



CHOQUE TRANSCULTURAL

La vida en un contexto cultural diferente

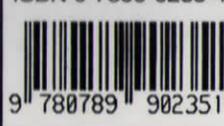
El proceso de adaptación a la vida en una cultura extranjera es casi siempre una experiencia de tensión, debido a la desorientación cultural y psicológica resultante. Donde esta desorientación es severa y prolongada, a la larga resultará en retraimiento físico o emocional de la situación tensa. En los misioneros, esto puede conducir a la inefectividad en el ministerio, problemas en las relaciones interpersonales, y deserción. Con esto en mente, se ofrecen sugerencias para reducir al mínimo la tensión y mejorar la permanencia y efectividad de los nuevos obreros.

MARIO LOSS:

Es un ingeniero graduado de *Penn State University* y sirvió durante cinco años como piloto en la fuerza aérea estadounidense, incluyendo un año en Vietnam del Sur. También asistió al Instituto Bíblico Moody y a la Escuela Superior de Biblia y Misiones de Columbia, donde obtuvo la licenciatura en Letras (*Master of Arts*) en Misiones y licenciatura en Teología. Él, su esposa y dos hijos sirvieron como misioneros en el establecimiento de iglesias con la Sociedad Internacional Misionera (S.I.M.) en Bolivia. Desde hace varios años están dedicados a la obra misionera en Uruguay.



ISBN 0-7899-0235-4



CHOQUE TRANSCULTURAL

MARIO LOSS



CHOQUE TRANSCULTURAL

La vida misionera en un contexto cultural diferente



MARIO LOSS

COMIBAM INTERNACIONAL

CHOQUE TRANSCULTURAL

La vida misionera en un
contexto cultural diferente.

MARIO LOSS



HORIZONTES
América Latina

Publicado por
Missão Horizontes
C.P. 420 – Monte Verde
37653-000 – Camanducaia – MG

Primera edición 1996
© 1995 COMIBAM Internacional
Casilla 711 - 3000 Santa Fe, Argentina
Publicado en inglés con el título de:
Culture Shock © 1993, Myron Loss

Todos los derechos reservados. Se necesita permiso escrito de los editores, para la reproducción de porciones del libro, excepto para citas breves en artículos de análisis crítico.

Traducido al español por: Virginia A. P. de Lobo
Dibujos por Terrill Nelson - SIM
Cubierta diseñada: Ximena Urra

Citas bíblicas tomadas de: La Santa Biblia, Revisión 1960
© Sociedades Bíblicas Unidas.
Usada con permiso.

Producto 498685
ISBN 0-7899-0235-4
Impreso en Brasil
Printed in Brazil



CHOQUE TRANSCULTURAL

**La vida misionera
en un contexto
cultural diferente**

TRASCULTURAL
LA VIDA MISIONERA
EN UN CONTEXTO
CULTURAL DIFERENTE

Índice

Dedicatoria	7
Prefacio	9
Introducción	11
Capítulo 1 <i>El estrés y sus consecuencias</i>	21
Capítulo 2 <i>La importancia del amarse a sí mismo y de la autoestima</i>	35
Capítulo 3 <i>El estrés transcultural</i>	57
Capítulo 4 <i>El estrés del papel de misionero</i>	71
Capítulo 5 <i>El primer período: el estrés del cambio de vida</i>	83
Capítulo 6 <i>Quince consejos para la supervivencia de los obreros nuevos</i>	97
Capítulo 7 <i>Sugerencias a los misioneros maduros para ayudar a los nuevos</i>	115
Conclusión	127
Apéndice	131

Dedicatoria

CUANDO ESTABA HACIENDO los preparativos para la posible publicación de esta obra por segunda vez, recibí una carta que expresaba lo siguiente:

«Nuestra hija regresó de un país extranjero donde trabajaba como maestra de hijos de misioneros. Padecía precisamente de los síntomas que usted describe. La lectura de su libro fue la primera oportunidad que tuvimos de enterarnos de estos problemas. Además de los síntomas emocionales que presentaba, creemos que también sufría de hipoglucemia y de un desequilibrio químico. Sin embargo, antes de que pudiéramos relacionar todos los elementos del caso, se quitó la vida el mes pasado. Nuestra hija se había ido hace poco más de un año sin ninguna preparación para lo que usted describe. Gracias por escribir este libro. Tal vez sea de ayuda para otros.»

Este libro está dedicado con toda reverencia a esta cristiana caída y a otros camaradas caídos en la lucha.

Prefacio

LA INVESTIGACION y redacción de este libro se hicieron teniendo en mente a los misioneros que están cumpliendo su primer período en el campo de labor. Sin embargo, muchos de los principios que se enumeran aquí son aplicables a todos los que trabajan en culturas extranjeras, principios también que debieran ser de utilidad para muchos cristianos en sus países de origen.

Ofrezco este libro al lector como parte de mi contribución a difundir las Buenas Nuevas de salvación al mundo.

La lectura de cualquier libro que no sea la Biblia es semejante a comer pescado. Es posible que en este libro encuentre una que otra espina aislada. Mi esperanza es que si eso ocurre, estas no se atraviesen en su garganta y le impidan alimentarse de la carne.

Cordialmente,

Mario Loss

Introducción

DURANTE VARIOS AÑOS he ido tomando conciencia de algunas de las luchas que enfrentan los misioneros al tener que adaptarse a la vida en una nueva cultura. Una cantidad de obreros con excelente potencial abandonan el ministerio cuando se produce un choque entre culturas, y algunos de ellos desarrollan graves problemas emocionales que los atormentarán en los años siguientes. De los que se quedan para ministrar en una cultura extranjera, muchos parecen funcionar en forma muy ineficaz. Como resultado de una pobre adaptación cultural, a menudo muchos tienen dificultades para entenderse con sus colegas. En efecto, a la par de una salud deteriorada, las dificultades en las relaciones interpersonales son el motivo que más comúnmente presentan las personas que abandonan la profesión de misioneros.¹

Muchos cristianos dedicados, altamente motivados y razonablemente espirituales se vuelven competitivos, hostiles e irracionales para con sus correligionarios. Este es un problema serio y desalentador que demanda una solución. Las sociedades misioneras no pueden conformarse con reclutar jóvenes para servir a Cristo en el exterior, sabiendo que muchos de ellos volverán a casa innecesariamente abatidos y asustados, tanto emocional como espiritualmente. Más aun, no pueden ignorar el hecho de que muchos de aquellos que se quedan y ministran, nunca alcanzan su verdadero potencial como obreros cristianos ni logran una sensación real de satisfacción o plenitud en su trabajo.²

