

## SEMINARIO DE CAPACITACIÓN XVIII

# LIBERACIÓN

Clase 08/12 – 21/10/2005

Ps. Andrés Eyzaguirre Ramírez

# EL RECHAZO



## CONCEPTO

- La palabra RECHAZAR fue tomada del antiguo francés rechacier en el siglo XII d.C., Chacier, que hoy es: chasser. Venía del latín popular captiare, de captare que significa tratar de coger, de adueñarse de algo. Unida esta palabra con el prefijo RE que indica movimiento hacia atrás, es una vuelta al punto de partida.
- En otras palabras, RECHAZAR, es "separar de sí a algo o alguien" - Es soltar aquello que se ha tenido en brazos y ya no querer tenerlo más.
- La Real Academia, define El RECHAZO, como la no aceptación, no admisión o resistencia a algo; acción y efecto de RECHAZAR, forzando a retroceder. Oponerse o contradecir.
- Los hijos de Dios pueden experimentar el RECHAZO de sus amigos y sus propios familiares. Está en la Biblia:  
"Más Jesús les decía: **No hay profeta sin honra en su propia tierra, y entre sus parientes, y en su casa**". (Mr.6:4)  
"Aunque mi padre y mi madre me dejen, con todo, **Jehová me recogerá**". (Sal.27:10)
- El S. Jesús mismo expresó su dolor ante el RECHAZO: "**¡Jerusalén, Jerusalén, que matas a los profetas, y apedreas a los que te son enviados! ¡Cuántas veces quise juntar a tus hijos, como la gallina a sus polluelos debajo de sus alas, y no quisiste!**". (Lc.13:34)

- El S. Jesús fue despreciado y RECHAZADO por los hombres; Él entiende cómo se siente ser RECHAZADO:  
**"Despreciado y desechado entre los hombres, varón de dolores, experimentado en quebranto; y como que escondimos de él el rostro, fue menospreciado, y no lo estimamos".** (Is.53:3)

**"A lo suyo vino, pero los suyos no lo recibieron".** (Jn.1:11)

- El hombre Rechaza a Dios cuando rehusamos su Oferta de Salvación:

**"Jesús les dijo: ¿Nunca leísteis en las Escrituras: La piedra que desecharon los edificadores, ha venido a ser cabeza del ángulo. El Señor ha hecho esto, y es cosa maravillosa a nuestros ojos?".** (Mt.21:42)

- Cualquiera que rechaza a Dios es un necio:

**"Díce el necio en su corazón: No hay Dios. Se han corrompido, hacen obras abominables; no hay quien haga el bien".** (Sal.14:1)

- Muchos personajes de la Biblia expresaron estos sentimientos en algún momento de sus vidas, como lo podemos ver en los siguientes versículos:

**"Viendo Elías el peligro, se levantó y se fue para salvar su vida. Al llegar a Beerseba, que está en Judá, dejó allí a su criado. Luego de caminar todo un día por el desierto, fue a sentarse debajo de un enebro. Entonces se deseó la muerte y dijo: "Basta ya, Jehová, quitame la vida, pues no soy yo mejor que mis padres".** (1R.19:3-4)

- Si nos sentimos de esta manera es porque ya no podemos amarnos a nosotros mismos. No podemos percibir nuestros Dones, Talentos y Virtudes con los que Dios nos ha creado. Con estos sentimientos siempre nos estaremos comparando con los demás, pero de una forma negativa, y podemos caer en la envidia y la frustración.

**"Ay de mí, madre mía, porque me diste a luz como hombre de contienda y hombre de discordia para toda la Tierra. No he prestado ni me han prestado y todos me maldicen".** (Jer.15:10)

¿Por qué no ves a los que tienen menos de lo que Dios te ha dado y sin embargo han encontrado paz, gozo y prosperidad en medio de sus limitaciones?

**"He aquí yo soy insignificante, ¿Qué puedo yo responderte? Mi mano pongo sobre mi boca".** (Job.40:4)

- Debes ser libre de estos sentimientos adversos porque te traerán fracaso en todo lo que emprendas y te sentirás vencido antes de empezar algo. Siempre sentirás que lo que hagas es insuficiente para ser aceptado por lo tanto llegarás a darte por vencido.

**"Yo soy un gusano, y no hombre, oprobio de los hombres y despreciado del pueblo".** (Sal.22:6)

- Quitemos la viga de nuestros ojos que no nos permiten ver las Bendiciones que el Señor tiene para nuestra vida, Él está trabajando en ello, pero no debemos poner obstáculos. Hemos estado viviendo en conflictos porque necesitamos el amor y aceptación de las personas que nos rodean y al mismo tiempo sentimos que no lo merecemos porque preferimos vernos rechazados. Unos fracasos de vida. Confesamos a menudo "a mí siempre me pasan estas cosas y solo que doy lo mejor a los demás".

- Así, muchas veces hacemos cosas en contra de nuestra voluntad, como volvernos esclavos o satélites de otros, unos "felpudines" para poder ganar su favor, amor y consideración o como otro escape, esclavos de adicciones de drogas y estupefacientes o de otros vicios y pecados.

- Deseamos liberarnos, pero nuestro carácter y visión de nosotros mismos han sido dañados, por lo que ya nos menosprecian y no luchamos por nosotros mismos. ¡Despertemos! Ahora somos otros, somos Hijos de Dios, con todo su respaldo, creados a su Imagen y Semejanza, limpios no solo del pecado sino libres de toda adversidad, inmensamente amados por Él.



- Es necesario que desechemos los pensamientos de nuestra vieja naturaleza, porque pueden ser usados por el enemigo para impedirnos recibir lo que Dios anhela darnos, porque lo merecemos, no por nuestras obras -que ahora no están valiendo nada por la vida de desobediencia que arrastramos-, sino por un obrar bueno conforme a su Voluntad (Ef.2:10) y con su Gracia y Misericordia (Stg.2:14-26). Es necesario que cambiemos nuestras metas equivocadas por la visión que Él pone en nuestros corazones, y recordemos que nos ama en forma incondicional. Nuestras carencias y debilidades son consecuencia del mundo imperfecto en que hemos vivido y vivimos aún; pero, Dios así nos acepta, lo que no acepta es nuestra vida de Desobediencia a su Voluntad y que no tengamos ya FE en su Salvación para todos nuestros males y en su Perdón. Él es capaz de sacarnos de la ciénaga y el abismo más profundo.

## **VENCIENDO el SENTIMIENTO de RECHAZO**

- El RECHAZO en sí mismo no es una fortaleza. Nuestra reacción hacia el RECHAZO determina si hemos sido atrapados por él. Solo Dios conoce la trágica cantidad de hijos suyos que por el resto de sus vidas han permitido que los continuos sentimientos de RECHAZO los esclavizaran.

- Nunca se podría decir que superar el RECHAZO es algo fácil; pero es posible para quien se lo proponga de corazón y mente. La incuestionable Voluntad de Dios para sus hijos, es que puedan superar todo RECHAZO y sean LIBRES: **"El Señor es el Espíritu, y donde está el Espíritu del Señor, allí hay LIBERTAD". (2Co.3:17)**

¿CÓMO SUPERAMOS EL RECHAZO?

- Confesando diariamente que las grandes dosis del Amor de Dios que ha sido volcado por el E.S. en nuestros corazones heridos (**Ro.5:5**), nos permiten renovar nuestra mente, hasta que todo rechazado piense que es aceptado.

- El S. Jesucristo no nos dejará ni nos abandonará. Nunca nos pondrá a un lado. Él es incapaz de decidir repentinamente que ya no nos quiere. Si recibimos al Hijo de Dios como nuestro Salvador, nada de lo que hagamos logrará que Él nos rechace. Él piensa que somos dignos de ser amados y preservados de todo género de mal: **"Mis ovejas oyen mi voz y Yo las conozco, y me siguen; Yo les doy vida eterna y no perecerán jamás, ni nadie las arrebatará de Mi Mano" (Jn.10:27-28)**. Con nuestras rayas torcidas Dios empezará a escribir derecho, aperturándonos el camino de salida y escape: **"Venid a Mí todos los que estáis trabajados y cargados, y Yo os haré descansar. Llevad mi yugo sobre vosotros, y aprended de mí, que Soy Manso y Humilde de corazón; y hallaréis descanso para vuestras almas; porque mi yugo es fácil, y ligera mi carga" (Mt.11:28-30)**.

## **EL RECHAZO MÁS PELIGROSO: NUESTRA PROPIA DESCALIFICACIÓN**

- Dios quiso que nosotros fuéramos suyos. ¡Quiso! No es que sencillamente nos tuvo lástima. Él no tenía ninguna obligación para con nosotros, pero, nos escogió y predestinó porque se agrada de nosotros y lo hizo desde antes de la Creación de todas las cosas, dice la Biblia **Ro.8:28-30**:

**"Sabemos, además, que a los que aman a Dios, todas las cosas los ayudan a bien, esto es, a los que conforme a su propósito son LLAMADOS. Porque a los que ANTES CONOCIÓ, también los PREDESTINÓ para que FUESEN HECHOS conformes a la IMAGEN de su HIJO, para que Él sea el Primogénito entre muchos hermanos. Y a los que predestinó, a éstos también LLAMÓ; y a los que llamó, a éstos también JUSTIFICÓ; y a los que justificó, a éstos también GLORIFICÓ".**

- Porque para Dios somos valiosos y muy importantes: Dice su Palabra que somos "la Niña de sus Ojos": **Zac.2:8b**. ¡NO ESTAMOS SOLOS, somos SUYOS! Leamos esta meditación que sigue y que ha sido de gran bendición a muchos:

- "¡Sí!... Realmente he sido creado con Dones y Talentos, soy especial, soy único, soy Hijo de Dios. Entiendo que las cosas materiales y externas para valorarme no tienen importancia, porque son temporales. Mi propio valor está dentro de mí. Ya no me mediré con la vara del mundo donde importan la belleza, el dinero, las posesiones materiales, las muchas ocupaciones.

- Saldré de esa trampa porque miraré hacia mi alma que es eterna, para siempre, allí está mi verdadero tesoro. Si el mundo no lo reconoce ¡No importa! Dios es quien lo conoce, en todo caso: ¿Qué quiere el mundo de mí?... Sino que yo sea su esclavo para explotarme y ser desechado cuando no tenga nada material que ofrecerle.

- Ahora importa lo que Dios Piensa de mí y lo que YO PIENSO DE MÍ MISMO: 'Asombrosa y maravillosamente he sido hecho, porque fui creado con un propósito de Dios que está a mi alcance y Él se complace al mirarme. El me acepta como soy, aunque deja de hacerlo, si no actúo de acuerdo a las Buenas Obras que de antemano dispuso que practicara (**Ef.2:10**)', esos son los pecados que yo debo desechar.

- Convertiré mis carencias y debilidades de hoy, en retos de superación para mi vida; debo esforzarme por hacerlo de acuerdo a su Palabra con su Dirección y Poder, no con mis razones y fuerza sino con su Santo Espíritu. Eso requiere de mi valentía y mi mucho valor. Así seré un testimonio para los que se sientan vencidos como yo lo estaba. Sé que puedo superarme para ser feliz, para sentir paz y satisfacción por lo que ahora hay dentro de mí. Haré de mis defectos mis mejores cualidades si los contradigo, porque Dios se glorifica en mi debilidad (**2Co.12:9**).

- Podré entonces mostrar la Fortaleza que viene de lo Alto, y desarrollar los Dones y Talentos que Él me ha dado en forma especial y única para mi vida. Para Bendición tanto de otros como de mí mismo. Dios me sacará adelante...

- Ya no me compararé con los demás, sino solo para ver lo inmensamente privilegiado que soy. Pues, no necesito mostrarle al mundo que mi valor esté en las cosas materiales que pueda obtener. Sino que mi valor está dentro de mí y es infinito: soy ¡Un Hijo de Dios! Escucharé solo lo que me diga el Señor en su Voluntad. ¡Gracias Padre! Amén.



**Una gran cantidad de sentimientos negativos y deprimentes se activan cuando nos rechazan o nos auto-descalificamos**

- Vivimos muchas veces Auto-descalificándonos, RECHAZÁNDONOS a nosotros mismos, y por una sencilla razón, obstinados, preferimos mantenernos tercamente en el error y no enmendar. Es decir, dejando de hacer lo malo que venimos obrando y CAMBIAR para bien. Sentimos la censura y crítica de los demás por nuestra equivocada actitud y no ponemos de nuestra parte para hacer lo correcto y preferimos victimizarnos, aislarnos y buscar razones para tratar de convencernos que los demás son los equivocados y no nosotros... ¡Es lo más peligroso que puede pasarnos!

- En la Biblia, tenemos varios ejemplos de AUTO-RECHAZOS descalificadores en los hombres de Dios:

"Entonces dijo Moisés a Jehová: - ¡Ay, Señor! Nunca he sido hombre de fácil palabra, ni antes ni desde que Tú hablas con tu siervo, porque soy tardo en el habla y torpe de lengua". (Éx.4:10)

"Todos los que me ven se burlan de mí; tuercen la boca y menean la cabeza, diciendo: 'Se encomendó a Jehová, líbrelo Él; sálvelo, puesto que en Él se complacía". (Sal.22:7-8)

"Porque por amor a Ti he sufrido afrenta; confusión ha cubierto mi rostro. Extraño he sido para mis hermanos y desconocido para los hijos de mi madre. Me consumió el celo por tu Casa y los insultos de lo que te vituperaban cayeron sobre mí. Lloré, afligiendo con ayuno mi alma, y esto me ha sido por afrenta. Me vestí, con ropas ásperas y vine a serles por proverbio. Hablaban contra mí los que sentaban a la puerta, y en sus canciones los bebedores se burlaban de mí". (Sal.69:7-12)

"Sabes que por amor de Ti sufro afrenta... No me senté en compañía de burladores ni me engré a causa de tu profecía; me senté solo, porque me llenaste de indignación. ¿Por qué fue perpetuo mi dolor, y mi herida incurable, que no admitió curación? ¿Serás para mí como cosa ilusoria, como aguas que no son estables?". (Jer.15:15d y 17-18)

"El Espíritu, pues, me elevó y me llevó (Ezequiel). Yo fui, pero con amargura y lleno de indignación, mientras la mano de Jehová era fuerte sobre mí. Y vine a los cautivos en Tel-abib, que moraban junto al río Quebar, y me senté junto a ellos. Allí, durante siete días, permanecí atónito entre ellos". (Ez.2:14-15)

## QUE DICE LA BIBLIA SOBRE EL RECHAZO

### REFLEXIONES SOBRE LO QUE DICE LA PALABRA:

"Tú formaste mis entrañas, me hiciste en el seno de mi madre, te alabaré, porque asombrosa y maravillosamente he sido hecho: Maravillosas son tus obras, y mi alma lo sabe muy bien. "No estaba oculto de ti mi cuerpo, cuando en secreto fui formado, y entretejido en las profundidades de la Tierra. Tus ojos vieron mi embrión, y en tu Libro se escribieron todos los días que me fueron dados, cuando no existía ni uno solo de ellos". (Sal.139:13-16)

"Más ahora así dice el Señor tu Creador, oh Jacob, y el que te Formó, oh Israel, no temas, porque Yo te he Redimido, te he llamado por tu Nombre, Mío eres tú". (Is.43:1)

- Podemos decir, que El RECHAZO lleva al abandono, Su Palabra nos devuelve los deseos de volver a Vivir.

