

¿QUÉ ES EL RECHAZO?

VIDEO

El rechazo es la acción de...

- Negar.
- Despreciar.
- Ignorar.
- Descuidar.
- Evitar.
- Repeler.
- Resistir.
- Rehusar.
- Ser forzado a retroceder a ser separado.
- Contradecir.
- No admitir.
- De empequeñecer.
- Aborrecer.
- Desaprobar.

El rechazo es el resultado de la negación del amor genuino e incondicional. Cuando una persona es rechazada, se le da un sentido de desaprobación y desamor, produciendo heridas muy profundas en su identidad.

¿Cómo se manifiesta el rechazo?

A menudo el rechazo se manifiesta de dos formas.

1 Temor al rechazo.

La persona herida procura prevenir heridas futuras, el temor a sufrir más heridas le hace crear falsos mecanismos de defensa, pensando ¿en quién puedo confiar? los mismos me herirán de nuevo, otros también me herirán, y para evitar más heridas se sospechan las intenciones y motivos de los demás.

Se desarrolla un patrón paranoide, así llamado en psicología, agrega el temor de que los demás conspiran contra él, convenciéndose internamente de que todos lo han elegido como blanco para perseguirlo.

2 Autorrechazo.

Cuando alguien ha sufrido las heridas de rechazo, por lo general comienza a rechazarse a sí mismo. "¿Qué mal pasa conmigo que no me aceptan?" o "algo debo tener mal que la gente no me acepta".

Piensa que si fuera distinto, o tal vez si fuera otra persona, los demás la amarían y la aceptarían, concluye que la clave para ganar aceptación es ser diferente de su identidad actual, busca cambiar su personalidad.

Forma un esquema de su nueva identidad según la fantasía de su mente o de alguien que ha observado que parece aceptado y amado por los demás.

Pero Dios nos hizo como somos, conforme a su imagen y propósito. **Efesios 2:10**

Cuando rechazamos la identidad que Dios diseñó para nosotros, abrimos puertas de rebeldía.

El dolor al rechazo

Se ha comprobado científicamente que el dolor del rechazo es una herida emocional que duele de igual manera como si hubiese sufrido una herida física, cuando somos rechazados, nuestras emociones nos hacen sentir heridos y dolidos, este dolor por el rechazo como persona es tan real que muchas veces nos retraemos de la vida, dejamos de participar por temor a sentir ese dolor al rechazo hay distintas etapas del desarrollo del individuo donde se genera rechazo:

- Prenatal.
- Infancia.
- Adolescencia
- Adulto.

Nos enfocaremos en esta clase en los primeros dos, porque estos son donde se encuentran las raíces de todo.

ETAPAS DEL DESARROLLO DONDE SE GENERA EL RECHAZO



1

El rechazo en la edad prenatal y niñez

- Concepción fuera de matrimonio.
- Violación, incesto, adulterio, fornicación, etc.
- Embarazo de sorpresa, no planeado.
- Los padres no querían un embarazo.
- Pleitos en el matrimonio.
- Por el tiempo/temporada inconveniente.
- Problemas económicos.
- Problemas emocionales o físicos.
- Enfermedades de la madre.

Cualquiera de estas circunstancias genera en la madre un rechazo al embarazo y repercute directamente en las emociones del bebé, el bebe experimenta toda emoción de la madre.



2

Rechazo en la edad de la niñez

La seguridad de un niño se va adquiriendo durante los primeros siete años. En estas edades, se forman los valores, la seguridad y la identidad. Aquí hay causas posibles de rechazo en la niñez:

- Abandono de uno o ambos padres.
- Falta de atención y cuidado de parte de los padres, especialmente de la madre.
- Adopciones (abandono de padres de sangre).
- Impedimentos físicos.
- Comparación entre hermanos.
- Palabras hirientes y críticas constantes de sus padres, su familia, y personas importantes en la niñez.
- Abuso físico, emocional y sexual.