Diferentes estudios realizados en las últimas tres décadas indican que el porcentaje de misioneros que abandonan el trabajo antes de comenzar su segundo período de servicio, está entre el

15% y el 25%. El doctor J. Herbert Kane, profesor de Misiones en la Trinity Evangelical Divinity School, cita estudios que aluden a la cifra más baja:

«...se han hecho dos estudios significativos en relación a los misioneros que abandonan el campo. Uno de ellos lo ha realizado el Dr. Clyde Taylor, secretario ejecutivo de Evangelical Missions Association [Asociación de Misiones Evangélicas], y el otro lo llevó a cabo el equipo de Missionary Research Library [Biblioteca de Investigaciones Misioneras] de Nueva York. Los descubrimientos de ambos estudios fueron notoriamente similares. Ambos establecían el porcentaje de abandono en el 15% al final de seis años de servicio. En otras palabras, un 15% de los misioneros no volvieron al campo de labor para cumplir un segundo período.»³

Sin embargo, otra fuente, escrita desde la perspectiva del gobierno de los Estados Unidos, señala una cifra más elevada:

«Las estadísticas disponibles combinadas de diversas fuentes muestran que alrededor del 25% de los misioneros no completan su período de servicio, o no vuelven al exterior luego de su primera licencia.»⁴

La diferencia tal vez se deba a la diversidad de métodos de medición o a muestras inadecuadas.

Otros misioneros abandonan el servicio misionero durante los años siguientes. El estudio de la Biblioteca de Investigaciones Misioneras arriba citado por el Dr. Kane descubrió que durante el período de observación abarcado por los investigadores —diez años—, el 28% se retira de la profesión misionera.⁵ Esto indica precisamente eso: un 28% de todos los obreros abandonan antes de completar los diez años de servicio. Se debe mencionar que las jubilaciones, muertes, los contratos por períodos cortos y los misioneros con veinte o más años de experiencia se clasificaron como «retiros regulares», por lo que en consecuencia no se incluyen en estos cómputos.

Se han realizado una cantidad de estudios significativos en relación a las estadísticas de abandono. Varios de ellos están competentemente comparados y analizados en una investigación

inédita de James W. Jones, de la Escuela de Graduados de las Asambleas de Dios en Springfield, Missouri.⁶ Las personas que requieran un análisis estadístico con más datos se beneficiarán recurriendo a esta amplia investigación.

No es posible determinar con precisión el porcentaje exacto de abandono, ni es necesario para este estudio. Sin embargo hay dos preguntas cruciales que debemos plantearnos: *primero*, ¿es aceptable que aproximadamente el 28% de los misioneros abandone antes de los diez años? *Segundo*, si la realidad de este porcentaje no es aceptable, ¿qué se puede hacer para reducirlo? También se debe considerar un hecho adicional: el porcentaje de retiro es solamente la punta del proverbial iceberg. Escondida bajo la superficie está la realidad de que muchos misioneros que no se retiran están sirviendo con una efectividad muy reducida, debido a muchos de los mismos problemas que determinan la partida de los que sí se van. Algunos ni siquiera se hablan con sus compañeros sobre esto. Otros tienen fatiga crónica y enfermedades debilitantes que sólo les permite trabajar con una fracción de su capacidad normal.

Basado en la experiencia personal, en numerosos contactos con misioneros que representan a muchas misiones y muchos campos, y en la lectura cuidadosa de literatura pertinente, estimo que solamente uno de cada cuatro misioneros funciona en un nivel cercano a lo que sería *normal* en su cultura materna. Bajo esta presunción, los mismos factores que llevan a uno de cada cuatro a abandonar antes de los diez años, también llevarían a que dos de cada cuatro se desenvuelvan con un grado reducido de eficiencia. Si esto es así, entonces solamente el restante veinticinco por ciento se las arregla para funcionar a un nivel que sería el aceptable en su cultura de origen.

Si el grado de adaptación a la nueva situación se pudiera aumentar, entonces el porcentaje de retiro debería disminuir, la efectividad de los misioneros tendría que aumentar, y la extensión del Reino de Dios debería avanzar más rápidamente. ¿Cómo se puede lograr esto? ¿Qué hay en la base del problema de la adaptación, y qué se puede hacer para cambiar esta situación?⁷

Para responder a las preguntas anteriores, he formulado una hipótesis: «En la base de una pobre adecuación al choque de culturas se encuentra la lucha por mantener la autoestima». A fin de evaluar la validez de esta afirmación he realizado una investigación

para determinar si hay relación significativa entre la baja autoestima y las dificultades en la adecuación al choque cultural. Me propuse investigar un mínimo de 300 misioneros. Los nombres y direcciones se obtuvieron pidiendo a más de veinte oficinas misioneras, las que me proveyeron una lista de misioneros que pudieran clasificarse dentro de alguna de las cuatro categorías siguientes:

- 1) Los que estaban en su primer período.
- 2) Los que iniciaron el primer período pero no lo completaron.
- 3) Aquellos que completaron su primer período pero no regresaron para el segundo.
- 4) Aquellos que estaban de licencia pero se disponían a regresar para el segundo o tercer período.

No se les pidió a las juntas misioneras que categorizaran los nombres que me enviaban. Pensé que tal categorización podría desviar de alguna manera los resultados, tornando menos objetivos a los encuestados. Debido a que la respuesta por parte de las juntas misioneras fue inferior a la anticipada, se enviaron los cuestionarios solamente a 212 obreros. Otros quince fueron entrevistados mientras asistían a las clases durante un breve seminario trimestral en Columbia Graduate School of Bible and Missions (Escuela Bíblica y Misionera para Graduados, de la Universidad de Columbia). A estos 227 participantes se les pidió que respondieran a unas diecinueve preguntas por escrito, destinadas a determinar las causas de las dificultades de adaptación. Recibí un total de 152 respuestas para el análisis y la compilación de esta tesis. Esto representa un excelente nivel de respuesta del 67%. Los encuestados trabajaban con veintidós juntas o agencias misioneras, distribuidos en cuarenta y dos países. En el *Apéndice* se incluye el muestreo aludido, junto a un informe detallado de las conclusiones.

