



THE
MENTORING
PROJECT

CÓMO LIDIAR CON EL RECHAZO: FORTALEZA EN LA ACEPTACIÓN DE DIOS



AUTOR: DR. RICHARD PERHAI
EDITOR: DR. LARRY OATS

GUÍA DE CAMPO

CÓMO LIDIAR CON EL RECHAZO: FORTALEZA EN LA ACEPTACIÓN DE DIOS



AUTOR: DR. RICHARD PERHAI
EDITOR: DR. LARRY OATS

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN: LA PUERTA QUE SE CIERRA	4
PARTE 1: LA ANATOMÍA DE LA HERIDA	7
PARTE 2: CAMINAR POR EL SENDERO QUE JESÚS YA RECORRIÓ	11
PARTE 3: EL CAMBIO EN LA IDENTIDAD	14
PARTE 4: EL CAMINO HACIA LA SANACIÓN	17
PARTE 5: CONVERTIR LAS CICATRICES EN SEÑALES	20
CONCLUSIÓN	23
LAS ÚNICAS PALABRAS QUE IMPORTAN	24



INTRODUCCIÓN: LA PUERTA QUE SE CIERRA

La historia de Mark no comenzó con una crisis; comenzó una mañana cualquiera a partir de una caja de cartón. Durante diez años, había sido la primera persona en llegar a la oficina y la última en irse. No era un empleado más: era parte de la «familia», o al menos eso decían los manuales de cultura organizacional. Se había perdido recitales de piano de sus niños para cumplir con plazos de entrega y había trabajado en medio de las vacaciones familiares porque creía en la misión de la compañía. Pensaba que era indispensable.

Luego, llegó esa reunión de diez minutos. No hubo ninguna ceremonia, ningún reloj de oro, ningún agradecimiento por una década de sacrificio; solamente un representante de recursos humanos, una indemnización por despido y un guardia de seguridad esperando para escoltarlo hasta su auto. De pie en el estacionamiento, con una caja que contenía diez años de su vida —una taza, un par de fotos enmarcadas y una engrapadora—, Mark no solo se sentía desempleado, sino también desechado. Sentía que era una basura que arrojaron por la ventana porque ya no era útil. La puerta que había abierto cada mañana durante diez años de pronto se había cerrado con violencia. En ese momento, Mark no solo perdió su salario; perdió su sentido de identidad.

Esta es la dura realidad del rechazo. Ya sea un despido, un divorcio, o un mensaje diciendo «deberíamos ser solo amigos», el rechazo es un lenguaje universal de dolor. Nos dice algo sobre nuestro valor que no podemos refutar en medio de nuestra debilidad. Nos susurra que no somos suficientes, que no somos deseados, y que el mundo estaría perfectamente bien —tal vez incluso mejor— si no estuviéramos en él.

La herida universal

GUÍA DE CAMPO

Mucha gente habla sobre «sentirse heridos» como si fuese algo que se puede superar con facilidad, como si fuese un resfriado leve. Sin embargo, si alguna vez te sentaste en un estacionamiento con tu vida en una caja, sabes que esto no es así. El rechazo no solo hiere tus sentimientos; te golpea físicamente, como un puñetazo en el pecho. Por algo usamos expresiones tales como «tener el corazón roto» o «sentirse destrozado». Nuestra lengua refleja una realidad biológica profunda.

Los científicos han descubierto que el cerebro procesa el rechazo social en las mismas regiones en las que procesa el dolor físico. Cuando te sientes excluido, tu cerebro envía una señal de socorro indistinguible de un hueso roto o de una quemadura física. Es un mecanismo de supervivencia. En la antigüedad, ser excluido de una tribu significaba la muerte. Si eras apartado de tu círculo, te convertías en una presa. Ese miedo primitivo al rechazo aún vive en nosotros. Cuando le dijeron a Mark que sus servicios ya no eran requeridos, su cuerpo reaccionó como si lo estuvieran cazarlo. Su ritmo cardíaco se disparó, se le revolvió el estómago y su mente comenzó a pensar lo peor.

Tenemos que dejar de decir a las personas que simplemente «lo superen». Lidar con el rechazo puede ser traumático. Se requiere más que una simple charla motivacional porque el dolor es literal, no metafórico. ¿Alguna vez notaste cómo una sola palabra de rechazo puede anular miles de cumplidos? Es gracioso, pero una sola puerta cerrada puede tener más impacto que todas las puertas abiertas. La intensidad del dolor es, a menudo, símbolo de que anclamos nuestra identidad en algo que nunca hubiese podido sostenerla. Estamos buscando permanencia en un mundo diseñado para ser pasajero.

La mentira de la exclusión

El peligro del rechazo no es solo el dolor inmediato: es la narrativa que le sigue. El enemigo de nuestras almas es experto en convertir un suceso específico —la pérdida de un trabajo, una ruptura o un rechazo— en un veredicto universal. Transforma un «no» de nuestro jefe en un «no» del universo. Esa es la mentira que se cuela en la narrativa de la exclusión: la creencia de que no fuiste rechazado por lo que *hiciste* o lo que *brindaste*, sino por lo que *eres*.

Esto te dice que hay algo fundamentalmente roto o indeseable en ti, algo que la gente terminará por descubrir. Mark no pensó: «La empresa está recortando personal», sino: «Soy un fracaso. Soy desechable. Si fuese mejor, no me hubieran despedido». Cuando nos creemos esta mentira, comenzamos a aislarnos de las personas que nos aman de verdad. Nos rechazamos de antemano. Dejamos de intentar relacionarnos, de abrirnos y de confiar porque por dentro sabemos que es inevitable que los demás nos cierren la puerta.

GUÍA DE CAMPO

Nos convertimos en prisioneros de nuestra vergüenza, convencidos de que nuestro valor lo determinan quienes nos rechazaron. Sin embargo, debemos saber que el rechazo a menudo tiene más que ver con la persona que rechaza que con quien está siendo rechazado. El estado financiero de una empresa o la incapacidad de compromiso de una pareja no dice nada sobre tu alma. Aun así, de alguna manera, las personas que menos nos valoran tienen el impacto más grande en nosotros. ¿Por qué dejamos que el valor de la persona que tuvo que irse esté determinado por la persona que se quedó?