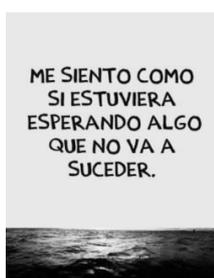
- El RECHAZO nos lleva a descuidarnos en muchas cosas, Su Palabra a la Santidad —ese separarnos para Dios—.

- El RECHAZO nos deja desnudos, Su Palabra nos cubre y hermosea no solo el rostro, sino nuestra Alma y Espíritu.

- El RECHAZO nos cierra las puertas, Su Misericordia nos abre todas las puertas.

- La Palabra de Dios dice "Pero Tú eres el que me sacó del vientre; el que me hizo estar confiado desde que estaba a los pechos de mi madre" (Sal.22:9). No importa que nos hayan RECHAZADO, Dios nos acepta tal cual como somos y nos ama. De cada uno de nosotros dependerá el mantenernos en ese Amor:

"El que tiene mis Mandamiento y los GUARDA, ese es el que me AMA; y el que me ama será amado por mi Padre, y Yo lo amaré y me manifestaré a él". (Jn.14:21)



## ¡EL RECHAZO TIENE SOLUCIÓN!

- Nada hay imposible para Dios y Él ha provisto en Cristo para nuestra Sanidad, SOBRE TODO en la ANÍMICA, cuando enfrentamos a lo que ha originado nuestros conflictos y dificultades, cuando podemos perdonar a los que nos han RECHAZADO, cuando nos perdonamos a nosotros mismos y cuando ENTREGAMOS todas esas cargas a la Cruz del Calvario; Entonces podremos ser LIBRES, porque habremos entrado al REPOSO del Señor (Mt.11:28-30)

- El Señor Jesucristo venció el RECHAZO: Lo sufrió en su propia carne para que nosotros fuésemos libres (i) (Mt.21:42; Jn.1:11). Los Salmos son Novo-Testamentarios y el rey David, ya anunciaba los padecimientos del S. JESÚS:

"Sácame del lodo, y no sea yo sumergido: Sea yo libertado de los que me aborrecen, y de lo profundo de las aguas. No me arrastre la corriente de las aguas, Ni me trague el abismo, Ni el pozo cierre sobre mí su boca. Respóndeme, Jehová, porque benigna es tu Misericordia; mírame conforme a la multitud de tus piedades. No escondas de tu siervo tu Rostro, porque estoy angustiado. ¡Apresúrate, óyeme! ¡Acércate a mi alma, redímela! ¡Líbrame por causa de mis enemigos! Tú sabes mi afrenta, mi confusión y mi oprobio. Delante de ti están todos mis adversarios. El escarnio ha quebrantado mi corazón y estoy acongojado. Esperé a quien se compadeciera de mí, y no lo hubo; busqué consoladores, y ninguno hallé". (Sal.69:14-20)

### 1).- ¿QUE DEBEMOS HACER PARA VENCER EL SENTIMIENTO DE RECHAZO?

- No aceptemos más el creer o sentir que nadie nos ama, porque DIOS NOS AMA, lo que falta es que lo conozcamos más a Él y aprendamos a amarnos a nosotros mismos:

"Jesús respondió: "El primero es -Escucha, Israel: el Señor nuestro Dios es el único Señor; y tú amarás al Señor, tu Dios, con todo tu corazón y con toda tu alma, con todo tu espíritu y con todas tus fuerzas. El segundo es: Amarás a tu prójimo COMO A TI MISMO. No hay otro mandamiento más grande que estos". (Mr.12:29-31)

- Procuremos cuidarnos a nosotros mismos, sacando el vacío de la carencia de amor que tuvimos quizá en nuestra in-

fancia, en la adolescencia o juventud, expulsándolo de nuestra vida en el Nombre del S. Jesús, echándolo fuera. Más bien, roguemos al E.S. que borre el dolor y vacío en nosotros que nos hacía sentir RECHAZADOS. No lo aceptemos más en nuestra vida, cada vez que esos malos recuerdos aparezcan:

**"Porque si vivís conforme a la carne, moriréis; pero si por el Espíritu HACÉIS MORIR las obras de la carne, viviréis. Todos los que son guiados por el Espíritu de Dios, son Hijos de Dios, pues no habéis recibido el espíritu de esclavitud para estar otra vez en temor, sino que habéis recibido el Espíritu de Adopción, por el cual clamamos: '¡Abba, Padre!'".** (Ro.8:13-15)

- Hay hombres y mujeres que por culpa de un sentimiento de RECHAZO han llegado a hacer cosas indignas para alcanzar el ser amados. Descansemos y no nos aceleremos, porque podemos caer en decepciones nuevas y en amores engañosos, y tampoco tratemos de producir lástima para alcanzar el ser aceptados; ¡no nos humillemos, levámonos, aprendamos a amarnos y aceptarnos primero! NO NOS AUTOCASTIGUEMOS MÁS.

- Cuando nos aceptemos, revisemos tranquilos qué estuvo en nosotros y que precipitó el que fuéramos RECHAZADOS y luchemos por cambiar; de esta manera podremos recién recibir el amor auténtico de otros; pues, verán en nosotros alguien especial, apacibles, centrados y sanos y entonces sabremos que lo merecemos, porque habremos aprendido a reconocer nuestros errores y estaremos listos para dar amor en forma incondicional, SIN ESPERAR NADA a CAMBIO.

- Dejemos todo engreimiento egoísta, poses caprichosas, incomprensibles con extravagantes actitudes; quitémonos toda coraza defensiva y empecemos a ser auténticos y sinceros. La transparencia es sinónimo de AMISTAD:

**"Ya no os llamaré siervos, porque el siervo NO SABE lo que hace su Señor; pero os he llamado AMIGOS, porque todas las cosas que oí de mi Padre OS LAS HE DADO A CONOCER".** (Jn.15:15)

- Perdonemos a todas aquellas personas que según nosotros nos han RECHAZADO, ofendido y nos han hecho sentir mal. Entreguemos todo RECHAZO que carcoma nuestra alma a Cristo N.S. ¡Para que podamos entrar a su REPOSO!

## 2).- EL S. JESÚS SOPORTÓ VARIAS VECES EL RECHAZO DE PARTE DE LOS HOMBRES:

- Aún niño fue rechazado por el rey Herodes de Judá e intentó hasta matarlo (Mt.2.16-18)

- Durante su ministerio público, hubo varios intentos de querer apresarlo, dilapidarlo o matarlo porque RECHAZABAN sus enseñanzas y predicaciones (Lc.4:28-30; Jn.5:16-18, 7:1,30-34,44-47, 8:20,37-38,40,59, 10:31,39, 11:45-50, 53y57, 12:9-11, 19:13-16)

- Uno de sus 12 apóstoles, su Tesorero Judas, le traicionó y lo vendió por 30 monedas de plata.

- El apóstol Pedro, la piedra sobre la que edificaría si Iglesia lo negó 3 veces antes que un gallo cantara 2.

- El pueblo que cinco días antes lo proclamó como el "Rey de Israel", su "Mesías prometido", el "Hijo de David", luego pidió por su crucifixión y muerte.

- Sus discípulos Felipe y Tomás no creían en Él (Jn.14:6-11 y 20:24-29, respectivamente)

- Los otros discípulos, se escondieron en el Aposento Alto –donde cenaron la Pascua-, porque temían morir a su lado; SOLO UNO, el más joven de ellos, Juan, estuvo en todo momento al lado de Él (¡?).

- Los soldados del Sanedrín judío, le injuriaron, lo insultaron y se burlaron de Él, lo escupían y golpeaban.

- Los soldados romanos burlándose, le impusieron en su cabeza una corona de espinas y también lo golpearon e insultaron. Lo latigearon con aradores metálicos 39 veces. Lo clavaron en manos y pies al madero de la Cruz.

- Uno de los ladrones que estaba a su lado lo injuriaba: **"Si eres Dios sálvate a ti mismo y sálvanos a nosotros"**

- Dos de sus discípulos, después de su muerte, se iban decepcionados rumbo a Emaús y los tuvo que ir a buscar.



## 3).- EL S. JESÚS SOPORTÓ EL RECHAZO DE PARTE DEL MISMO DIOS EL PADRE

- Sintió el abandono de su propio Padre **"Dios mío, Dios mío, por qué me has abandonado"**. Al hacerse Maldición, al cargar con todo el pecado del mundo, la Santidad del Padre no pudo soportarlo, tuvo que dar vuelta a su mirada.

## 4).- CREAMOS EL HECHO DE QUE SOMOS ACEPTADOS POR DIOS POR LA FE EN EL S. JESÚS

**"Por su Amor, nos predestinó para ser adoptados Hijos suyos por medio de Jesucristo, según el puro afecto de su Voluntad, para alabanza de la Gloria de su Gracia, con la cual nos hizo ACEPTOS en el Amado"**. (Ef.1:5-6)

## 5).- ACEPTÉMONOS A NOSOTROS MISMOS

Perdonémonos por los errores del pasado y sobre todo, por las razones que permiten seamos RECHAZADOS por los demás. CAMBIEMOS, por medio de la aceptación del Amor del Padre, la Gracia del S. Jesús y la Comunión con el E.S.

## 6).- RECLAMEMOS NUESTRA LIBERACIÓN Y RECIBAMOS LA SANIDAD INTERIOR Y EXTERIOR

- El PERDÓN nos libera del pasado. Se sellan las heridas. La personas que nos han rechazado son desatadas. Nosotros somos liberados y SANADOS en nuestro cuerpo físico, en nuestra alma y en nuestro espíritu. Tendremos Paz con nosotros mismos, Paz con los demás y sobre todo Paz con Dios. El S. Jesús en ese momento extenderá sus brazos y nos dirá: **"Ven, Yo estoy contigo, todos los días, hasta el fin del mundo"** (Mt.28:20b)

- Dios quiere que seamos un niño, una niña, un joven, una joven, una mujer y unos hombres FELICES.

- En este momento andemos y busquemos al Espíritu Santo de Dios, porque Él sanará las heridas de nuestra alma. El arrancará de nuestro corazón todas las consecuencias y raíces que ha ocasionado el RECHAZO sobre nuestra vida.

## **ALGUNAS FUENTES CAUSALES DE RECHAZO**

### **1).- CAUSALES DE RECHAZO EN LA RELACIÓN DE PADRES E HIJOS EN EL HOGAR.**

1. Por las tirantes y malas relaciones entre padres e hijos, el rencor y resentimientos predominan. No hay perdón.
  2. Cuando han sido niños adoptados.
  3. Cuando los padres no tienen capacidad para comunicar su amor, por sus tradiciones, religiosidad, machismos, ser autoritarios y posesivos al arrastrar complejos y traumas negativos.
  4. Porque son Padres que han sufrido también de Rechazo. "Yo soy igual a mi Padre (o mi Madre)" (i?)
  5. Cuando alguno de los Padres es alcohólico, drogadicto, fármaco dependiente, de carácter débil o proclive al abuso sexual de infantes: con sus acosos, insinuaciones o intentos (pedófilos).
  - 6.- Cuando la Madre o el Padre son irritables y escandalosos, de carácter muy violento, agresivos, pleitistas e insultantes el uno al otro. Los niños se vuelven también agresivos, violentos y malvados.
  7. Padres, que creen que con el dinero lo dan todo, incluso el amor, provocando vacíos afectivos, censura y rechazo.
  8. Por la exigencia de los padres de imponer su voluntad a toda costa: en elección de amistades y parejas, profesión, actividades o deportes: **"Y vosotros, padres, no provoquéis a ira a vuestros hijos, sino criadlos en disciplina y amonestación del Señor" (Ef.6:4).**
  9. Críticas, descalificación y exigencias difíciles (requiriendo perfección en los hijos). Sin el reconocimiento, la gratificación y la motivación correspondiente.
  10. Por exigentes metas fijadas por los padres, sin dar la suficiente dirección y ayuda.
  11. Por el irresponsable Abandono del Padre o la Madre o de ambos. El niño pregunta desorientado, lleno de temor por la inseguridad futura: "¿Por qué se ha ido Papá? Ya no viene a vernos". "Estando tan cerca ¿No se acuerda de nosotros?". "Ya no nos quiere, ¿Verdad mamá?". "Te dejó a ti y a nosotros ¿Tú también nos vas a dejar?". La criatura inquiere, porque está aterrorizada por su Inseguridad. Quiere RESPUESTAS, palabra comprometida que le devuelvan el aliento, la esperanza y confianza de que no quedará solo por completo en este mundo hostil.
  12. Cualquier posible relación afectiva nueva del padre o la madre que quede en casa junto a él y sus hermanos, lo verá como un peligro. Como una intromisión muy desagradable, pues, lo único que le quedaba como garantía y seguridad de su vida, está pronto a serle quitado. Su odio y no solo su Rechazo, ambos lo compartirán. Hay quienes aconsejarán a la madre o al padre: 'Ya crecerá, ya comprenderá, tendrá que acostumbrarse', lo que nadie entiende es que él no perdonará en toda su vida que canjeen su afecto por el de un extraño (i) que se eche en la misma cama donde durmió su madre o su padre y en donde él también compartió su soledad y abandono, cuando se moría de miedo en las noches.
- Una persona que no ha sido amada por sus padres tendrá dificultad para formar una relación estable con los demás y también con Dios, nuestro Padre; o por ejemplo, si ha sido educada en medio del RECHAZO va a aceptar el RECHAZO en vez del Amor de Dios. Manejará el concepto de que dentro del Amor de Dios está comprendido siempre una irremediable indiferencia, rechazo y castigo:
- "Jehová es tardo para la Ira y grande en Misericordia, perdona la maldad y la rebelión, aunque de ningún modo tendrá por inocente al culpable, pues castiga el pecado de los padres sobre los hijos hasta la tercera y la cuarta generación".** (Nn.14:18)
- Hay muchas personas que han sido maltratadas por sus padres y han tomado esa imagen de Dios, por eso es tan importante enseñar quien es realmente Dios, un Padre amoroso que solo busca nuestro bien; para que cambien la imagen del Señor y puedan mantener una excelente relación con Él.