Los resultados de la investigación nos llevaron a la conclusión de que las principales causas de la falta de adaptación no eran externas. Se encontró poca evidencia de disconformidades serias con respecto a las condiciones de vivienda, apoyo financiero o aprendizaje del idioma. Por supuesto, estos aspectos ejercían su influencia, pero no parecían ser factores principales del

abandono o la ineffectividad. En cambio, las luchas para adaptarse se libraban en terrenos tales como las relaciones –tanto con los colegas como con los líderes de la misión–, la sensación de plena realización en el ministerio y la incapacidad para estar a la altura de las expectativas.

El 67% de todos los entrevistados señaló que experimentaba una lucha ante el choque de culturas para mantener su autoestima durante los dos primeros años de transición. De los 152 que respondieron, 39 habían tenido diez o más años de exposición al choque cultural. Solamente el 46% de los mismos indicaron haber experimentado conflictos con su autoestima en el primer período. En comparación, entre los 113 encuestados con menos de diez años de experiencia había un 73% que indicaba dificultades con la autoestima en los primeros años. El porcentaje menor (46%) de obreros más antiguos podría deberse a cualquiera –o a una combinación– de los siguientes tres factores: (1) un medio cultural diferente o una conformación psicológica distinta de estos obreros, lo cual les permitía adaptarse con más facilidad; (2) la posibilidad de que muchos de los que experimentaban dificultades con su autoestima hubieran abandonado, dejando el lugar a otros cuya autoestima no resultaba tan amenazada; (3) dificultades para recordar la experiencia psicológica y emocional, debido al paso de tanto tiempo desde su inicio en el ambiente transcultural.

El concentrarnos en las respuestas del grupo más joven de obreros nos da una medida más precisa, ya que están cronológicamente más cerca de las verdaderas luchas del primer período. Este muestreo indica que alrededor de tres de cada cuatro misioneros, en la actualidad, luchan en alguna medida para mantener su autoestima.

El señor Ronald Iwasko, secretario de candidaturas del Departamento de Misiones al Exterior de las Asambleas de Dios, hace esta interesante observación adicional:

«En nuestra prueba psicológica utilizamos la escala de auto valoración de Tennessee. Nuestros candidatos alcanzan en forma consistente un porcentaje aproximado de 75-95% en comparación con la norma para la población, lo que los ubica muy por encima del término medio en la auto aceptación. Pienso que esto debe ser así en el caso de sus candidatos también. Sin

embargo, encontramos consistentemente que el principal problema emocional de los misioneros es el de una pobre imagen de sí mismos. De ser así, se sigue que de alguna manera la imagen positiva misma se destruye al volverse misioneros —y tal vez nosotros mismos como administradores seamos un factor contribuyente.»⁸

En consecuencia, vemos las amplias indicaciones de la falta de autoestima como un problema muy serio, lo que afecta a los obreros cristianos que viven en culturas extranjeras.

Si el nuevo obrero puede mantener una autoestima saludable a pesar de la pesada tensión que soporta, probablemente pueda lograr una transición cultural exitosa. Pero si su autoestima se torna muy baja, es probable que rechace la cultura extranjera y/o su papel de misionero. Es de extrema importancia que el nuevo obrero esté adecuadamente preparado mental, espiritual y emocionalmente para el estrés del choque de culturas. También es fundamental que se le dé suficiente estímulo durante los primeros años de su ministerio ante el choque de culturas.

Este libro demostrará que la situación transcultural supone una tensión física y síquica muy alta, y que esta tensión produce síntomas tales como la fatiga, enfermedades frecuentes e inestabilidad emocional, lo cual resulta en una disminución de la efectividad del obrero. Esta efectividad disminuida, asociada a las expectativas idealistas que se forman para sí los misioneros, conduce a la frustración y a un cuestionamiento de su propio valor.

También demostrará que la baja autoestima contribuye al retiro de los misioneros así como a muchos problemas de relaciones interpersonales entre los obreros. Opino que mucho de la competencia, hostilidad, irracionalidad y otras evidencias de una vida carnal entre los misioneros se debe a sentimientos de inseguridad.

La motivación para escribir esto es ayudar a aquellos que están preocupados por el esfuerzo misionero mundial, así como por entender el fenómeno conocido comúnmente como *choque transcultural*, y a la vez conocer las consecuencias que produce en el obrero que trabaja en zonas transculturales, de manera que podamos resolver más adecuadamente esas consecuencias. Creo que esta información será especialmente útil para los nuevos

obreros que se están preparando para cruzar fronteras culturales, así como para aquellos que han hecho recientemente esa transición. Parte de este material desanimará inicialmente a algunos candidatos, pero eso puede llegar a ser positivo. Es necesario que el obrero tenga una apreciación realista de la situación, lo cual lo ayudará a obtener una adecuada preparación mental y espiritual, a fin de poder enfrentar la presión cuando ella se presente. El Dr. Gary Collins, profesor de psicología y presidente de Division of Pastoral Counseling and Psychology at Trinity Evangelical Divinity School (División de Aconsejamiento Pastoral y Psicología en la Escuela Teológica Evangélica Trinity), afirma:

«Una persona puede enfrentar el estrés cuando se ha ocupado un poco de él con antelación. Demasiada preocupación, o la falta total, puede ser negativo. ¡Pero un poco de estrés puede ser saludable! Los médicos y los consejeros pastorales han llegado a la conclusión de que el hablar a una persona antes de que surja el estrés —señalando los peligros y proporcionando información realista— puede hacer una gran diferencia en lo que respecta a ayudar a la gente cuando le llega el momento de enfrentar el estrés.»⁹

En consecuencia, es conveniente tener cierto grado de ansiedad, ya que la lucha a enfrentar en el ministerio en un contexto cultural será real e intensa.

Puesto que la baja autoestima parece estar muy relacionada con el retiro misionero y con la escasa efectividad en el ministerio, hay que hacer algo para ayudar a los nuevos obreros que atraviesan estas severas batallas espirituales y emocionales durante su período de asimilación cultural. Una de las cosas más importantes que se puede hacer es ayudar a estos nuevos misioneros a entender lo que les está ocurriendo internamente, y proporcionarles sugerencias sobre cómo manejar la situación. Para esto necesitan saber algo acerca del estrés, la autoestima y la tensión transcultural. Cada uno de los tres primeros capítulos trata, respectivamente, los temas básicos pertinentes a estos asuntos. Luego, el capítulo cuatro examina la tensión inherente al papel de misionero, mientras que el capítulo cinco evalúa el alto nivel de estrés presente en la experiencia del primer período. Los

capítulos subsiguientes están destinados a ayudar al obrero a disminuir la tensión y aumentar su efectividad.