- Falta de interés (no es escuchado ni protegido).
- Sobreprotección.
- Falta de amor, caricias y halagos.
- Control y dominio excesivo.
- Sustitución de amor por regalos.
- Hogares destruidos, divorcios, entre otros.

Cuando una de las personas en quien confías te rechaza repetidamente:

- La estabilidad en que confiabas se tambalea.
- Se pierde la seguridad.
- Tu mundo se derrumba.
- Te trae confusión y temor.
- Cambia tu perspectiva de la vida.
- Ahora solo hay inestabilidad y confusión.

En esa confusión entra el:

- Caos emocional y la soledad alterando todo.
- Entra aún más dolor y más sentimientos de rechazo.
- Afecta la habilidad para funcionar muchas áreas de la vida.
- Trae sentimientos en conflicto.
- "Quiero... pero no quiero".
- "Los amo... pero los odio".
- "Los necesito... pero mejor no".

Así es el fruto del rechazo y a menudo, los niños creen que es su culpa.

NOTAS: _____

CONSECUENCIAS DEL RECHAZO

VIDEO

El rechazo quiere darnos una identidad, es una fuerza que nos quiere moldear e impartirnos una personalidad que no es como la imagen de Jesús. La personalidad del rechazo no es el verdadero yo.

Si hemos sido afectados por el rechazo, vamos a responder de dos maneras distintas:

- Vivimos para agradar a otros
- Vivimos como nos da la gana.

Las siguientes manifestaciones del rechazo caen siempre dentro de las dos consecuencias mayores ya mencionadas.

El temor del hombre

- Estamos hablando de aquellas personas que son fácilmente manipuladas por otros o que tienen la costumbre de evitar a otras personas para evitar a toda costa una confrontación.
- Es la persona que siempre está actuando de manera que no hace enojar a nadie.
- Tienden a sentir que no pueden hacer nada correctamente para agradar.
- Genera la sensación de no ser suficientemente capaz.
- Se esfuerza por agradar a pesar de lo que sea.
- El temor al rechazo controla la vida y las decisiones.

Para evitar el rechazo se hacen cosas indebidas como...

- Usar drogas, alcohol, etcétera, adicciones.
- Robar, destruir, matar.
- Uso de vestimenta para llamar la atención y aceptación.
- Huir de casa, vivir arriesgadamente.
- Fornicación, adulterio, pornografía, etcétera.
- Esconde sus hechos de sus padres para evitar más rechazos.
- Para evitar rechazo trata de ocultar o esconder sus pecados de Dios.

"...Pues, ¿Busco ahora el favor de los hombres o el de Dios? ¿O trato de agradar a los hombres? No sería siervo de Cristo"

Gálatas 1:10

NOTAS: _____

El aislamiento

- Es el temor a la intimidad con otras personas, creemos que todos nos van a lastimar, así uno se retira de la sociedad emocional y físicamente.
- Por estar cansado del dolor que el rechazo ha producido, vive incomunicada con los demás.
- Su vida está cerrada porque le es más fácil no tener vínculos con otras personas.
- El problema es el desarrollo de hábitos, fortalezas antisociales, en un esfuerzo por evitar el dolor.
- La baja autoestima o baja autoimagen.
- No aceptarte como Dios te diseñó es un tipo de rebelión espiritual.
- Rechazo de cualquier persona que no se acopla a la imagen de la persona ideal que se ha establecido por el mundo.

NOTAS: _____

La fórmula del mundo es:



Apariencia + Habilidades + Opiniones = Quién eres o el valor personal.

En la realidad que sucede en nuestras niñez es:

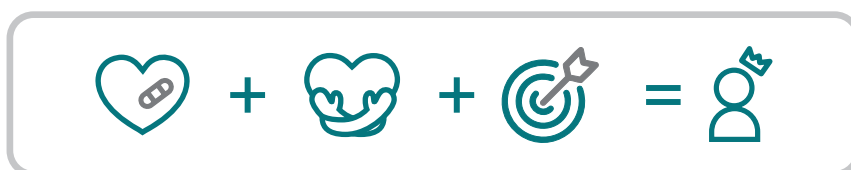


Experiencias + Comprensiones = Creencias personales, verdaderas o falsas, de quién soy.

