

# Miedo al rechazo – cómo relacionarme con los demás sin temores ni rencores (Sigrid Py)

## Introducción:

### LA IMPORTANCIA DEL TEMA - ¿por qué elegimos este tema?

- todo ser humano lo lleva en su alma, consciente o inconscientemente, e invierte mucha energía en este temor, que hace obstáculo en su vida - ej. para las relaciones personales, para vivir con límites sanos...
- los que han *experimentado* rechazo, suelen sufrir mucho por este temor...

El **temor** puede generar una ansiedad generalizada o pueden volverse patológicos (ej. fobia de salir a la calle) / el **rencor** puede acabar en depresión.

- ¡si te domina el miedo al rechazo, condiciona tu vida! ≠ Ro.5:17, 12:2, Gal.5:1, Lc.1:74.
- ¡el miedo al rechazo pertenece a nuestra vieja naturaleza, Cristo vino para liberarnos del dominio de ella! (Ro.6) Su Verdad nos hará libres, Jn.8:32.36.
- entender la dinámica que nos empuja = importante para poder cambiar
- liberarnos del miedo al rechazo (o más bien de su dominio) es un proceso, un crecimiento... Jesús nos quiere guiar en este proceso: Lc.1:79

PP: *IMPOSIBLE*

## CONFERENCIA

### I.) El MIEDO al RECHAZO – entender su dinámica

#### a) ¿Por qué tenemos tanto miedo al rechazo?

→ el rechazo “duele”..., me hace sentirme mal...

¿Por qué “duele” el rechazo? ¿Qué es lo que me hace sentir exactamente?  
(Los sentimientos son una pista para entender lo que pasa dentro de nosotros...)

- Me siento **ridícula** – siento VERGUENZA ≠ **dignidad**
- Me siento **triste**: TRISTEZA = reacción a una **pérdida**
- Me enfado: IRA = reacción contra el **mal** (los demás no *deberían* rechazarme)
- DOLOR emocional - por el **mensaje hiriente** que recibo: “eres tonta”, “no vales”, “no te quiero”, “me das igual”, “te odio”, “no eres digna de ser amada”...  
→ el rechazo “duele” – ¡como una bofetada en lugar de un abrazo!

**Dignidad → aceptación, respeto (como mínimo) = ¡una necesidad humana fundamental!**

→ Vea los **derechos humanos**...

#### b) ¿Qué es el miedo al rechazo y de dónde viene?

- ¿por qué tenemos “miedo a la gente”? ¿Por qué nos importa tanto si los demás nos rechazan o aceptan?

Ilustración:

- 1) **rechazado / aceptado** --- ej. para **un puesto de trabajo** → **mensaje**: “eres apto” o: “otros son mejores que tú / tú no vales para este trabajo / no hay lugar para ti”
- 2) ...en caso de solicitar la **pertenencia a un club**: “no te queremos en nuestro grupo”, “no eres como deberías ser para poder ser una de nosotras”, “tú sobras”
- 3) **aprobar un examen**: “lo que sabes (o haces) está bien, es suficiente”; en el caso contrario: “eres insuficiente, lo que sabes (o haces) no basta”

- diferentes grados de rechazo y de temor al rechazo, según la importancia que tienen las personas en cuestión en mi vida:

*...si unos jóvenes se ríen de mí en la calle, no me afecta tanto como si mis compañeras de trabajo hablan mal de mí detrás de mi espalda*

Todo eso tiene que ver con la gran pregunta: **¿quién soy?** y en 2º lugar: **¿qué valgo?**

→ **IDENTIDAD // VALOR, SENTIDO de mi vida\***

\* (si alguien me ama, mi vida vale la pena – pero si no valgo nada, mi vida no tiene sentido)

Todos anhelamos sentirnos amados, pero lo que necesitamos como mínimo es ACEPTACIÓN y APROBACIÓN, porque... ¡el contrario cuestiona **nuestra persona y nuestra existencia** - cuestiones totalmente existenciales!

→ papel crucial de la AUTO-ESTIMA y de las RELACIONES PERSONALES (vea los niños, la niñez...) - ¿por qué?