### **2).- CAUSALES DE RECHAZO EN LA RELACIÓN DE PAREJAS EN EL MATRIMONIO.**

1. La falta de SEGURIDAD futura que ofrezca una relación es determinante en el fortalecimiento de todo vínculo afectivo. En el sustento diario, en el vestido, la casa, los estudios de los niños, el pago de obligaciones y deudas, la falta de solidaridad con las necesidades de la familia de la pareja, si se desmedran, traerá razones para el RECHAZO.
2. La IRA latente, ese incomodar adrede a la otra parte con un exagerado e incontrolado carácter, producto de una acarreada e inestable manera de ser que se arrastra de la forma de vida anterior a casarse o por la falta de perdón de lo que la otra parte alguna vez hizo, entorpecerá siempre la espontánea entrega de los afectos.
3. La permanente CRÍTICA o descalificación de lo que la pareja hace, trae consigo finalmente un irremediable hastío que pre-acondiciona la incomodidad, los resentimientos, el rencor acumulado y hasta los rompimientos: "tanto va al cántaro el agua hasta que se rebalsa", "todo en la vida pasa, no dura para siempre", "no hay mal que dure 100 años ni cuerpo que lo resista", serán viejos argumentos que irán apareciendo en el horizonte de la ruptura.

4. La falta de ATENCIÓN, dejar de ser lo prioritario—sea por la atención de los demás o de los hijos-, es algo muy sintomático para pre-acondicionarnos al RECHAZO:

**"Y Elcana, su marido, le decía: "Ana, ¿por qué lloras? ¿por qué no comes? ¿y por qué está afligido tu corazón? ¿NO TE SOY YO MEJOR QUE DIEZ HIJOS?"** (1S.1:8)



5. La indiferencia o displicencia en el ejercicio de la INTIMIDAD conyugal, no solo generará preocupación, sino sobre todo sospechas malignas que darán entrada al temible espíritu de CELOS que pre-acondicionarán malévolas conductas y sobre todo un muy mal carácter en la parte rechazada. Entonces aparecerán la Masturbación -el peor enemigo del afecto-, la Pornografía y las fantasías eróticas que propician el desamor compensatorio, alejan la pasión y la sensualidad debida con la pareja:

**"El marido debe cumplir con su mujer el deber conyugal, y asimismo la mujer con su marido. La mujer no tiene dominio sobre su propio cuerpo, sino el marido; ni tampoco tiene el marido dominio sobre su propio cuerpo, sino la mujer. No os neguéis el uno al otro, a no ser por algún tiempo de mutuo consentimiento, para ocuparvos sosedadamente en la oración. Luego volved a juntaros en uno, para que no os tiente Satanás a causa de vuestra incontinencia".** (1Co.7:3-5)

- Una conducta incorrecta: Estar mucho tiempo con la Laptop, el Celular o el Teléfono en comunicaciones retiradas o entrecortadas, salidas de la casa con desapariciones extensas y sospechosas; aparición de llaves, objetos extraños o sorpresivos regalos; afectará lo íntimo de la relación sexual, se constituirá en poderosa fuente de RECHAZO.

- Nos acercará al deseo sexual inhibido o a la insatisfacción sexual con la pareja. El camino de Frigidez que es la disfunción sexual o la dificultad durante cualquier etapa del acto sexual —deseo, excitación, orgasmo y resolución—, evita al individuo o pareja disfrutar de la correcta actividad sexual: Anorgasmia, Disfunción eréctil. Hay que tener muy en cuenta lo siguiente:

-La HIGIENE personal. Las axilas, los órganos sexuales, el esfínter anal y los pies son las zonas más afectadas por las bacterias del mal olor. Recién dos o tres jabonadas las eliminan y en parte. Controlar asimismo, la Depilación.

-Ir descubriendo las ZONAS ERÓGENAS —que pueden estar en cualquier parte del cuerpo, que son ricas en terminaciones nerviosas y que en todas las personas no es igual—; es fundamental para extender el espectro y lo variado del deleite placentero de la pareja.

-El sexo para la mujer, es la clara demostración del espíritu de servicio que acredita el amor de su pareja. La mujer necesita irse "calentando"; es decir, "que le hagan el amor". El Sexo violento, que ocasionalmente puede darse alguna vez por una incontenible pasión desenfrenada o por temor a ser descubiertos, no será lo determinante.

- Muchos defraudan a sus parejas con una egoísta Eyaculación precoz. El Informe Master and Johnson de la Sexualidad Humana, demostró que por varias opciones de Orgasmos consecutivos que tiene una mujer, el hombre solo tiene una Eyaculación. Un amplio margen que debiera hacer pensar mucho a todo precipitado o precoz.

-Los frecuentes NO y ciertas Inhibiciones en la práctica de las relaciones sexuales, es un aliciente permanente para el RECHAZO: 'Hoy no por favor, estoy cansado (a)', 'OH ya amaneció así no me gusta', 'allí no me toques'.

6. El descuido de la relación amical con los más pequeños en casa, el dejar de destinarles un tiempo tan importante para ellos, no solo precipitará su resentimiento, sino sobre todo reacción crítica de la pareja.

7. El traer los problemas del trabajo, de la familia o de cualquier otra índole a casa y mostrarse aturdidos o mortificados por ellos, siempre serán causales de reclamaciones, ácidas críticas y protesta de la pareja afectada. Si se insiste, resentirá y amargará la vida de los demás en casa, procreándose una atmósfera de profundo Rechazo a lo que consideran una incompetente conducta.

8. Una manera irrespetuosa y desconsiderada al manejarnos con nuestra pareja, indispondrá toda buena voluntad y precipitará su Rechazo en el lecho conyugal.

9. Cuando el vínculo matrimonial o convivencia se ha fundamentado en otros intereses (Posición social, estatus, intereses económicos, etc.) que no sea el emotivo-afectivo, tarde o temprano se traducirá en un efectivo RECHAZO.



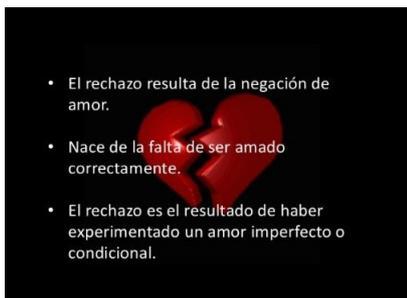
### **3).- OTRAS CAUSALES DE RECHAZO**

#### **a.- EL RECHAZO RESULTA DE LA NEGACIÓN DE AMOR.**

- *El ser humano fue creado por Dios, a su imagen y semejanza; es decir, que, si Dios es Amor, Él nos creó iguales a Él, con la capacidad de amar y de recibir amor y también de RECHAZAR.*
- *El RECHAZO Nacerá siempre por la falta de ser amado correctamente. La persona RECHAZADA recibe DESAPROBACIÓN, al NEGÁRSELE el AMOR.*
- *Todas las necesidades básicas del hombre se satisfacen por medio del Amor. El RECHAZO causa que el individuo no pueda ser feliz porque no puede recibir Amor, ni Seguridad, Aceptación, Identidad y algún tipo de Reconocimiento. EL RECHAZADO NO SE ENCUENTRA CAPACITADO PARA AMAR NI PARA RECIBIR AMOR. Pues, está acomplejado, traumatizado por sus iniciales y determinantes circunstancias adversas.*
- *Por el contrario, cuando una persona es amada y recibe aprobación y aceptación, es más segura y estable en sus emociones y sentimientos. De férrea Voluntad en sus decisiones y de positivos y sanos Pensamientos, puesto que su Conciencia no está cauterizada o insensible a las advertencias de la buena Conciencia que Dios ha puesto en cada uno de nosotros desde el Nuevo Nacimiento (Ro.2:15).*
- *El AMOR dado incondicionalmente, ya no el egoísmo interesado de la vida vieja, es indispensable para que se desarrolle una personalidad con una vida sana y saludable en lo orgánico, lo anímico y lo espiritual. El Amor es para nosotros el elemento vital para crecer y desarrollarnos satisfactoriamente. Por eso también, todos necesitamos ese Amor verdadero que solo viene de Dios.*
- *Si creemos que no necesitamos el amor de los demás, estamos equivocados. Cada uno de nosotros requiere amor, y sin él, desarrollamos dolencias físicas, psicológicas y sobre todo falta de familiaridad o correspondencia social. Nos constituimos en personas incapaces de desarrollar y establecer vínculos afectivos sólidos con nuestros semejantes.*
- *Llegamos entonces a convertirnos en esas personas mal vistas que son llenas de resentimientos, detestables y odiosas, que solo buscan incomodar a los demás.*
- *Tenemos en todo momento que andar halagando, admirando, felicitando, incentivando, motivando a que sigan haciéndose las cosas bien y mejor. Sembraremos bien y cosecharemos bien también.*

#### **b.- PARA NO SER RECHAZADOS, ES MUY IMPORTANTE SABER COMUNICARNOS**

- *Todo RECHAZO por la falta de Comunicación y la Interacción con los demás nos causará heridas dentro de nuestro ser. Originándonos problemas en la Personalidad tales como inestabilidad, depresión, angustia, fobias y auto-rechazo, También afectará nuestra conducta y carácter comportándonos en forma antipática, malcriada, grosera y ofensiva o comportarnos como extraños personajes solitarios y antisociales, ariscos, tímidos, "raros" o "secos".*
- *Si sentimos que no somos nadie, nada importantes; si nos juzgamos inseguros ante otros, creyendo que no tenemos algún valor propio, es por eso que los demás nos resisten, al estar aceptando sentimientos propios de RECHAZO y de insignificancia o de una baja auto-estima.*
- *Estos sentimientos son causa de una mala percepción de nosotros mismos, porque nos estamos mirando con ojos de censura y de crítica del mundo y no con los OJOS de ACEPTACIÓN y del AMOR de DIOS.*



### **4). EL RECHAZO DESDE ANTES DE NACER.**

- *Las principales razones para estar afectados negativamente por el RECHAZO se originan desde, en que forma fuimos CONCEBIDOS y en como fuimos tratados desde que ESTUVIMOS en el VIENTRE MATERNO.*
- *Cuando el hombre, en cualquier etapa de su vida, especialmente durante una Concepción no aceptada, el proceso de un Embarazo no deseado, por una niñez abandonada o censurada, al no recibir ese amor, entonces sufre en lo más impresionable de su Alma, en lo SENTIMENTAL y EMOCIONAL de él, al sentirse RECHAZADO, NO ACEPTADO, DESPRECIADO. Situación que lo marcará en toda su vida.*
- *Muchas veces no sabemos que la causa por la que NOS SENTIMOS QUE NADIE NOS QUIERE, es porque hemos sufrido rechazo en el vientre materno; por eso siempre es conveniente conocer acerca de nuestro origen.*
- *¿Fuiste no deseado en el momento de tu concepción?*
- *¿Fuiste concebido fuera del matrimonio?*
- *¿Tu madre o tu padre intentaron abortarte?*
- *¿Fuiste concebido demasiado cerca del nacimiento del hijo anterior y diste una gran preocupación a tus padres?*
- *¿No fuiste un hijo deseado ni planeado?*
- *¿Tus padres eran demasiado jóvenes e inexpertos o tu llegada cambió sus planes y expectativas, considerándote un obstáculo para el logro de sus aspiraciones?*
- *¿Fuiste el resultado de una relación de fornicación, adulterio, incesto o de una violación?*
- *¿Existían problemas afectivos, de salud, financieros o de mala relación entre tus padres cuando fuiste concebido?*

### **UNA REVELADORA HISTORIA:**

"Hace unos años atrás se conoció la historia de unos misioneros norteamericanos, quienes estaban trabajando en la Guyana ezequiva en Latinoamérica. Fueron allí con dos hijos varones, muy pequeños; al pasar unos años, la mujer quedó en estado, estaba ilusionada porque pensó que tendría la niña que le hacía falta, pero al dar a luz, supo que era otro varón, al final agradeció a Dios por otro hijo varón. Al cabo de dos años más, volvió a salir en estado y tuvo el cuarto hijo varón. A partir de allí las cosas cambiaron drásticamente. La situación económica se puso mala y con 4 hijos, era casi insostenible, estaba al borde del colapso, cuando se entera que nuevamente estaba en estado. Fue el colmo de los colmos, no quería otro bebé y menos en esa situación de extrema necesidad, lloraba y preguntaba a Dios: ¿porqué?, ¿porqué? Ella estuvo sufriendo 4 largos meses, rechazando el bebé que tenía en su vientre.

Al pasar esos meses difíciles y dolorosos, al comenzar a sentir al bebé dentro de su vientre, le pidió perdón a Dios y aceptó al fin su embarazo. Cuando llegó el día de su nacimiento, nació una hermosa niña. Estaban todos muy felices de contentos porque al fin tenían la niña que tanto habían anhelado. La bebé creció con muchos mimos, con mucho amor; la situación económica cambió y entonces toda la familia vivía bien.

Al pasar los años, esta niña fue catalogada por los profesores como superdotada y pasaba velozmente los años de estudios. Cuando tenía 20 años, ya contaba con 2 profesiones y varias empresas demandaban de sus conocimientos. Se enamoró y casó con un gran hombre de Dios y fue aquí donde comenzaron sus problemas. Ella pasaba por estados depresivos y le decía a su esposo que él no la quería y aunque una y otra vez el esposo le repetía que la amaba, le daba cariño y regalos, ella se sentía en cambio que nadie la quería. Tuvo que llevarla a un pastor sicólogo para tratarla, porque veía que el problema se le iba de las manos y éste comenzó el tratamiento; aparentemente no había motivos para justificar lo que sentía. Hasta que el pastor preocupado mandó a llamar a su madre y conversando con ella, esta reconoció cuánto le había rechazado desde cuando salió embarazada. Le pidió perdón a la hija, y la situación empezó a mejorar a partir de ese momento. La vida de Aceptación en toda persona, es muy importante".