Encontrar valor en Cristo después del rechazo

Esta guía no se trata sobre la autoestima. Si tu objetivo es sentirte mejor contigo mismo mirándote al espejo y diciéndote cosas bonitas, estás construyendo sobre la arena. La autoestima es voluble. Aumenta o disminuye según tu último logro o el cumplido más reciente que recibiste. Necesitamos algo mucho más estable. Necesitamos «una estima centrada en Dios». Esta es la confianza silenciosa y sólida que proviene de saber que eres aceptado por Dios, el que tiene la única opinión que importa de verdad.

Es darse cuenta de que, mientras Mark estaba de pie en el estacionamiento sintiéndose como basura, el Creador de las estrellas lo miraba y veía un hijo de infinito valor. El rechazo es la manera en la que el mundo te dice que no encajas en su molde. Sin embargo, la aceptación en Cristo es la forma en la que Dios te dice que Él rompió el molde cuando te creó. Observa a Jesús por un momento, el hombre más rechazado que existió, y en cómo Él nos mostró la forma en la que debemos lidiar con el rechazo: enfrentando el «no» del mundo con el «sí» del Padre.

Vamos a hablar de cómo desarmar el «altar de la aprobación» y superar el miedo a la desaprobación, construyendo una vida «a prueba del rechazo» ya que sus cimientos están en el cielo, no en un organigrama corporativo. Si actualmente te sientes rechazado por todos, quiero que respires profundo. Puede que la puerta esté cerrada, pero en la mesa aún hay lugar. Tal vez tu caja esté llena de cosas que el mundo no quiso, pero tu alma está llena de cosas que Dios redimió con su muerte. Este viaje se trata de alejarnos de la vergüenza del rechazo para hallar fortaleza en Dios y en su «bienvenida eterna». Comencemos por ahí.

1

LA ANATOMÍA DE LA HERIDA

Por qué nos duele tanto el rechazo

La sensación física del rechazo a menudo es más real que el acontecimiento en sí. Puede que aún sientas en el rostro el calor de una conversación que se dio hace tres días. Todavía sientes el nudo en tu estómago cuando ves cierto nombre en la pantalla de tu teléfono o te das cuenta de que no te invitaron a la reunión de la que todos están hablando. Intentamos convencernos de que «solo son negocios» o de que «no estaba destinado a ser», pero nuestros cuerpos saben la verdad. Procesamos el rechazo social a través de ciertas dolencias físicas, y es por esto que lidiar con el rechazo puede sentirse tan punzante. Si vamos a encontrar fortaleza en la aceptación de Dios, primero tenemos que comprender la perspectiva cristiana del rechazo y por qué esta herida está tan arraigada en nuestro ADN y en nuestra teología.

La biología y la teología de la pertenencia

No fuimos diseñados para ser islas autosuficientes de «autoestima». Desde el primer capítulo de la Biblia, Dios deja claro que los seres humanos fueron creados para relacionarse. En Génesis 2:18, antes de la Caída, antes de que el pecado entrara en el mundo, Dios observó al hombre perfecto en un jardín perfecto y dijo: «No es bueno que el hombre esté solo». Esto no era un comentario sobre el carácter de Adán ni una señal de su insuficiencia, sino un modelo de su diseño. Fuimos creados para estar en comunidad porque fuimos hechos a imagen de un Dios trino que ha existido en una comunidad perfecta por toda la eternidad.

Percibes al rechazo como una transgresión a tu diseño original, porque así es. Tu alma reconoce que se te está negando algo que necesitas por naturaleza. No es solo un problema «sentimental»; es un problema biológico.

Resulta que nuestra materia gris respalda lo que Génesis siempre insinuó. Cuando experimentamos el rechazo social, el cerebro activa las mismas vías que procesan el dolor físico, específicamente la corteza cingulada anterior dorsal y la ínsula anterior. Es por esto que sientes dolor cuando

GUÍA DE CAMPO

alguien te abandona, o que el rechazo se siente como un golpe en el estómago. Tu sistema nervioso no distingue entre una pierna rota y una relación que terminó: solo sabe que algo vital se perdió.

Esta realidad biológica señala una verdad teológica: somos seres relacionales. Fuimos creados para ser vistos, conocidos y deseados. Cuando tu jefe te despide, un amigo te ignora o un padre te deja desamparado, se genera una crisis a nivel «de diseño». Estás experimentando la pérdida de algo que fuiste creado para disfrutar. No eres «débil» por dejar que el rechazo te afecte; simplemente eres humano. Estás respondiendo de la forma en la que una criatura social responde cuando la conexión con su «tribu» se ve amenazada. Ignorar este dolor es ignorar la manera en la que Dios te creó, lo que retrasará tu proceso de sanación del rechazo.

Cómo lidiar con el rechazo como cristiano

Lidiar con el rechazo como cristiano no implica dejar de sentir dolor: es aprender a distinguir entre «sentirse» rechazado y «ser» rechazado. Esta es la esencia de la madurez espiritual. Tus sentimientos son reales, pero no siempre son narradores fiables. Son como una alarma contra incendios: te dicen que hay un problema, pero no necesariamente te dicen dónde está el incendio o qué tan grande es.

Cuando te sientes rechazado, hay tres emociones principales que toman el control: el enojo, la vergüenza y el deseo de ocultarse.

1. Enojo: a menudo esta es nuestra primera línea de defensa. Nos enojamos porque el enojo nos hace sentir poderosos. Si podemos culpar a la persona que nos rechazó, no tenemos que sentir la vulnerabilidad de la herida. Nos decimos a nosotros mismos que esa persona fue «tonta» por dejarnos ir o que «el sistema es injusto». El enojo es una emoción secundaria, una máscara que llevamos para ocultar nuestro miedo a no ser valiosos. Sin embargo, sentirnos así consume mucha energía y drena nuestra energía.

2. Vergüenza: si el enojo mira hacia afuera, la vergüenza mira hacia adentro. Esta emoción nos susurra que el rechazo se dio porque hay algo intrínsecamente «mal» en nosotros. Es la diferencia entre «fracasé» y «soy un fracaso». La vergüenza es «la mentira de los marginados» que se instala en tu corazón, convenciéndote de que tu valor disminuyó porque alguien más no quiso lo que tenías para ofrecer. Esto nos lleva a la tercera emoción.

