto. Este mismo principio puede aplicarse en el lugar de trabajo, familias, y en otras relaciones.

Todos tenemos el derecho de expresar nuestras opiniones e ideas de forma razonable, sin críticas ni burlas. Hay espacio para el crecimiento cuando existen respeto y confianza mutuos. Buscar la guía de un Poder Superior nos ayuda a desprendernos del deseo de controlar, y a respetar el derecho de los demás a tener sus propias opiniones.

Problemas con la autoridad

Admito que tengo problemas con la autoridad. Comprender la Tradición Dos y entregar esta obsesión a un Poder Superior me ha ayudado. Mi lugar de trabajo está lleno de mujeres, pero casi todos los directivos son hombres. Esta situación me irrita; pero mi voluntad indignada y justiciera no ha logrado ningún cambio significativo.

Sin embargo esta situación podría cambiar practicando el respeto mutuo.

He comenzado a estar dispuesta a compartir sobre la toma de decisiones con conocimiento de causa, y he sugerido el valor de las aportaciones diversas, en lugar de simplemente criticar el status quo. Estoy aprendiendo a no esperar que aquellos en puestos directivos sean más que otros compañeros que hacen su trabajo. No soy parte de la toma de grandes decisiones en mi lugar de trabajo o en el mundo. Mi trabajo sí es mantener mi voluntad bajo control, dejar que el proceso haga su trabajo a través mío, y aceptar la realidad de la situación. Puedo ser parte del cambio al usar mi voz y mis fortalezas de manera constructiva, en lugar de hacer comentarios negativos sobre la autoridad de los demás.

¿Cómo me ayuda la Tradición Dos a tratar positivamente a las personas con autoridad en el trabajo?

¿De qué manera mi reticencia a aceptar lo que no puedo cambiar obstaculiza mi éxito y el de los demás?

Confiando en mi Poder Superior

CUADERNO DE TRABAJO DE TRADICIONES

Intento tener en mente el principio de la Tradición Dos en todas mis relaciones. He aprendido a escuchar los puntos de vista de los demás, mientras espero pacientemente a expresar los míos.

Creí que el problema era mi pareja, no yo. Por lo tanto, supuse que él no sabía nada. Yo estaba furiosa. No había comunicación, pues yo no escuchaba sus ideas ni sus opiniones. Hoy en día no entablo una conversación importante cuando estoy nerviosa, o cuando mi pareja está ocupada. Espero hasta que ambos podamos dedicarle tiempo a nuestra conversación, y entonces escucho sus preocupaciones, pensamientos e ideas. Respeto su derecho a vivir su vida como quiera.

Continúo confiando en mi Poder Superior, y considero que me ayuda a expresarme de forma amorosa en mis relaciones con la familia, amistades, con colegas en el trabajo y otros miembros de UA.

¿De qué forma mejora mi entorno laboral, familiar y comunitario mi respeto por las ideas y opiniones de los demás?

¿De qué manera me ayuda en el respeto a los demás mi relación con un Poder Superior?

El intercambio de ideas

He estado estudiando las Tradiciones según se aplican a las relaciones en el lugar de trabajo. La Tradición Dos me anima a sentir seguridad cuando comparto mi opinión. Creo que la voluntad de un Poder Superior se expresa a través de la discusión y el debate razonables. Puede que la dirección acepte mi aportación y mi opinión. Pero en cualquier caso debo soltar la expectativa de que, por el mero hecho de expresar mi opinión, me saldré con la mía. La Tradición Dos me recuerda que el objetivo es un intercambio equitativo de ideas.

¿Cómo se expresa la voluntad de un Poder Superior mediante la discusión y el debate razonables?

Una vez que expreso mi opinión, ¿cómo puedo soltar la expectativa de salirme con la mía?

Tomando la decisión adecuada

Las cosas cambiaron cuando comencé a usar las Tradiciones en mi casa. Mi marido y yo nunca discutíamos porque siempre hacíamos lo que él quería. Me tomó mucho tiempo expresar mi opinión de forma calmada y cariñosa. Ahora discutimos las cosas, rezamos sobre nuestras decisiones y llegamos a un acuerdo sobre las diferencias. Mantenemos conversaciones

CUADERNO DE TRABAJO DE TRADICIONES

inteligentes en lugar de peleas a gritos. Buscar la guía de nuestro Poder Superior a través de una conciencia de grupo nos ayuda a tomar las decisiones correctas.

¿Cómo me ayuda a tener relaciones más sanas el expresar mi opinión tranquila y cariñosamente?

¿De qué maneras ha cambiado mi vida como resultado de practicar la Tradición Dos?

Cooperación en lugar de control

Yo pensaba que mi marido y yo éramos las autoridades en nuestra familia. También pensaba que yo era la que “mejor sabía”, y por lo tanto debía criar a nuestros hijos en consecuencia. Hoy en día, cuando planificamos las visitas o vacaciones familiares, todo el mundo opina. Intentamos incluir algo interesante para cada persona. Sin embargo, si no nos ponemos de acuerdo sobre algún plan concreto o una cuestión importante, nos tomamos un tiempo para pensar o meditar y volvemos a tratar el tema más adelante. Normalmente se llega a un compromiso. Si no, he aprendido a “Soltar y Dejarlo en Manos de Dios”. Podemos ponernos de acuerdo en no estar de acuerdo. Como servidora de confianza en mi familia, en mi trabajo y puestos de voluntariado, he aprendido a ser responsable de mi parte y a exponer claramente lo que pienso sobre un asunto. Sin embargo, también debo tener en cuenta las opiniones, necesidades y deseos de los demás. La Tradición Dos me ayuda a cooperar con los demás, en lugar de tratar de controlar.

¿Cómo se aplica el lema “Soltar y Dejarlo en Manos de Dios” a la Tradición Dos?

¿En qué maneras ha cambiado la Tradición Dos mis interacciones con mi familia?

“El rey de la colina”

Recuerdo cuando jugaba en el patio del colegio a un juego llamado “el rey de la colina”. Perdía una y otra vez. Aprendí que, para ganar, tenía que luchar más que el otro. También aprendí que perder era a menudo doloroso. Cuando maduré y la lección de la “colina” se convirtió en un objetivo vital, me di cuenta de que me había convertido en el matón que odiaba de niño. UA me mostró que podemos amarnos unos a otros incondicionalmente si nos damos el respeto que deseamos para nosotros mismos. En marcado contraste con el juego de patio de colegio, en UA no hay “rey”. Nos esforzamos por mantenernos como miembros iguales del grupo. Aprendemos que todas las opiniones importan, y que no hay opinión de una persona más valiosa que la de otra.

CUADERNO DE TRABAJO DE TRADICIONES

Imagino cómo habría sido el patio del colegio si hubiéramos jugado a la versión 12 pasos de “el rey de la colina”. Sonaría la campana. Vendríamos al centro del patio y nos cogeríamos de la mano en un gran círculo de amor.

¿Cómo limita la Tradición Dos mi necesidad de control?

¿De qué manera me ayuda la Tradición Dos a dar a los demás el respeto que quiero para mí?

Tradición 3

El único requisito para ser miembro de UA es el deseo de dejar de ser subremunerado.

¿Cuáles son mis afiliaciones?

Las siguientes preguntas vienen a mi mente cuando reflexiono sobre la Tradición Tres. ¿Quién soy y cuáles son mis afiliaciones? Necesito recordar exactamente dónde me encuentro en todos mis asuntos. Puedo dejar a un lado mis otras asociaciones cuando me concentro en la relación en la que estoy en el momento—ya sea familiar, laboral, social u organizacional—creando así un vínculo más fuerte con los demás.

¿Cómo mantengo mi enfoque en el lugar en el que estoy en cada momento, evitando todas las distracciones?

¿Cómo me ayuda la comprensión de la Tradición Tres a crear una atmósfera de apoyo mutuo en cada una de mis relaciones?

Me encontré a mí mismo

Siempre sentí que era diferente. De niño, tenía buenos amigos y nos divertíamos juntos. Sin embargo, en mi interior no me sentía parte de ellos. A diferencia de mis amigos, en casa aprendí que el mundo no era un lugar seguro. No comprendía que esa experiencia era muy distinta de la que ellos vivían en sus hogares. Solo sentía que no encajaba del todo. Aunque tenía grandes amigos, a menudo me sentía desconectado de su mundo. Luego, la polio cambió mi vida aún más. De repente, ya no me movía, veía ni pensaba como mis compañeros de clase.

Con el tiempo, construí una vida para mí. Aun así, parecía no haber un lugar en el que me sintiera completamente cómodo. Incluso cuando participaba, nunca sentí que realmente perteneciera. Faltaba algo dentro de mí.

Incluso después de asistir a UA, todavía sentía que algo no estaba bien. Entonces, un día me di cuenta de que UA es un programa espiritual. Mis respuestas tenían que venir desde dentro, guiadas por mi Poder Superior. De repente, todo cobró sentido. Lo que me faltaba era yo mismo. Una vez que me encontré, pertenecía a dondequiera que estuviera. Hoy puedo extender esa misma bienvenida a los demás y decir: "Me alegra que estés aquí", sin importar dónde me encuentre.

¿Qué me impide sentir que formo parte plenamente de cualquier grupo en el que participo?

No estoy solo

La ayuda mutua es lo que viene a mi mente hoy al reflexionar sobre la Tradición Tres. Sé que no estoy solo y puedo aplicar ese principio en todas las áreas de mi vida. No quiero sentirme mejor ni peor que nadie. La Tradición Tres me ayuda a recordar que, sin importar la situación en la que me encuentre, ya sea en casa o en el trabajo, siempre hay un denominador común. Puedo aplicar el principio de un único propósito en cualquier situación.

Dependo mucho de la Oración de la Serenidad en todos los aspectos de mi vida. Me ayuda a mantenerme centrado. También me permite enfocarme en lo que puedo y no puedo cambiar, y aplicar ese conocimiento en cada aspecto de mi vida. Hoy sé que no estoy solo y que siempre tengo apoyo disponible para mí.

¿Cómo puede la Tradición Tres ayudarme a encontrar el denominador común en cualquier circunstancia o situación?

Tradición 4

Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otro grupo o a UA en su conjunto.

La Tradición Cuatro nos ofrece una oportunidad de crecimiento y de aprender a encontrar el equilibrio adecuado entre la autonomía personal y la responsabilidad hacia los demás. Podemos tener la libertad de hacer lo que queramos, pero cuando consideramos cómo nuestras acciones pueden afectar a otros, comprendemos que nuestra autonomía tiene límites. Las actitudes y pensamientos de “todo o nada” son comunes en los subremunerados. Como subremunerados, a menudo vivimos en un estado de ambigüedad. Parece que las únicas alternativas disponibles son la libertad total o el control absoluto, sin un punto medio. No es raro ver una rebelión contra toda autoridad, con dificultad para reconocer cuánta autoridad es razonable. En general, los subremunerados tienen poca experiencia con límites saludables y suelen tener dificultades con asuntos relacionados con el control.