La baja autoestima produce la necesidad de ser aprobado por ciertas personas para poder sentirme bien conmigo mismo. Uno tiene un sistema de creencias falsas que afecta a sus acciones:

- Si no puedo hacer bien las cosas, mejor no hago nada.
- Nunca voy a lograr hacer algo importante.
- Soy un fracaso.
- Necesito ser aprobado para ser feliz.
- No tengo lo que necesito para socializar con otra gente.
- Si me conocen, no les voy a caer bien.
- Arruino todo lo que toco.
- Soy una persona inferior.
- Si desaparezco, nadie se dará cuenta.
- Para que alguien me ame, tengo que comprobar que soy digno de su amor.

La fórmula de Dios para sus hijos es:



Sanidad de heridas + Aceptación y amor + Propósito = Identidad restaurada como hijos de Dios.

El enojo y/o la mala actitud:

- Después de haber sido rechazados continuamente uno quiere...
- Mantener a todos los demás a cierta distancia.
- Mantener el control de todas sus acciones e interacciones para que no puedan acercarse a uno.
- Evitar así que las personas vuelvan a lastimarla.
- Cuando hemos sido rechazados y guardamos la ofensa en nuestro corazón, reaccionamos con enojo porque la situación se salió de control.

NOTAS: _____

EL TEMOR AL FRACASO



El temor al fracaso también es una consecuencia del rechazo. Algunas de las características de una persona con este tipo de temor son:

- _____.
- No avanza en su vida o trabajo.
- _____.
- Teme decir no (para no ser visto como fracaso).
- Quiere seguir viviendo escondido.

La depresión



- › Estamos hablando de sentimientos de angustia y temor.
- › _____.
- › Desesperanza.
- › No es por la tristeza ocasional o por el cansancio debido al exceso de trabajo, pero puede ser resultado de ello a largo plazo.

La depresión es una:

- Condición emocional a largo plazo.
- _____.
- La persona siente que le han robado su identidad.

El trabajar en exceso y/o adicción al trabajo



Un adicto al trabajo es el tipo de persona que:

- › Trabaja siempre demasiado, horas extras, casi sin descanso.
- › Algunos adictos al trabajo tienen dos trabajos o más, aunque a lo mejor no tengan necesidad.
- › A través de la adicción al trabajo quiere comprobar que trabaja sin descanso, no por que le guste tanto el trabajo, es que de esta manera obtiene su valor como persona.
- › Busca aceptación por sus obras.
- › Tiene pensamientos de que el mundo está sobre sus hombros:
 - _____.
 - Sí no lo hago yo nadie lo hace.
 - _____.
 - Dependen de mí para que funcione.
 - _____.
 - No puedo darme el lujo de descansar, etc...

El perfeccionismo



- › La perfeccionista se afana por hacer todo sin error y con lujo de detalles para que nadie le pueda rechazar.
- › _____.
- › Ese no es el problema, el problema es su motivación.
- › Recibe la aprobación de los demás, diciendo "Eso, sí está bien hecho, eres excelente"
- › El perfeccionista tiende a enojarse con otros por cualquier circunstancia que límite su perfección.
- › Cuando una persona está obsesionada con el deseo de tener todo a la perfección.
- › _____.
- › Jamás se olvida de sus errores.
- › La necesidad de comprobar que no es tan malo como dijo su papá o mamá, su abuelo, su tío, la maestra.

El ser atrevido y/o temerario



- › Aquí estamos describiendo a la persona que quiere sufrir.
- › _____.
- › Quiere seguir sufriendo inconscientemente por que cree que lo merece.
- › Al temerario le encanta cuando las personas le ruegan:
 - Que no haga algo arriesgado por que es peligroso o se hará daño.
 - Inconscientemente piensa que si algo sale mal y quedó herido, entonces todos van a compadecerse.