Notas:

1. César Vega, *The Cause and Cure of Missionary Attrition* (proyecto de investigación), Columbia Graduate School of Bible and Missions, 1976.

El autor analiza ocho estudios separados que cubren 75 años y representan 53.000 misioneros. Los problemas de relaciones interpersonales representaban cerca del 50% de todas las causas evitables del retiro de la obra misionera.

2. Desde una perspectiva bíblica, la única satisfacción y sentido de plena realización genuina en la vida proviene de hacer la voluntad de Dios. Esto se traduce en un sentido de propósito y significado para la vida.

Las Escrituras señalan que la satisfacción y el sentido de realización son la intención del Señor para sus hijos (*satisfacción*: Salmo 81.16; 90.14; 107.9; Proverbios 12.14; 14.14; *sentido de plena realización*: Salmo 145.19).

El ser humano sólo puede alcanzar el pleno potencial de su persona cuando está lleno del Espíritu Santo, y es controlado por Él. En consecuencia, el cristiano que vive de acuerdo a la dirección del Espíritu está satisfecho.

Cualesquiera sean las circunstancias externas, él pone de manifiesto el fruto del Espíritu: amor, gozo, paz, paciencia, bondad, benignidad, fe, mansedumbre y templanza (Gálatas 5.22, 23). Pablo y Silas podían cantar y alabar a Dios a medianoche en la cárcel (Hechos 16.25) porque sabían que estaban cumpliendo la voluntad de Dios para ellos. Los obreros cristianos que no ponen de manifiesto este gozo y esta alegría no están controlados por el Espíritu, sino más bien por sí mismos.

3. Herbert J. Kane, *Winds of Change in the Christian Mission*, Moody Press, 1973, p. 56.
4. Harlan Cleveland, Gerald J. Mangone y John Clark Adams, *The Overseas American*, McGraw-Hill, 1960, p. 265.
5. Helen N. Bailey y Herbert C. Jackson, *A Study of Missionary Motivation, Training and Withdrawal (1953-1962)*, Missionary Research Library, 1965.
6. James W. Jones, *Some Factors Contributing to Missionary Withdrawal in the Assemblies of God and Including a Comparative Study with Other Missions* (investigación dirigida), Escuela de Graduados de las Asambleas de Dios, 1976.

7. No ignoro el factor espiritual inherente a la lucha. La estrategia de Satanás es hacernos dudar de las promesas del amor de Dios. Para eso emplea varias tácticas destructivas. Igual que el apóstol Pablo (2ª Corintios 2.11), deberíamos ser conscientes de sus estrategias y saber cómo combatirlos.

Reconozco la importancia de la preparación académica y experimental para el ministerio transcultural, y no sugiero que se la deba ignorar. Sin embargo, apelo a la confianza en la única fuente efectiva de poder contra las malas intenciones de Satanás, vale decir, la obra acabada y perfecta de Jesucristo. No hay otra base adecuada sobre la que podemos intentar ministrar, ya sea en nuestro propio país o en otra cultura. La confianza en la propia bondad o habilidad, preparación o experiencia, es una táctica peligrosa. Por supuesto que la preparación, la experiencia y la habilidad pueden multiplicar nuestro ministerio, pero el ingrediente más importante es el conocimiento de que Dios es poderoso, suficiente y fiel para sostener y dar poder a sus siervos en su ministerio. Cualquier preparación para el servicio misionero que no promueva la actitud esencial de que «todo lo puedo en Cristo que me fortalece» (Filipenses 4.13) y «separados de mí nada podéis hacer» (Juan 15.5) es una preparación lamentablemente inadecuada. Cuando aseguramos nuestra total dependencia de Cristo, tenemos una fuente de poder más que suficiente para la batalla espiritual.

8. Ronald Iwasko, *Final Report: Assemblies of God Missionary Attitude and Opinion Survey* (investigación dirigida), Escuela Teológica Evangélica Trinity, p. 19.
9. Gary Collins, *You Can Profit From Stress*, Vision House, 1977.

Capítulo 1

El estrés y sus consecuencias

Y A QUE VIVIR en un medio transcultural envuelve un alto nivel de estrés, lo cual influye, a su vez, en el bienestar psicológico, es importante examinar la naturaleza del estrés y analizar cómo afecta a los seres humanos. Esto será de mucho valor más adelante para comprender la forma en que el estrés y la autoestima se relacionan con la adaptación del misionero al medio transcultural.

¿Qué es el estrés?

El Dr. Gary Collins señala que es difícil definir con precisión el estrés:

«El estrés es algo que todo el mundo experimenta, pero que nadie puede definir claramente. Se trata de una fuerza que provoca trastornos estomacales, temor corrosivo, dolores de cabeza devastadores, penas intensas, exceso de bebida y discusiones violentas. El estrés nubla nuestra memoria, paraliza nuestra capacidad de pensar, debilita nuestro cuerpo, trastorna nuestros planes, agita nuestras emociones y reduce nuestra eficiencia.»¹

A mi juicio, la mejor definición es que «el estrés es una situación o una circunstancia que produce ansiedad en el individuo».² Los términos *estrés* y *ansiedad* con frecuencia se usan en forma indistinta, pero en realidad son diferentes. Es útil pensar en el estrés como la presión externa ejercida sobre el individuo. Esto incluye las expectativas que imponen la familia, los empleadores, los amigos, la sociedad y la religión sobre la persona. La ansiedad es la tensión interna que resulta generalmente de intentar mantenerse a la altura de esas presiones externas.