¿Dónde buscamos las respuestas a estas grandes preguntas (¿quién soy? / ¿qué valgo?)?

- en los demás
- en lo que hacemos (hacer = ser) - ejemplo: niños...

→ ¡eso nos hace tan vulnerables al rechazo de los demás y a su valoración! (vea II.b)

### c) ¿Cómo manejamos el miedo al rechazo?

Ilustración: Erizos y caracoles

Acercamiento → vivido como amenazante, peligro...

Reacción: **retraída** (*caracol*) o

**agresividad** (*erizo*): abierta → hostilidad, crítica  
cubierta → resentimiento

Mecanismos de defensa, sistemas de auto-protección:

- distancia de seguridad
- máscaras
- buscar a agradar a todo el mundo
- nunca decir No
- manipulación
- dominación, opresión de los demás (ej. *tiranos* = en realidad hombres débiles)
- perfeccionismo
- ...

¡¡ = obstáculos para relaciones auténticas, sanas, profundas y satisfactorias!!

→ sólo posible relaciones *superficiales* – no llenan, entonces se hace más aguda la necesidad de aceptación y con eso el miedo al rechazo = ¡círculo vicioso!

Se vive muy mal así... Tensión continua, insatisfacción...

## II.) ¿Qué nos enseña DIOS sobre el miedo al rechazo?

### a) La Palabra de Dios nos explica cómo llegamos a esta situación de necesidad.

Gn.2: aceptación total, libertad, confianza... entre Dios y los hombres, y ellos entre sí

Gn. 3: ruptura → miedo, vergüenza, huída, auto-protección...

- Miedo a perder lo que tengo = auto-imagen positiva → cuestionada
- Miedo a no recibir lo que necesito = aceptación → dolor, soledad, vacío

Sin dependencia de Dios dependemos uno del otro - ¡cobra una importancia existencial la aceptación del otro!

### b) La renovación de nuestra MENTE: Dios nos quiere llevar a la madurez de una persona adulta

#### ➤ Auto-imagen, auto-estima e IDENTIDAD basados en la Biblia

Niño:

- construye su visión del mundo y de sí mismo sobre la base de lo que recibe y percibe
- no tiene criterios y referencias para evaluar, cuestionar y contrastar lo que piensa y siente
- es dependiente

Adulto:

- capaz de razonar, distinguir entre “verdad” y “mentira”, lo que es cierto y lo que no
- de rectificar sus creencias
- de sacar conclusiones conscientes
- de interpretar con criterio la conducta u opinión de otros

Madurez:

- no depender de otras personas (“*dejará a su padre y madre...*”)
- construir mi auto-imagen sobre nuevas bases (Biblia, realidad)
- prever para mis necesidades afectivas de manera sana (relaciones significativas)
- aceptar y asimilar el componente de imperfección y dolor en la vida – “*mundo caído*” ≠ paraíso (Gn.1: “*todo era bueno en gran manera*”)

- Lo que cura el miedo es el AMOR. La Biblia dice: “el verdadero amor echa fuera el temor.”

→ La persona que se siente amada, puede ser ella misma, se siente libre, no tiene miedo

*Ilustración: enamorados*

Debemos tomar conciencia de que somos personas dignas y amadas - ¡como seres humanos creados por **Dios** y como hijos amados en Cristo! A eso se añaden las personas que nos han apreciado y las que nos aprecian ahora. (Si hemos tenido **padres** que nos han amado, si tenemos a un **marido** que nos ama, si tenemos a una o varias **amigas** que realmente nos aprecian... - todo eso nos puede ayudar para considerarnos personas dignas y amadas.)

**Si alguien te ama, ya tienes la aceptación y aprobación que necesitas. - ¡Eres libre!**  
Libre de ser tú mismo..., y libre para amar a otros.

- NO necesitamos la aceptación y aprobación de todo el mundo = una creencia errónea, ¡una gran “mentira” inconsciente!

SÍ que necesitas aceptación y aprobación *de algunas pocas personas, mínimo una* – presente o no. Sobre todo DIOS → amor perfecto, incondicional, inmutable, completo... Y seguramente hay personas en tu vida que te aprecian (tal vez tu madre, tu padre, tu marido o esposa, un amigo o una amiga, los compañeros de trabajo, tus hijos...)

