

¿Te sientes rechazado?

Cómo lidiar con el rechazo y la frustración

Martha Morales

Una de las claves para manejar el rechazo es saber que tener un ideal vale la pena, por tanto, ejercitar la constancia, la perseverancia en la meta, en el bien deseado. Hay adolescentes que se sienten rechazados por sus padres y crecen con una conducta dañina, con tendencias autodestructivas. Muchos padres de familia no enseñan cómo lidiar con el fracaso y con el rechazo, porque empiezan por no enseñarles a ser tolerantes ante la frustración, a enfrentar los pequeños disgustos.

Sabemos que los sentimientos no se pueden pesar, pero nada pesa más en la vida. El rechazo social genera tristeza y vergüenza. Sentirse rechazado perjudica la salud, incrementa el riesgo de enfermedades cardiovasculares y de depresión, por eso hemos de superar ese estado cuanto antes. Cuando la persona no sana la experiencia del rechazo, su vida puede fracasar.

A la escritora de Harry Potter la rechazaron doce veces de las editoriales, y ella persistió en su afán de publicar. Elvis Presley era conductor de camiones, quiso ser cantante, hizo la primera presentación y el gerente le dice: "Regresa a tu trabajo, no sigas cantando, no la vas a hacer" y lo rechazaron, pero él insistió. A Steven Spielberg lo rechazaron tres veces de la universidad, University of Southern California, buscó otra universidad y la dejó para ser director de cine, y ha sido un gran productor. En la vida hay que saber manejar el rechazo porque se va a presentar. Hay quien te va a decir: "No eres bienvenido a nuestro círculo". La persona más grande que ha pisado la tierra, Jesús, fue rechazado. Vino a los suyos pero los suyos no le recibieron, los de Nazaret trataron de matarlo, descalabrándolo, porque no les gustó su predicación. A veces nos pueden rechazar en un trabajo o en un grupo social.

La gente más inteligente no es la que triunfa, sino la que aprende a lidiar con el rechazo, y porque tarde o temprano va a llegar. Mario Castañeda propone cinco pasos para manejar el rechazo:

1º Hay que lidiar con él con dignidad. Si una persona te rechaza es por la percepción limitada que tiene de ti, porque tiene prejuicios o preferencias, porque no te conoce a fondo. A veces la persona rechazada se llena de rabia y resentimiento, pero no debe que tomarlo como personal; el hecho de que esa persona no te conozca en parte la disculpa.

2º No magnifiques el rechazo, no lo engrandezcas. El problema no es ser rechazado sino que convirtamos el rechazo en una montaña de arena que luego nos aplasta. Ante el rechazo el mundo colapsa debajo de tus pies. Aunque una persona te rechace piensa que tu mundo es más grande que una persona.

3º No dejes que el rechazo te descarrile de tus sueños. No renuncies a tus sueños. Los que triunfan son los que persisten y vencen la resistencia. Hay que tener metas, ideales, y algún día se van a realizar. Para llegar a la cima del éxito hay que caminar por el rechazo.

4º Cada rechazo puede ser una lección de vida que nos haga mejores, que nos ayude a crecer. La persona se pregunta: ¿Por qué me rechaza? Pero la pregunta adecuada es: ¿Cómo hacer las cosas de modo diferente para que funcionen?

5º Cuando te sientas rechazado, enfócate en lo que quieres, en lo que eres y en la forma en lo que lo vas a hacer. No pierdas de vista quién eres y por qué estás en este mundo. Cuando eres rechazado haces una evaluación negativa de ti mismo, y no es real. El valor que tú tienes te lo das tú. No dejes que el rechazo te lleve al fracaso.

La felicidad está en tu interior, no en las cosas externas. Aprovecha el tiempo presente que es el único que tienes al alcance. A veces perdemos el tiempo en cosas triviales. Cuida la salud de cuerpo y alma, camina siempre seguro de que eres amado y que has sido rescatado. Camina con Jesús todo el tiempo, eso nunca cansa. El peor error del ser humano es rechazar a Dios en su vida.