El estrés es inevitable

Como se ha mencionado antes, el estrés no es una fuerza totalmente indeseable. La necesitamos para sobrevivir y funcionar



en nuestro mundo. Una persona que no experimenta ningún estrés no muestra preocupación por nada en la vida. Permitiría que la comida se le quemara en el horno, nunca llegaría a tiempo para las reuniones y no se haría a un lado al paso de un camión. Collins acentúa el hecho de que el estrés es tanto una bendición como una maldición:

«El estrés proviene de una variedad de fuentes, y no todo estrés es malo El estrés puede ser desagradable o agradable la esencia de la vida. Lo cierto es que no podemos evitar completamente el estrés, ya que la persona que no experimenta ningún estrés está muerta. Pero algo podemos hacer para enfrentar el estrés desagradable, y hasta podemos beneficiarnos del estrés que nos daña y hace desdichada nuestra vida.»³

Es interesante notar que los chinos tienen una palabra para la crisis del estrés, que es más expresiva que cualquier palabra del castellano. Usan una combinación de dos símbolos, uno de ellos representa el peligro y el otro la oportunidad. La palabra china reconoce un hecho extraño acerca de la crisis del estrés; aunque puede comprender un roce con el desastre o la tragedia potencial, también puede ser una oportunidad positiva.⁴

Los médicos han analizado el efecto de la ansiedad en su relación con la recuperación de la cirugía mayor.⁵ Un estudio en esta dirección demostró que el grado de ansiedad prequirúrgico podía predecir el grado de perturbación emocional posoperatorio. Los pacientes que enfrentaban la operación sin ninguna ansiedad evidente y esperaban pasarla tranquilamente, eran los más susceptibles a tener dificultades después de la cirugía. Los pacientes que mostraban cierta ansiedad y que hacían preguntas detalladas acerca de lo que representaba la operación, mostraban una mejor recuperación posterior, mientras que los pacientes que evidenciaban una ansiedad desmedida caían en algún punto entre los dos anteriores. Estos resultados están representados gráficamente en la Figura 1, de la página siguiente.

Es evidente que para manejar una situación de estrés es de ayuda una cierta proporción de ansiedad. La ausencia o el exceso de ansiedad eran respuestas poco realistas, y por eso requerían un mayor ajuste una vez que había pasado el clímax del estrés.

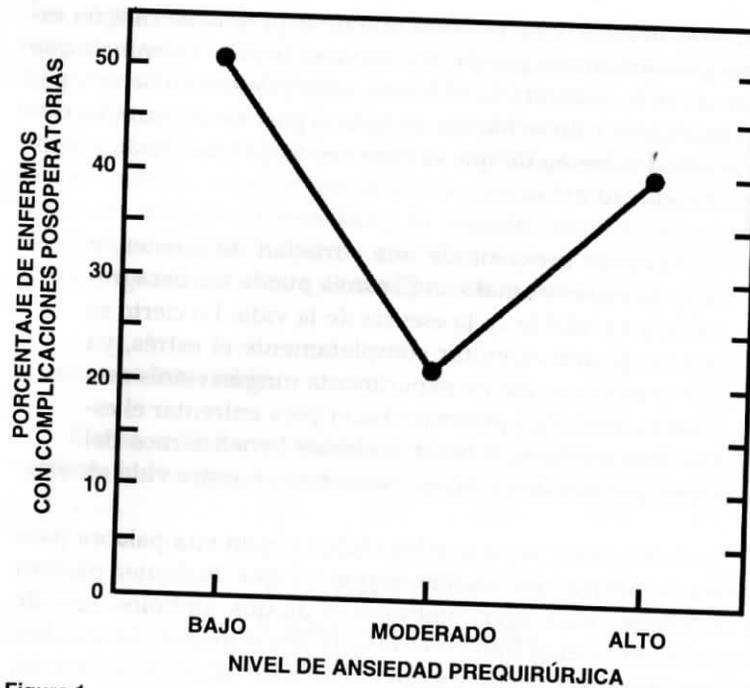


Figura 1.
Disturbios posoperatorios, como un reflejo del nivel de ansiedad prequirúrgico.

«Cuando la ansiedad es baja o inexistente, las personas generalmente carecen de motivación. La vida es sombría, aburrida, ineficiente e insatisfactoria. Sin embargo, un exceso de ansiedad es peor. Interfiere en el aprendizaje, afecta adversamente nuestra memoria (es lo que suele ocurrir con el "miedo al público"), limita el funcionamiento de las habilidades, interfiere con la resolución de los problemas, bloquea la comunicación afectiva Cuando tenemos un grado elevado de ansiedad, también disminuye nuestra eficiencia. También hay una gran insatisfacción y frustración respecto a la vida.»⁶

En consecuencia, la ansiedad es un factor vitalmente importante para la supervivencia, sin el cual la civilización dejaría de existir; pero en cantidades excesivas, puede destruirnos o hacer que la vida resulte desdichada.

Cómo afecta al individuo el estrés excesivo

El organismo humano es capaz de soportar cierta cantidad de estrés durante cierto tiempo antes de manifestar señales de deterioro. En cierto sentido, el cuerpo es como un motor de combustión interna; si anda a demasiadas revoluciones por minuto durante demasiado tiempo, se recalienta, pierde los cojinetes o salta una junta... Como pueblo, los occidentales hace ya tiempo que han superado el punto de la ansiedad media y están perdiendo rápidamente eficiencia y satisfacción en la vida, mientras que el nivel de ansiedad producido por el estrés sigue subiendo.

Algunos individuos pueden enfrentar mejor que otros al estrés. Esta capacidad depende de muchas variables, incluyendo las experiencias de la infancia, el nivel y la estabilidad de la autoestima y la salud física. Pero si se lo somete a un grado suficiente de estrés, todo individuo excederá su capacidad y en consecuencia experimentará severas perturbaciones físicas y emocionales. La figura siguiente (2), ligeramente revisada de la

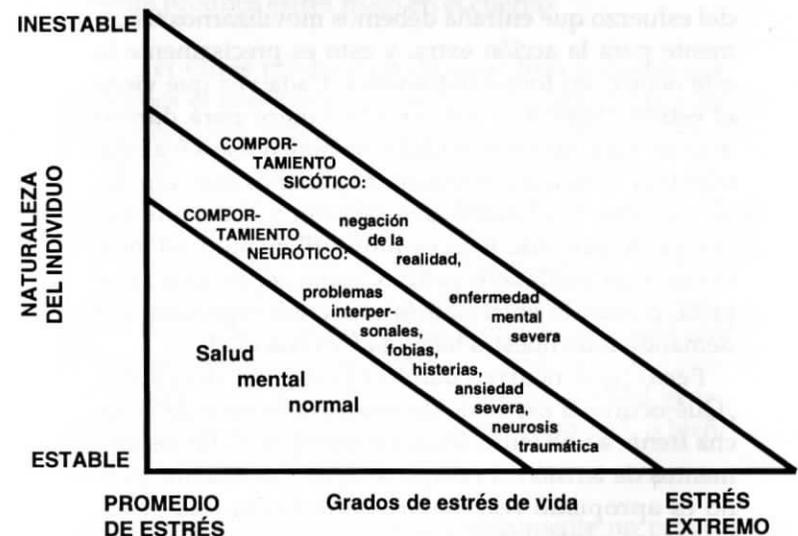


Figura 2.
Estrés y estabilidad.

de Lehner,⁷ muestra lo que ocurre cuando se somete a los individuos a diferentes niveles de estrés. A medida que se aumenta el estrés, las personas se desvían de la normalidad hacia tendencias neuróticas y sicóticas.