3. El deseo de ocultarse: esta es la respuesta de Adán y Eva. En Génesis 3, en el momento en que el pecado ingresó al mundo y la primera relación se rompió, ellos no acudieron a Dios: se escondieron entre los arbustos. Cuando somos rechazados, nuestro instinto es alejarnos, dejar de intentar y construir un muro. Pensamos que, si nos ocultamos, nadie nos podrá

GUÍA DE CAMPO

lastimar otra vez. Nos «rechazamos de antemano», aislándonos antes de que otra persona nos obligue a hacerlo.

Para lidiar con el rechazo, tienes que contarle la verdad a tu sistema nervioso. Tienes que reconocer el *sentimiento* de haber sido descartado sin asumir la *identidad* de ser un desecho. Puedes sentir la vergüenza del rechazo sin pensar que eres basura. Como cristiano, tu posición no está determinada por las puertas que se cerraron ante ti, sino por la puerta que se abrió para ti en la Cruz.

El mundo puede negarte la entrada a un cuarto, pero no puede negarte el amor de Dios.

Tenemos que aprender a lidiar con el desafiante dolor de estas emociones sin dejar que tomen el control. Está bien sentir enojo. Está bien sentir el peso de la vergüenza. No obstante, no puedes dejar que esas emociones definan quién eres. Tienes que pasar de una opinión subjetiva («No me siento deseado») a una verdad objetiva: «Dios [me] escogió en Él» (Ef 1:4). Esto requiere una recalibración mental diaria, a veces cada hora. Se necesita de oración y de presencia ante el Rey que nunca te cancelaría.

Esto es lo que quiero dejar claro, incluso cuando duela: sentirse rechazado es una herida real, pero el rechazo no constituye tu identidad. La herida dice: «Esto me duele». La falsa identidad dice: «Esto *comprueba* quién eres en verdad». No dejes que la segunda se imponga sobre la primera. Entonces, dilo con claridad:

- «Siento que no pertenezco a este lugar» no es lo mismo que: «Nunca voy a encajar en ningún lado».
- «Esta pérdida me duele físicamente» no es lo mismo que: «Esta pérdida demuestra que no valgo nada».
- «Quiero ocultarme» no es lo mismo que: «Estoy avergonzado».

Los sentimientos son alarmas reales, no veredictos definitivos.

El eco de la Caída

La tercer parte de la anatomía de la herida es reconocer que vivimos en un «mundo de relaciones rotas». A menudo, nos tomamos los rechazos de forma personal porque olvidamos que vivimos en el eco o en las consecuencias de la Caída. Desde Génesis 3, todas las relaciones humanas han sido afectadas por el egoísmo, el miedo y el pecado. Las personas te decepcionarán, te olvidarán. A veces, incluso te odiarán por razones que no tienen nada que ver contigo. Esto se resalta en los versículos bíblicos sobre el rechazo. En la Biblia, David experimentó el rechazo por parte de su hermano momentos antes de enfrentar a Goliat. Jesús también lo experimentó.

GUÍA DE CAMPO

Vivimos en un mundo en el que los sistemas humanos son defectuosos por naturaleza. Puede que una empresa despidiera a un empleado fiel como Mark por un error en una hoja de cálculo, por un gerente sediento de poder o simplemente por codicia corporativa. Es posible que un amigo deje de llamarte porque se siente abrumado por su propio trauma y no tiene la capacidad emocional de ser un amigo. Puede que un cónyuge se aleje por perseguir un ídolo que cree que lo hará feliz.

Cuando comprendemos el «eco de la Caída», podemos dejar de esperar perfección de un mundo que está bajo maldición. Esto no hace que el dolor desaparezca, pero hace que no nos lo tomemos personal. Nos permite decir: «Este rechazo es un síntoma de un mundo quebrantado, no un veredicto sobre mi alma». La Caída hace que las personas sean narradores poco fiables sobre tu valor como cristiano. Si dejas que una persona caída te diga quién eres, es como si le pidieses a un ciego que describa un atardecer. No tienen las herramientas para ver la verdad. Están mirando a través del lente de su corrupción, sus necesidades y su pecado.

Tenemos que aceptar la realidad de que, en esta vida, se nos malinterpretará. Seremos dejados de lado. Seremos los últimos a quienes elijan para el equipo. Esto no significa que seamos menos; sucede porque estamos viviendo en un mundo descarrilado. Si esperamos que la aceptación humana sea nuestra fuente principal de vida y de fortaleza, nos enfrentaremos constantemente al trauma, y nos hundiremos. Si queremos vencer el rechazo, tenemos que aprender a anclar nuestro sentido de pertenencia en un Reino incommovible, y saber que somos aceptados en el Amado incluso cuando los sistemas terrenales en los cuales confiamos se derrumben a nuestro alrededor.

El primer paso para sanar un corazón

Comprender la anatomía de la herida es darte permiso para sentir dolor sin permitirte desaparecer. No tienes que «poner buena cara» ni fingir que el rechazo no te afectó profundamente. Puedes reconocer la biología del dolor y la teología de la pérdida.

Sin embargo, también tienes que reconocer que la herida no es el fin de la historia. Es solo el diagnóstico. Una vez que entiendas por qué es tan doloroso —porque fuiste creado para una comunidad que la Caída destruyó—, dejarás de buscar la «cura» en los mismos lugares que te lastimaron. Puedes dejar de forzar la puerta cerrada y comenzar a buscar a Aquel que fue rechazado para que tú pudieras ser aceptado para siempre. El objetivo no es solo «sentirse mejor»: es anclarse en una realidad que ningún rechazo humano podrá alterar.

2

CAMINAR POR EL SENDERO QUE JESÚS YA RECORRIÓ

Si estás experimentando el dolor de un «no» —ya sea el fin de una carrera o de una relación—, no estás atravesando un sendero desconocido para Dios. A menudo, creemos inconscientemente que, si seguimos a Dios con fidelidad, seremos deseados, respetados y bien recibidos. Creemos que las «bendiciones» son puertas abiertas y un lugar en la mesa. No obstante, cuando observamos la vida de Jesús, vemos lo opuesto. El único ser humano perfecto que alguna vez pisó la tierra fue, además, el más rechazado.