- ¿Cuántas veces pasa esto, aún dentro de las personas que están en la Iglesia sirviendo a Dios? Tienen sentimientos de RECHAZO, son jueces, evaluadores de conductas ajenas, censores, andan en pre-juicios y lo que es peor, descalificando, y todo, porque fueron también rechazados desde antes de nacer. Profundos críticos catadores y envidiosos de lo bueno que puedan ostentar otros, obstaculizándolos, porque ellos tampoco no fueron aceptados.

- La Palabra de Dios dice **"Nos escogió desde antes de la fundación del mundo" (Ef.1:4)**. Todos tenemos un propósito Divino que cumplir.



#### **4).- RECHAZO POSTERIOR AL NACIMIENTO**

- Puede ser que hayamos sido rechazados por nacer con un sexo diferente al que nuestros padres deseaban que tuviéramos.
- Que hayamos nacido con una deficiencia física, una debilidad o una enfermedad.
- Que nuestros padres nos rechazaron y nos dieron en adopción.
- Que Perdimos a nuestros padres a muy temprana edad.
- Que nuestros padres se separaron o divorciaron.
- Que recibimos maltrato físico, emocional, verbal o sexual.
- Que Sufrimos la dolida ausencia de alguno de nuestros padres. Y nos sentimos muy mal al contemplar a los demás niños con su hogar bien establecido. Los días más dolorosos del año en el Colegio son los del "Día de la Madre" o los del "Día del Padre" (i).

#### **MEJOR OREMOS:**

Colocando nuestra mano derecha en el corazón, repitamos con voz audible:

"Señor Jesús, en este momento, reconozco que he sido RECHAZADO y que ese RECHAZO ha sido la causa de tantas amarguras y sinsabores en mi vida; pero hoy, acepto tu Perdón y acepto tu Amor, porque sé que ese es el Camino que debo tomar y con la autoridad que me has brindado por mi Nuevo Nacimiento:

iEn el Nombre de JESÚS, ATO, todo poder de las tinieblas que haya intervenido para conjurar este RECHAZO en mi vida! iLo echo fuera en el Nombre poderoso del S. JESÚS! y CONFIESO con mis labios que por las LLAGAS DE CRISTO YO HE SIDO SANADO! iQue Él recibió el Castigo que ahora me trae la PAZ a mí! iGRACIAS JESÚS!

Corto en este momento, en el Nombre de Jesús, con toda influencia que haya afectado mi alma y me cubro con la Sangre Preciosa que derramó el S. Jesús, en la Cruz del Calvario, para darme Vida y Vida en Abundancia. Desde hoy me propongo disfrutar de esa Vida Abundante, que Tu Amado Señor, preparaste para mí. En el Nombre del S. Jesús iCRACIAS Padre por tu Amor, CRACIAS E.S. Amado por tu Comunión, GRACIAS S. Jesús por tu Gracia derramada en mí... Amén!



Todos Me Critican Y Ninguno Me Mantiene

- Rechazado por su papá antes de nacer. José, "quizo dejarla (a María) secretamente". Mateo 1:9
- Jesús experimento la persecución. Se desata una persecución en contra de Jesús, y José tienen que dejarlo todo y huir (Mateo 2:13)
- Nació en un hogar pobre. Cuando Jesús fue presentado en el templo, sus padres dieron la ofrenda que daban las familias pobres: un par de tórtolas o un par de palominos (Lucas 2:24; Levíticos 12:6-8). Despectivamente la gente se refería a Jesús como "el hijo del carpintero" (Mateo 13:55)



*El S. Jesús, experimentó el RECHAZO desde antes y después de nacer. "Despreciado y desechado entre los hombres. Varón de dolores, experimentado en sufrimiento" (Is.53:3)*

## **OTROS CONCEPTOS DE RECHAZO**

- En la vida diaria, también se acepta como un concepto de RECHAZO estas otras actividades del hombre:

- 1.- Cuando se resiste a otro, forzándolo a retroceder en su movimiento.
- 2.- En el lenguaje castrense: Cuando se resiste al enemigo, obligándolo a retroceder.
- 3.- Cuando se contradice o no se admite lo que alguien expresa o propone. Contender, pleitear, cuestionar.
- 4.- Cuando denegamos algo que se pide o ponemos reparos por el prurito de incomodar, de hacer sentir mal a otro.
- 5.- Mostrar oposición o desprecio a una persona, grupo, comunidad, etc. Muchas veces estas animadversiones de ánimo ni siquiera son conscientes o meditadas, brotan espontáneamente por prejuicios o la maledicencia interior.

## **DEFINICIONES DE RECHAZO**

- Entiéndase el RECHAZO como el proceso y la consecuencia de resistir, negar o refutar. Al manifestar o concretar RE PULSIÓN hacia algo, la persona deja en evidencia que no lo acepta o tolera.

- El RECHAZO SOCIAL, por su parte, se asocia a la DISCRIMINACIÓN. La persona rechazada es aislada o excluida de un cierto entorno por algún tipo de característica (su religión, orientación sexual, nacionalidad, raza, condición social, moda, tipo de educación, comportamiento, valores morales, etc.).

- El RECHAZO también puede ser INDIVIDUAL en ciertos contextos: un hombre puede sufrir el rechazo de una mujer a la que invita a salir, ya que ésta no se siente atraída por él y prefiere no compartir esa actividad que le proponen.

- Precisamente a nivel romántico son muchas las personas que experimentan ese RECHAZO, bien porque de primeras el hombre o la mujer por el que sentían interés les dice que no tiene intención de tener ningún tipo de vínculo serio o bien porque la pareja decide romper la relación. Sea cual fuese el caso, quienes sufren el RECHAZO se llevan una fuerte decepción, que requiere tiempo y obligada resignación para poder superarlo.

- Los expertos en Psicología dan a los afectados ciertos consejos para conseguir salir y recuperar una vida sin dolor:

- 1).- Lo primero es tener claro que ese sufrimiento que siente, es absolutamente normal. Le puede ocurrir a cualquier persona, y hay que poner mucho de nuestra parte para poder superarlo. Puesto que no se puede obligar a nadie que nos ame y nos acepte siempre.
- 2).- También es necesario proceder a mostrar y expresar lo que se siente: escribiéndolo; contárselo a un ser querido; llorando y lamentándose privadamente; de desfogarse, en otras palabras...
- 3).- En ningún momento recurrir a la violencia, ni sobre uno mismo ni tampoco sobre la persona que nos rechaza.
- 4).- Reunirse a menudo con los amigos y seres queridos, para así poder salir del bucle de dolor en el que se puede estar metido. Socializar y distraerse más, es lo recomendable.
- 5).- Tener en cuenta que el primer mes es insoportable, cualquier cosa, personas, circunstancias o lugares afectarán y vivificarán los recuerdos de episodios pasados... al tercer mes, hay una mayor resignación y pasados los seis meses, el alma está más ocupada en otras cosas y alistándose para embarcarse en nuevas rutas. La gran mayoría dirá que "nadie se ha muerto porque los RECHACEN" ... Pero, no han faltado quienes han recurrido algunas veces a actos violentos y hasta suicidas (i).

## **EL RECHAZO SOCIAL**

- El término RECHAZO SOCIAL es la acción cuando no queremos ver a alguien o no deseamos siquiera hablarle. Un individuo es excluido en forma deliberada de una relación o interacción social. Incluye tanto el rechazo interpersonal (o rechazo de los PARES, que obligan a un comportamiento en conformidad a las normas del grupo) como también el rechazo afectivo familiar y el romántico.

- Una persona puede ser rechazada por un individuo o grupo de personas. Además, este RECHAZO puede ser activo, mediante el acoso o la ridiculización, o pasivo, mediante ignorar a la persona, dándole un "tratamiento silencioso". RECHAZO que puede ser percibido de manera subjetiva, aun cuando no se esté presente: "allí no me gusta ir porque todos son una sarta de hipócritas" (i).

- Si bien los humanos son seres sociales ("El hombre es un ser social por naturaleza" - Aristóteles 384-322, a.C.), ciertos niveles de RECHAZO son una PARTE INEVITABLE de la vida. Sin embargo, el RECHAZO puede convertirse en un problema cuando es prolongado o consistente, cuando la relación es importante, o cuando el individuo es muy sensible al RECHAZO. El RECHAZO por todo un grupo de personas puede tener efectos muy negativos, particularmente cuando da lugar a un aislamiento social.

- La experiencia de ser RECHAZADOS, puede producir varias consecuencias psicológicas adversas tales como baja autoestima, agresión, y depresión. También puede producir sentimientos de inseguridad emocional y aumentar la sensibilidad ante RECHAZOS posteriores.



## 1).- **LA NECESIDAD DE SER ACEPTADOS**

- El RECHAZO es doloroso desde un punto de vista emocional a causa de la naturaleza social de los seres humanos y la necesidad básica de ser aceptados en los grupos. Abraham Maslow y otros estudiosos han sugerido que la necesidad de amor y pertenencia es una motivación humana fundamental. Según Maslow, todos los seres humanos, aún los introvertidos, necesitan ser capaces de dar y recibir afecto para ser psicológicamente saludables.

**"No os engañéis; Dios no puede ser burlado: pues todo lo que el hombre sembrare, eso también segará". (Gl.6:7)**

- Los psicólogos creen que el simple contacto o interacción social con otros no es suficiente para satisfacer esta necesidad, hay que saber hacer una buena siembra. De hecho, las personas poseen una fuerte tendencia emocional a establecer y mantener relaciones interpersonales saludables; pero, también necesitan tanto de relaciones estables como de interacciones satisfactorias con las personas en esas relaciones. Si alguno de esos dos ingredientes se encuentra ausente, las personas comienzan a ser RECHAZADAS. El cómo nos manejamos con los demás, es un tema muy importante. En efecto, la mayoría de ansiedades humanas reflejan temas vinculados con la EXCLUSIÓN SOCIAL:

**"También de allí saldrás con las manos en la cabeza; porque el Señor ha DESECHADO a aquellos en quienes confías, y no prosperarás con ellos". (Jer.2:37)**

- Así le hablaba el Señor a Israel, que andaba a menudo buscando aliados en los reinos vecinos: Asiria, Egipto, etc. para su subsistencia. Fallidos y negativos vínculos, que algunas veces ansiamos establecer pero que no convienen.

- Ser miembro de un grupo es importante también para la Identidad Social, que es un componente clave de la autoestima... pero, ¿Y qué clase de gente son ellos?

- Mark Leary de la Universidad Wake Forest, ha sugerido que el propósito principal de la AUTOESTIMA es VIGILAR las relaciones sociales y detectar los posibles RECHAZOS SOCIALES. Según esta interpretación, la Autoestima es un indicador social, un Radar que activa emociones positivas y negativas cuando aparecen signos de EXCLUSIÓN SOCIAL.

- Investigaciones en el ámbito de la Psicología Social, confirman las bases motivacionales de la necesidad de ACEPTACIÓN. De manera específica, el temor a ser RECHAZADO conduce muchas veces a la obligada conformidad con la presión de los pares (que nos imponen reglas conductuales, y por ello a veces se denomina "influencia normativa", con un exigente acatamiento frente a arbitrarias demandas de otros). Nuestras necesidades de afiliación e interacción social parecen ser particularmente fuertes cuando nos encontramos en situaciones de estrés.

## 2).- **EL RECHAZO EN LA NIÑEZ:**

- El RECHAZO por los padres ha sido medido utilizando métodos de Sociometría (que detecta patrones de simpatía y antipatía en los grupos humanos, mediante métodos estadísticos). Los estudios por lo general indican que algunos niños son populares, y reciben altas calificaciones, muchos niños se encuentran en la franja media, con calificaciones promedio, y una cantidad reducida de niños son rechazados, presentando calificaciones bajas.

- Una medida de RECHAZO se obtiene solicitando a los niños que indiquen cuales de sus pares les gustan o no. Los niños rechazados reciben pocas "nominaciones de gustar de ellos" y muchas "nominaciones de que no son gustados".

- Los niños clasificados como dejados de lado reciben pocas nominaciones de ambos tipos.

- Según la Universidad del Estado de Pensilvania, la mayoría de los niños que son rechazados por sus pares presentan uno o más de los siguientes patrones de comportamiento:

\* Bajos niveles de comportamientos pro-sociales, por ejemplo: turnarse o compartir.

\* Altos niveles de comportamientos agresivos o disruptivos.

\* Altos niveles de comportamientos desatentos, inmaduros, o impulsivos.

\* Altos niveles de ansiedad social.

\* Maltrato físico o psicológico a otros (acoso, hostigamiento).

- Niños apreciados y de los cuales se gusta, son socialmente competentes y saben cuándo y cómo integrarse a grupos de juegos. Los niños que poseen el riesgo de ser rechazados son más proclives a insertarse de manera disruptiva, o quedarse fuera sin incorporarse a los juegos. Los niños agresivos que son atléticos o poseen buenas habilidades sociales es probable que sean aceptados por sus pares, y ellos se pueden convertir en líderes de grupitos que acosen a niños menos hábiles.

- Los niños provenientes de minorías sociales, niños con discapacidades, o niños que poseen características o inhibidos comportamientos poco usuales pueden tener un riesgo mayor de ser rechazados. Dependiendo de las normas del grupo de pares. A veces diferencias pequeñas entre los niños pueden dar lugar a RECHAZO o abandono. Es menos probable que los niños que son menos extrovertidos o simplemente prefieren los juegos solitarios sean rechazados, por el contrario, los niños que son inhibidos a nivel social y presentan signos de inseguridad emocional o ansiedad tienden a ser rechazados en mayor medida.

- Es más probable que los niños rechazados sean acosados o molestados en la escuela y en los sitios de juego. Una vez que se produce el RECHAZO por los pares, el mismo tiende a permanecer estable en el tiempo, y es difícil para el niño superarlo. Los investigadores han descubierto que el RECHAZO activo es más estable, más dañino, y más probable que continúe luego que un niño es transferido a otra escuela, que el niño que es simplemente dejado de lado.



¿Viviste el rechazo de tu madre en la infancia?