NOTAS: _____

Echar la culpa a otros



- La experiencia de ser culpable es algo que uno no puede soportar.
- _____.
- A responsabilizar a los demás de lo que sucede.
- Vemos en Génesis la historia de Adán y Eva,
 - Adán no acepta su responsabilidad y culpa a Eva y ella a la serpiente.
 - Sara culpó a Abraham por hacerle caso a ella, que tuviera un hijo con la sirvienta.
 - Cuántas veces no reconocemos nuestra responsabilidad, culpando al gobierno, la lluvia, al árbitro; el hecho es que “alguien debe tener la culpa”.

Los pasos a la sanidad y libertad

- Para Dios la única y aceptable según las escrituras es el perdón a los que te ofendieron y lastimaron.
- Dios te mandó perdonar a los otros sus ofensas.

“Y cuando estéis orando, perdonad si tenéis algo contra alguno, para que también vuestro Padre que está en los cielos os perdone a vosotros vuestras ofensas”

Marcos 11:25

NOTAS: _____

ÚLTIMA RECOMENDACIÓN

VIDEO

Una vez que nos apropiamos del camino para encontrar las raíces que nos han traído un mal fruto, y que aprendimos a cortarlo, debemos tener en cuenta que debemos repetir ese proceso cuantas veces sea necesario.

Tomemos el ejemplo de Naamán, este es el contexto:

Naamán era capitán de los ejércitos del rey de Aram. Este capitán Naamán era muy respetado en su pueblo y era un hombre valiente, pero tenía lepra, por alguna razón se enteró que había un profeta en Israel que podía sanarlo y decide ir a pedir su ayuda. Cuando Naamán llega con Eliseo, el profeta le dice que se bañe siete veces en el río Jordán y que quedaría sano.

2 Reyes 5:10 dice:

"Y Eliseo le envió un mensajero diciendo: ve y lávate en el Jordán siete veces, y tu carne se restaurará y quedarás limpio"

2 Reyes 5:10

Y más adelante vemos en 2 Reyes 5:11-14, que dice así:

"Pero Naamán se enojó y se fue diciendo: yo pensé que seguramente él vendría a mí y se detendría, e invocará el nombre del Señor su Dios, moverá su mano sobre la parte enferma y curará la lepra. ¿No son Abaná y Farfar, ríos de Damasco, mejores que todas las aguas de Israel? ¿No pudiera lavarme en ellos y ser limpio?" Y dio la vuelta y se fue enfurecido. Pero sus siervos se le acercaron y le dijeron: "Padre mío, si el profeta le hubiera dicho que hiciera alguna gran cosa, ¿no la hubiera hecho? Cuanto más cuando le dice a usted: lávese y quedará limpio. Entonces él bajó y se sumergió siete veces en el Jordán, conforme a la palabra del hombre de Dios, y su carne se volvió como la carne de un niño, y quedó limpio."

2 Reyes 5:11-14

A veces nos enojamos con instrucciones tan sencillas, pero debemos ser obedientes porque allí está nuestra libertad, pero lo más importante es el número de veces que debe sumergirse Naamán en el río. El número de veces que debe hacer los sencillos pasos. Siete. En la Biblia, el número siete nos habla de:

- Perfección.
- Obra terminada.
- Eternidad.

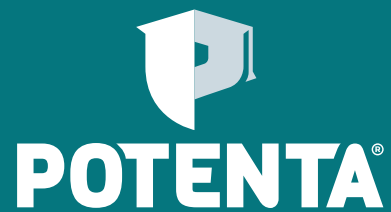
Tenemos que repetir el proceso que hemos aprendido una y otra vez, hasta que vayamos alcanzando nuestra libertad.

Recuerda: no es magia, es un proceso, y ese proceso es continuo.

Nuestra libertad vale tanto que vale la pena hacer el proceso tantas veces sea necesario.

Confiamos que Dios se haga presente en tu propio proceso y que alcances la libertad para la que fuiste diseñado.

NOTAS: _____



 Potenta  academiapotenta | potenta.org.mx