El rechazo no es señal de que le hayas fallado a Dios. Por el contrario, suele ser lo que te acerca más a Él. Estás recorriendo un sendero que ya fue despejado por el Rey.

La piedra que desecharon los constructores: una perspectiva bíblica del rechazo social

Tendemos a internalizar el rechazo como si fuese un veredicto sobre nuestro carácter. Cuando somos excluidos, solemos pensar: «Hay algo malo en mí. Soy defectuoso. Si fuese mejor, me hubiesen aceptado». Sin embargo, Isaías 53:3 rompe con esa lógica como única opción, obligándonos a preguntarnos: «¿Qué dice la Biblia sobre el rechazo?» Describe al Mesías como: «Despreciado y rechazado por los hombres, varón de dolores, habituado al sufrimiento».

Piensa en eso por un momento. La única persona que hizo todo bien — que era perfectamente bueno, perfectamente sabio y perfectamente amoroso— fue aquella a quien su cultura excluyó de forma sistemática. Él fue «la piedra que desecharon los constructores» (Sal 118:22). Si los constructores (los expertos, los líderes, el «círculo íntimo») vieron al Perfecto y dijeron: «No nos interesa», ¿por qué pensamos que el rechazo es una medida precisa de nuestro valor? Piensa en lo que el rechazo significa en la Biblia. Si uno de los doce discípulos más cercanos de Jesús

GUÍA DE CAMPO

dijo: «Prefiero tener treinta monedas de plata», es seguro que Él conoce el dolor que estamos sintiendo.

El rechazo a menudo habla más de los constructores que de la piedra. Los líderes religiosos de la época de Jesús lo rechazaron porque no encajaba en su agenda política ni en su ego religioso. Lo mismo sucedió con Judas. Jesús estaba «equivocado» para ellos solo por ser perfectamente «quien debía ser». Cuando enfrenas el rechazo social —cuando no encajas en la cultura de la oficina o te ves excluido del círculo cristiano «de moda»—, no significa que estés roto o afectado por un espíritu de rechazo. Es posible que tengas algo que el sistema no esté diseñado para soportar.

¿Por qué permitimos que personas tan rotas como nosotras tengan la última palabra en cuanto a nuestro valor? Si el Perfecto fue excluido, ¿por qué nos sorprende cuando nosotros lo somos también? ¿Qué dice la Biblia sobre el rechazo?

La deslealtad en el círculo íntimo: lidiar con la traición de amigos y familia

Ser rechazado por el público general es una cosa, pero la traición que proviene de un amigo íntimo representa otro tipo de trauma. Es aquí donde la herida se convierte en una cicatriz. Jesús no solo experimentó el rechazo social: vivió el abandono total por parte de su «círculo íntimo».

Se sentó a cenar con Judas, el hombre que lo vendería por el precio de un esclavo. Fue negado por Pedro, el hombre que juró que moriría por Él. En Getsemaní, cuando Jesús estaba sudando sangre y enfrentando la mayor agonía de la historia de la humanidad, sus mejores amigos ni siquiera pudieron mantenerse despiertos para apoyarlo. Cuando los soldados llegaron, «todos los discípulos lo abandonaron y huyeron» (Mt 26:56).

Jesús sabe lo que es sentir que su «familia» se aleje cuando las cosas se ponen difíciles. Conoce el impacto de un beso en la mejilla que es, en realidad, un puñal en la espalda. Conoce el silencio de una sala cuando necesitas que alguien te defienda, pero todos desaparecen para protegerse a ellos mismos.

Si estás lidiando con un rechazo «familiar» —ya sea de un pariente de sangre o de un «familiar de la iglesia» que te abandonó en medio de una crisis—, cuentas con un Sumo Sacerdote que no te mira con desprecio ni lástima. Te mira con ojos de solidaridad. Él ya pasó por eso. Sintió el aire frío del cuarto luego de que la puerta se cerró. No solo empatiza con la traición que estás viviendo: la *comparte*.

¿Sientes que tu «cercanía» con Dios ha sido dañada porque las personas que dijeron amarlo te trataron mal? ¿Puedes ver que la traición que sufrió

GUÍA DE CAMPO

Jesús no disminuyó su posición ante el Padre, sino que, en realidad, lo acercó más a la Cruz, donde se obtuvo nuestra redención?

La solidaridad de la Cruz: hallar a Dios en medio de la soledad y el aislamiento

El rechazo más profundo de la historia se dio en la Cruz. Allí, Jesús experimentó un nivel de aislamiento que nosotros nunca tendremos que enfrentar. Clamó: «Dios mío, Dios mío, ¿por qué me has abandonado?» (Mt 27:46). Por un momento, la comunión perfecta entre el Padre y el Hijo fue afectada por el peso de nuestro pecado. Él fue el Excluido por excelencia para que nosotros nunca tuviésemos que estar solos de verdad.

Es aquí donde la Cruz deja de ser un concepto y comienza a ser algo personal. Significa que, cuando estás solo, no estás lejos de Dios, sino más cerca del corazón de Cristo de lo que jamás has estado.

En el ajeteo diario de la vida en la iglesia y el éxito social, es fácil sentir que Dios está con nosotros cuando estamos rodeados de personas y bendiciones. No obstante, el evangelio nos dice que Dios está aún más presente «fuera del campamento». Hebreos 13:13 nos invita a salir a su encuentro «fuera del campamento, llevando la deshonra que Él llevó». El «campamento» es la zona de confort, aceptación y estatus social. Sin embargo, Jesús está fuera de él.

Cuando te rechazan, eres llamado a una comunión de sufrimiento que las personas «aceptadas» no conocen. Hay una intimidad profunda con Cristo que solo está disponible para los angustiados. Hay un «suave murmullo» que solo puedes oír cuando el sonido de la aprobación humana es silenciado.

El rechazo es la tijera de podar del Padre. Corta la madera muerta de la aprobación humana para que puedas crecer exclusivamente hacia el Sol.