- Una razón es que los grupos de pares establecen sesgos de reputación que actúan como un estereotipo e influyen sobre interacciones sociales posteriores. Por lo tanto, aun cuando niños rechazados y populares puedan presentar comportamientos y logros similares, los niños populares son tratados de manera mucho más favorable.
- Es probable que los niños rechazados tengan baja autoestima, y que posean un riesgo mayor de internalizar los problemas por ejemplo en forma de depresión. Algunos niños rechazados presentan un comportamiento externalizador y muestran agresión en vez de depresión. La investigación es en gran medida de carácter correlacional, pero existe evidencia de efectos recíprocos. Esto significa que es más probable que los niños con problemas sean rechazados, y este rechazo luego de lugar a mayores problemas para ellos. El rechazo crónico por los pares puede originar un ciclo de desarrollo negativo que empeora con el paso del tiempo.
- Es más probable que los niños rechazados sean acosados y tengan menos número de amigos que los niños populares, pero no siempre se dan estas condiciones. Por ejemplo, algunos niños populares no poseen amigos íntimos, mientras que algunos niños rechazados si los poseen. Se cree que el RECHAZO por los pares es menos dañino en los niños que poseen por lo menos un amigo íntimo.
- Un análisis de 15 casos de incidentes con armas de fuego en escuelas entre 1995 y el 2001 mostró que en 13 casos (87%) había situaciones de RECHAZO por los pares. Las experiencias documentadas de RECHAZO incluyeron tanto rechazo agudo como crónico y muy frecuentemente consistían en situaciones de ostracismo, acoso, y rechazo romántico. Los autores indicaron que, si bien es probable que las experiencias de rechazo contribuyeron a los incidentes con armas de fuego, otros factores también se encontraban presentes, tales como depresión, pobre control de los impulsos, y otras psicopatologías.
- Existen programas para ayudar a niños que sufren RECHAZO SOCIAL. Un análisis a gran escala de 79 estudios controlados concluyeron que el aprendizaje de habilidades sociales es muy efectivo
- Los estudiantes que sufren de estrés emocional pueden mostrar RECHAZO a asistir a la escuela. A diferencia del absentismo escolar, el RECHAZO a ir a la escuela es el resultado del miedo, la ansiedad o la depresión de los estudiantes. Debido a que la escuela es una parte importante en el desarrollo de los jóvenes, es fundamental abordar este problema, para cerciorarse de que todos se relacionen con la escuela de manera apropiada. Por ello, se han realizado ciertas intervenciones psicosociales, principalmente la terapia conductual, que involucra relajación o entrenamiento de habilidades sociales, y la TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL (TCC).
- Una revisión sistemática de ocho estudios, que cubren a 435 participantes en edad escolar que tienen RECHAZO a ir a la escuela, demostró que la TCC aumenta la asistencia a la escuela, pero no tiene incidencia alguna sobre la ansiedad
- Los estudios futuros deberían incluir tamaños de muestra más grandes y considerar otros tipos de intervenciones para llevar a cabo una evaluación más rigurosa.

### INTERVENCIÓN ANTE EL RECHAZO EN LA NIÑEZ

- El cuerpo docente de las escuelas desempeña un papel importante al respecto del RECHAZO en la NIÑEZ, pues puede intervenir ante la presencia del mismo y prevenir a tiempo sus consecuencias negativas. Primero, identificando el problema y los agentes involucrados; segundo, influyendo directamente la conducta de los agresores, los afectados y sus familias.
- Esta intervención docente debe desarrollar competencias emocionales y sociales para fomentar un ambiente de inclusión. Ejemplos de dichas habilidades son el autocontrol para el agresor, la solución de conflictos para el afectado y el entrenamiento en crianza para los padres.

### RECHAZO Y TIC

- La figura de un Adolescente que juega videojuegos en solitario, hora tras hora, es preocupante por la adicción.
- Sabidos son los aspectos positivos que las TECNOLOGÍAS de la INFORMACIÓN y la COMUNICACIÓN (TIC) han aportado a la educación. Sin embargo, el mal uso de las mismas puede derivar en importantes riesgos, como el aislamiento social, la ansiedad y hasta la pérdida de control. Lejos de revertir los ambientes y las consecuencias del RECHAZO, el abuso de las TIC los agrava.

### RECHAZO EN EL LABORATORIO

- La investigación en el Laboratorio ha permitido descubrir que aún el RECHAZO de corta duración por parte de extraños puede tener efectos importantes (aunque temporarios) en un individuo. En varios experimentos de Psicología Social, las personas elegidas en forma aleatoria para recibir mensajes de exclusión social se tornan más agresivas, son

más propensas a hacer trampas, menos dispuestas a ayudar a otros, y es más probable que persigan objetivos de corto plazo en lugar de objetivos a largo plazo. Parecería que el RECHAZO muy rápidamente conduce a comportamientos de auto derrota y antisociales.

- Una técnica experimental común en la Universidad de Purdue es el denominado paradigma de "arrojar la pelota". En este procedimiento típico, ciertos individuos son excluidos de la actividad y luego de unos pocos pases, no más vuelven a recibir la pelota. En pocos minutos de este tratamiento, se producen emociones negativas en los participantes "blancos" que no reciben, incluidos el enojo y la tristeza. Este efecto se produce independientemente de los niveles de autoestima y otras diferencias en la personalidad.



- Igual, se ha desarrollado una versión informatizada denominada "pelota cibernética" y brinda resultados similares. En forma sorprendente, las personas se sienten rechazadas aun cuando saben que están jugando contra la computadora. Y en grupos de experimentos recientes, se detectó que ese rechazo disminuía el poder de la voluntad o autoregulación y que los efectos negativos duraban más tiempo en individuos que poseían una ansiedad social elevada.

- Asimismo, se han detectado diferencias de género en estos experimentos. Las mujeres mostraron tener mayor conexión no verbal mientras que los hombres se desconectaban con mayor rapidez y utilizaban técnicas para "salvar la cara", pretendiendo hacer creer que no estaban interesados. Mientras las mujeres buscaban recuperar su sentido de pertenencia los hombres se mostraban más interesados en recuperar su autoestima.

- Los investigadores también han investigado como es que el cerebro responde frente al RECHAZO SOCIAL. Un estudio descubrió que el cortex del cíngulo anterior dorsal se encuentra activo cuando las personas experimentan tanto dolor físico como "dolor social," en respuesta a un RECHAZO SOCIAL. En otro experimento, en el cual también se utilizaron imágenes del cerebro por resonancia magnética, se observó que tres zonas del cerebro se encuentran activas cuando se les muestra a las personas imágenes que presentan temas de RECHAZO. Estas zonas son la circunvolución del cíngulo posterior, la circunvolución del parahipocampo, y el cortex del cíngulo anterior dorsal. Y no solo eso, los individuos que poseen una sensibilidad al RECHAZO elevado, poseen menos actividad en la corteza prefrontal izquierda y la circunvolución frontal superior dorsal derecha, lo cual podría ser indicador de una menor habilidad para regular las respuestas emocionales frente al RECHAZO.

- En un experimento realizado en la Universidad de California en Berkeley se descubrió que es más probable que los individuos con una combinación de baja Autoestima y bajo Control Atencional presentan parpadeos típicos de una respuesta sobresaltada al observar imágenes con temas de RECHAZO. Estos hallazgos indican que las personas que se sienten mal consigo mismas son especialmente vulnerables al RECHAZO, pero también que las personas pueden controlar y regular sus reacciones emocionales.

- Un estudio de la Universidad de Miami indica que los individuos que han experimentado recientemente un RECHAZO SOCIAL eran mejores en cuanto a su habilidad para discriminar entre sonrisas reales y fingidas, que otros participantes aceptados y los de control. Mientras que tanto los participantes aceptados como los de control tuvieron resultados mejores que el aleatorio (que depende de un suceso casual, del azar o la suerte) -no se observaron diferencias entre estos dos grupos-, los participantes RECHAZADOS fueron mucho mejores en esta tarea, con una tasa de éxito de casi 80%. Este estudio se destaca por ser uno de los pocos casos de una consecuencia positiva o adaptativa del RECHAZO SOCIAL.

- El ambiente interviene mucho en el RECHAZO ya que los jóvenes de hoy en día se sienten rechazados por las personas por su apariencia, modales, autosuficiencia, lenguaje, etc.

### **3).- EL RECHAZO EN LA ADOLESCENCIA Y COMO SUPERARLO**

- La vida consiste en intentar cosas. Y cuando lo hacemos, el RECHAZO siempre es una posibilidad.

#### **SEA GRANDE O PEQUEÑO, EL RECHAZO NOS AFECTA A TODOS**

- No hace falta que el RECHAZO sea por cosas importantes, como que no te acepten en tu universidad preferida, no te seleccionen para el equipo deportivo que más te interesa, o no tengas pareja para ir al baile de fin de curso.

- También puedes sentirte rechazado en situaciones cotidianas; por ejemplo, si tu chiste no ha hecho gracia, si nadie se acuerda de guardarte sitio en la mesa a la hora de comer o si la persona que te gusta de verdad habla con todo el mundo salvo contigo.

- Sentirse rechazado es lo contrario a sentirse aceptado. Pero el hecho de que una persona reciba un RECHAZO (algo que a todos nos ocurrirá algunas veces) no significa que no la aprecien, valoren o consideren importante. Solo significa que, una vez, en una situación y con una persona en concreto, las cosas no han salido bien.

- Todo RECHAZO duele. Pero es imposible evitarlo por completo. De hecho, no sería bueno hacerlo: las personas que tienen demasiado miedo al RECHAZO pueden no atreverse a intentar algo que desean (**Ro.8:35-39**). Desde luego, evitan el RECHAZO pero también tienen absolutamente garantizado que nunca conseguirán lo que desean porque no se atreven a intentarlo: "No hay peor gestión que la que no se hace".

## CÓMO AFRONTAR EL RECHAZO

*Cuanto mejor aprendemos a manejar el RECHAZO, menos nos afecta. Por lo tanto, ¿cómo podemos desarrollar la capacidad de afrontar el RECHAZO?*

### **1).- SEAMOS SINCEROS**

*- Comencemos por los sentimientos: si te sientes rechazado, reconócelo ante ti mismo. No trates de ignorar el dolor o fingir que no te duele. En vez de pensar "No debería sentirme así", piensa que es normal sentirse como tú, dada tu situación.*

**PERCIBE LA INTENSIDAD DE TUS SENTIMIENTOS:**

*- ¿Te ha disgustado mucho este rechazo? ¿O solo un poco? Llorar si quieres: es una forma natural de desahogarte. A continuación, pon nombre a lo que sientes. Por ejemplo: "Me ha decepcionado mucho que no me hayan elegido para la función escolar. Me hacía muchísima ilusión y me he esforzado un montón. Me siento excluido porque mis amigos lo han conseguido y yo no".*

*- Si lo deseas, explica a alguien qué ha sucedido y cómo te sientes. Elige a una persona que te escuche y te apoye. Contárselo a alguien puede ayudarte por dos motivos:*

*a.- Es posible que te tranquilice saber que alguien comprende por lo que estás pasando y cómo te sientes.*

*b.- Te obliga a poner tus sentimientos en palabras.*

*- Tanto si decides compartir tus sentimientos con otra persona como si prefieres pensar sobre ellos a solas, reconocer cómo te sientes puede ayudarte a superar emociones dolorosas.*

### **2).- SEAMOS POSITIVOS**

*- Cuando nos enfrentamos a una emoción dolorosa como el RECHAZO, es fácil que nos quedemos anclados en lo mal que nos sentimos. Pero, si pensamos en lo negativo de forma obsesiva, podemos tener la sensación de que revivimos la experiencia una y otra vez. No solo seguirá haciéndonos daño, sino que, además, nos resultará todavía más difícil superar el rechazo. Por lo tanto, admite cómo te sientes, pero no te obsesiones con ello. Evita hablar o pensar en ello a todas horas. ¿Por qué? El pensamiento negativo influye en lo que esperamos y en cómo actuamos. Quedarnos estacionados en una actitud negativa puede incluso provocar más rechazo. Desde luego, no inspira a nadie a intentarlo de nuevo.*



### **3).- EXAMINA TUS PENSAMIENTOS**

*- Pasemos ahora a lo que piensas. Reflexiona sobre cómo te explicas el rechazo que has recibido. ¿Estás siendo demasiado duro contigo mismo? Es natural preguntarse "¿Por qué me ha ocurrido?" Cuando te des una explicación, procura atenerte a los hechos.*

*- Di: "La persona con quien quería ir al baile de fin de curso me ha rechazado porque no quería ir conmigo". No te digas: "La persona con quien quería ir al baile de fin de curso me ha rechazado porque no soy atractivo" o "porque soy un arrancado, sin money". Esto no es atenerse a los hechos, sino imaginarse un motivo y dar demasiada importancia a la situación. Si te asaltan pensamientos despectivos como estos, quítatelos de la cabeza.*

*- Echarnos la culpa o hacernos de menos puede exagerar nuestros errores e inducirnos a creer cosas sobre nosotros que, simplemente, no son ciertas. Este tipo de pensamientos nos impide tener esperanza y creer en nosotros, justo las cosas que necesitamos para dejar de sentirnos mal y desear intentarlo de nuevo.*

*- Si empiezas a echarle la culpa por el rechazo o a hacerte de menos, puedes empezar a creer que siempre te rechazarán. Pensamientos como: "Nadie quiere salir conmigo" o "Nunca caigo bien a nadie" elevan un simple rechazo a la categoría de catástrofe. El RECHAZO puede hacer mucho daño y ser tremendamente decepcionante, pero no es el fin del mundo. Dejemos todo dramatismo: "Todo pasa, ni nada dura para siempre"... La vida continúa (i)*

*- Di: "Es cierto, esta vez me han rechazado, pero es posible que la próxima vez me digan que sí" o "Bueno, ha ocurrido así. No es lo que quería, pero ¿qué le vamos a hacer? A todo el mundo lo rechazan alguna vez. Y lo intentaré de nuevo en una próxima vez".*

*- Piensa en cosas que se te dan bien y en tus cualidades:*

*Recuerda las ocasiones en que te han aceptado, has estado a la altura y te han dicho que sí. Piensa en todas las personas que te aprecian y apoyan.*

*- Reconóctete el mérito de haberlo intentado:*

*Te has arriesgado. ¡Bien hecho! Recuérdate que eres capaz de superar el RECHAZO. Aunque esta vez te hayan rechazado, habrá otra oportunidad, otra ocasión. Adopta una actitud filosófica: a veces, las cosas ocurren por motivos que no siempre comprendemos.*

### **4).- SAQUEMOS PROVECHO DEL RECHAZO**

*- El RECHAZO es una oportunidad para considerar si hay cosas que se deberían trabajar. Está bien plantearse si uno podría dar más de sí o si sus metas estaban por encima de sus habilidades.*

*- Si tus habilidades no han bastado esta vez, quizá tengas que entrenar más, estudiar más, prepararte mejor para hacer entrevistas o lo que sea necesario para que tengas más probabilidades de que te acepten la próxima vez. Utiliza*

el RECHAZO como una oportunidad para mejorar.