La Cuarta Tradición nos ayuda a comprender el límite entre lo que está dentro de nuestro control y lo que no lo está. Aprender a encontrar el equilibrio adecuado entre nuestra autonomía y la de los demás es la alternativa madura a la soledad de la libertad total o el control absoluto. Esto hace posibles las relaciones saludables.

Elecciones responsables

En el pasado, mis patrones de pensamiento habituales reforzaban creencias y comportamientos negativos. “Comparar y desesperarme” es un ejemplo de una herramienta ineficaz que me mantenía en la cueva de subremunerado. A medida que avanza en la recuperación, puedo ver muchos aspectos de mi vida con una nueva perspectiva. Reconozco con mayor facilidad los patrones de pensamiento autodestructivos. En lugar de rendirme (o ni siquiera intentarlo), abrazo mi propia autonomía. Tengo derecho a tomar decisiones sobre mi bienestar.

Para mí, la Tradición Cuatro trata sobre la integridad, la reflexión y la conducta ética. Mi comportamiento afecta a los demás. Si no elijo sabiamente, antes o después tendré que hacer un inventario moral más profundo y valiente. La Tradición Cuatro me enseña a barrer mi propio portal, pero con cuidado de no barrer mi basura hacia el patio de otra persona.

¿De qué maneras puedo ejercer mi autonomía sin dañar a quienes me rodean?

¿Cuáles han sido los resultados cuando he considerado cómo mis decisiones afectan a los demás?

No lo sé todo

Un síntoma es solo lo que aparece en la superficie. Crecer como subremunerado me enseñó a subestimar mis habilidades, mis servicios y a mí mismo. Me sentía incómodo al pedir o recibir lo que necesitaba o lo que me correspondía. Me impulsaba una necesidad compulsiva de demostrar y volver a demostrar mi valía. Tenía la ilusión de que debía saberlo todo.

A veces, todavía surge ese pensamiento. Quiero ayudar a todos resolviendo problemas lo más rápido posible porque no quiero experimentar ansiedad. La Tradición Cuatro me recuerda que no lo sé todo y que mis soluciones pueden afectar a los demás de maneras que nunca había considerado. En UA, he aprendido a escuchar y respetar las opiniones de los demás.

¿De qué maneras las decisiones que tomo afectan a los demás?

¿Cómo me ayuda escuchar a los demás a tomar decisiones responsables?

La libertad personal incluye responsabilidad

Antes de llegar a UA, siempre me sentí emocionalmente dependiente de los demás. Pensaba que debía pensar, actuar y hablar de la manera “correcta” para pertenecer, encajar o ganarme la aprobación y el amor de alguien. No creía que pudiera elegir hacer algo que realmente disfrutara porque los demás podrían desaprobarlo o abandonarme.

La Tradición Cuatro me dice que soy libre de ser yo mismo. No me dice que puedo evadir mis compromisos o ignorar a los demás. Tengo libertad personal, pero también responsabilidad hacia quienes me rodean. Cuando estoy considerando tomar una acción en mi hogar, es importante comunicar mis intenciones a los miembros de mi familia. No para pedir permiso, sino para compartir información. Luego, puedo escuchar cómo mi decisión impactará no solo en mí, sino también en ellos. Tomarme el tiempo para considerar a los demás me permite reflexionar sobre la importancia de la decisión. La Tradición Cuatro me ayuda a encontrar equilibrio.

¿Cómo me ayuda la Tradición Cuatro a ser yo mismo?

¿Cómo equilibro la libertad personal con la consideración por los demás al tomar decisiones?

Aprendí a respetar a los demás

Cuando llegué a UA, pensaba que todos los miembros del grupo, mi familia y mis amigos debían tener las mismas ideas, gustos y aversiones. Como resultado, no me relacionaba con

CUADERNO DE TRABAJO DE TRADICIONES

personas que pensaban diferente. Intentaba controlar a los demás y dirigir su pensamiento y toma de decisiones.

Un gran paso en mi recuperación fue aplicar la Tradición Cuatro a mi vida personal. Me di cuenta de que podía tener opiniones, gustos y aversiones diferentes a los de los demás. Mi familia y mis amigos no tenían que creer lo mismo que yo. Como individuo independiente, podía ser yo mismo. Podía ser diferente de los demás y aun así relacionarme y llevarme bien con ellos. Cuando dejé de intentar dirigir y controlar a los demás, pude interactuar con una variedad de personas y formar relaciones más profundas. Comencé a respetar a las personas por lo que eran como individuos. Mi círculo de amigos se expandió porque me abrí a personas con ideas e intereses diferentes. Cuando solté el control y permití que mis hijos eligieran sus propios caminos, sus elecciones fueron mucho mejores que mis planes para ellos.

¿Cómo me ayuda la Tradición Cuatro a construir relaciones más saludables?

Considerar a los demás

La Tradición Cuatro establece que soy autónomo, lo que parece implicar que todo vale. Sin embargo, la segunda parte de esta tradición debe ser la fuerza impulsora detrás de mis decisiones. Debo mantenerme humilde y detener las racionalizaciones que conducen a decisiones de las que luego podría arrepentirme.

Soy, por naturaleza, una persona independiente. He confiado demasiado en esta cualidad. Me ha llevado a tomar decisiones por mi cuenta, sin considerar los efectos negativos en quienes me rodean. Consultar con otros nunca fue parte de mi plan. Tampoco lo fue considerar seriamente las ideas que me ofrecían los demás. Ahora me doy cuenta de que podría haber añadido muchas ideas interesantes y enriquecedoras a numerosos planes si tan solo hubiera consultado a otros. Además, habría evitado impactar negativamente a las personas en mi vida. Hoy, mi idea de autonomía me funciona mejor. Incluyo a quienes me rodean en mis planes considerando sus pensamientos y sentimientos. ¿Es fácil hacerlo? No. ¿Me esfuerzo por lograrlo? Sí. ¿Gano algo con ello? Sí. Aplicar esta tradición me brinda una gran lección de respeto, humildad y armonía.

¿Cómo puedo tomar decisiones más sabias buscando la opinión de los demás en lugar de depender solo de mí mismo?

Tomar decisiones

La Tradición Cuatro me da las herramientas necesarias para respetar a los demás y para que los demás me respeten a mí. Puedo ser autónomo sin ignorar a los demás, permitir abusos o cambiar y violar las normas. Me ayuda a recordar que esta tradición me da una herramienta

CUADERNO DE TRABAJO DE TRADICIONES

valiosa para mi comportamiento fuera de las reuniones de UA. Aunque me siento seguro en una reunión de UA, es fuera de la reunión donde puedo ver si realmente estoy progresando. La Tradición Cuatro me ofrece la oportunidad de escuchar, tomar decisiones conscientes y comunicarme con los demás. En casa, todos participamos en la toma de decisiones con respeto mutuo. Tengo ideas sobre lo que quiero hacer, pero primero hablo con mi familia antes de actuar. Luego, llegamos a un consenso sobre la mejor decisión para todos.

¿Cómo la práctica de la Tradición Cuatro ha revelado herramientas espirituales que han mejorado mi relación conmigo mismo y con los demás?

Tradición 5

Cada grupo tiene un único objetivo principal: llevar el mensaje a las personas subremuneradas que aun sufren.

La Tradición Cinco nos da la oportunidad de avanzar en nuestro intento de salir de la “cueva” y entrar en la abundancia para vivir una vida mejor. Podemos centrarnos en nuestra propia recuperación aplicando los Doce Pasos a todas las áreas de nuestra vida. Cuando nos concentraremos en nuestro propósito principal, que es construir relaciones más sanas con nosotros mismos en torno a nuestro tiempo, energía y recursos negociables, dejamos de intentar *arreglarnos* a nosotros mismos y a los demás, y mejoramos nuestra capacidad para vivir en recuperación en lugar de en nuestros síntomas de subremuneración. Éste es el regalo que compartimos con la persona subremunerada que aun sufre.

Si nos enfocamos en nuestra propia recuperación damos a los demás de nuestro grupo, nuestros lugares de trabajo, familiares y amigos el respeto necesario para seguir su propio camino de recuperación, ser responsables de su propio trabajo y vivir sus propias vidas. Esto nos libera a nosotros y a los demás de estar enredados en los síntomas de la subremuneración y del sub-ser. Esto también muestra compasión.

Para muchos de nosotros, mostrar compasión hacia nosotros mismos y los demás es difícil. Quizá hemos descuidado nuestras propias necesidades porque nos hemos centrado en las necesidades o supuestas expectativas de los que nos rodean. Podemos comenzar a cuidar de nosotros mismos, suavemente y con cariño. Con el mismo espíritu, ofrecemos compasión y comprensión a los que nos rodean cuando se enfrentan a sus propias batallas cotidianas.

Cambiando mi actitud

Antes de asistir a UA empleaba gran parte de mi energía en *arreglarme*, *arreglar* situaciones, superar dificultades, pero no dedicaba tiempo, energía ni recursos a aliviar mi propio sufrimiento. Poco a poco aprendí en UA que el *mensaje* de la recuperación consiste en ayudarme y cuidarme a mí misma. Llegué a darme cuenta de que ayudar a los demás y *llevar el mensaje a los demás* significa mostrarme como una persona más tolerante, y que eso empieza por cómo me trato a mí misma. Dejo de intentar cambiarme a mí misma, a los demás o las situaciones en las que me encuentro. *Ayudar* significa que me centro en construir una relación amable, cariñosa y honesta conmigo misma para poder servir a los demás. Siempre hay una recompensa mucho mayor cuando me concentro en comprender mi subremuneración, trabajar los Pasos y en ponerme en disposición tal y como soy, para mí misma.

Comprender mi subremuneración no consiste únicamente en averiguar por qué subremunero, intentar detenerlo o culparme o avergonzarme por ello. Para mí, significa cambiar de actitud. Si continúo haciendo lo que vengo haciendo, obtendré los mismos resultados. Es mucho mejor

CUADERNO DE TRABAJO DE TRADICIONES

mantener la calma pensando y actuando de otra manera. Recuerdo la acogida que recibí cuando llegué a UA por primera vez. Puedo transmitirla a mí misma y a otros en mi vida diaria, siendo amable con quienes me encuentro. Quizá también hayan llegado llenos de vergüenza y autoinculpándose. Recuerdo que no es mi trabajo tratar de *arreglar* la subremuneración de nadie; en su lugar, les saludo con respeto, aceptación y amabilidad.

¿Cómo ayuda al recién llegado y a otras personas en recuperación el que yo me centre en mi propia recuperación?

¿Cómo me ayuda tanto a mí como a otras personas de mi vida el tener una actitud de cuidado y compasión hacia mí?