Deja de intentar forzar tu regreso al «campamento», donde no eres deseado. Busca a Jesús en tu soledad. Búscalo en tu aislamiento. Allí, notarás que Aquel que fue rechazado por todos es el Único que nunca te dejará ni abandonará. El «no» del mundo a menudo es el «sí» de Dios, que te llama lejos de las aguas poco profundas de la validación humana para que acudas al hondo océano de su aceptación eterna.

3

EL CAMBIO EN LA IDENTIDAD

Pasar de «no deseado» a «adoptado»

El rechazo no solo hiere tus sentimientos: intenta redefinirte. Cuando una puerta se cierra o pierdes tu lugar en la mesa, el enemigo te susurra una nueva identidad: *no deseado*. *Desechable*. *Excluido*. Si permaneces por mucho tiempo con esa identidad, empezarás a creer que el «no» de tu jefe, tu cónyuge o tu círculo social es la última palabra sobre tu existencia. No obstante, el evangelio puede desbaratar esas identidades. Retira las etiquetas que el mundo te impone y las reemplaza con una realidad jurídica y eterna que ningún ser humano puede revocar. Este es el paso de las arenas movedizas de la opinión humana a la roca firme de la adopción.

La aceptación de Dios cuando otros te rechazan

La diferencia fundamental entre la aceptación del mundo y la de Dios es la «letra chica». En el mundo, todo «sí» es condicional. Eres aceptado *si* eres productivo, *si* eres atractivo, *si* eres útil o *si* encajas en el modelo cultural del momento. Cuando dejas de cumplir esas condiciones —como cuando la empresa de Mark decidió que él ya no «encajaba» ahí—, se anula esa aceptación. Quedas descartado. Nunca fue un ancla; más bien, era un contrato temporal.

La teología de la adopción es lo opuesto a esto. Es un cambio de condición jurídica, vinculante, que no tiene nada que ver con tu desempeño. En el mundo romano, en donde Pablo escribió gran parte del Nuevo Testamento, un hijo adoptado tenía mucha más seguridad jurídica que uno biológico. Un hijo biológico podía ser desheredado, mientras que un hijo adoptado de forma legal era un heredero permanente. Cuando Dios te adopta, no está reaccionando a qué tan «digno de amor» eres hoy; está actuando en base a la sangre de Jesús. Ahora, eres coheredero de Cristo.

El «sí» de Dios está sellado. No es un «sí, por ahora» ni un «sí, mientras todo se mantenga bien». Es un «sí» que fue gritado desde la Cruz. Mientras el mundo estaba ocupado rechazando a Jesús, Dios estaba ocupado

GUÍA DE CAMPO

aceptándote a través de Él. Cuando te sientas «no deseado» por un grupo o una persona, tienes que predicarle la doctrina de la adopción a tu propia alma. No eres un huérfano rogando migajas de atención junto a la mesa del mundo. Eres un hijo del Rey que tiene un asiento permanente en una mesa mucho mejor.

El «sí» del mundo es un préstamo que puede ser reclamado en cualquier momento. El «sí» de Dios es un regalo que, por derecho, te pertenece para siempre.

Rompiendo el espejo de la opinión pública

Todos nacemos con un «espejo» en nuestras manos. Lo sostenemos frente a las personas que nos rodean y preguntamos: «¿Quién soy hoy? ¿Soy suficiente? ¿Soy valioso?». Buscamos nuestro reflejo en los «me gusta», los ascensos, las invitaciones y los intereses románticos. Esta búsqueda y este cuestionamiento tienen proporciones epidémicas hoy en día. Nos hacen proyectarnos en las redes sociales para obtener aceptación y reconocimiento, motivados por un miedo profundo al rechazo. El problema es que el «espejo» de la opinión pública está roto y distorsionado. Nos devuelve una imagen tergiversada basada en sus propias inseguridades y caprichos. Lo que es peor, esta imagen a menudo se basa en personas a las que no conocemos, pero cuya aceptación ansiamos tener.

Este es el ídolo de la aprobación. Cuando buscamos la validación de los demás, no solo estamos siendo «sociables»: estamos siendo esclavos. Nos volvemos adictos a la sensación de agradar a otros y caemos en una profunda abstinencia de dopamina cuando somos rechazados. Si tu sentido de valor depende del estado de ánimo de alguien más, entonces le perteneces. Esa persona es el «amo» y tú el «esclavo» que intenta ganarse una sonrisa.

Para romper este espejo necesitamos una «resistencia santa». Debes darte cuenta de que las personas a las que estás tratando de impresionar son tan inseguras y están tan quebrantadas y «caídas» como tú. ¿Por qué dejarías que otro prisionero te diga si mereces ser libre o no? Debemos destruir al ídolo de la aprobación dándonos cuenta de su impotencia. No puede salvarte, sostenerte ni mucho menos definirte. La única forma de dejar de ser esclavo de los deseos de los demás es comprender que ya recibiste un veredicto que no cambia según el clima o las opiniones políticamente correctas del momento, porque ya fuiste aceptado por Dios.

El veredicto inmutable

En un tribunal, la única opinión que importa es la de quien preside el estrado. No importa lo que piense el público presente ni lo que susurren las personas en los pasillos. Una vez que el juez golpea el mazo y pronuncia su veredicto, el caso está cerrado.

GUÍA DE CAMPO

El evangelio nos dice que el Juez del universo ya analizó la evidencia de tu vida —incluso las partes que más te avergüenzan— y, por causa de Jesús, declaró: «Eres aceptado, amado y mío». No hay condena alguna. Le perteneces.

Si la autoridad más importante de la existencia te aceptó, ¿quién en la tierra tiene la autoridad para rechazarte? Cuando una persona se aleja de ti, básicamente es un «espectador» que intenta revocar un fallo de la Corte Suprema. Puede que su rechazo duela y cambie tus circunstancias sociales, pero no tiene el poder para cambiar tu condición jurídica en el Reino. Nada puede separarte del amor de Dios, que define tu valor como cristiano.

Tenemos que aprender a vivir con este veredicto inmutable y hallar nuestra fortaleza siempre en Dios. Cuando te golpee el rechazo, tienes que recordar: «El Juez ha hablado. El mazo ya ha caído. Soy hijo de Dios, y ningún «no» de un ser humano puede deshacer su «sí» eterno». Esta no es solamente una «mentalidad positiva»: es la realidad más objetiva y concreta del universo. Todo lo demás es una sombra.