- A veces, el RECHAZO es un duro baño de realidad. Pero, si lo enfocas bien, puede ayudarte a orientarte en una dirección que resultará perfecta para tus aptitudes, tu personalidad y todas las virtudes que te definen como persona.

#### **4).- EL RECHAZO ROMÁNTICO**

- En contraste con el estudio sobre RECHAZO en la NIÑEZ, que principalmente estudia el rechazo por los compañeros; en el RECHAZO ROMÁNTICO, un individuo rechaza a otro en forma individual. La persona se niega a los avances románticos de otra o en forma unilateral finaliza una relación existente. Esta situación de amor no correspondido es una experiencia común en la juventud, pero en la medida que las personas son mayores el amor mutuo es más frecuente.

- El RECHAZO ROMÁNTICO, es una experiencia emocional dolorosa que parece tiene una respuesta en el núcleo caudado del cerebro con una actividad asociada de dopamina y cortisol. En forma subjetiva, los individuos rechazados experimentan un conjunto de emociones negativas, incluyendo dolor, tristeza, frustración, ira intensa, y eventualmente, resignación y desánimo.

- Los hombres reaccionen con más ira y agresión al ser rechazados que las mujeres. Ellas son las acosadas físicamente, y la mayoría por un ex-novio, ex-esposo, o pareja con la que cohabitaba. El 80% de estas mujeres son atacadas físicamente por un acosador que cada vez se torna más violento.

- Una razón por la cual el rechazo romántico es tan común en la sociedad es la tendencia a inclinarse hacia arriba. Las personas por lo general desean formar pareja con individuos que posean características más elevadas que las de ellos mismos, en áreas como status, trato y atractivo físico, y no con aquellos que poseen características inferiores.

- Cuando alguien se enamora de una persona que posee aptitudes que son superiores, es poco probable que dicho amor sea correspondido, por lo que puede conducir a un RECHAZO. Lo inteligente es no aceptar ese tipo de sentimientos y más bien observar si de la otra parte hay también una previa aceptación y no ilusionarse en vano.

- Los programas de prevención conductuales deberían mejorar el conocimiento con respecto a la violencia de pareja y su actitud hacia la misma. Sin embargo, estos estudios y programas tienen poco impacto sobre el comportamiento. Necesitan ser diseñados de mejor manera a través de los componentes de formación de habilidades entre los interesados y centrarse más en la medición de comportamientos reales, en lugar de solamente conocimientos y actitudes.



### **LAS CONSECUENCIAS DE SUFRIR UN RECHAZO**

- Sufrir una negativa de la persona amada es algo a lo que todos debemos hacer frente en algún momento.

- Uno de los peores miedos del ser humano es la soledad, a que seamos rechazados. Sentirnos rechazados por nuestros seres queridos, amigos o incluso por gente desconocida es nuestro peor castigo. Somos seres sociales y necesitamos de interacción para subsistir. Nuestro cuerpo crea las mismas sustancias químicas cuando sufrimos un RECHAZO social que cuando nos damos un golpe muy fuerte.

- Pero buscar la aprobación constante de los demás puede ser contraproducente. Si buscamos ser aprobados, sonreímos y le decimos sí a todos, únicamente para agradarlos, acabaremos por dejar de ser nosotros mismos y dependemos siempre de los demás para poder ser felices o realizarnos como personas.

- Por desgracia son muchos los que buscan ese tipo de aprobación. Por otro lado, también nos han educado para procurar caer bien; que, para conseguir nuestros propósitos, debemos pensar primero en agradar.

#### **¿PERO CÓMO ESTABLECER LÍMITES Y NO CAER EN EXAGERACIONES? - MIRA ESTE TEST:**

- Este simple TEST puede ayudarnos a detectar si vivimos pendiente de lo que piensan de nosotros los demás o somos alguien que la opinión de los demás le importa en absoluto.

##### **1).- NUESTRA FORMA DE VESTIR**

- Empezamos por algo que a primera vista no tiene mucha relación con el miedo. Pero ¿te has parado alguna vez a pensar cómo vistes en tu día a día? O más bien, ¿por qué vistes de una forma u otra? ¿Qué te motiva, qué te frena, eres libre eligiendo tu ropa o tratas de pensar cómo van a verte los demás?

- Es verdad que no somos totalmente libres a la hora de vestir, puesto que solemos adaptarnos a distintas situaciones sociales: no vestiremos igual para ir a trabajar que para una boda, por ejemplo. Pero si en tu día a día, el pensamiento que te guía es ¿qué pensarán de mí si visto esto o lo otro?, o si dejas de ser tú mismo para agradar a tu suegra o tu jefe, porque piensas que podrían rechazarte por tu forma de vestir, es posible que eres una persona dependiente en exceso de la opinión de los demás.

**"Pero el Señor dijo a Samuel: No mires a su apariencia, ni a lo alto de su estatura, porque lo he desechado; pues Dios ve no como el hombre ve, pues el hombre mira la apariencia exterior, pero el Señor mira el corazón".**

**(1S.16:7)**

##### **2).- TU FORMA DE RELACIONARTE CON LA FAMILIA**

"Durante años fui un gran apoyo de mi familia. Era la hija mayor y ayudaba a mi familia en multitud de ocasiones: comprar, cocinar, limpiar, hacer gestiones por internet, llevar a mi hermana pequeña al colegio o a clases de música. De hecho, me hacía cargo de muchas responsabilidades que no me correspondían. Mi miedo era que, si decía que no, aparte de llevarme una buena bronca, mi familia dejaría de quererme, me rechazaría".

- Lógicamente, que el temor de esta joven, era un miedo inconsciente e irreal, pues en una familia no nos quieren por lo que hacemos, sino porque sencillamente somos familia, la misma sangre. ¿Acaso estamos pensando que, si dejamos de hacer todo lo que hacemos, dejarán de valorarnos?

### **3).- TU VIDA SOCIAL**

- Algo parecido a lo que ocurre con la familia, sucede muchas veces en nuestra vida social. Los que tenemos miedo a ser rechazados por nuestros amigos, acabamos adoptando un papel pasivo o de ayudantes. Tratamos de agradar a nuestros amigos, a costa de nuestras propias prioridades. Les colmamos de regalos y atenciones. Decimos sí a todas sus propuestas. Somos los primeros en preocuparnos por ellos y preguntar cómo están: les llamamos, les escribimos E-mails, les invitamos a cenar o ir a eventos con nosotros...

- Observa cómo te relacionas con tus amigos. Si eres el primero en prestarles la atención o tu ayuda. Si eres más el que escucha que el que habla de sí mismo. Si es así, tal vez quieras poner un poco más de distancia con ellos y ver si esa amistad es correspondida en su justa medida o se mantiene únicamente gracias a tus ganas de agradar (i).

### **4).- TU FORMA DE COMUNICARTE EN EL TRABAJO**

- El trabajo es otra área de gran importancia para detectar si el miedo al RECHAZO está presente en nuestra vida. Y es que, en un ámbito de tu vida tan amplio, que te ocupa tantas horas al día, es casi inevitable que tus fortalezas y debilidades salgan a la luz diariamente.

¿Cómo te comunicas con tus compañeros, subordinados y jefes? ¿Propones cosas nuevas, eres capaz de expresar tu opinión o enfrentarte a un conflicto de forma abierta, o, por el contrario, te sientes incapaz de hacerte oír y sólo aceptas las opiniones ajenas, acatas las órdenes y puntos de vista de otros?

- Bien, es cierto que la figura de un jefe puede imponer y jerárquicamente ser alguien que tiene más control que nosotros en un entorno laboral, pero una cosa es aceptar su jerarquía y otra es la de los que están buscando agradar a su jefe, halagándolo en exceso, celebrándole todas sus gracias y dejando de ser nosotros mismos para caerle bien (i)

### **5).- COMUNICACIÓN NO VERBAL**

- Tu voz, tus gestos, tu postura, tu forma de mirar y moverte delatan muchas veces tu necesidad de ser aprobado.

- Una persona tímida, siempre sonriente y encorvada, asintiendo con su cabeza, mientras conversa con sus amigos... Por su forma de moverse y gesticular, puede percibirse que lo que busca es agradar, estar de acuerdo en todo. Ese no es nuestro Yo real, sino un Yo que pide a gritos ser aprobado. El problema claramente es que, si uno no se aprueba a sí mismo, busca la aprobación de los demás. Y debería ser justamente al revés: primero me apruebo y luego los demás podrán aprobarme o no, pero eso ya no debería importarme tanto, pues no depende enteramente de mí.

### **6).- TUS MIEDOS Y PREOCUPACIONES HABITUALES**

- ¿Cuáles son tus pensamientos habituales? ¿Eres una persona que se preocupa en exceso? ¿Piensas que puede suceder algo peor siempre?

- Si estás siempre pendiente de cosas negativas, de querer controlarlo todo, es que básicamente no confías en ti ni tampoco en los demás. Si crees que hay peligros por todas partes... estás muy cerca de una conducta paranoica (i).

- La gran mayoría de personas tienen miedo a hablar en público por delante de su miedo a la muerte. Creemos que los demás son jueces y nos preocupa demasiado lo que puedan pensar de nosotros. Esa voz interior llena de negatividad impide que una persona con miedo al RECHAZO pueda dar una charla de forma fluida, pues en lugar de pensar en el contenido de su mensaje, estará preguntándose si les gusta o no a los asistentes.



### **7).- LECTURA DE PENSAMIENTOS**

¿Eres de los que siempre sabe lo que piensan los demás? Bueno, a todos nos ocurre, es bastante normal. El problema se da cuando realizamos la lectura de pensamiento de forma negativa, como se comentaba en el párrafo anterior.

- No nos suena eso de que alguien nos mira y pensamos: creo que no le gusto, me mira mal. O alguien se ríe y pensamos que se ríen de ti. O la típica situación de un jefe que aparece malhumorado en la oficina y te dices: seguro que he hecho algo malo, me va a echar.

- En realidad no podemos saber lo que pasa por la mente de otros y al final, seamos sinceros, no somos tan importantes para que los otros se pasen el día pensando en lo que hacemos o dejamos de hacer. Pero los que sufren el miedo al RECHAZO, ven peligros por todas partes, especialmente en los demás y creen adivinar sus pensamientos (i?).

### **8).- NO SABER DECIR NO**

- Si queremos agradar a toda costa a los demás, lo más sencillo es decirle sí a todo y así evitar problemas y que nos aprueben por nuestra pasiva actitud (i?).

- De hecho, muchos piensan que al decir no, se rechaza a la persona y no tiene por qué ser así. Probablemente se rechace una situación o una petición, pero no la persona en sí.  
- Si decimos sí con demasiada frecuencia y nos arrepentimos después? Probemos y ensayemos a decir no a todo durante un día y observemos el efecto. Probablemente al principio nos sintamos raros e incómodos, pero, no hay nada terrible en decir no.

#### 9).- DAR EXPLICACIONES POR TODO

- El no saber decir no, muchas veces nos lleva también a dar excesivas explicaciones de por qué no puedes hacerlo. - Eso es una clara ausencia de comunicación asertiva (que significa conocer los propios derechos y defenderlos, respetando a los demás).

- Decir NO, no significa que tengamos que justificarnos, con dar una excusa es más que suficiente. Algunos expertos recomiendan utilizar el "no, pero". Es decir, no puedes hacerlo tal como te lo piden o en el momento que te lo piden, pero que tal vez más adelante podrías.

#### 10).- EVITAR EL CONFLICTO A TODA COSTA

- Las personas con miedo a ser rechazados, normalmente huyen del conflicto o de la discusión. Pues conflicto para ellos significa RECHAZO. Si yo no estoy de acuerdo con alguien, ese alguien me desaprueba y por tanto, me rechaza. Y como el rechazo es mi peor pesadilla, prefiero no discutir y ceder, pues así me aseguro de que me siguen aprobando.

- Esto último está muy relacionado con el apego o dependencia emocional que sufren las personas con baja autoestima. Ya que yo no me apruebo, busco que los demás lo hagan por mí. Pero como no depende enteramente de mí que me aprueben, haré lo que esté en mi mano y más para ser aprobado.

- Conseguir desapegarnos de los demás, convertirnos en personas maduras emocionalmente, aprender a manejar nuestras emociones pueden ser las claves para ir poco a poco saliendo de este círculo vicioso que es la búsqueda de la aprobación de otras personas.

---

*Si te has sentido reflejado al menos en la mitad de las situaciones planteadas más arriba, posiblemente tú también tengas cierta tendencia a buscar "Aprobación de los demás" (i?)*

---



## ¿CÓMO VENCER EL MIEDO AL RECHAZO?

- Todo el mundo debería aprender a lidiar con el RECHAZO, una sensación que, tarde o temprano, todos experimentamos de una u otra forma. Aprender a contrarrestar sus efectos cobra mayor importancia cuando este surge en un contexto amoroso. De hecho, en ocasiones, cuando la pareja se rompe, uno de los miembros intenta retomar la relación, arriesgándose a que su coraje no se vea recompensado o le sea devuelto en forma de negativa atroz.

- Pero el DESPRECIO no solo se relaciona con el desamor. Los amigos, los compañeros de trabajo, la familia o hasta... Dios mismo, entre otros, pueden hacernos sentir RECHAZADOS, provocando sensaciones negativas con las que puede resultar difícil lidiar. Hay hermanos en las Iglesias que se sienten mal por los Dones y ministerios otorgados a otros:

**"Entonces Isaí llamó a Abinadab y lo hizo pasar delante de Samuel. Y éste dijo: Tampoco a éste ha ESCOGIDO el Señor. Después Isaí hizo pasar a Sama. Y él dijo: Tampoco a éste ha ESCOGIDO el Señor. Isaí hizo pasar a siete de sus hijos delante de Samuel. Pero Samuel dijo a Isaí: EL SEÑOR NO HA ESCOGIDO A ÉSTOS". (1.S.16:8-10)**

- Se han identificado SIETE CONSECUENCIAS que comúnmente experimentan las personas cuando se enfrentan al RECHAZO. Conocerlas y saber manejar estas reacciones le da armas a la persona para poder superar con mayor efectividad esta atroz sensación:

**1.** Ya vimos que el RECHAZO activa las mismas áreas del cerebro que se ponen en funcionamiento cuando experimentamos dolor físico. Es por ello que el DESPRECIO duele tanto. De hecho, para probar esta teoría, se proporcionó Tyle-nol (Paracetamol) a una serie de personas, a las que posteriormente se les pidió que recordasen una experiencia de RECHAZO que las hubiera marcado. Los participantes que recibieron la dosis experimentaron un dolor emocional más pausado que aquellos a los que no se les proporcionó el medicamento. Así pues, seamos conscientes de esta REALIDAD NEUROLÓGICA cuando creamos que el dolor nos está superando: está todo en la cabeza y en nosotros la capacidad de no permitirle tener un efecto tan negativo.

