

¡NO MÁS EXPECTATIVAS!

Desprenderse de las antiguas expectativas es una consecuencia directa y beneficiosa de vivir y trabajar el programa de los Doce Pasos de FA. Quisiera compartir con usted un vistazo de lo que mi antiguo “yo” solía esperar, y compararlo con la manera como *ahora* percibo a mi Poder Superior, a mi familia y a mi mismo.

¡POBRE DE MI! (Mi letanía de autocompasión)

Antes de venir a Familias Anónimas™, muy probablemente yo era mi peor enemigo. Ningún otro ser humano hubiera esperado más de mí, de lo que yo lo hacía. Nadie hubiera criticado mi comportamiento, mis acciones y mis pensamientos, más severa y profundamente que yo. En aquella época, la expectativa de mi mismo era nada menos que la perfección. Sin darme cuenta del daño que hacía, una vez más, me aferraba a la idea de que no podía fallar. Con cada esfuerzo fallido, me anotaba otra marca negativa en mi lamentable autoestima, aumentando mis sentimientos de inutilidad. Aunque intentara, nunca podía cumplir las expectativas de mi mismo porque, no podía reunir las condiciones *divinas* que eso requería.

Y si yo esperaba tener cualidades perfectas, ¿cuál era entonces mi expectativa del Dios de mi entendimiento? En aquellos días, veía a mi Poder Superior juzgándome, aun más severamente de lo que yo lo hacía, y por supuesto, queriendo que yo fuera perfecto. Y cada vez que no lograba serlo, imaginaba que mi más reciente fracaso se agregaba a una larga lista que seguía creciendo y volviéndose enorme.

También tenía un problema continuo acerca de quién dirigiría todo. Dejaba que Dios tomara las riendas, siempre y cuando yo pudiera decidir los detalles tales como: qué, cuándo y cómo hacerlo. (*Si, hágase Su voluntad, pero sólo a ¡mí tiempo y a mi manera!*). Cuando Dios no cooperaba, estaba listo para escribir eso, como otra de las muchas fuerzas alineadas en mi contra; solo tendría que hacer que las cosas sucedan por mi cuenta.

¿Y qué de mi familia? Estaba gastando mi vida, en ser y hacer, por su bienestar. Todas mis acciones estaban siendo motivadas por mi necesidad de hacer cosas por los demás, hacer lo que creía era mejor para ellos, ser la persona que pensaba que ellos esperaban que fuera. A cambio, quería que ellos entendieran y apreciaran mi gran y desinteresado sacrificio; mi disposición de convertirme en *nada*: de “desaparecer”, por el bien de su comodidad y de su bienestar.

Pero en vez de recibir el respeto, la aceptación y la gratitud que yo creía merecer muy a menudo estaba siendo tratada sin el debido respeto, con rabia y con resentimiento. Estaba gastando mi vida manteniendo la paz, cuidando a mi familia, y manipulando o tratando de controlar cada situación en un esfuerzo por lograr el resultado “correcto” o “deseado”. Después de tanta práctica cuidando a todos y a todo, ¿era demasiado pedir que mi familia se diera cuenta y apreciara mi vasta sabiduría y mi criterio? Después de todo, ¿no sabía yo lo que era mejor para ellos? (*¡Claro que lo sabía!*) ¿Por qué no lo podían ver? ¿Por qué no seguían mis sugerencias y aceptaban mis planes para sus vidas? No entendía porque era tan poco apreciada y aparentemente, poco querida.

¡EL NUEVO YO! (Mi testimonio para el Programa de FA®)

Como he asistido a las reuniones de FA por el pasado año y medio, he aprendido a desprenderme de mi antiguo “yo”. Como he cambiado las percepciones de mí y de mi familia, también así ha cambiado la realidad de mi vida. Hay todavía momentos en que me siento como un principiante en el programa; ¡tengo un largo camino por delante! Sin embargo, el cambio más satisfactorio que veo en mi mismo es que finalmente, ¡me estoy desprendiendo de mis expectativas!

Estoy comenzando a aceptarme tal y como soy. Ya no espero más de lo que yo mismo puedo dar, ser o hacer. Les he dado una juiciosa mirada a mis defectos, los que acepto como propios y no culpo a los demás. Me doy cuenta, que mis errores son parte de ser un humano, y ya no tengo necesidad de asumir la cualidad de *santa*, para aceptarme. Me he vuelto bueno en perdonarme y en sentir que no necesito ser perfecto para estar BIEN. He resuelto que, en el futuro, continuaré trabajando en ser yo mismo, en aceptar quién soy y en hacer cambios en mi mismo, cuando vea que sean necesarios.