¿Qué significa para mí “pasar el mensaje a la persona subremunerada”?

Siendo amable conmigo

Cuando la Tradición Cinco me anima a llevar el mensaje a los subremunerados que aún sufren, tengo presente que yo también soy un subremunerado en recuperación. A menudo me olvido de darme la bienvenida y consolarme, especialmente cuando cometo un error o tengo un desliz en mi comportamiento. Cuando llamo a mi madrina llorando por, una vez más, haber regalado mis servicios sin ningún beneficio claro o por mi agotamiento por el esfuerzo, me dice que "sólo estoy practicando el ser humano". También me pregunta qué le diría a alguien que me llamara con una lucha similar. Puedo aprender a tratarme a mí mismo con la misma compasión y amabilidad que doy a mis ahijados.

¿Cómo puedo aprender a darme a mí mismo la misma compasión y amabilidad que doy a otros miembros de UA?

Necesitaba apoyo

Después de vivir 39 años en un pueblo pequeño, mi pareja y yo nos mudamos a una ciudad grande. Yo había asistido a reuniones de UA y había participado activamente en el servicio en mi ciudad natal. De repente, todo era diferente, incluida mi vida en UA - y no me gustan los cambios. Aumenté mi trabajo de pasos, para mantener la serenidad y la cortesía con los que me rodeaban. Tuve que ser consciente de las necesidades y los límites de los miembros de mi familia que nos ayudaban con la mudanza.

En mi primera reunión de UA en la ciudad, vi a gente que conocía de las actividades de UA de Área. Me sentí bien al verlos y recibir sus abrazos. Estaba en el extremo receptor de la Tradición Cinco. Necesitaba la comprensión, el consuelo y el apoyo de estos miembros de UA.

CUADERNO DE TRABAJO DE TRADICIONES

Me ayudaron a superar un día más. Ahora puedo usar esta experiencia para ayudar a otros, igual que me ayudaron a mí.

¿Cómo pueden mis experiencias ayudar a otros a recuperarse de la Subremuneración?

Centrándome en mi recuperación

Tiendo a estar demasiado ocupado. La Tradición Cinco me recuerda que tener demasiadas ocupaciones puede distraerme de mi objetivo espiritual personal, que es profundizar conscientemente en mi relación con mi Poder Superior. Cuando estoy demasiado ocupado, descuido la oración y la meditación, y fallo en el cuidado de mí mismo, de mi querida esposa, de mi familia y de mis amigos. Estar demasiado ocupado me distrae del mantenimiento de mi sanidad, llevar una vida sana y estar disponible para simplemente amar a otras personas. Mi Madrina me ayudó a dar un paso atrás y analizar mi vida sugiriéndome que encontrara mi autoestima en lo que soy, más que en lo que hago. La Tradición Cinco me ayuda a mantener el foco donde debe estar, en mi propia recuperación.

¿Cómo puedo centrarme en mi propia recuperación cuando tantas otras prioridades reclaman mi atención?

Practicando los principios

La Tradición Cinco me recuerda que el único propósito de UA es ayudar al subremunerado que aun sufre. Si no estoy seguro de cómo ayudar, me recuerda que puedo practicar los principios de los Doce Pasos. Ayudo a los demás viviendo como un ejemplo de recuperación. No les digo a los demás lo que tienen que hacer, sino que muestro la recuperación con mis actitudes y acciones positivas. De este modo, doy vida a las palabras de los Doce Pasos. Puedo demostrar aún más los principios del programa ofreciendo comprensión y ánimo al recién llegado y a los que sufren fuera de las salas. Si recuerdo que subremuneramos solos y nos recuperamos juntos, puedo compartir mi experiencia, fortaleza y esperanza de vivir "Solo Por Hoy". Nuestra Literatura Aprobada por la Conferencia me recuerda que la recuperación es un proceso lento. Puedo ser paciente y tolerante, y no esperar que se produzca un cambio completo en mí o en los demás de la noche a la mañana.

¿De qué manera puedo animar a mis compañeros de trabajo, clientes, familiares, compañeros subremunerados y amigos sin dar consejos?

Comprendiendo mi subremuneración

Después de tres años en UA, mi negocio creció y tuve muchos más clientes y responsabilidades. A medida que mejoraban mis ingresos y aumentaba el número de empleados, me enfrentaba a nuevos retos. Cuando la temporada baja, con menos trabajo, me asustaba; cuando intentaba que mi ayudante se hiciera cargo de más tareas para las que la había contratado y no iba como yo esperaba, oía la vocecita auto recriminatoria que me susurraba al oído que nunca prosperaría de verdad, que “ves, no se puede contar conmigo para hacer las cosas bien...”. A estas alturas ya *sabía* que no era así, pero era una voz tan familiar que me sentía luchando contra *ella* y contra la situación concreta.

En UA estoy aprendiendo que siempre que me enfrento a dificultades supero mejor las cosas cuando primero acudo a la comprensión. Arreglar, forzar las cosas y *hacer* es mi dis-función. Comprendiendo mis miedos y preocupaciones, comprendiendo que estoy en el proceso largo y lento de construir una relación amorosa y sana conmigo misma en torno a mi tiempo, energía y recursos negociables es la medicina.

La Tradición Cinco me ha ayudado a cambiar la forma en que esa vocecita interior me habla. Aprendo a animar sin sermonear, y a comprender sin decir “te lo dije”. Hoy puedo centrarme en mí misma con amabilidad, no con mentalidad de escasez, y ahí es donde encuentro mi recuperación.

¿Cómo me ayuda la Tradición Cinco a concentrarme en la recuperación?

Tradición 6

Nuestros Grupos Familiares nunca deben respaldar, financiar, o prestar nuestro nombre a ninguna empresa externa, para evitar que los problemas de dinero, propiedades y prestigio nos alejen de nuestro objetivo espiritual principal.

La Tradición Seis nos advierte sobre el peligro de desviar nuestra atención del objetivo principal de nuestras vidas. Cualquier distracción puede llevarnos hacia una dirección poco saludable o perjudicial para nuestro bienestar espiritual, emocional y físico. Si perdemos nuestro foco, es menos probable que alcancemos nuestro objetivo primordial. El estrés y la ansiedad creados por la preocupación obsesiva sobre asuntos financieros o retos profesionales, por ejemplo, también pueden distraernos de nuestro objetivo principal. Proteger nuestra serenidad nos obliga a encontrar un equilibrio entre nuestro fin espiritual y las actividades cotidianas.

Cooperar significa trabajar en conjunto por un beneficio mutuo. En este espíritu de trabajo en equipo podemos tener relaciones amorosas y solidarias, y seguir ejerciendo nuestra independencia. No tenemos que obsesionarnos con los problemas de los demás ni responsabilizarnos del resultado de sus decisiones. Podemos, sin embargo, animarles a encontrar su propio camino. Mientras damos a los demás la dignidad y el respeto necesarios para ser ellos mismos, podemos continuar buscando una vida mejor para nosotros.

Mensajes financieros distorsionados

Muchas cosas en el mundo tiran de mi deseo de encontrar seguridad en el dinero, la propiedad y el prestigio. Para mi autoestima es importante tener una cantidad adecuada de dinero, una casa cómoda en la que vivir y un cierto estatus profesional. Sin embargo, estos factores nunca curarán los persistentes defectos de carácter que se cimentaron en mi personalidad al crecer en un hogar disfuncional. El dinero ha sido la cuestión más difícil de desentrañar y comprender. Recibí mensajes financieros distorsionados cuando era niña, y he tenido que enfrentarme al control y al miedo que tenía sobre este tema. Otras veces tuve que liberar y perdonar a quienes no me pagaban. Practicar los principios de UA me impulsa a ser cariñosa conmigo misma y con los demás, y a aceptar y responder a las situaciones tal y como llegan. Me esfuerzo por amarme a mí misma, a pesar de lo que a menudo he sentido como mi incapacidad para cumplir con mis obligaciones financieras y otras. Es mi responsabilidad observar y respetar los límites que me he fijado, cuando considero la posibilidad de leer en lugar de facturar a los clientes, o lavar la ropa en vez de hacer una llamada a un cliente potencial. Si tengo un resentimiento respecto al dinero, entonces se convierte en mi Poder Superior. He mejorado mucho mi comprensión de mis patrones poco saludables en relación con el dinero trabajando el Cuarto Paso y practicando la Tradición Seis.

¿Qué distracciones me han impedido centrarme en los aspectos espirituales de mi vida?

¿De qué manera puedo cooperar con los demás y seguir respetando mis límites personales?

Clarificando mi objetivo espiritual

Soy una persona complaciente. Me resulta fácil hacerme cargo de las necesidades de otros, aun si entran en conflicto con las mías. La Tradición Seis me dice que desarrolle claridad en mi propósito, y me centre en lo que es importante para mí y para mi familia. Al ayudar a mi familia a desarrollar un objetivo primordial, podemos mantenernos centrados en nuestro objetivo. Cuando hablamos de nuestras necesidades, deseos y de las causas externas que decidimos apoyar, anteponemos las necesidades económicas de nuestra familia. Podemos evitar prestar nuestro nombre o prometer apoyo familiar a una entidad externa hasta que confirmemos que todos los miembros de la familia desean prestar dicho apoyo. Es importante para nuestro bienestar que las decisiones que tomemos para prestar apoyo a entidades externas se basen en nuestro principal objetivo espiritual, y no en el deseo de complacer.

¿Cómo puede el intentar complacer a los que me rodean desviarme de mi propio objetivo primordial?

Mantenerme fiel a mi objetivo principal

El principio de La Tradición Seis se aplica a mis relaciones con familiares y amigos. El hecho de que pertenezcamos a partidos políticos diferentes, o tengamos distintas opiniones no diluye el propósito de nuestra amistad, o de la relación en nuestra familia. Antes de venir a UA, si me caías bien, podía estar de acuerdo contigo y apoyarte. Si no me caías bien, no sólo no estaría de acuerdo contigo, sino que también te encontraría defectos. Mantenerme fiel a mi objetivo principal me permite centrarme en lo que es realmente importante. Como resultado, hoy puedo tener relaciones más sanas.

¿De qué manera puedo compartir opiniones diferentes con los demás, sin que disminuya la calidad de la relación?

¿Cómo me ayuda a tener relaciones más sanas el centrarme en la calidad espiritual de los demás?

Apoyo sin control

En mi casa, tendía a tener un sentido excesivo de la responsabilidad para ayudar a los demás. Sin darme cuenta, me convertí en la que ayudaba, la arregladora y facilitadora. Estas dependencias enfermizas me daban una falsa sensación de seguridad. Sin embargo, puedo animar a otra persona a centrarse en sus objetivos y darle la dignidad de crecer o fracasar por

CUADERNO DE TRABAJO DE TRADICIONES

sí misma, sin mis consejos ni interferencias. En cualquier relación, una sola persona no puede satisfacer todas las necesidades de las partes implicadas. Los miembros de la familia son responsables de su propio bienestar espiritual, emocional o físico. Si dependo totalmente de otra persona o entidad externa, puede debilitar mi relación. Sin embargo, si me doy a mí mismo y a los demás la libertad de tener ideas, creencias y sentimientos diferentes, puedo tener relaciones más sanas, fortalecidas por nuestra cooperación mutua.