Para el individuo inestable incluso los niveles de estrés que se consideran normales pueden producir conductas sicóticas. Para aquel individuo que es estable el nivel de estrés se debe elevar considerablemente para producir irregularidades tales como conductas irracionales, desórdenes nerviosos o enfermedades mentales agudas. Sin embargo, toda persona tiene un nivel de tolerancia que, aunque difícil de predeterminar, puede ser excedido.

Lo que en realidad ocurre a las criaturas sometidas a estrés es que las circunstancias externas ejercen su influencia sobre su ser interior. Cuando un animal se asusta, se vuelve ansioso. Generalmente huye o ataca. A esto se le ha denominado reacción consistente en «escapar o pelear» y ocurre de modo similar en los seres humanos. Cuando el estrés es muy alto, los seres humanos tienden a escapar del medio o a luchar contra las presiones. Collins explica cómo este estrés afecta al cuerpo humano:

«El correr o luchar agrega estrés al cuerpo. A causa del esfuerzo que entraña debemos movilizarnos físicamente para la acción extra, y esto es precisamente lo que ocurre, en forma automática. Cada vez que viene el estrés, fluye más azúcar a la sangre para darnos más energía, nuestros sentidos se ponen más en alerta, nuestros músculos se tensan, respiramos más rápido, se aceleran los latidos del corazón y todo nuestro cuerpo se prepara. Esto es muy útil cuando estamos frente a un verdadero peligro, como ser en una autopista, o cuando enfrentamos una crisis repentina que demanda toda nuestra habilidad y vivacidad.

Pero, ¿qué ocurre cuando el estrés es más sutil? ¿Qué ocurre si proviene de niños ruidosos o de la lucha frente a una tensa situación doméstica? En los momentos de tensión el cuerpo se agita físicamente, pero no es apropiado reaccionar con la huida o la pelea. Debemos controlar nuestras emociones y restringir nuestras reacciones. Entonces el cuerpo comienza a luchar contra sí mismo. Está preparado para la acción,

pero la acción se ve aplastada. Naturalmente, nuestro sistema no puede soportar esto por mucho tiempo. Como resultado, puede haber tensión interior, pueden presentarse enfermedades físicas o tal vez producirse un colapso mental.»⁸

Este estrés internalizado con frecuencia causa anomalías en el funcionamiento del cuerpo humano. El doctor Paul Tournier piensa que el cuerpo y la mente están íntimamente relacionados:

«El hombre es cuerpo, mente y espíritu, y lo que afecta a una parte afecta a todas. Si hay conflictos y tensiones interiores, ansiedad o culpa en algún momento de su vida, el individuo tenderá a manifestar esta enfermedad espiritual por medio de algún síntoma físico.»⁹

Cecil Osborne, autor de *The Art of Understanding Yourself* (El arte de entenderse a sí mismo), explica cómo el estrés emocional en la mente produce estrés físico en el cuerpo:

«...el estrés produce un desequilibrio químico que provoca el mal funcionamiento de las glándulas y de otros órganos. Entonces el cuerpo no puede ofrecer resistencia a los microorganismos que normalmente son mantenidos a raya. Como la mente tiende a pasar su dolor, culpa y sufrimiento al cuerpo por un proceso inconsciente, nos resulta más fácil sucumbir a enfermedades físicas que a la angustia mental. Por un lado, cuando estamos físicamente enfermos, se nos trata con compasión, que es una forma de amor; pero a la persona que sufre de angustia o depresión mental generalmente se le dice: "¡Acaba con esa historia!", o bien: "¡Tienes que sobreponerte!".»¹⁰

La ansiedad y las emociones normalmente no provocan la simpatía de los demás, pero la enfermedad física es un motivo aceptable para tomarse un descanso y así escapar del estrés. En

muchos sentidos, una enfermedad originada por el estrés es más difícil de tratar que una provocada por motivos físicos o bacteriológicos.

Durante los últimos veinte años muchos estudios han demostrado la influencia del estrés en la acentuación de los dolores de cabeza, la artritis, los dolores de espalda, la presión alta y la susceptibilidad a los accidentes. El estrés también puede provocar frigidez, impotencia y otras irregularidades sexuales, como la menstruación salteada. Muchos médicos piensan que las alergias empeoran o son directamente causadas por el estrés. Más y más investigadores prestan atención a la influencia que podría tener el estrés en la aparición del cáncer. Examinemos más detenidamente algunas de estas enfermedades:

Dolor de cabeza— Ogden Tanner, en un popular libro de la editorial Time-Life denominado *Stress* (El estrés), afirma:

«Los dolores corporales pueden provenir de músculos que han estado contracturados durante períodos prolongados de tiempo, y la contracción muscular es una reacción normal ante el estrés. Una proporción de nueve de cada diez dolores de cabeza, según estiman algunos especialistas, surgen por una prolongada contractura de los músculos del cuello y la cabeza, por una disposición a entrar en acción que nunca se concreta. Tales dolores de cabeza por tensión comienzan luego de largas horas de estar alerta cuando se maneja en medio de mucho tránsito o mientras se estudia para un examen difícil; también pueden comenzar por un problema menor pero persistente en el hogar o en el trabajo. En todas estas situaciones algunas personas parecen prepararse para acarrear una desagradable carga, tensando los músculos de los hombros, el cuello y las mandíbulas. Si estos músculos se mantienen contracturados por períodos prolongados sin descanso, también pueden producir dolor y luego mandarlo a la parte posterior de la cabeza, por el cuello y sobre los omóplatos, a la cintura, e incluso a los brazos y piernas; en realidad, a cualquier parte del cuerpo donde los músculos se pueden mantener constante e inconscientemente tensos.»¹¹

Úlceras— Además de los dolores de cabeza, las úlceras están claramente ligadas al estrés. Tanto las úlceras estomacales como las del duodeno parecen provenir del mismo lugar. El estudio del doctor Hans Selye, un investigador en medicina de Toronto y la principal autoridad mundial en estrés, ha demostrado claramente que cuando un individuo está sometido a un estrés prolongado, sus órganos digestivos funcionan mal, causando el deterioro de los revestimientos del estómago y del intestino delgado.¹² Uno de los principales productores de úlceras es el tipo de estrés por el que la persona no puede hacer nada.