¿A quién estás permitiendo «presidir» hoy el tribunal de tu corazón? ¿A un jefe que no conoce ni tu nombre o al Padre que conoce cada cabello de tu cabeza? ¿A un grupo que te excluye o al Salvador que murió para incluirte? Es momento de dejar de prestar atención a los murmullos del pasillo y empezar a escuchar la voz detrás del banco. No eres «indeseado». Eres adoptado, y esa es una condición que nadie en la tierra podrá modificar.

4

EL CAMINO HACIA LA SANACIÓN

Gracia práctica para el dolor del rechazo

El impacto del rechazo no desaparece solo porque hayamos corregido nuestra teología. Puedes saber que eres adoptado y comprender la anatomía de la herida, pero aun así tendrás que despertar cada mañana en un mundo en el que esa persona sigue sin llamar, perdiste ese trabajo y ese «círculo íntimo» sigue cerrado para ti. La sanación es un camino, no un interruptor. Se necesita un tipo específico de gracia práctica: aquella que no solo te hace «sentir mejor», sino la que te ayuda a progresar sin cargar el peso del rencor.

Sanar el rechazo y el abandono a través de la fe

La consecuencia más peligrosa del rechazo no es la tristeza: es el rencor. El rencor es un veneno que actúa lento y te convence de que, solo porque una persona no fue de fiar, nadie lo es. Sin embargo, el perdón resiliente te ayuda a evitar convertirte en una versión cínica y aislada de ti mismo. Perdonar a quienes te rechazaron no se trata de fingir que lo que te hicieron estuvo bien o que no te dolió. Es liberar a quienes te lastimaron para no quedar encadenado a ellos.

Cuando te niegas a perdonar a la persona que te rechazó, estás dejando que viva en tu cabeza sin pagar nada. Estás atado a la opinión que tiene de ti. Cada vez que recuerdas ese rechazo, estás ajustando el nudo alrededor de tu garganta. Perdonar es el acto de cortar esa cuerda. Es decirle: «Ya no tienes el poder para definirme, y me niego a dejar que tu «no» determine mis futuros «sí». Esta es una tarea muy ardua. A menudo, se necesita orar por la persona que te descartó; no porque lo merezca, sino porque tu alma necesita liberarse del veneno de su influencia.

Para sanar el rechazo también debes hacer el duelo por tu pérdida. El abandono es una forma de muerte: la muerte de un sueño, de una relación o de un futuro que considerabas seguro. No apresures el proceso. Si intentas «espiritualizar» el dolor antes de haberlo sentido siquiera, lo enterrarás vivo, y este resurgirá como ansiedad o ira más tarde. La

GUÍA DE CAMPO

verdadera sanación comienza cuando le entregas a Dios ese dolor, crudo y sin filtros, y le permites que se siente contigo en medio de las ruinas .

¿Estás esperando una disculpa que nunca llegará? ¿Por qué estás dejando que alguien que se alejó tenga las llaves de tu felicidad actual? ¿Puedes imaginar la libertad que sentirías al mirar a esa persona y darte cuenta de que ya no tiene el poder de hacerte sentir como basura?

El rechazo en la iglesia: el dolor único de una herida causada por tus «hermanos y hermanas»

Hay un tipo de dolor específico y punzante que se da cuando el rechazo ocurre dentro de una iglesia. Cuando las personas que afirman representar a Cristo son los mismos que hablan de ti a tus espaldas, te excluyen o te abandonan en medio de una crisis, se produce un «vértigo espiritual». Comienzas a preguntarte: «Si su pueblo es así, ¿cómo será Dios?». Por este motivo, muchas personas se alejan de la fe de forma definitiva. El hecho de que el rechazo haya sido «espiritual» hace que la herida sea mucho más profunda.

Para sobrevivir al rechazo dentro de la iglesia, tienes que diferenciar entre la Cabeza perfecta (Cristo) y el cuerpo imperfecto (la Iglesia). Las personas sentadas en los bancos son tan inseguras y marcadas por la Caída como lo son aquellas en la oficina o el bar. Si no estás seguro de esto, observa el rechazo en la Biblia y lee 1 Corintios. A veces, las personas religiosas usan su «espiritualidad» como un arma para rechazar a otros, creando una versión «santa» de un grupo cerrado de amigos de la escuela secundaria. Es devastador, pero no habla del carácter de Jesús. No olvides que la iglesia es un hospital. Todos estamos en proceso de sanación y, a veces, hay recaídas.

Si fuiste herido por la iglesia, puede que te veas tentado a rechazar a Dios para vengarte de su pueblo. Eso es como quemar tu casa porque los vecinos te trataron mal o negarte a volver al hospital porque el cáncer reapareció. Tienes que seguir siendo fiel al Dios que también fue rechazado por la autoridad religiosa de su época. Jesús se sentía más a gusto entre los «excluidos» que junto a los líderes religiosos que lo marginaron. Si te sientes un marginado en la iglesia, estás en la misma compañía que mantenía Jesús. No permitas que el quebrantamiento de tus «hermanos y hermanas» te prive de la belleza del Padre y de la seguridad de que eres aceptado en el Amado.

¿Has permitido que las habladorías de un par de personas silencien la voz del Espíritu en tu vida? ¿Por qué le estás dando a una congregación imperfecta la autoridad para decirte cuál es tu posición delante de Dios? ¿Puedes ver que tu rechazo por parte de las personas «religiosas» podría acercarte más al corazón del «Salvador rechazado»?

La mentalidad del «próximo paso»: el rechazo como protección y redirección

Una vez que pase el impacto inicial, tienes que adoptar una mentalidad del «próximo paso». Esto no es «optimismo tóxico»; se trata de una confianza firme en la soberanía de Dios. En el Reino, el rechazo a menudo es la forma en la que Dios te «protege» de un camino que te hubiese destruido o te «redirige» hacia una montaña que debes subir.