¿Cómo puede mi dependencia excesiva de otra persona perjudicar nuestra relación?

¿Cómo puede la dependencia excesiva de otra persona hacia mí perjudicar nuestra relación?

Una vida reflexiva e intencional

Antes de llegar a UA, había estado involucrada en otras organizaciones. Me sentía incómoda con ciertos eventos y situaciones, y no entendía por qué. La Sexta Tradición me dio la claridad de que esas organizaciones habían puesto el dinero, los bienes y el prestigio por delante de su propósito principal. La Sexta Tradición también me ayuda en mi vida familiar. Ahora soy mucho más consciente de mi propósito espiritual principal que antes de practicar los principios de Al-Anon. Pienso con detenimiento antes de respaldar o prestar mi nombre a algo. Practicar esta Tradición me ayuda a llevar una vida más reflexiva e intencional.

¿Cómo puede la Sexta Tradición ayudarme a llevar una vida más reflexiva y enfocada?

Tradición 7

Cada grupo debe ser totalmente autosuficiente y rechazar las contribuciones externas.

Algunos miembros de UA creen que ser totalmente autosuficientes se refiere únicamente al aspecto financiero. Sin embargo, el principio detrás de la Tradición Siete nos anima a ser autosuficientes en todas las áreas de nuestra vida. Muchas personas afectadas por la subremuneración y el subser han sido dependientes —financiera, emocional, física y espiritualmente— de otros. Esta dependencia pudo haber contribuido a nuestra baja autoestima, desconfianza al tomar decisiones o miedo al abandono.

Convertirnos en personas autosuficientes nos da la oportunidad de liberarnos de esa dependencia poco saludable estableciendo nuestros propios límites y metas en la vida.

La Tradición Siete también nos recuerda que podemos privar a otros de su dignidad y autoestima si permitimos que desarrollemos una dependencia insana hacia nosotros. Permitir que los demás persigan sus objetivos con sus propios recursos genera relaciones más sanas con familiares, colegas y amistades. Practicar esta Tradición nos ofrece una valiosa oportunidad de vivir una vida más sana, libre de miedo, inseguridad o ansiedad.

Poner el foco en mí

Cuando llegué a UA, ya era autosuficiente económicamente. Sin embargo, no lo era emocionalmente. No sabía quién era ni qué quería. Decía a los demás lo que creía que querían oír. No estaba siendo honesta ni con los demás ni conmigo misma.

Mis relaciones personales eran superficiales, y las relaciones íntimas eran imposibles. Por un lado, quería y necesitaba intimidad para poder sentirme real. Por otro lado, temía compartir mi verdadero yo con los demás, porque creía que me rechazarían y abandonarían. UA me ayudó a poner el foco en mí. Empecé a observar mis deseos y necesidades, y descubrí que algunos de ellos estaban en conflicto entre sí. ¿Cómo podía evitar el conflicto con los demás o compartir lo que quería si dentro de mí había conflicto?

UA me ayudó a resolver esos conflictos y aprendí a aceptarme. Todo fue parte de mi camino de sanación hacia una autosuficiencia plena.

¿Cómo me ayuda la Séptima Tradición a centrarme en mis propios deseos y necesidades, en lugar de enfocarme en los de los demás?

Dejar que los demás se ocupen de sí mismos

La Séptima Tradición sugiere que sea autosuficiente en mi salud mental, emocional, espiritual y financiera. Recientemente me lo recordó una situación con mi hija mayor. Durante muchos años tuvo dificultades para obtener un título universitario, tomando muchas decisiones equivocadas en el camino. Ahora está cursando un máster en otra ciudad. Como no puede trabajar a tiempo completo debido a sus estudios, necesita un lugar asequible donde vivir. Su primera opción es vivir sola en un apartamento. No puede permitírselo, pero no le agradan las alternativas de vivir con mi hermana o con una amiga.

Su segunda opción es mudarse con mi esposo y conmigo. No hay espacio suficiente para los tres en nuestro pequeño apartamento, y que ella se mude supondría una gran carga para nuestro matrimonio. Como consecuencia, he estado sintiéndome ansiosa y culpable por no poder ayudarla. También me siento resentida porque no ha hecho más por ayudarse a sí misma. Tuvo la oportunidad de solicitar una vivienda hace meses y esperó hasta hace poco para hacerlo. También pudo haber trabajado más horas para mejorar su situación financiera. Eligió no hacerlo.

Después de mucha oración y de hablarlo con mi esposo y mi madrina, he decidido que el hecho de que no le gusten sus otras dos opciones no significa que yo tenga que poner un techo sobre la cabeza de mi hija de 30 años. Estoy intentando cuidar de mí misma, algo que he aprendido a hacer en UA. Ella también necesita aprender a cuidar de sí misma. La Séptima Tradición me recuerda que mis intentos de ayudar a quienes realmente no necesitan mi ayuda les roba la misma dignidad y autoestima que yo estoy aprendiendo a cultivar a través de mis propios esfuerzos por ser completamente autosuficiente en todos los aspectos.

¿Cómo me ayuda la Séptima Tradición a tomar decisiones adecuadas cuando otros me piden ayuda?

Dependencia emocional

Había desarrollado un serio caso de dependencia durante un matrimonio largo y poco saludable. Cuando mi marido me dejó pensé que lo había perdido todo. No era de ninguna manera capaz de valerme por mí misma. La dependencia emocional era mi problema interno. No sabía cómo podía funcionar sin una pareja. Me llevó muchos años desarrollar un fuerte sentido de identidad y límites firmes para evitar apoyarme en los demás y no permitir que ellos se apoyaran en mí de forma inapropiada. Me llevó unos años más comprender cómo mantener esos límites intactos, sin dejar de estar emocionalmente conectada y ser compasiva.

Mis relaciones con mi pareja, mis hijos y mis amigos se han vuelto mucho más satisfactorias a medida que he crecido en este ámbito. Ya no vivo con el miedo de que alguien me abandone o

CUADERNO DE TRABAJO DE TRADICIONES

me desapruebe. A través de observar esta Tradición, también he aprendido la importancia de dejar que los demás se valgan por sí mismos. Me encantaba rescatar a la gente, incluso cuando no querían ser rescatados. A través de UA, he llegado a comprender lo importante que es respetar el derecho de los demás a rechazar mis contribuciones y permitirles encontrar su propio camino.

¿De qué manera me ha ayudado la Tradición Siete a ser emocionalmente independiente, manteniendo al mismo tiempo la conexión y la compasión en mis relaciones con los demás?

Apoyando mi felicidad

De niña, nunca aprendí a confiar en mí misma. Aprendí a desconfiar de lo que pensaba, de lo que quería y de lo que sentía. Estaba ocupada tratando de encajar, discerniendo los deseos y necesidades de los demás. Dependía de los demás para que me dieran un propósito y un sentido de autoestima.

Ser autosuficiente significa depender de mí misma para entender y elegir lo que es mejor para mí en una situación determinada, en lugar de ceder mi elección a otra persona, como solía hacer en el pasado. También significa asumir responsabilidad por mis decisiones y aceptar que mi felicidad depende de que yo misma la alimente y la nutra.

Ser autosuficiente también requiere que tenga fe en que mis decisiones me ayudarán a lo largo del camino de mi vida, y confiar en que recibiré lo que necesito para seguir creciendo. Cuando mantengo el foco en mí misma, manteniéndome en contacto con mis sentimientos y mis motivaciones, puedo tomar decisiones basadas en el amor y la aceptación, en lugar del miedo.

¿Cómo me ha ayudado la Tradición Siete a encontrar mi propósito personal y mi autoestima?

¿Cuándo requiere fe y confianza ser autosuficiente?

Una mujer autosuficiente

Cuando llegué a UA, no sabía nada sobre cómo ser totalmente autosuficiente. Tenía una carrera y podía pagar mis facturas. Sin embargo, me estaba muriendo por dentro debido a la enfermedad. Al crecer en un hogar disfuncional, desarrollé una mente confusa con actitudes distorsionadas. No tenía un núcleo espiritual que guiara mis decisiones. Estaba

CUADERNO DE TRABAJO DE TRADICIONES

emocionalmente incapacitada. No tuve ningún adulto sano que me sirviera de modelo para aprender buenas prácticas en relación con el tiempo y el dinero. No tuve a nadie a quien acudir en busca de apoyo emocional u orientación. Por lo tanto, no era una mujer autosuficiente.

UA me proporcionó las herramientas que necesitaba para crecer, “Un Día a la Vez”. El amadrinamiento me enseñó la intimidad. Mi madrina me escuchaba, me guiaba, y me demostraba según su propia experiencia fortaleza y esperanza, cómo ser autosuficiente emocional, mental, económica, espiritual y físicamente. Aprendí a mantenerme en equilibrio con un desapego amoroso, para poder mantener las relaciones con las personas de mi vida. Me animaron a arriesgarme emocional y creativamente para descubrir de lo que era capaz. Asistí a convenciones para escuchar historias de cómo los miembros recuperaron una vida digna y la autoestima gracias a trabajar el programa. Yo quería lo que ellos tenían.

Con el tiempo, descubrí que podía apoyarme a mí misma emocionalmente al conocer lo que sentía y pedir ayuda cuando la necesitaba. Desarrollé una relación con un poder superior, tal y como yo lo entendía, en el que confiaba para que me guiara. Con el tiempo mi mente se aclaró y pude pensar con más sensatez. Desarrollé habilidades creativas que habían estado reprimidas durante mucho tiempo. Desarrollé prácticas financieras que me ayudaron a tener menos miedo. También mejoré físicamente, ya que aprendí a cuidar mejor de mi cuerpo. Hoy en día, puedo decir con alegría que soy una mujer autosuficiente.

¿Qué herramientas he encontrado en UA que me ayudan a volverme más autosuficiente?

¿De qué manera me ayuda el desapego amoroso a encontrar un mejor equilibrio entre apoyar a otra persona y cuidar de mí misma?

Tradición 8

El trabajo del Paso Doce de UA debe permanecer siempre no profesional, pero nuestros centros de servicio pueden emplear a trabajadores especiales.

La Tradición Ocho nos recuerda que compartimos nuestra experiencia, fortaleza y esperanza con los demás como compañeros. Cuando compartimos como iguales, aprendemos unos de otros y comenzamos a reconocer nuestro valor como individuos. También empezamos a identificar nuestras limitaciones. En UA aprendemos que no podemos "arreglar" a los demás y que es importante centrarnos en nuestra propia recuperación. Sin embargo, la Tradición Ocho también nos recuerda que podemos pedir ayuda cuando la necesitamos.