**2.** La devastación que produce el RECHAZO tiene una función evolutiva. En el pasado, el destierro era una condena segura para el ser humano cazador y recolector que necesitaba de la comunidad para sobrevivir. Los psicólogos evolucionistas consideran que el cerebro ha desarrollado un sistema de alerta para evitar que esto suceda. Así, aquellos sujetos capaces de experimentar mayor dolor ante esta sensación, tenían más posibilidades de supervivencia, pues les permitía corregir su actitud y ser aceptados.

- Extrapolando esa "condena evolucionista" a nuestros tiempos, se llega a dos conclusiones: Primero, el dolor que provoca el Desprecio puede corregirse si se identifica el hecho de que está ahí para hacernos REACCIONAR, y no porque sea algo tan insalvable. Segundo, es una situación útil en la medida en que pongamos a trabajar nuestro cerebro para que entienda que es una sensación más y que puede superarse si, por un lado, se identifican las CAUSAS que lo han provocado y, por el otro, se trabaja a conciencia para RECTIFICAR y ponerle remedio.

**3.** El dolor del RECHAZO tiene mayor capacidad de subsistencia en el tiempo que el dolor físico. La memoria es capaz de recordar a la perfección el sufrimiento que experimentamos en el pasado al ser Despreciados. De ahí la importancia de aprender a hacerle frente a este sentimiento y superar sus consecuencias. De otro modo, el cerebro evocará cada detalle de ese momento cuando se sobrevenga una situación similar.

**4.** El RECHAZO pone en riesgo nuestra sensación de pertenecer o el integrarnos socialmente. Es un verdadero desestabilizador de nuestra familiaridad, de ahí que, cuando se experimenta el Desprecio, la reacción inmediata e instintiva es alejarse y poner barreras a los nuevos que llegan (e incluso a algunos que se quedaron). Más bien hay que rodearse de seres queridos, reconectar con ellos, y buscar personas con las que se compartan afinidades y valores, el que nos acepten como un igual, nos ayuda a calmar RECHAZOS y sobreponernos a ellos. Explorar otras realidades y abrirse a conocer es una de las vías para superar esa sensación de devastadora soledad que provoca el Desprecio.

**5.** El RECHAZO fomenta la ira y la agresividad. Es la principal causa de la aparición de un comportamiento violento, más incluso que la droga, el licor, la adversidad o las malas compañías. El RECHAZO no es una justificación válida para herir con nuestro enfado o agresividad al resto de personas que nos rodean o que quieran acercarse a nosotros para ayudarnos, ya que nada tienen que ver con lo que hemos experimentado. Esta forma de entender el dolor impide seguir adelante y superar el pasado (**Ef.4:31-32; Col.3:8 y 12-15**).

**6.** El RECHAZO destruye la autoestima. Fomentando la aparición de una sensación de culpabilidad exacerbada. Las personas, especialmente cuando se enfrentan a una negativa amorosa, tienen a culparse a ellas mismas y a flagelarse emocionalmente de forma excesiva. Esta actitud solo provoca que superar el trance y el posterior abatimiento que nosotros mismos hemos provocado, resulte una tarea el doble de complicada que en un primer momento. Mejor entreguemos el problema en las Manos del Señor, procurando entrar en su Reposo (**Mt.11:28-30; Ro.8:13**).

**7.** El RECHAZO nos hace descender temporalmente en el Coeficiente Intelectual. Diferentes estudios han coincidido en afirmar que merma la Memoria a corto plazo y la capacidad de Toma de Decisiones, además del gran Desánimo que nos ocasiona... Es decir, somos incapaces de pensar con claridad cuando nos han Despreciado. No nos abrumemos, cuando nos invada la frustración y el desconcierto (además del dolor) después de sufrir el RECHAZO de otros. Démonos un tiempo prudencial, Oremos, pero sin perder de vista el objetivo: EXPULSAR estos espíritus negativos con su mala influencia en el Nombre del S. Jesús, coger más Fe y fuerza de nuevo y dar un paso adelante (**Mr.16:17; Ef.6:12-13**).



## **EL RECHAZO, LA HERIDA EMOCIONAL MÁS PROFUNDA**

- ¿Ser demasiado responsable puede ser perjudicial? El tiempo no se mide en horas, la vida se mide en emociones ¿Cómo hacer frente al RECHAZO cuando somos altamente sensibles?

- Hay heridas que no se ven, pero que pueden arraigarse profundamente en nuestra alma y convivir con nosotros el resto de nuestros días. Son las heridas emocionales, las huellas de los problemas vividos desde el vientre de nuestra madre, en la infancia, la adolescencia y juventud y que determinan en ocasiones como será nuestra calidad de vida cuando seamos adultos. Una de las heridas emocionales más profundas es la del RECHAZO, porque quien la padece se siente despreciado en su interior e interpretando todo lo que sucede a su alrededor a través del filtro de su herida, sintiéndose rechazado en ocasiones, aunque así no sea.

- Veamos con más detalle en qué consiste esta herida

### **1).- ORIGEN DE LA HERIDA EMOCIONAL DEL RECHAZO**

- RECHAZAR significa resistir, despreciar o denegar, lo que puede traducirse en un «no querer» a algo o alguien. Esta herida, en ocasiones, nace del anterior RECHAZO de los padres hacia sus hijos; un sentirse rechazados y que muchas veces sin que haya existido intención alguna por parte de ellos.

- Ante las primeras vivencias de RECHAZO se comenzará a crear una máscara para protegerse de este sentimiento tan desgarrador que va ligado a la infravaloración de uno mismo y que se caracteriza por una personalidad huidiza y

calculadora, con cierto grado de astucia y prejuicios.

- Así, la primera reacción de la persona que se siente rechazada será huir, por lo que no es raro que siendo niños se inventen un mundo imaginario compensatorio.

- El RECHAZO que el niño puede sentir por parte de sus progenitores puede desencadenar consecuencias internas y externas a largo plazo. Destacan entre los comportamientos internalizados: pasividad, apatía, retraimiento social, sentimientos depresivos, conductas autodestructivas, alteraciones nerviosas y problemas somáticos. Entre los comportamientos externalizados encontramos impulsividad, hiperactividad, desobediencia, conducta destructiva, falta de auto-control y comportamiento violento.

- En los casos de SOBREPOTECCIÓN, más allá de la faceta superficial enmascarada de amor, el niño se percibirá como rechazado pues no es aceptado como es. El mensaje que le llega es que sus capacidades no son válidas y por eso tienen que protegerlo, consentirlo, darle la razón siempre.

### ¿CÓMO ES LA PERSONA QUE TIENE LA HERIDA DEL RECHAZO?

- A partir de las heridas emocionales sufridas en la infancia se conforma una parte de nuestra personalidad. Por ello, la persona que padece la herida del RECHAZO se caracteriza por infravalorarse y buscar la perfección a toda costa. Esta situación la llevará a una búsqueda constante del reconocimiento de los otros que le costará saciar.

- Será con el progenitor del mismo sexo con el que más presente se hará esta herida y ante el que la búsqueda de amor y reconocimiento será más intensa, siendo muy sensible a cualquier comentario o actitud que proceda de él.

- Las palabras "nada: ¡no quiero que me molesten!", "inexistente: ¡fuera!" o "desaparecer: quiero estar solo" formarán parte de su vocabulario habitual, confirmando la creencia y sensación del RECHAZO que tiene tan impregnado.

- De este modo, es normal que prefiera por momentos la SOLEDAD porque si recibe mucha atención habrá más posibilidades de ser despreciado (a). Si tiene que compartir experiencias con más gente, intentará pasar de puntillas, bajo el caparazón construido, apenas sin hablar y si lo hace, solo será para infundirse valor y ser en lo posible agresivo.

- Además, la persona vive en una ambivalencia constante porque cuando es elegida no se lo cree y se rechaza a sí misma e incluso llega a sabotear la situación y cuando no lo es, se siente más rechazada por los demás. Con este paso del tiempo, la persona que padece la herida del RECHAZO y no la sana, puede volverse rencorosa y llegar fácilmente al odio, fruto del intenso sufrimiento sufrido.

- A mayor profundidad de la herida del RECHAZO, mayor probabilidad hay de ser rechazados o rechazar a los demás.

### 2).- SANAR LA HERIDA EMOCIONAL DE RECHAZO

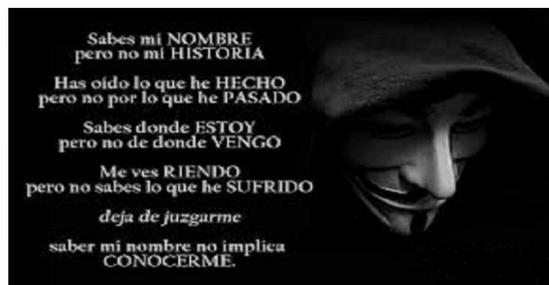
- El origen de cualquier herida emocional proviene de la incapacidad de Perdonar aquello que nos hacemos o nos hacen los demás. Cuánto más profunda sea la herida del RECHAZO, mayor será el RECHAZO hacia sí mismo o hacia los demás, lo cual puede ocultarse tras la vergüenza algunas veces. Además, habrá mayor tendencia a la huida, pero ésta, tan solo será una máscara para protegerse del sufrimiento generado por esta herida.

- La herida del RECHAZO se sana prestando especial atención a la AUTOESTIMA, comenzando a valorarse y reconocerse por sí mismo sin necesitar la aprobación de los demás. Para ello:

**a).**- Un paso fundamental es ACEPTAR LA HERIDA como parte de uno mismo para poder liberar todos los sentimientos atrapados. Si negamos la presencia de nuestro Sufrimiento no podremos trabajar para sanarlo (**1Jn.1:8-10**).

**b).**- Una vez aceptada, el siguiente paso sería PERDONAR para liberarse del pasado. En primer lugar, a nosotros mismos por el trato que nos damos y en segundo lugar a los demás, porque las personas que nos han herido probablemente también padezcan algún profundo dolor o una experiencia hiriente (**Mt.6:12; Mr. Lc.11:4**).

**c).**- Comenzar a cuidarse con amor y priorizarse. Prestarnos atención y darnos el amor y el valor que merecemos es una necesidad emocional imprescindible para seguir creciendo (**Mr.12:28-31**).



### 3).- NO PODEMOS LLENAR EL INFINITO CON COSAS TÓXICAS

- Algunas perspectivas aseguran que nuestra auténtica naturaleza es infinita y haciendo un paralelismo con esa Fe, observaremos que hasta que no sanemos las heridas del alma, nada nos hará felices. Los RECHAZOS se convertirán en un Agujero Negro que poco a poco irá engullendo y destruyendo aquello externo que nos pueda hacer felices.

- Cuando nos hagan un cumplido lo rechazaremos, e incluso, nos podrá sentar mal. Cuando alguien quiera pasar tiempo con nosotros pensaremos que lo hacen porque no tienen otra cosa mejor que hacer.

- Entonces el sentimiento de RECHAZO equivaldría igual al infinito, y todo lo que sea externo sólo lo llenará temporalmente, por eso, lo más importante es comenzar desde dentro. Se trata de un trabajo interior que debemos empezar cuanto antes, porque, al fin y al cabo, esa sensación de RECHAZO no será más que nuestra forma adversa de ver la vida. Y si comenzamos a cambiar nuestro enfoque y nuestra visión de la realidad, empezaremos a experimentar una vida completamente diferente.

- Aunque no podemos borrar el sufrimiento vivido en el pasado, el E.S. si lo puede hacer (**Ro.8:13**). Y siempre podremos aliviar nuestras heridas y ayudar que cicatricen para que su dolor desaparezca o al menos se alivie.

## **POR QUÉ DUELE TANTO EL RECHAZO**

- En las relaciones sociales hay pocas cosas tan duras como sentirse excluido, menospreciado o rechazado por los demás. Los neuro-científicos han estudiado lo que pasa en el cerebro de las personas cuando se sienten socialmente rechazadas.

- Imagine que su grupo de amigos está planeando pasar un fin de semana en una casa rural, pero resulta que en esa casa no hay sitio para todos. Usted se entera de que sus amigos se han reunido y han decidido por votación que usted es uno de los que no irán. Lo han excluido. ¿Cómo se sentiría? Seguramente mal. Quizá muy mal. En las relaciones sociales hay pocas cosas que duelan tanto como sentirse excluido, menospreciado o rechazado por los demás.

- A casi todo el mundo le ha pasado alguna vez, en la familia, la escuela, los amigos, el deporte, el trabajo o la política, en la Iglesia. Prueba del dolor que producen esas situaciones es que muchas de ellas quedan indeleblemente grabadas en la mente, de tal modo que pasan a formar parte de la memoria autobiográfica de las personas.

- A los jugadores de baloncesto a los que sus compañeros no les pasaban pelotas y decían sentirse por ello ignorados y excluidos se les activaba en sus cerebros la corteza cingulada anterior

- ¿Por qué duele tanto la exclusión social? Los neurocientíficos han estudiado lo que pasa en el cerebro de las personas cuando se sienten socialmente rechazadas. Ya hace algunos años que un grupo de psicólogos y economistas de las universidades de Nueva York y la Rutgers de Nueva Jersey publicaron en la revista Science un interesante trabajo que intentaba explicar la extraña conducta de quienes en las subastas públicas apuestan cantidades superiores a lo razonable.

- Mediante la conocida técnica de la Resonancia Magnética Funcional, decidieron observar cómo se activaba el cerebro de 17 personas en el transcurso de juegos que simulaban situaciones de competencia social como las que se dan en una subasta pública. De ese modo observaron que los individuos que tendían a apostar más de lo razonable solían ser los que, además de haber perdido apuestas anteriormente, cuando perdían se les activaba más de lo normal su Estriado, una región del cerebro relacionada con procesos mentales de gratificación o recompensa.