Cuando Mark perdió su trabajo, no podía ver más allá de esa puerta cerrada. No podía notar que esa empresa estaba a punto de quebrar en seis meses ni que la cultura tóxica estaba apagando su espíritu de a poco. En retrospectiva, el rechazo puede sentirse como una misericordia dura: algo que te duele pero que también te protege. Desvió a Mark de un camino sin salida y lo llevó hacia un sendero en donde terminó por emprender su propio negocio, un lugar donde finalmente podría liderar con la gracia que se le negó.

Servimos a un Dios que «dispone todas las cosas para el bien de quienes lo aman» (Rm 8:28), pero a menudo ese «bien» comienza con un «no» que se siente como una tragedia. El rechazo es la forma en que Dios despeja el camino. Quita de tu camino a las personas y a los proyectos que se han convertido en ídolos o en «cargas» para que tengas la capacidad de enfrentar lo que se avecina. Si en este momento estás de pie frente a una puerta cerrada, deja de intentar forzar la cerradura. Date la vuelta y observa el horizonte. Dios no dejó que esa puerta se cierre para fastidiarte: la cerró para reservarte para algo mejor. Si entregó a Jesús para salvarte eternamente, puedes confiar en que Él te conducirá hacia lo mejor para ti.

El proceso de sanación no tiene como objetivo llevarte de nuevo al cuarto en el que fuiste rechazado. Se trata de darte cuenta de que ya no necesitas estar en ese cuarto. Tienes un nuevo camino, una nueva identidad y un Dios que ya te está conduciendo a la próxima etapa de tu vida. El recorrido es largo, y puede que aún sientas dolor, pero estás progresando. Siempre y cuando te dirijas hacia Él, te estás dirigiendo hacia la vida. El rechazo no es el final de la historia, sino de un capítulo que no era lo suficientemente grande como para contener los planes de Dios para ti.

5

CONVERTIR LAS CICATRICES EN SEÑALES

Usar tu dolor para servir a los afligidos

A menudo, intentamos tapar nuestras cicatrices. Pensamos que si los demás nos ven sacando nuestras cajas de la oficina o si conocen los detalles del abandono que nos rompió, perderemos nuestra credibilidad. Asumimos que, para ser útiles en el Reino, necesitamos ser «exitosos»: la persona que siempre encaja, es aprobada y tiene un lugar en la mesa. Sin embargo, Dios trabaja de forma diferente. En su Reino, los mismos aspectos que causaron que te descarten son los que Él usa para asignarte una tarea. Tus cicatrices no solo son recordatorios de que fuiste lastimado; son señales que les indican a los demás que la sanación es posible. Si el cuerpo resucitado de Jesús tenía cicatrices que le demostraron a Tomás quién era Él, tus cicatrices también pueden demostrar tu sanación.

El ministerio de los excluidos

Existe una perspectiva única que solo se obtiene a través de la lente del rechazo. Si fuiste una persona marginada o si te sentiste rechazado por todos, desarrollas una habilidad sobrenatural para notar a las «personas ocultas» en tu comunidad. Comienzas a notar la presencia de la persona que se sienta en solitario en el último banco, del colega que nunca recibe una invitación a almorzar o del vecino cuya casa es una fortaleza aislada. Estas son las personas que todos ignoran porque su «sentido de no pertenencia» es invisible para quienes siempre pertenecieron.

Es así como esto se convierte en un extraño ministerio que nunca pediste, pero que ahora no puedes dejar de ver. Ya que conoces la frialdad de una puerta cerrada, eres la persona perfecta para abrirle la puerta a alguien que nadie más ve. No tienes que ser un terapeuta profesional o un orador destacado. Se trata de ser la persona que, compartiendo una perspectiva cristiana sobre el rechazo, pueda mirar a un marginado a los ojos y decirle: «Te veo. Yo también estuve ahí».

GUÍA DE CAMPO

Cuando usas tu experiencia de superar el rechazo para servir a otros, el dolor comienza a dejar de tener poder sobre ti. Pasa de ser una fuente de vergüenza a ser una herramienta para el servicio. Te das cuenta de que Dios no malgastó tu etapa de aislamiento. Estaba entrenando tus ojos para que veas al mundo como Él lo ve: no a través de la jerarquía del éxito social, sino a través de los corazones de cada individuo. ¿Quiénes son las personas ocultas en tu vida ahora mismo? ¿Es posible que ese «no» que recibiste haya sido el catalizador para que puedas decirle «sí» a quienes el mundo olvidó?

La empatía es un superpoder

A menudo vemos la empatía como una cualidad sentimental y delicada pero, en el Reino de Dios, es un superpoder. Las personas más útiles en el Reino suelen ser aquellas que han sido más lastimadas, ya que son las únicas que pueden ofrecer consuelo genuino en lugar de frases trilladas. No puedes consolar a alguien de manera transformadora a menos que hayas bebido el mismo trago amargo que ellos.

Cuando Mark perdió su trabajo y se sentía como basura, uno de sus amigos le dijo con buena intención: «Solo confía en el plan de Dios». Lo sintió como un puñetazo en la cara. Un mes más tarde, Mark habló con un hombre que había estado desempleado por un año. Mark no le dijo una frase trillada sobre cómo lidiar con el rechazo. Se limitó a sentarse a su lado, compartirle la historia de su despido y decirle: «Tu valor no cambió en absoluto hoy». Ese es el poder de un «sanador herido» que no tiene miedo de mostrar sus cicatrices.

Tu dolor hizo que empáticos con los afligidos de una forma que ningún libro de texto puede enseñar. Tienes una credibilidad que solo se obtiene a partir del sufrimiento. Nadie pide vivir eso, pero cuando lo superas, obtienes un nuevo llamado. Cuando hablas con alguien que fue rechazado, esa persona puede notar si estás hablándoles desde el balcón o desde la trinchera. La empatía te permite cerrar el abismo entre la aceptación de Dios y el «siento tu dolor». Convierte tu trauma en un puente. ¿Por qué nos obsesiona tanto ser «perfectos» cuando, en nuestra imperfección, las personas pueden identificarse con nosotros? Todos estamos rotos, pero la mayoría se desespera por ocultarlo. ¿Cómo puedes convertir tu herida más profunda en tu área de ministerio más efectiva al ayudar a otros a sanar el rechazo?