En el pasado, puede que nos hayamos sentido sobrepasados por intentar hacerlo todo sin ayuda externa. Sin embargo, en determinadas situaciones o circunstancias, es posible que necesitemos la ayuda de quienes tienen conocimientos o formación profesional. En UA aprendemos que no tenemos que hacer nada solos, y que podemos pedir ayuda, información o dirección a profesionales. Aprender a confiar en los demás, a soltar la necesidad de ser totalmente independientes y a pedir ayuda cuando sea necesario, nos ofrece la libertad de una vida más equilibrada y satisfactoria. A medida que seguimos aplicando los principios del programa de UA en nuestras vidas, aprendemos a reconocer el valor y las habilidades de los demás, así como las nuestras.

Comprendiendo lo que es importante

La clase social y los títulos universitarios pierden definitivamente su importancia en las salas de UA. Aprendemos a dejar estas consideraciones fuera de las puertas de nuestras reuniones. Lo que realmente cuenta son las razones que nos trajeron a UA, la importancia de comunicar nuestro mensaje de esperanza, y nuestra responsabilidad de servir a nuestra hermandad. Debo enfrentarme a mi verdad y admitir que no tenía tanta maestría en dirigir mi vida, a pesar de mi estatus social y mi diploma universitario. Si miro mi situación con honestidad, veo que fracasé terriblemente donde contaban los valores reales: dar la cara en la vida a mis seres queridos, en mi profesión y en mi comunidad, de manera que me sirviera tanto a mí como a mi prosperidad.

Como persona subremunerada mis relaciones personales se resintieron por mi confusión sobre lo que era realmente importante. Hoy sé que debo desprenderme de mis supuestos conocimientos cuando me presento al servicio de los demás y de mí misma. Puedo recordar que los objetivos primordiales en estas relaciones son el amor, la confianza y la comunicación. Si me enfrento a grandes problemas que requieren conocimientos más allá de mis capacidades, puedo pedir ayuda profesional. Quiero que los principios de UA continúen siendo mi inspiración y mi guía para una vida equilibrada y plena. La sabiduría de la Tradición Ocho me recuerda no comprometer nunca los principios de UA para proteger mi ego, o para cumplir

CUADERNO DE TRABAJO DE TRADICIONES

los “tengo-que” que llevo conmigo. Muchos años en el programa no me dan ninguna experiencia en el campo de la recuperación. La sencillez y la humildad son mis mejores opciones. La Tradición Ocho me ayuda a determinar qué es lo correcto para mí.

¿De qué manera creer que puedo resolver los problemas de todos, incluidos los míos, me ha creado dificultades a mí y a los demás?

¿Cómo me ayuda la Tradición Ocho a encontrar el equilibrio entre contar únicamente conmigo misma y pedir ayuda?

Dándome permiso

Durante gran parte de mi vida me ha invadido mi capacidad para hacer muchas cosas. Bajo mi pensamiento de escasez creía que, porque podía hacer algo, debía hacerlo. Pensaba que me ahorraría dinero, aseguraría la calidad (o al menos, el control) y garantizaría (la mayoría de las veces) que aquello se haría cuando tuviera que hacerse.

Cuando llegué a UA estaba tan ocupada haciendo tantas cosas, que no podía dedicar tiempo ni energía a desarrollar las habilidades que mejor se me daban. Agotada por el esfuerzo a tiempo completo, no tenía tiempo ni energía para hacer todo el trabajo que cumpliría todas las expectativas que me había fijado a mí misma y a los demás.

Gracias a UA me doy cuenta de que hay cosas que no tengo tiempo de hacer, o que no tengo la facilidad o la práctica para hacer tan bien como otras personas. La Tradición Ocho me da permiso para contratar a alguien que haga esas cosas. Esta Tradición me da la libertad de centrar mi atención en las cosas que hago bien y pedir apoyo para el resto.

¿Qué habilidades y talentos tengo?

¿Cuándo necesito la experiencia especial de otros?

Tengo opciones

La Tradición Ocho me ha dado la libertad de ver las posibilidades que ofrecen los trabajadores especiales para una ayuda específica más allá de mi capacidad. El sano equilibrio que se encuentra en esta Tradición guió mis elecciones personales cuando expresé mi deseo de aumentar mi fuerza física. Mi hijo compartió su experiencia de contratar a un entrenador personal. En el pasado, habría descartado rápidamente la historia de mi hijo

CUADERNO DE TRABAJO DE TRADICIONES

por considerarla demasiado diferente de la mía como para ser útil. Habría pensado en el coste y en si realmente merecía la pena. También habría asumido que el entrenamiento continuado o la ausencia de entrenamiento eran mis dos únicas opciones. En lugar de eso escuché a mi hijo sin juzgarle, y consideré de qué manera su experiencia podría arrojar luz sobre mi situación. Como resultado, contraté a un entrenador para cuatro sesiones.

Mi necesidad de ser independiente filtraba lo que oía y decía en las reuniones, cuando asistí por primera vez a UA. Al seguir asistiendo, he visto las pruebas de mi cambio de mentalidad. Hoy mi vida es mejor.

¿De qué manera me guía la Tradición Ocho a la hora de tomar decisiones personales?

No tengo todas las respuestas

Mi padre intentaba arreglarlo todo, en lugar de llamar a un mecánico o a otro trabajador cualificado. La única vez que llamaba a alguien era cuando no podía resolver algo o cuando mis padres ya no eran capaces de hacer las cosas por sí mismos. A diferencia de mi padre, yo no tengo que saber hacerlo todo.

Si tengo un problema, llamo a alguien para que lo solucione. Aun así a menudo agonizo por la elección que he hecho. ¿Y si he elegido a la persona equivocada? Suelo preocuparme innecesariamente. Sin embargo, he aprendido que no tengo por qué paralizarme sólo porque me sienta abrumado. A veces necesito pedir ayuda a otras personas. No tienen por qué gustarme o tenerles cariño, ni yo tengo por qué gustarles a ellos. Aprecio que conozcan su trabajo y agradezco que pueda compensarles por sus servicios. La Tradición Ocho me ayuda a reconocer mi valor y mis dones.

¿Cómo me ayuda la Tradición Ocho a entender que no tengo que hacerlo todo yo solo?

¿De qué forma puede la Tradición Ocho ayudarme a pedir ayuda?

Confiar en los demás

He utilizado el principio de la Tradición Ocho para desprenderme de algunos de los cuidados de mis padres en manos de personal médico cualificado. Siempre tuve dificultad en confiar en que otras personas hicieran las cosas, no sentía nunca que cumplían mis expectativas o que fueran lo bastante buenos. El programa me ha ayudado a soltarlo, y ahora siento gratitud por estos trabajadores especiales.

CUADERNO DE TRABAJO DE TRADICIONES

¿Cuándo puedo utilizar la Tradición Ocho para ayudarme a soltar responsabilidades que pueden ser mejor asumidas por trabajadores cualificados?

¿Cómo puede la Tradición Ocho ayudarme a desarrollar la gratitud por las habilidades y talentos especiales de otras personas?

Tradición 9

Nuestros grupos, como tales, nunca deben estar organizados; pero podemos crear juntas o comités de servicio directamente responsables ante aquellos a quienes sirven.

La tendencia a intentar controlar para sentirse seguro puede ser un defecto de carácter importante para los subremunerados. La Tradición Nueve nos ofrece una excelente orientación. Podemos dejar de lado nuestras expectativas de perfección y permitir a los demás la dignidad de realizar ciertas tareas lo mejor que puedan. No es necesario forzar el cumplimiento ni establecer limitaciones. Aprendemos a ser más flexibles y a confiar en que nuestro Poder Superior trabaja con nosotros para lograr los mejores resultados.

La Tradición Nueve nos recuerda que somos responsables ante aquellos a quienes servimos. A veces, nos encontramos en situaciones que requieren más organización o estructura. Para lograr un objetivo común, puede ser necesario delegar ciertas tareas o encargos en el trabajo, en el hogar o en otras situaciones. Ser consciente de las capacidades y fortalezas de los demás puede fomentar la participación y equilibrar las responsabilidades. Al practicar esta Tradición en todas las áreas de nuestra vida empezamos a sentirnos lo suficientemente seguros como para soltar y confiar los unos en los otros.

No soy un “sabelotodo”

Utilicé la Tradición Nueve como indicador de los progresos que hacía en mi recuperación personal. Cuando me permití la dignidad de hacer un seguimiento y completar mis tareas sin que otras personas miraran por encima de mi hombro, aprendí a no meter las manos en lo que otros hacen, ya sea en mi vida personal o profesional.

Esta Tradición me dio la actitud de “puedo hacerlo” que tanto me faltaba, debido a que me crié en un hogar disfuncional. Con la ayuda de mi Madrina aprendí a mantener la humildad creyendo que no soy el único que puede hacer bien una tarea. Hoy puedo dar un paso atrás y animar a familiares, empleados u otros miembros de UA a que hagan lo mejor que puedan en cualquier tarea que se les asigne. Me gano la confianza y el respeto de los que me rodean siendo un recurso, no un “sabelotodo”.

¿Cómo me recuerda La Tradición Nueve que debo dar a otros la dignidad de realizar una tarea asignada sin mi interferencia?

¿Cómo puedo ser un recurso en lugar de imponer a los demás mis ideas y mi forma de hacer las cosas?

Expectativas poco realistas

La Tradición Nueve me recuerda que debo trabajar en colaboración con mi Poder Superior. Si rezo conscientemente pidiendo la voluntad de mi Poder Superior para mí y el poder para llevarla a cabo, entonces puedo relajarme. No tengo que controlar a las personas y las situaciones que me rodean para sentirme segura. En nuestra casa hay dos adultos y tres niños, y todos tenemos tareas que hacer. Definitivamente he mejorado en lo que respecta a no vigilar por encima del hombro a nadie para ver si está haciendo correctamente su trabajo. Si me doy cuenta de que una determinada tarea no se hace, intento dar un sólo recordatorio, en lugar de quejarme. Para que aprendan a ser responsables y a rendir cuentas, es posible que mis hijos tengan que afrontar las consecuencias de no haber hecho sus tareas una vez transcurrido un tiempo razonable. Hago concesiones si fallan una semana por estar demasiado cansados o si tienen otros compromisos. Intento aplicar esto también a mí misma.

Creo que mis expectativas poco realistas de mí misma y de otras personas -que siempre nos comportemos como máquinas y hagamos nuestro trabajo al mismo alto nivel, con la misma regularidad en todo momento- son una expresión de mi subremuneración y mi sub-ser. Aún me cuesta saber qué actitud adoptar cuando alguien realiza un trabajo de un modo que a mí me perjudique, o a mi comunidad, a mi negocio o a mi hogar. Sin embargo, es la oportunidad perfecta para consultar y pedir guía a mi Poder Superior.