Este aprecio y amor te da fuerzas para resistir al rechazo de otros (= para que no te hunda).

*Ej. Un joven creyente en el servicio militar – sabiendo que su novia le quiere mucho  
Un misionero en un país musulmán, entorno hostil – sabiéndose amado por Dios*

NO hace falta que busques la aceptación y el aprecio de todas las personas que se crucen por tu camino – ¡sino, te haces esclava de una meta inalcanzable! El miedo al rechazo te dominará en la medida que tú des importancia a la opinión de los que están en tu contra.

*Ilustración: un partido minoritario en un parlamento – necesita algunos votos, no todos*

Debemos contentarnos con el aprecio que recibimos y ser agradecidos por el – y quitar importancia a las “voces negativas”.

*Ej. Sufrir rechazo en el trabajo, ¡pero no de parte de todos!*

### c) La renovación de nuestra CONDUCTA – andar en “novedad de vida”

- Relacionarnos con otros sin miedo

Podemos tener miedo a desarrollar relaciones personales más cercanas por causa de otra creencia errónea: “*Si me conocen de verdad, no me van a querer*” = me van a rechazar

La verdad es que si eres tú misma y permites que otros se acerquen a ti y te conozcan, vas a descubrir que aprecien esto mucho más que una bonita fachada. ¿Por qué? Porque entonces eres *real* como ellas tb. son *reales* detrás de su máscara.

Ilustración: mimo de las máscaras (¡JESÚS nos quiere sin máscaras!)

➤ Las personas que nos rechazan, no pueden frenar nuestra vida

Da igual que *esa* persona no te aprecia, ella no puede frenar tu vida – tu eres una persona libre y responsable de tu vida, no eres esclava de nadie (salvo de Cristo, si eres de las personas que han entregado su vida a él, pero eso no es una esclavitud, es una historia de amor y el camino a la verdadera libertad, la liberad en Cristo de la que habla la Biblia).

- La opinión de una o varias personas sobre ti NO es la verdad si es una opinión destructiva, así que **¡no le hagas caso!**
- Hemos nacido para *vivir*, nuestra vida tiene un SENTIDO y un PROPÓSITO – ¡no puede ser cuestionada por unas pocas personas!
- Somos personas únicas, cada una es importante y tiene un lugar en esta vida.

➤ Necesitamos nuestras fuerzas para vivir para Dios, no para malgastarlas en temores

Deberíamos centrarnos más y ocuparnos más de la pregunta cuál es nuestro lugar exacto y el propósito de nuestra vida – más que preocuparnos de cómo me mira o cómo me habla tal persona, si me van a apreciar los demás, si están valorando lo que hago etc.  
¡No perdamos TIEMPO Y ENERGÍA en lo que es secundario, invirtamos nuestro tiempo y nuestra energía más bien en lo que realmente cuenta!

“Salvar nuestra vida / nuestra alma” = perderla

Energía / cansancio emocional – cansa incluso el cuerpo

Necesitas esta energía para:

- hacer bien tu trabajo
- amar a tu marido
- cuidar de tus hijos
- atender a tu amiga
- ...y muchas otras cosas importantes en la vida

“*dar es más dichoso que recibir*” decía Jesús, y es verdad (pero NO: dar para recibir = ¡trampa!)

Ilustración saxofón: “¡sin miedo, sopla fuerte!” (– si tocas un instrumento con miedo, no suena bien)

➤ No dejarnos dominar por el miedo

¿Podemos vivir totalmente libres de todo miedo al rechazo? Tal vez no, pero podemos aprender a no dejarnos dominar por este miedo y a no dejarnos frenar. (El sub-título del tema no es: “*cómo liberarme de mi temor*”, sino: “*cómo relacionarme con los demás sin temores ni rencores*”)

**¡Una persona valiente no es una persona que no tiene miedo, sino que no se deja frenar por el miedo!**

Liberarnos del temor = lo ideal (meta a largo plazo). Mientras tanto: liberarnos de su *dominio* = meta posible (objetivo a corto plazo).