Como he aprendido más de mi mismo y de la naturaleza de la aceptación, también he adquirido un mejor entendimiento de la naturaleza real de mi Poder Superior. A través de trabajar el programa de FA: escuchando a los miembros compartir en las reuniones, y leyendo y estudiando la literatura, he llegado a creer que Dios ama y se preocupa (Y no solo juzga ni condena). Ahora, cuando me encuentro en esos momentos verdaderos de: *Desprenderme y dejar a Dios*, experimento una paz interior que no había sentido antes: y ¡me gusta! Siento que mi Poder Superior está siempre conmigo. No tengo que ser perfecta para experimentar el amor de Dios, ya que es ofrecido

de manera incondicional. Todavía tengo dificultad en desprenderme del poder sobrenatural que solía asumir como mío: aunque ahora acepto que nunca fue mío, en primer lugar. Puedo pedir ayuda a mi Poder Superior sin tratar de controlar el resultado: el cómo, el cuándo, el dónde, e incluso, el *ya sea que*. Todos esos detalles se los puedo dejar a Dios.

A través del programa de FA, he aprendido que, sólo soy responsable de mis propias acciones y de mi comportamiento. De la misma manera que estoy estableciendo y trabajando metas para mi propia vida, me doy cuenta que tengo que dar a los miembros de mi familia la libertad de hacer lo propio con las suyas. Cuando mis hijos eran chicos, ellos necesitaban de mi crianza y mi guía. Pero ahora que son adolescentes y adultos, mi rol de padre ha tenido que cambiar. Dejarlos libres para resolver sus propios problemas, sin que yo busque por ellos las soluciones, ¡ha sido un paso muy difícil de aprender para mi! En un momento pensaba que no hacer nada era señal de que no me importaba. Pero ahora pienso que dejar a otros que hagan y sigan sus planes, muestra no sólo que me preocupo por ellos, sino también que los respeto y confío en que tomen sus propias decisiones y que asuman las consecuencias de sus acciones. Me doy cuenta que cada uno de nosotros tiene un derecho innato de hacer su voluntad, y que si trato de entrometerme en ese derecho, estoy nuevamente afirmando ser todopoderoso.

Desde luego, dejarlos en libertad de hacer sus elecciones, no significa que elimine todas las restricciones sobre ellos. Todavía establezco límites para que puedan vivir en mi casa y usar mis posesiones, y cuando es necesario, sigo criando y guiando a los miembros menores de mi familia. FA me ha enseñado dónde empieza y donde termina mi control, y cómo proteger lo que valoro. (¡Cómo adquirí *este* conocimiento es otro hilo de mi historia!)

Mi hogar ha estado mucho más en paz desde que he comenzado a cuidar de *mi mismo* y he dejado a *otros* asumir sus responsabilidades. Y, puedo agregar que, he sentido mucho más amor, de y hacia mi familia, que cuando me sentía y me creía responsable por todos.

Estoy muy agradecido con el programa de FA por mostrarme un mejor camino y por guiarme para entender que hay alternativas en todas las situaciones. Ya no tengo que apegarme rígidamente a una solución única, la mía, sino que puedo hacerme a un lado y silenciosamente observar, mientras mis seres queridos tratan de encontrar soluciones por sí mismos. Estoy decidida a continuar asistiendo a las reuniones y trabajando los Doce Pasos para así poder seguir creciendo y cambiando para mejorar, y para establecer nuevas metas, pero razonables para mí.

¿Y qué de mis expectativas? He decidido *desprenderme de ellas y dejárselas a Dios*. ¡Que paz! ¡Que serenidad!

Para ordenar copias de esta u otra pieza de literatura, para encontrar un grupo local o en línea, o para información acerca de comenzar un nuevo grupo, por favor contacte:

Families Anonymous, Inc.

*701 Lee Street, Suite 670, Des Plaines, IL 60016
(847) 294-5877 • (800) 736-9805 [USA solamente]
Sitio en línea: www.FamiliesAnonymous.org*

*Derechos de autor 1986, 2014, 2022
Familias Anónimas, Inc.*

Ninguna parte de esta publicación podrá ser reproducida sin el permiso explícito, por escrito, de Junta Mundial de Servicio de Families Anonymous, Inc.

FAMILIES ANONYMOUS® y el acrónimo FA® son marcas comerciales federalmente registradas, y el logo de FA es una marca comercial de propiedad exclusiva, de Families Anonymous, Inc.