¿Cómo busco la orientación que me ayude a responder adecuadamente cuando el trabajo de otra persona no cumple mis expectativas?

Estoy aprendiendo a confiar en los demás

La Tradición Nueve trata sobre confiar lo suficiente como para delegar tareas y responsabilidades a otros, dándoles la libertad para llevar a cabo esas funciones de acuerdo con las políticas y principios establecidos. Basándome en el simple principio de la confianza, se me han brindado muchas oportunidades para servir a UA de distintas maneras.

Todas estas experiencias de servicio han enriquecido mi vida personal y mis relaciones. No puedo hacerlo todo solo. Si lo intento, no llegaré muy lejos. He aprendido a confiar en los demás, sin vigilarles constantemente. Les doy apoyo y les elogio por participar y dar lo mejor de sí mismos por el bien de todos. Crear una base espiritual sólida con confianza mutua y buena voluntad nos ayuda a participar como iguales y a compartir nuestras opiniones. Me siento espiritualmente elevado al saber que he desempeñado un pequeño papel en hacer que mis relaciones sean lo mejor que puedan ser.

¿Cómo puede ayudarme la aplicación de la Tradición Nueve a delegar ciertas obligaciones y responsabilidades en otras personas?

El mundo continuará girando

Hace varios años me quedé de repente paralizada. Mi discapacidad obligó a realizar cambios enormes en el funcionamiento de nuestro hogar. Mi marido, una persona en recuperación, se vio obligado a realizar tareas en las que nunca antes había participado. Mi anterior cargo autopropagulado de “Controladora Jefe de Todas las Cosas Importantes” se esfumó. Una de las primeras tareas de mi marido fue hacer la colada. Llevó la cesta con la ropa sucia y yo esperé a que volviera para pedirme instrucciones. ¿Cómo iba a hacer ese trabajo sin mí? Lo hizo, sin que se le decolorara camiseta alguna ni se perdiera algún calcetín.

¿Qué había hecho yo? Todos esos años había creído que tenía que estar al mando, y me hice cargo de nuestras vidas sin pensar en lo enormemente capaz que él era en realidad. Él asumió el reto por su cuenta, de forma responsable y sin que yo le diera ningún consejo. Aprendí mucho ese día. Aprendí que cuando nos veíamos como iguales estábamos más unidos, hablábamos más y nos convertímos en mejores amigos. Crecimos espiritualmente. Los principios de UA se habían extendido a nuestra vida familiar.

Ahora sé que no necesito estar rodeada de una organización rígida para sentirme segura. Si hago mi parte y dejo a los demás que hagan la suya, todo saldrá bien, sin importar dónde esté. El mundo seguirá girando sobre su eje sin que yo sea responsable de todo. Al saber eso, tengo la libertad de relajarme. Para mí, eso es serenidad.

¿Qué beneficios obtenemos yo y los demás cuando nos tratamos como iguales?

¿De qué manera me beneficia dejar de lado las reglas y la organización rígidas?

Soy directamente responsable ante aquellos a los que sirvo

Si me confías un trabajo concreto, ya sea en mi grupo de UA, en mi casa o en otras organizaciones, tengo la responsabilidad ante ti de llevarlo a cabo. Puedo hacerlo a mi manera y a mi ritmo, porque confías en mí. Si alguien ha tenido ese trabajo antes que yo, puede compartir su experiencia contigo. Sin embargo, nadie necesita estar encima mío para asegurarse de que lo hago perfectamente o de una manera determinada. Soy parte de la junta directiva de una organización vecinal. Llevo en mi cuaderno de reuniones una copia de las Doce Tradiciones, y las consulto a menudo. Como hago todo lo posible por practicar los principios de UA en todos mis asuntos, puedo mantenerme enfocada en la tarea que tengo entre manos y anteponer los principios a las personalidades. La Tradición Nueve me da el coraje para confiar en que todo lo que sucede en una reunión de la junta está destinado a ocurrir. Mi parte es hacer el mejor trabajo que me sea posible, y ser directamente responsable ante aquellos a quienes sirvo.

¿Cómo me ayuda que alguien confíe en mi capacidad para realizar un trabajo o tarea?

¿Cuándo soy responsable ante aquellos a quienes sirvo?

Tradición 10

UA no opina sobre asuntos externos; por lo tanto nuestro nombre nunca debe ser involucrado en polémicas públicas.

La Tradición Diez nos recuerda que debemos centrarnos en nuestras propias actitudes y acciones. Los asuntos de los demás son ajenos a nuestra propia recuperación. Esta Tradición nos libera de dar opiniones y consejos no solicitados y no deseados a familiares y amigos. Según nos concentrarmos en cambiarnos a nosotros mismos, se vuelve más fácil escuchar las ideas y opiniones de los demás sin juzgar ni condenar, y nos liberamos del síntoma de la desviación de ideas.

Algunas personas tienen miedo al conflicto. La Tradición Diez nos ayuda a superar nuestras diferencias y a desprendernos de aquellas cosas que ni nos incumben ni son nuestra responsabilidad. Involucrarnos en controversias puede ser una trampa que desvía nuestro foco de nuestro propio objetivo espiritual. Podemos encontrarnos en medio de la confusión y la inquietud, en lugar de encontrar la paz. En lugar de enredarnos en cosas que no importan, aprendemos a mantener nuestra atención en lo que es realmente importante para nosotros.

La sencillez de la Tradición Diez

La Tradición Diez me convence por su sencillez. Me recuerda que debo centrarme en mí misma. No tengo que preocuparme por los asuntos de los demás, a menos que me afecten. Cuando formo opiniones basadas en muy poca información, me distraigo de mi propia vida. Las distracciones me alejan de una vida que pueda gestionar. Empiezo a sentirme impotente, agitada y segura de que puedo cambiar lo que es inmutable. Cuando me entrometo, pierdo el sentido de lo que Dios quiere para mí.

Cuando no ofrezco opiniones no solicitadas a los demás, evito discusiones insignificantes, debates acalorados y conversaciones desagradables. Si escucho, me separo y sigo adelante con mis propios asuntos, mi vida es mucho más sencilla y serena. Si escucho algo que considero cuestionable, se me recuerda que puedo tener una opinión privada sin necesidad de expresarla. Saber que los demás pueden tener sus propias ideas sobre ciertos temas me libera para tener las mías. Muchas veces esta Tradición simplemente me dice: "No es necesario compartir opiniones". Como resultado, no me veo involucrada en ninguna controversia. Como dice un amigo: "¿Está mi perro en esa pelea?". Mi respuesta suele ser: "No".

¿Cómo me recuerda la Tradición Diez que debo centrarme en mí misma en lugar de en los demás?

¿De qué manera el permitir que los demás tengan sus propias ideas y opiniones me libera para tener las mías?

¿Conflict o controversia?

Al principio, agradecí que el único objetivo de la reunión fuera mi recuperación de la subremuneración. Con la ayuda de mi madrina empecé a estudiar las Tradiciones. Podía ver cómo funcionaban en las reuniones, pero me resultaba difícil aplicarlas en casa, especialmente La Tradición Diez. Pensaba que todo lo que hacía causaba controversia, pues no entendía la diferencia entre conflicto y controversia. El conflicto estaba dentro de mí y dejaba que mi conflicto interno alimentara la controversia con los demás.

Hoy en día, cada vez que pienso en La Tradición Diez, pienso en el principio espiritual del desprendimiento. Recuerdo que debo soltar las situaciones que no son parte de mi área de incumbencia. Incluso si tengo una opinión sobre un asunto, no tengo por qué expresarla, a menos que esté directamente involucrado. Mis opiniones son relevantes siempre y cuando me centre en mi parte, mis sentimientos y las acciones que voy a llevar a cabo. Puedo utilizar mi conflicto interno para alimentar una controversia cuando dejo de ocuparme de mis propios asuntos y empiezo a ocuparme de los de los demás. Si me dejo arrastrar por una controversia, es porque no he sabido practicar La Tradición Diez en su nivel más básico.

¿Cómo puedo mantenerme al tanto de cuál es mi conflicto interno y cuándo estoy cayendo en la controversia?

¿Cómo puedo aplicar La Tradición Diez a las situaciones con las que estoy lidiando hoy en día?

No tengo que responder

La Tradición Diez se aplica a muchos aspectos de mi vida y, recientemente, me ha resultado muy útil en situaciones con nuestra familia extendida. En la familia de mi esposo, el alcoholismo es una enfermedad que se ha manifestado en varias generaciones. Mi esposo y yo somos los únicos que participamos en programas de Doce Pasos. A veces es difícil recordar que no todos cuentan con un programa que les enseñe cómo interactuar de manera segura y eficaz con los demás. Recientemente, varios miembros de la familia reaccionaron con fuerza ante lo que nosotros considerábamos una buena noticia sobre un asunto médico. Se sintieron obligados a expresar su desacuerdo con mi marido y sus proveedores médicos sobre un nuevo plan de tratamiento.

La Tradición Diez nos ayudó a ambos a darnos cuenta de que sus opiniones son cuestiones ajenas. Incluso cuando recurrieron a los reproches y los insultos, fuimos capaces de retirarnos de esta interacción. Como resultado, la relación entre mi marido y yo se ha fortalecido.

CUADERNO DE TRABAJO DE TRADICIONES

Tengo muchas opiniones bien fundamentadas e ingeniosas. Aunque haya preparado una réplica ingeniosa en mi cabeza, eso no significa que tenga que utilizarla. Me resulta útil seguir el principio de la Tradición Diez de mantenerme neutral en cuestiones externas. Las opiniones de otras personas sobre la relación entre mi marido y yo son cuestiones externas. Podemos evitar la controversia manteniéndonos al margen. Qué alivio saber que no tengo que responder a cada insulto percibido que me lanzan personas que siguen activas en la enfermedad familiar del alcoholismo.

¿Cómo puede ayudarme la Tradición Diez a responder con amor cuando otros me dicen cosas insultantes o hirientes?

Puedo dar amor, no consejo

Hace poco me di cuenta de que no había estado aplicando la Tradición Diez a mi relación con mi hija adulta. Se casó con alguien perteneciente a una familia de alcohólicos activos, y me llama regularmente para desahogar su frustración. Hasta ahora, se ha negado a asistir a UA. Me di cuenta de que le estaba diciendo lo que yo haría, como si fuera una autoridad en la materia. También le hacía preguntas que la hacían sentir mal o enfadarse. Esto provocó a veces una ruptura en nuestra relación. He llegado a considerar su situación como un «problema externo». He aprendido que, a menos que ella me pida un consejo específico o una opinión, no debería dárselos. También es importante para mí no solo guardarme mis opiniones para mí misma, sino también soltarlas por completo. De lo contrario, estos pensamientos tienden a revelarse a través de mi lenguaje corporal y el tono de mi voz. Cuando me esfuerzo por ser menos crítica y juzgadora, entonces soy libre para escuchar y darle a mi hija el amor que necesita.