Jn.16:33 - “*En el mundo tendréis tribulación, pero yo he vencido al mundo.*”

**III.) El camino para vencer el miedo al rechazo**

- Descubrir y creer **cuánto nos ama Dios**
- Descubrir y creer **nuestra nueva identidad en Cristo**
- Dejar que la Palabra de Dios **renueva nuestra mente**
- **Cambiar** nuestra manera de actuar y reaccionar

*¡Para todo eso necesitamos la ayuda del Espíritu Santo!*

- Oración
- Estudio de la Palabra
- Comunión con otros creyentes
- consejería

**RECUERDA:**

**Eres una persona aceptada en Cristo y amada por Dios – ¡en eso tienes tu identidad y valor!**

**No necesitas la aprobación de todo el mundo – ¡no la busques a toda costa ni la esperes!**

**Eres esclavo de Cristo, no de la gente - ¡no permitas que otras personas frenen tu vida!**

**Invierte tu energía en vivir según los propósitos de Dios – ¡no la malgastes en temores!**

**Deja que Cristo reine en tu vida - ¡no te dejes dominar ni frenar por el miedo al rechazo!**

## RESUMEN

### MIEDO AL RECHAZO - ¿DE DÓNDE VIENE?

...por nuestra *dignidad* humana → **respeto** y por la *necesidad* humana de ACEPTACIÓN y APROBACIÓN → el contrario cuestiona **nuestra persona** y **nuestra existencia**

- Miedo a *perder* lo que tengo = AUTO-IMAGEN positiva → cuestionada
- Miedo a *no recibir* lo que necesito = ACEPTACIÓN, APROBACIÓN, APRECIO → dolor, soledad, vacío

→ importancia de la IDENTIDAD y de las RELACIONES PERSONALES

### ¿QUÉ SOLEMOS HACER CON ESTE MIEDO?

Mecanismos de defensa, sistemas de auto-protección: *Erizos y caracoles*

### ¿QUÉ PUEDE CURAR ESTE MIEDO?

...el AMOR. La Biblia dice: “*el verdadero amor echa fuera el temor.*”

- 1.) La persona que se siente amada, se siente libre – no tiene miedo de ser ella misma
- 2.) NO necesitamos la aceptación y aprobación de todo el mundo – sólo de algunos
- 3.) Relacionarnos con otros sin miedo – permitir que nos conozcan de verdad
- 4.) Las personas que nos rechazan no pueden frenar nuestra vida – dan igual
- 5.) Vivir para Dios y no para protegernos – invertir bien nuestra energía

TEMOR – antídoto = AMOR

RENCOR – antídoto: PERDÓN

### EL MEJOR CAMINO:

→ entregar mi alma asustada y ansiosa a Jesús y conocer la profundidad del amor de Dios, él me acepta y ama como soy, me ama más que nadie y me puede liberar de mis temores, quiere guiar mis pies al camino de paz



Preguntas para el coloquio:

- 1.) ¿Cuándo y con quién sentimos más miedo a ser rechazadas y por qué?
  - 2.) ¿Qué nos ayuda a sentirnos libres y relajadas para relacionarnos sin temor?
- 

1. Eres una persona aceptada en Cristo y amada por Dios – ¡allí tienes tu identidad y valor!
2. No necesitas la aprobación de todo el mundo – ¡no la busques a toda costa ni la esperes!
3. Eres esclavo de Cristo, no de la gente - ¡no permitas que otras personas frenen tu vida!
4. Invierte tu energía en vivir según los propósitos de Dios – ¡no la malgastes en temores!
5. Deja que Cristo reine en tu vida - ¡no te dejes dominar ni frenar por el miedo al rechazo!

*¿Cuál de estas “instrucciones” es la que más te impacta? \_ \_ \_*  
*¿Cuál es la que más te ha ayudado hasta ahora? \_ \_ \_*  
*¿Cuál es la que más te cuesta asimilar y vivirla? \_ \_ \_*

- Reflexiona sobre estas tres preguntas y apunta tu respuesta al lado de cada una.
- Después, elige una de las tres y compártela con el grupo.