Desarrollar un espíritu resiliente por medio de Cristo

El objetivo de este camino no es solo sanar; es construir una vida que no se tambalee fácilmente con el rechazo del mundo. Esto es desarrollar un espíritu resiliente por medio de Cristo. La resiliencia no implica dejar de sentir dolor, sino que el dolor ya no tenga el poder de detenerte. Significa que has dejado de atar tu identidad a la cambiante marea de la opinión

GUÍA DE CAMPO

del mundo y la has anclado a la inamovible roca de la aceptación de Cristo.

Para construir esta resiliencia se necesita un compromiso firme y diario con la verdad. Cada vez que te encuentres con un «no», de inmediato debes contrastarlo con el «sí» de Padre. Debes dejar de buscar tu reflejo en los ojos de quienes ni siquiera conocen tu alma. Desarrollas una «indiferencia santa» ante lo que opina la sociedad.

Un espíritu resiliente dice: «Puedes rechazar mi propuesta, mi amistad e incluso mi presencia, pero no puedes rechazar mi condición de hijo de Dios». Cuando anclas tu identidad en eso, eres peligroso para el enemigo. No puedes ser intimidado, no puedes ser comprado con aprobación y no puedes ser silenciado por el rechazo. Eres libre de servir, de amar y de arriesgarte porque no tienes nada que demostrar y nadie a quien temer.

Se suponía que el rechazo era el fin de tu historia pero, en manos de Cristo, se convirtió en el principio de tu misión. Tus cicatrices ya no son símbolos de fracaso, sino de una vida que atravesó pruebas y encontró su valor en la adopción eterna. No eres solo un sobreviviente; eres mayordomo del dolor. Y, a medida que uses ese dolor para servir a otros, notarás que las «personas ocultas» no son las únicas que están siendo encontradas: tú también.



CONCLUSIÓN

A lo largo de este recorrido, hablamos del dolor de ser rechazado y de las puertas cerradas. Analizamos la biología del dolor y una perspectiva cristiana sobre el rechazo a través de la teología de la adopción. Sin embargo, quisiera finalizar donde terminan todas las historias de rechazo: con una bienvenida.

Existe una antigua historia sobre un misionero que pasó cuarenta años en la selva africana. Dedicó su salud, su juventud y todo su tiempo a un grupo de personas que no lo quería allí. Los líderes locales lo habían rechazado, las personas a las que servía se habían burlado de él, y muchas de las iglesias en su ciudad natal que habían prometido ayudarlo lo habían olvidado. Cuando llegó el momento de retirarse, él y su esposa embarcaron de regreso a Nueva York.

Cuando el barco atracó, el misionero vio una multitud reunida en el puerto. Había una banda tocando, banderas flameando y un mar de personas vitoreando. Por un instante, su corazón dio un vuelco: «Tal vez me recuerdan. Tal vez, después de cuarenta años, alguien notó nuestro trabajo», pensó. Sin embargo, al bajar del barco, se dio cuenta de que la multitud no estaba ahí para recibirlo a él, sino a un político que bajaba del mismo barco después de un viaje de cacería de dos semanas.

El misionero y su esposa salieron del barco en soledad. Nadie los saludó. Nadie llevó sus maletas. Llegaron a un hotel barato y, esa noche, el hombre alcanzó su punto de quiebre. Miró a su esposa y le dijo: «No está bien. Este hombre se fue de vacaciones por dos semanas y lo reciben como a un héroe. Nosotros dedicamos cuarenta años de nuestras vidas a Dios, y nadie sabe que llegamos a casa».

Su esposa, sabia y serena, se sentó a su lado y le dijo: «Cariño, ¿por qué no le dices eso al Señor». El hombre fue al otro cuarto y se arrodilló junto a la cama, hallando fuerzas en el Señor mientras le entregaba su corazón, su rechazo y su rencor. Luego de unos minutos, regresó con un brillo diferente en sus ojos. Su esposa le preguntó qué había sucedido, y él respondió: «Le dije a Dios que llegué a casa y que a nadie le importó. Sentí como Él ponía su mano en mi hombro y susurraba: «Es que aún no has llegado a casa».

LAS ÚNICAS PALABRAS QUE IMPORTAN

El rechazo del mundo se siente devastador ahora porque olvidamos de dónde somos ciudadanos realmente. Estamos viviendo en una cultura de «me gusta», «seguidores» y validación social constante, pero todo eso es una sombra. Un día, las políticas de la oficina, los desprecios en las redes sociales y los «círculos íntimos» que te ignoraron no serán nada más que polvo.

Ese día, las únicas palabras que importarán —las únicas palabras que tendrán peso de eternidad— son las del Padre: «¡Hiciste bien, siervo bueno y fiel!» (Mt 25:23). Observa que no dirá: «Hiciste bien, chico popular» o «Hiciste bien, chica aceptada». Le habla al *siervo fiel*. Está buscando a la persona que haya permanecido firme incluso cuando el mundo rechazó su mensaje.

Si te sientes invisible hoy, no te desanimes. La multitud que importa no es la del puerto en Nueva York, sino la nube «grande de testigos» (Hb 12:1) que te está alentando desde el balcón del cielo. Ellos ya saben lo que es ser marginado. Saben lo que es ser «afligidos y maltratados» (Hb 11:37). Tienes la mejor compañía posible.



THE MENTORING PROJECT

El doctor **RICHARD JOHN PERHAI** se desempeña como vicepresidente y decano de Estudios Académicos del Seminario Teológico de Kiev, donde es profesor de Biblia y Teología desde 2003. Tiene un doctorado magna cum laude en Teología Sistemática por el Seminario Bíblico Bautista, y un doctorado en Exposición Bíblica por el Seminario Teológico de Dallas. Es autor de La teoría de la Escuela de Antioquía en los escritos de Teodoro de Mopsuestia y Theodoreto de Ciro (Fortress Press, 2015).

El doctor **LARRY OATS** es un veterano profesor de Biblia y exdecano del Seminario Bautista Maranatha (2009-2019), con más de 40 años de servicio en la Universidad Bautista Maranatha, en Watertown (Wisconsin). Graduado de dicha universidad, tiene un doctorado en Teología Sistemática y se especializa en fundamentalismo e historia bautista.