¿Cómo puede ayudarme la Tradición Diez a no solo guardar mis opiniones para mí, sino también a dejarlas ir de mi mente?

¿Cuándo me ha ayudado practicar el principio espiritual de la Tradición Diez a amar a mis familiares y amigos sin involucrarme en sus situaciones y decisiones personales?

La vida de mi hijo es un asunto externo

Mi hijo se casó con su novia adolescente cuando ella estaba embarazada. Cuando mi hijo me dio la noticia, no respondí, sino que simplemente le dije que estaba ocupada y que le volvería a llamar. Colgué el teléfono e inmediatamente llamé a mi madrina.

Ha sido difícil ver cómo se desintegraba su matrimonio. Ha habido pruebas de maltrato, así como problemas morales y legales. Me ha entristecido que mi nieta haya nacido en esta situación. Mi hijo rara vez me ha pedido mi opinión sobre su vida. A veces he sobrepasado mis

CUADERNO DE TRABAJO DE TRADICIONES

Límites. Afortunadamente, ha habido otras ocasiones en las que he pensado en la Tradición Diez.

Me di cuenta de que su matrimonio y la crianza de mi nieta son asuntos ajenos a mí. La sabiduría infinita de mi Poder Superior la ha mantenido protegida y amada. Estoy muy agradecida a los Legados de UA pues me ayudan en todas las áreas de mi recuperación.

¿Cómo puede ayudarme practicar la Tradición Diez a aclarar los asuntos que están fuera de mi control?

¿De qué formas puede ayudarme la Tradición Diez cuando los miembros de mi familia atraviesan situaciones difíciles o tristes?

Mi dignidad restablecida

El propósito principal de mi familia es crear un entorno seguro en el que crecer y compartir la vida juntos. Un asunto externo relacionado con el perro del vecino arrastró el nombre de mi familia a una controversia pública.

El perro del vecino estuvo ladrando toda la noche. Informamos a los vecinos, pues pensamos que no se habían dado cuenta. Cuando nuestra conversación no fue bien, cometimos el error de formarnos una opinión sobre cómo debían manejar los vecinos a su perro. Se cortó toda comunicación entre nosotros. El resultado fue que, a partir de entonces, llamábamos a la policía cada vez que había algún incidente con el perro.

Finalmente, el juez ordenó a nuestros vecinos que resolvieran el problema con nosotros. Todos expresamos buenas intenciones. Sin embargo, cuando volvió a ocurrir, perdí los nervios. Le grité a mi vecina una avalancha de opiniones sobre cómo debía manejar a su perro. La familia de al lado, incluyendo un patio lleno de niños, fue testigo de toda la escena. Mi familia se había convertido en un espectáculo para el vecindario, y sabía que tenía que haber una mejor manera.

La controversia pública es una señal clara de que la vida es inmanejable. Llamé a mi madrina y revisé mi comportamiento con ella. Luego llamé a la vecina a la que había reprendido. Le pedí perdón no solo por gritarle, sino también por actuar como si nosotros lo hubiéramos hecho mejor gestionando a un perro que ladraba. Le dije que habíamos decidido construir una valla y que ya no llamaríamos a la policía. Ella amablemente se ofreció a ayudar. El proyecto de la valla requiere mucho tiempo, es caro y aún no está terminado. La lección espiritual y la dignidad recuperada, sin embargo, merecerán cada momento y cada céntimo gastado.

¿Cuándo he contribuido a una controversia?

¿Cómo puede ayudarme el principio de La Tradición Diez a quedarme al margen de asuntos que no me conciernen, y centrarme en mi propia recuperación?

Tradición 11

Nuestra política de relaciones públicas se basa en la atracción más que en la promoción; necesitamos mantener en todo momento el anonimato personal a nivel de prensa, radio y cine.

Muchos llegan a UA enfocándose en los obstáculos a los que nos enfrentamos en la vida e intentando cambiar y controlar las situaciones y a las personas que nos rodean. Algunos de nosotros simplemente nos escondemos de las personas y los problemas en un intento por sentirnos más seguros en el mundo. En UA aprendemos que no podemos cambiar a los demás ni las situaciones que nos rodean, solo podemos estar presentes y trabajar en lo que tenemos el poder de cambiar: nosotros mismos. La Tradición Once nos recuerda una vez más que debemos centrarnos en nosotros mismos. A medida que aplicamos los principios de UA y practicamos las herramientas de UA, construimos una relación más fuerte y amorosa con nosotros en relación a nuestro tiempo, energía y bienes.

A medida que comenzamos a practicar ser más amorosos, tolerantes y confiados con nosotros mismos, descubrimos que somos más capaces de amar, aceptar y confiar en los demás, y de recibir de ellos ese amor, aceptación y confianza a cambio. La Tradición Once nos ayuda a pasar de escondernos y morder, que es lo que resulta de intentar controlar nuestros ingresos y nuestro ser, a brillar y recibir. Esto crea un espacio para que florezca nuestra prosperidad.

Atracción no promoción

Antes incluso de llegar a UA, acumulé un pequeño arsenal de datos, estadísticas, cuestionarios, estudios, libros y folletos para justificar y *arreglar* mi subremuneración. Intenté gestionar subremuneración gestionando a los demás, o *explicando* a otros que si proporcionaban indulgencia, oportunidades, perdón, etcétera, sería “mejor”. Básicamente se me dijo que no era su problema de diversas formas, desde amables a brutales.

Cuando llegué a UA, quería obtener un plan e instrucciones claras sobre cómo dejar de subremunerar. Pensé que sería fácil ya que era un problema tan práctico. Al principio me atraían los datos, las estadísticas y las instrucciones claras sobre cómo recuperarme, aunque me irritaban. Sentía que hacer las cosas de manera diferente tal vez significaba aprender a hacer lo que otros me decían en lugar de escuchar mi propia voz interior. Sin embargo, me di cuenta de que cuando la gente intentaba imponer sus ideas a los grupos, no funcionaba. Cuando alguien *promocionaba sus soluciones* para todo el grupo en lugar de limitarse a compartir su opinión personal para que se tuviera en cuenta, era entonces cuando aparecían los conflictos y las dificultades.

Lo que más me ha servido es la experiencia, la fortaleza y esperanza de otras personas en su recuperación. Lo que empecé a ver y realmente comprender era que no se trataba de las *soluciones* concretas que las personas empleaban en su propia recuperación, sino de que

CUADERNO DE TRABAJO DE TRADICIONES

habían encontrado lo que personalmente les funcionaba. Habían encontrado lo que era verdadero para su experiencia de vida única. Cuando actúo honestamente y con disposición a tomar lo que me gusta y dejar el resto, cuando confío en mí y escucho a otros que tienen lo que yo quiero, me siento libre para salir de mi sub-ser y convertirme en alguien que puede brillar y recibir.

¿Qué hay en UA que me hace volver una y otra vez?

¿Cómo pueden mis acciones atraer a otros a buscar la recuperación?

La Tradición Once establece que nuestra política se basa en “la atracción, no promoción”. Hay algo precioso y dulce en ofrecer una oportunidad a alguien sin quedarse apegado a si la acepta o no. Vivir según los principios espirituales de UA crea algo muy atractivo. Cuando alguien descubre algo que le gusta y lo investiga por su cuenta, es mucho más poderoso y potencialmente más duradero que cualquier cosa presentada a través de propaganda o promoción. Cuando utilizo el principio de «atracción en lugar de promoción», mantengo el foco en mí. Me ayuda a ser consciente de mi propio comportamiento, presentando así los principios de UA en «todos mis asuntos». Es liberador el no preocuparme ya tanto sobre lo que creo que otra persona piensa de mí. Puedo concentrarme en vivir una vida feliz y alegre, llena de paz y serenidad.

¿Cuándo puedo aplicar el principio de «atracción no promoción» en mi vida personal?

¿Cómo me ayuda la Tradición Once a ser consciente de mis propios comportamientos?

Siendo un ejemplo

Como no me gustaba usar el teléfono para nada más serio que concertar una cita, no le dije a mi madre que asistía a UA, excepto que iba a reuniones. Me llevó mucho tiempo compartir con mi familia algo más que el tipo de información de un tablón de anuncios. Como no iba a casa muy a menudo, fue difícil para mi familia aceptar los cambios en mí. Solo veían a la persona inadaptada que siempre habían visto.

Mi relación con uno de mis hermanos había sido siempre particularmente inquietante. Tras una visita con él, mi madre comentó que el ambiente entre nosotros parecía mucho más distendido que en el pasado. Simplemente le expliqué que, al no responder a sus comentarios condescendientes, podía mantener mi serenidad.

CUADERNO DE TRABAJO DE TRADICIONES

Otros principios siguieron, pero el desapego abrió la puerta para que pudiera demostrar los cambios que UA estaba provocando en mí. Sigo practicando el principio de la atracción en lugar de promoción con toda mi familia. Si espero respeto y cortesía por su parte, debo a cambio corresponderles no diciendo cómo deben vivir sus vidas. Puede que yo sea el único ejemplo del programa UA que ellos experimenten. Aunque mi relación con mi hermano sigue limitándose a las llamadas que le hago en su cumpleaños y en las fiestas, hoy sé que solo soy responsable de mi esfuerzo, no del resultado.

¿De qué maneras puedo ser un ejemplo del programa UA para mi familia y amigos?

¿Cómo refuerza la Tradición Once la idea de que solo somos responsables de nuestra parte en cualquier situación?

La importancia de la anonimidad

Me enfrenté cara a cara con la Tradición Once cuando era periodista hace muchos años. Yo ya estaba en recuperación con 12 pasos y una mujer, recién estrenada su sobriedad, quería contar su historia para inspirar a los jóvenes a no seguir sus pasos. Mi editor me pidió que hablara con ella. En nuestra primera reunión, le dije que estaría dispuesta a escribir su historia, pero que primero debía pedir consejo a su padrino o a una persona de confianza. Si después de esa consulta aun quería seguir adelante, entonces yo lo haría. Ella hizo lo que le sugerí. Al día siguiente, decidió que realmente no quería seguir adelante. Varias semanas más tarde, mientras recopilaba información sobre detenciones, vi el nombre de la mujer como acusada de posesión de drogas. En esta situación, creo que me mantuve fiel tanto a mi compromiso con la Tradición Once de UA como a mi trabajo como periodista.

¿Cómo he practicado la Tradición Once en el lugar de trabajo?

¿Por qué es importante proteger mi propio anonimato, así como el anonimato de los demás?