Dolor en la base de la espalda— El dolor en la base de la espalda es también un indicador común del estrés. De acuerdo a un estudio en conjunto entre las universidades de Columbia y Nueva York, sobre 5.000 pacientes consecutivos que se quejaban de dolor en la base de la espalda, el 81% carecía de algún problema esquelético y no tenía ningún problema en sus huesos o discos. En lugar de eso, sus dolores se pudieron vincular con músculos, ligamentos y tendones, y eran el resultado de tensiones, torceduras, mala posición o falta de ejercicios. Algunas estimaciones han relacionado hasta un 80% de los casos a factores emocionales, incluyendo la tensión, la ansiedad y la depresión.¹³



El estrés excesivo cuenta para una buena enfermedad misionera

Presión sanguínea alta— La presión sanguínea alta es otra dolencia que Tanner ve íntimamente ligada al estrés:

«Los cambios en la sangre son una de las reacciones normales e inevitables frente al estrés. Ante muchas amenazas, reales o imaginarias, el cuerpo responde instantáneamente a señales nerviosas automáticas contrayendo los músculos de las paredes arteriales. La presión sanguínea sube y una provisión extra de sangre fluye por el cuerpo, mientras los demás mecanismos de reacción de alarma se ponen en movimiento. Cuando pasa la reacción, la presión sanguínea normalmente baja, pero no si continúa el estado de alarma en la forma de miedo subconsciente, hostilidad o ansiedad.»¹⁴

Ataques al corazón— También hay crecientes indicios que sugieren una relación entre el estrés y los problemas cardíacos. Los ataques al corazón están relacionados normalmente con la presión alta, niveles elevados de colesterol, la obesidad y el cigarrillo, pero cada vez más parece ser que la causa fundamental de los ataques al corazón es el estrés que produce la vida misma.¹⁵

La fatiga— Un problema muy común que nos afecta hoy en día es la fatiga. Aunque el cansancio físico simple es un problema que está disminuyendo en nuestro mundo, el fenómeno más complejo de la fatiga emocional va en aumento. El doctor en medicina Dwight Carlson relata lo siguiente en su libro *Run and Not Be Weary* (Corran y no se fatiguen):

«Después de practicarle todas las pruebas correspondientes, le dije que no encontraba causa física para su fatiga. Se enojó mucho y manifestó su resentimiento conmigo porque no había encontrado alguna enfermedad orgánica, y rechazaba la posibilidad de considerar que el problema pudiera ser de índole psicológica. Estoy seguro de que la mujer hubiera aceptado mejor un diagnóstico de cáncer o cualquier otra enfermedad terrible, que el de un desajuste emocional.

«La fatiga siquiátrica o espiritualmente inducida como opuesta a la fatiga de tipo orgánico generalmente es peor a la mañana y hasta puede mejorar a medida que pasan las horas. Con frecuencia está relacionada con la actividad. El cansancio es peor cuando el individuo está aburrido, no obstante mejora cuando el individuo se involucra en actividades interesantes. La fatiga por causas emocionales o espirituales es tan real y discapacitante para la persona que la experimenta, como lo es la fatiga producida por una severa causa orgánica. No es que todo esté "en su cabeza". Lo siente así.»¹⁶

La fatiga a menudo actúa como mecanismo de defensa para la persona que tiene conflictos espirituales o emocionales, porque le permite evitar la tensión interior. En lugar de enfrentar sus problemas y encararlos, el individuo se refugia en un mundo de cansancio y sueño excesivo.

Con frecuencia, la fatiga acompaña a otros problemas producidos por el estrés, incluidos la ansiedad, la depresión, la conducta irracional, la hostilidad y las enfermedades sicosomáticas. El exceso de ansiedad generalmente es lo primero que aparece, pero es posible cualquier combinación de los factores mencionados.

Ineficiencia mental— El estrés excesivo deteriora nuestra habilidad para concentrarnos. Incluso bajo un estrés normal, la mayoría de las personas utiliza la mitad de su energía psicológica para mantener reprimidos ciertos recuerdos por debajo del nivel consciente. Si esa energía pudiera quedar liberada para pensar creativamente, alteraría radicalmente la productividad de la mente. En recientes pruebas de laboratorio con animales se ha demostrado que:

«El estrés también puede producir la destrucción del cerebro. Los sujetos sometidos a estrés psicológico mostraban una presión sanguínea significativamente superior a los animales de control. Los animales estresados tenían una degeneración del cerebro significativamente mayor a los sujetos de control de su misma edad cronológica.»¹⁷

La tendencia a los accidentes— El estrés no solamente afecta la salud psicológica de las personas, sino que también tiene conexión con la susceptibilidad hacia los accidentes. Se ha demostrado que el estrés tiene un efecto adverso en la tendencia a los accidentes y la salud física. Este hecho se puede ver en el trabajo del doctor Thomas Holmes que mencionamos abajo.

La predicción del grado de estrés— Por medio de una investigación extensa que cubrió mucha gente de muchos países, el doctor Thomas Holmes y sus asociados han ideado una tabla para determinar el grado de estrés causado por el ajuste al cambio.¹⁸ Se asignan puntajes a cada cambio en la vida, a los que se denominan *unidades de cambio en la vida*, o UCV. Ver tabla 1 abajo:

TABLA 1
EL ESTRÉS DE LOS AJUSTES AL CAMBIO

Categoría del hecho	Puntaje UCV
1 Muerte del cónyuge	100
2 Divorcio	73
3 Separación matrimonial	65
4 Condena en prisión	63
5 Muerte de un ser querido	63
6 Accidente o enfermedad personal	53
7 Casamiento	50
8 Despido del trabajo	47
9 Reconciliación matrimonial	45
10 Jubilación	45
11 Cambio en la salud de los miembros de la familia	44
12 Embarazo	40
13 Dificultades sexuales	39
14 Aumento de los miembros de la familia	39
15 Reajustes en los negocios	39
16 Cambios en la situación económica	38
17 Muerte de un amigo cercano	37
18 Cambio en la línea de trabajo	36
19 Cambio en la cantidad de disputas con el cónyuge	35
20 Hipoteca o préstamo mayor (por encima de US\$ 10.000)	31
21 Ejecución de hipoteca o préstamo	30
22 Cambio de responsabilidades en el trabajo	29