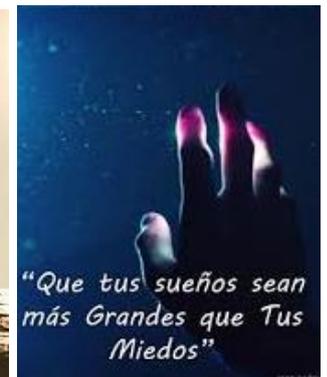
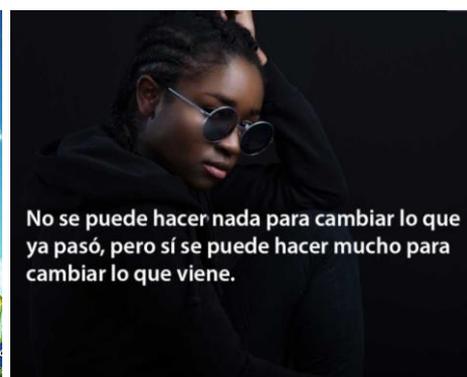
- Aunque las teorías económicas clásicas suelen relacionar ese tipo de comportamientos con la alegría de poder ganar o con la aversión al riesgo, los autores de dicho trabajo propusieron una explicación no incompatible con las anteriores pero más interesante: la contemplación de la pérdida en un contexto social, es decir, lo humillante que puede resultar el verse derrotado en público y sentirse por ello devaluado por los demás. Así, el "sobrepasar" sería una reacción emocional natural, quizá equivocada, pero tendente a evitar el posible malestar ocasionado por nuevas derrotas públicas. Algo así como una "huida hacia adelante", podría decirse.

- Pero la sorpresa mayor llegó con un estudio complementario, también de exclusión social, donde un grupo de científicos, esta vez de las universidades de California en Los Ángeles y de Sydney en Australia, observaron que a los jugadores de baloncesto a los que sus compañeros no les pasaban pelotas (algo de lo que se hubo quejado también el jugador de fútbol Cristiano Ronaldo en algún momento, cuando estaba en el Real Madrid) y decían sentirse por ello ignorados y excluidos y se les activaba en sus cerebros la corteza cingulada anterior, es decir, la misma área del cerebro que se activa con la sensación de sufrimiento que acompaña al dolor físico de cierta intensidad y duración. Parece entonces que el cerebro reacciona frente a la EXCLUSIÓN SOCIAL produciendo sentimientos muy parecidos a los que tenemos cuando se daña físicamente nuestro cuerpo.

- Es también ese tipo de alegría que uno siente cuando al "chancón" de la clase le suspenden una asignatura o cuando al "listo" de la oficina le rechazan un proyecto o la publicación de un trabajo, y cuando al rival político, especialmente si es del mismo partido, no le van bien las cosas. Es en cierta medida, lo que sienten los hinchas del Barça cuando pierde el Madrid, o los del Madrid cuando pierde el Barça (i).

- ¿Cómo reacciona entonces quien se siente excluido o derrotado? Generalmente ese duro sufrimiento dificulta el razonamiento de quien lo padece para asumir si fuera el caso su propia responsabilidad en la exclusión, por lo que lo más habitual que suele ocurrir es que el excluido acabe generando inconfesables sentimientos de envidia y rencor, cuando no de odio, hacia quienes considera verdaderos responsables de su fracaso. Precisamente por eso, lo más especial llega con el tiempo, cuando el considerado culpable de la exclusión fracasa, pues es entonces cuando aparece en todo su esplendor la imagen especular de la envidia y el rencor: la alegría y el regodeo del excluido o menospreciado por el fracaso de su oponente, de su ex-derrotador.

Y es que las lágrimas de cocodrilo son un producto de la mente humana que no escasea en nuestras competitivas sociedades del mundo.



## **CONSECUENCIAS DEL RECHAZO**

### **- ¿CÓMO REACCIONA UNA PERSONA QUE ES RECHAZADA?**

- 1) Tienen un comportamiento de inconformidad, muchas veces rebelde. Viven cuestionándolo todo. Caen antipáticos.
  - 2) Se sienten culpables con respecto a otros. Y, a veces optan por la soledad y el abandono o también se envidian.
  - 3) Expresan amargura hacia otros y hacia ellos mismos. No hablan bien de los demás, solo señalan defectos. Muy críticos, con el dedo acusador muy en alto **(Is.58:9-11)**
  - 4) Son personas temerosas. Dubitativas, incapaces de arriesgar o aceptar aplicar lo nuevo. Se quedan en un cómodo "statu quo".
  - 5) Expresan que no tienen o que no hay esperanzas: "¡No se puede!". Son simples aguafiestas.
  - 6) Se ven inferiores a los demás en casi todo. Por eso "sacan pecho", andan de puntillas junto a los demás y se molestan por cualquier cosa.
  - 7) Si llegan a estar en autoridad, intentan ejercer el control sobre todo, por su complejo de inferioridad. Son gente tirana, mandona y odiosa. Por eso se dice: "Si quieres conocer bien a un hombre, dale el poder" **(1Pe.5:1-4)**.
  - 8) En otros casos, les gusta llamar la atención. Son figurettis, que solo piensan, hablan, predicán y actúan por interés propio, para la platea y su aplauso **(Flp.1:5-18)**.
  - 9) Tienen sentimientos continuos de autocompasión, viven victimizándose. Su tema de conversación es solo ese. Nadie se ocupa de sus vidas, pero ellos gritan a los cuatro vientos que es así... Para justificar sus "No se puede" (i)
  - 10) Buscan muchas formas de escapismo equivocadas. Se pasan criticando las acciones de los demás sin juzgar lo mal que están las suyas... pero su conciencia no deja de acusarlos **(Ro.2:14-15)**.
  - 11) También se vuelven en extremo perfeccionistas **(Ec.7:16-20)**.
  - 12) Aparentan falsa bondad o responsabilidad. Porque son calculadores e hipócritas y no por lo que sientan.
- Las reacciones de una persona RECHAZADA dañan sus emociones; además, se sienten oprimidos espiritualmente. Es importante aprender a identificar ese daño y, en el Nombre del S. Jesús, cortar con el dolor del RECHAZO.



## **CONCLUSIONES QUE NOS AYUDARÁN A SUPERAR EL RECHAZO**

- Si existe algo, firmemente, es que las personas que saben manejar el RECHAZO tienen al mundo a sus pies y un futuro promisorio. El factor determinante para el éxito o el fracaso de cualquier empresa dependen de la capacidad de superar el RECHAZO por parte del individuo que está delante o por el equipo de trabajo.

A continuación mostramos 14 verdades que nos ayudarán a superar el RECHAZO de una mejor manera:

### **1).- DE ALGUNA FORMA, SIEMPRE VAMOS A SER RECHAZADOS**

- Es importante entender esa verdad para estar mejor preparados. Las personas somos diferentes, no todo el mundo va a querer nuestro servicio, producto, compañía, etc. Y esto, no es nada malo ni personal en contra nuestra. Simplemente, es que somos diferentes con distintos intereses, deseos y necesidades.

**"Desechó también la tienda de José, y no escogió a la tribu de Efraín (Dios Prefirió a Judá)".**

**(Sal.78:67)**

### **2).- EL RECHAZO NO NOS HACE FRACASADOS**

- La única manera que el RECHAZO nos haga fracasados es que el temor a ser rechazado nos paralice **(Job.3:25-26)**. Mientras sigamos moviéndonos, actuando, contactando, vendiendo, construyendo el proyecto a pesar del RECHAZO inicial, iremos en sentido contrario al fracaso.

### **3).- EL RECHAZO NOS PREPARA PARA GRANDES COSAS MAÑANA**

- El RECHAZO debe prepararnos para manejar el ÉXITO de una mejor manera; debe construir nuestro carácter y hacernos mejores personas. Si logramos superar los primeros rechazos, veremos cómo se hace cada vez más fácil, ir alcanzando los objetivos trazados

### **4).- SER RECHAZADOS HOY NOS SERVIRÁ PARA SER DE INSPIRACIÓN A OTROS MAÑANA**

- Si alguien nos comenta sobre sus éxitos, sus fracasos y rechazos... y cómo los superó y siguió adelante; entonces nos servirá de inspiración.

- Todos los rechazos, malas situaciones, barreras, caídas que fueron superadas exitosamente... serán una historia de motivación para otros mañana... nos dará la fuerza que nos hará brillar cuando el mundo necesite más.

- No renunciemos a un sueño a pesar de los RECHAZOS que duelen y que no podemos negar ni esconder. Todos queremos que las personas entiendan nuestra visión, proyectos, sueños, etc. y a veces no entendemos por qué no lo hacen. A lo mejor con su burla, censura, negatividad o indiferencia, nos están dando lo que necesitábamos para no renunciar a un sueño que quizá estemos tan sólo a centímetros, a minutos de conseguirlo (i). ¡Adelante!

### **5).- EL RECHAZO HACE QUE SE RESIENTAN LAS ZONAS DE DOLOR EN EL CEREBRO**

- Recordemos que son las mismas áreas cerebrales las que se activan cuando nos sentimos rechazados y cuando experimentamos dolor físico. Por eso el rechazo duele tanto, neurológicamente hablando. Nuestro cerebro responde de modo idéntico al desprecio y al dolor físico (i).

### **6).- EL TYLENOL REDUCE EL DOLOR EMOCIONAL QUE PRODUCE EL RECHAZO**

- Para probar la hipótesis de que la sensación de rechazo imita al dolor físico, se ha probado a dar Tylenol (Paracetamol) antes de pedirles a los participantes que recuerden una experiencia de RECHAZO que los haya marcado.  
- Los que ingirieron Paracetamol, acreditaron un menor dolor emocional que aquellos que habían ingerido un placebo (Sustancia que carece de acción curativa, pero produce un efecto terapéutico si el enfermo la toma convencido de que es un medicamento realmente eficaz; tiene el mismo aspecto, gusto y forma que un medicamento verdadero, pero, está hecho de productos inertes y sin ningún principio activo).

### **7).- EL RECHAZO TIENE UNA FUNCIÓN VITAL EN NUESTRO PASADO EVOLUTIVO**

- Todos tenemos necesidad de pertenecer a un grupo y si nos desconectamos de él, nos sentimos dolidos. Los psicólogos asumen que ha de haber una razón específica que explique el fuerte vínculo entre el rechazo y el dolor físico.  
- Se han querido buscar los orígenes de esta relación en el hecho de que, en nuestro pasado de cazadores y recolectores, estar condenado al ostracismo era equivalente a una sentencia de muerte: era imposible sobrevivir estando solos. Los psicólogos evolucionistas consideran que el cerebro ha desarrollado un sistema de Alerta para avisarnos cuando el riesgo de ostracismo aparezca: evitar el RECHAZO. Los que mayor dolor experimentaron ante el riesgo de marginación mostraban una evolución mayor, ya que eran capaces más tarde de identificar la alerta y corregir su actitud.

### **8).- PODEMOS REVIVIR EL DOLOR SOCIAL MÁS VIVAMENTE QUE EL DOLOR FÍSICO**

- Cuando tratamos de evocar un dolor físico pasado no solemos experimentar demasiada alteración. La memoria no es capaz de rememorar verdaderamente el dolor físico. Sin embargo, cuando revivimos un rechazo doloroso enseguida nos vemos invadidos por los mismos sentimientos, y el cerebro responde como entonces lo hizo.

### **9).- EL RECHAZO DESESTABILIZA NUESTRA NECESIDAD DE PERTENECER**

- Somos animales sociales y por eso nuestro cerebro prioriza el RECHAZO. Todos tenemos la necesidad de pertenecer a un grupo, y la desconexión de éste provoca un gran dolor emocional. Por el contrario, estar rodeado de seres queridos o de personas con las que se comparten valores y afinidades nos calma emocionalmente.

### **10).- EL RECHAZO GENERA IRA Y AGRESIVIDAD**

- Atacarnos y culparnos a nosotros mismos por ser rechazados nos genera más dolor emocional; pues, el RECHAZO asume un mayor riesgo de violencia que la droga, la frustración, la adversidad o las malas compañías. Innumerables estudios han demostrado que el RECHAZO lleva a la gente a vivir a la defensiva y volverse agresiva contra los demás.  
- Cualquiera que en su infancia se ha sentido rechazado tiene todas las papeletas para ser agresivo en su entorno social al llegar a edades más adultas.

### **11).- EL RECHAZO DESTRUYE NUESTRA AUTOESTIMA**

- Es muy frecuente responder a los RECHAZOS amorosos culpándonos a nosotros mismos y fustigándonos emocionalmente sin razones reales. La mayoría de los rechazos amorosos son una cuestión de falta de química, incompatibilidad de caracteres o distintos modos y aceptaciones de vida por ambas partes. Atacarnos y culparnos a nosotros mismos nos generará un dolor emocional que hará que sea más difícil, a posteriori, recuperarse del golpe.

### **12).- EL RECHAZO HACE DESCENDER TEMPORALMENTE NUESTRO COEFICIENTE INTELECTUAL**

- La simple evocación del RECHAZO hará descender el nivel de nuestro Coeficiente Intelectual, así como mermará la memoria a corto plazo, afectará nuestra Toma de Decisiones y el estado de ÁNIMO. Cuando acabamos de vivir un RECHAZO doloroso, no es fácil pensar en claro. Estamos aturdidos por el golpe del K.O. recibido.

### **13).- EL RECHAZO NO RESPONDE A NINGUNA RAZÓN**

- Un experimento puso a una serie de participantes en la tesitura de ser rechazados por gente desconocida. Sorprendentemente, cuando se les dijo que los desconocidos no habían querido realmente rechazarlos, los participantes apenas experimentaron un alivio del dolor que habían sentido.

### **14).- HAY MODOS DE TRATAR LAS HERIDAS PSICOLÓGICAS QUE CAUSA EL RECHAZO**

- Debemos tratar cada aspecto individualmente, intentar paliar la agresividad y la ira, proteger nuestra autoestima y mantenernos en un lugar y ambientes en el que nos sintamos felices y queridos: El Hogar, la Familia, la Iglesia, con los hermanos, las buenas amistades, ...

**"El que a vosotros escucha, a mí me escucha, y el que a vosotros RECHAZA, a MÍ ME RECHAZA; y el que a Mí me rechaza, RECHAZA AL QUE ME ENVIÓ".**  
**(Lc.10:16)**



Despreciado y rechazado por los hombres, varón de dolores, hecho para el sufrimiento. Todos evitaban mirarlo; fue despreciado, y no lo estimamos.  
**Isaías 53:3**

**¡EL SEÑOR LOS BENDIGA SIEMPRE!**

**Ps. Andrés Eyzaguirre Ramírez**