Ofreciendo el mensaje de la esperanza

Mi gratitud hacia UA me hizo recobrar el sentido común. Tras recuperar algo de serenidad, me sentí libre para compartir con otros lo que había vivido en un estado de agotamiento constante, lo que supuso abandonar mis responsabilidades en momentos críticos en la mayoría de los lugares en los que había trabajado. Como vivía en un pueblo pequeño, intentar pretender que mi problema no existía era como intentar esconder una excavadora en el jardín de mi casa.

CUADERNO DE TRABAJO DE TRADICIONES

Sentía cierta vergüenza e incomodidad cuando me encontraba con personas con las que había trabajado y evitaba mis antiguos lugares de trabajo. Aunque la situación era dolorosa y había reducido mis opciones, la recuperación me ayudó a actuar *como si*, y muy despacio empecé a reintegrarme en la comunidad. Ofrecí un mensaje de esperanza a aquellas personas a las que (en las profundidades de mi subremuneración) no había percibido como compañeros subremunerados.

Recordé que cuando necesité ayuda UA me tendió la mano. Poco a poco fui aumentando mi capacidad para vivir la vida en pequeñas dosis manejables. Según iba sintiéndome más cómoda con esto, fui capaz de compartir mi experiencia, fortaleza y esperanza de manera abierta y honesta con los demás sin hablar específicamente sobre el programa de UA. Las personas que querían saber más, me preguntaban y yo compartía. Al poner esta Tradición en práctica en mi vida, doy lo que he recibido tan generosamente: un lugar seguro lleno de amor, apoyo y comprensión donde uno puede encontrar la posibilidad de recuperarse.

¿Cómo puedo seguir pasando el mensaje de esperanza a quienes sufren si no hablo específicamente sobre UA?

Tradición 12

El anonimato es la base espiritual de todas nuestras Tradiciones, recordándonos siempre anteponer principios sobre personalidades.

La Tradición Doce afirma con claridad inolvidable la importancia de anteponer «los principios a las personalidades». En la práctica, esta Tradición reafirma la importancia de la humildad. Al aplicar esta Tradición en nuestra vida personal, buscamos las cualidades espirituales fundamentales que tenemos en común con otras personas, en lugar de enfocarnos en las diferencias de personalidad y preferencias personales. Al mirar más allá de nuestros propios gustos y deseos, desarrollamos la confianza en que nuestro Poder Superior nos guiará hacia soluciones que quizás nunca habríamos considerado.

En el pasado puede que hayamos permitido que las personalidades influyeran demasiado en nuestras decisiones. Descartar las ideas de aquellos que no nos gustaban puede que no nos haya servido de mucho. Por otro lado, fue igualmente corto de miras seguir ideas solo porque provenían de aquellos que nos gustaban. Al practicar el principio expresado en esta Tradición, aprendemos que las buenas ideas o percepciones pueden venir de cualquier persona, en cualquier momento.

A medida que aprendemos a desprendernos de los conflictos y problemas relacionados con las personalidades, podemos encontrar una mayor paz mental. Escuchar con más intensidad la voluntad de un Poder Superior nos ayuda a abrirnos a niveles más altos de serenidad y realización personal.

Validándome a mí

Antes de UA, gran parte de lo que pensaba de mí misma estaba determinada por cómo creía que los demás me veían. Estaba constantemente contando a todos todo lo que hacía, y medía mi autoestima a través de sus reacciones. Usaba mis logros para conseguirelogios y admiración, y mis problemas para solicitar simpatía y preocupación. Tu reacción ante mi situación alimentaba algo en mí. Necesitaba atención constante. La idea de ser anónima me hacía sentir invisible, de manera similar a lo que había experimentado de niña al crecer en un hogar subremunerado. Nunca me di cuenta de cuán profundamente esto manejó mi vida, hasta la muerte de mi tía favorita.

Solíamos hablar por teléfono varias veces al día, y yo le compartía las actividades de mi vida. Cuando falleció lloré la pérdida de una persona querida, y también lloré la pérdida de otra cosa: de mí misma. ¿Con quién iba a hablar de camino a esa llamada comercial? ¿A quién iba a contarle los detalles importantes de mi vida? ¿Quién iba a justificar mi existencia? Empecé a ver mi papel en la relación tal y como era en realidad. En lugar de tener una relación

CUADERNO DE TRABAJO DE TRADICIONES

verdaderamente significativa con mi tía, la había estado utilizando para alimentar mi ego. Era el equivalente a consumir una droga para mantener mi autoestima en un nivel aceptable, algo que yo no era capaz de hacer por mí misma.

Hoy en día, mi concepto de anonimato no solo contiene las ideas tradicionales de mantener nuestras salas como un lugar seguro donde compartir y crecer en el programa, sino que también me recuerda que no necesito la validación externa de mis acciones para sentir que valgo. Al trabajar los Pasos, compartir en las reuniones, trabajar con una Madrina, y amadrinar a otros, soy capaz de validarme a mí misma a través de una relación con mi Poder Superior. A través del contacto consciente con el Dios de mi entendimiento puedo permitir que los principios del programa mejoren mi sentido del “yo”. Aunque sigo teniendo la oportunidad de compartir mis alegrías y tristezas con los demás, lo hago con el espíritu verdadero de compartirme a mí misma, en lugar de buscar llenar un vacío. Puedo ser anónima, pero no invisible.

¿Cómo afecta el principio espiritual del anonimato a la manera en la que me veo?

¿De qué maneras puedo practicar el anonimato sin volverse invisible?

Sin esconder quien soy

Para mí es importante comprender que la práctica del anonimato es sobre todo un principio espiritual, no una forma de esconder quién soy y lo que soy. Cuando siento el impulso de ponerme una careta para parecer “normal” por fuera, solo me hago daño a mí y a mis seres queridos. La honestidad es la mejor política. Es un regalo compartir el programa de UA con los demás, no predicando, sino viviendo los principios. Si es apropiado, puedo compartir mi experiencia, fortaleza y esperanza. No le digo a la gente que “necesitan” UA. Sin embargo, mi hija mayor le ha dicho a menudo a sus amigos: “Tu madre necesita UA”. Puede que esta no sea una comunicación eficaz por su parte, pero confirma que ve los cambios en mí. Cuando me siento tentada de criticar o cotillear sobre la gente, me recuerdo a mí misma que los principios están por encima de las personalidades. No es asunto mío evaluar la vida o la recuperación de otra persona. Mi asunto es centrarme en mí misma.

Mi comunicación con los demás es más útil si soy reflexiva, honesta, inteligente, necesaria y amable.

¿Cómo puedo compartir mi experiencia, fortaleza y esperanza sin decir a los demás lo que deben hacer?

Ganando claridad

La Tradición Doce me recuerda que debo tratar a todo el mundo con igual respeto y dignidad, tanto si están en recuperación como si no. Esto también me ayuda a abstenerme de cotillear. En el pasado, les soltaba historias tristes a mis familiares, con la esperanza de que apoyaran mi autojustificación y autoconmiseración. Ese comportamiento era muy destructivo tanto para mí como para los demás. Ahora, le cuento cualquier historia triste a mi madrina. Ella siempre me pregunta: “¿Cuál es tu parte?”. Me reafirma mi necesidad de sentir mis emociones, y valida que los efectos de la subremuneración son realmente muy tristes. Mi motivo para hablar con ella es ganar claridad y expresar mis emociones de manera adecuada. No tengo segundas intenciones, como las tenía cuando cotilleaba con los miembros de mi familia. Todos merecemos respeto. Hoy, elijo no cotillear. En su lugar, utilizo las herramientas del programa de UA.

¿Cómo he utilizado los cotilleos para perpetuar mis resentimientos?

¿Cómo me ha ayudado la Tradición Doce a ganar claridad en una situación, para poder expresar mis sentimientos adecuadamente?

Escuchando sin juzgar

Antes de asistir a UA, escuchaba solo a las personas que me caían bien. Si alguien no era mi amigo, no me tomaba el tiempo para entender lo que esa persona quería decir. Me detuve en seco cuando mi madrina me sugirió que considerara que lo que me molestaba de los demás, era lo que no me gustaba de mí misma. Era cierto. Las personas que más me molestaban eran aquellas que mostraban comportamientos de los que yo me avergonzaba, que había mostrado en el pasado, o que aún mostraba. Ella me sugirió que prestara especial atención a las personas que me alteraban. Me dijo que eran ellas las que más tenían que enseñarme. Esto me resultaba incómodo. Me costó mucho esfuerzo escuchar las cosas que quería cambiar en mí misma. Al menos estaba dispuesta. Fue entonces cuando empecé a entender la idea de los principios por encima de las personalidades. Mi Poder Superior escogió al mensajero. Mi trabajo consistía en escuchar sin juzgar, ser respetuosa y actuar como me gustaría que los demás actuaran conmigo.

¿De qué manera me ha ayudado mi Madrina a comprender el beneficio espiritual de anteponer los principios a las personalidades?

¿Qué rasgos de carácter que no me gustan de mí misma noto más en los demás?

Viviendo una vida de principios

Desde el primer momento en que leí la Tradición Doce, supe que tenía mucho en qué pensar. Anonimato espiritual. Principios espirituales. Ahí está de nuevo esa palabra clave: espiritual. Necesitaba averiguar qué significaba eso para mí. ¿Cómo puede el anonimato ser una base espiritual? La espiritualidad es algo interno, tiene que ver con cómo pienso y me comporto, no con quién digo que soy. El simple hecho de no usar mi nombre no me hace igual, humilde o espiritual. Esta Tradición me enseña que es más productivo enfocarme en lo que realmente significa comprender que todos somos iguales a los ojos de Dios, pase lo que pase.

En concreto, esta Tradición me anima a averiguar cómo vivir una vida basada en principios de mil maneras diferentes. Prestar atención a los principios me permite crecer espiritualmente. Centrar mi atención en las personalidades no lo hace. Este programa me muestra cómo encontrarme a mí misma. Soy libre de adherirme a principios espirituales que me permiten vivir una vida de serenidad y felicidad, si es eso lo que elijo. Nadie me fuerza a hacer nada de esto. Somos solo yo y mi Poder Superior, haciéndome mejor, “Un Día a la Vez”.

¿De qué forma puede, el centrarme en las personalidades, obstaculizar mi crecimiento espiritual?

Ampliando mi almacén espiritual

La Tradición Doce me anima a anteponer los principios a las personalidades. Cada vez que me siento incómodo porque las cosas no salen como yo quiero, acepto la situación y me cuido a mí mismo. Esta Tradición me motiva a ser más honesto conmigo mismo. Me ayuda a ampliar mi almacén espiritual, de modo que todo lo que escucho en las reuniones quedará guardado en los lugares privados de mi mente y mi espíritu. He aprendido a respetarme más a mí mismo y a compartir mi experiencia, fortaleza y esperanza con los demás. Cuando los principios espirituales gobiernan mi vida, el resultado será beneficioso para mí.

¿Qué lección espiritual me enseña el anonimato?