23 Hijo o hija que deja el hogar	29
24 Problemas con parientes políticos	29
25 Notorios logros personales	26
26 La esposa comienza a, o deja de, trabajar	26
27 Comienzo o término de escolaridad	26
28 Cambio en condiciones de vida	25
29 Revisión de los hábitos personales	24
30 Problemas con el jefe	23
31 Cambio en horas o condiciones de trabajo	20
32 Cambio de domicilio	20
33 Cambio de escuela	20
34 Cambio en actividades de recreación	19
35 Cambio en actividades de iglesia	19
36 Cambio de actividades sociales	18
37 Hipoteca o préstamo (menor de US\$ 10.000)	17
38 Cambio en los hábitos de dormir	16
39 Cambio en el número de reuniones familiares	15
40 Cambio en hábitos alimenticios	15
41 Vacaciones	13
42 Navidades	12
43 Infracciones menores a la ley	11

La clasificación de un determinado individuo se obtiene sumando los puntos de todos los cambios de vida que ha experimentado en el último año. De acuerdo a la investigación de Holmes, un puntaje menor a 150 indicaba una posibilidad de sólo uno en tres de tener un problema de salud durante los dos años siguientes. Un puntaje entre 150 y 300 indicaba una posibilidad de dos en tres. Un puntaje por encima de los 300 significaba peligro: hubo un 80% de posibilidades de un problema de salud serio (enfermedad, cirugía, accidentes o enfermedad mentales) en los dos años siguientes. En el capítulo cinco calcularemos el UCV total para el nuevo misionero promedio que comienza su primer período.

Resumen

El estrés puede ser bueno o malo. Cuando se da en forma moderada en nuestra existencia, nos obliga a ser creativos y a trabajar con eficiencia. Cuando lo experimentamos excesivamente nos hace comenzar un proceso de degeneración emocional, psicológico y físico. Nuestra configuración psicológica generalmente determina el tipo y el nivel de estrés que podemos tolerar. Lo que

pensamos acerca de la vida y de los hechos tensionantes afecta grandemente el resultado que el estrés ejerce sobre nosotros.

Notas:

1. Gary Collins, *You Can Profit from Stress*, Vision House, 1977.
2. George F. Lehner y Ella Kube, *The Dynamics of Personal Adjustment*, Prentice-Hall, 1955, p. 2.
3. Collins, *Stress*, p. 47.
4. Odgen Tanner, *Stress*, Time-Life Books, 1976, p. 81.
5. Eugene E. Levitt, *The Psychology of Anxiety*, Bobbs-Merrill, 1967, p. 173.
6. Ibid.
7. Lehner y Kube, *The Dynamics of Personal Adjustment*, p. 164.
8. Gary Collins, *Overcoming Anxiety*, Vision House, 1973, p. 16.
9. Paul Tournier, ed., *La fatiga en la sociedad moderna*, La Aurora.
10. Cecil Osborne, *The Art of Understanding Yourself*, Zondervan, 1967, p. 198.
11. Ogden Tanner, *Stress*, p. 132.
12. Hans Selye, *The Stress of Life*, McGraw-Hill, 1956, pp. 178-182.
13. Linda Pembroke, *How to Beat Fatigue*, Doubleday, 1975, p. 57.
14. Tanner, *Stress*, p. 134.
15. Collins, *Stress*, p. 25.
16. Dwight L. Carlson, *Run and Not be Weary*, Revell, 1974, p. 13.
17. Jennings Neal Narrango, «Brain Degeneration Induced by Psychological Stress», *Dissertation Abstracts 39/09B*, University Microfilms, 1978, p. 4637.
18. Thomas H. Holmes y M. Masusu, «Life Change and Illness Susceptibility», *Stressful Life Events: Their Nature and Effects*, Barbara Snell Dohrenwend y Bruce P. Dohrenwend, eds., Wiley, 1974, pp. 42-72.

Capítulo 2

La importancia del amarse a sí mismo y de la autoestima

ESTE CAPITULO, QUE CONSISTE en un estudio de sicología básica, muestra la necesidad del amor a uno mismo y de la autoestima para el funcionamiento normal del individuo. Aunque muchas de las enseñanzas del cristianismo evangélico minimizan la importancia del amor a sí mismo y la autoestima, demostraremos aquí que es un concepto bíblico, a la vez que fundamental para la vida cristiana victoriosa.

El famoso poema de Rudyard Kipling «Si...», describe a un hombre que cree en sí mismo.

*Si logras no perder la cabeza cuando todos a tu alrededor la
están perdiendo y te culpan a ti de ello;
Si puedes confiar en ti mismo cuando nadie más te cree, y
además hacerte cargo de sus dudas;*

*Si puedes esperar y no cansarte de la espera,
O ser objeto de mentiras sin caer en ellas,
O ser odiado sin sucumbir al odio,
Y aun así no parecer ni demasiado bueno ni hablar con de-
masiada sabiduría;*

*Si puedes soñar, sin que los sueños te dominen;
Si puedes pensar, sin hacer de las ideas tu objeto;*

*Si puedes manejar el triunfo y el desastre,
Y tratar como iguales a esos dos impostores;*

*Si puedes soportar oír la verdad que has dicho,
Torcida por quienes quieren hacer de ella una trampa para
tontos,*

*O ver rotas las cosas por las que has dado tu vida,
Y agacharte y reconstruirlas con herramientas gastadas;*

*Si puedes hacer una pila de tus logros,
Y arriesgarlo todo a cara o cruz,
Y perder, y comenzar otra vez desde abajo,
Y nunca pronunciar una palabra acerca de tu pérdida;*

*Y si puedes obligar a tu corazón, tu nervio y tu fibra
A cumplir contigo mucho después que se han gastado;
Y seguir así adelante cuando no hay nada en ti
Salvo la Voluntad que les dice: «Sigan adelante»;*

*Si puedes hablar con las multitudes sin perder tu virtud,
O caminar con reyes, sin perder tu sencillez,
Si ni enemigos ni amigos entrañables te pueden herir;
Si todos cuentan contigo, pero nadie demasiado,*

*Si puedes llenar el imperdonable minuto
Con sesenta segundos dignos de una larga carrera:
Tuya es la tierra y todo la que en ella hay,
Y —lo que es más— ¡serás un hombre, hijo mío!*

A todo hombre le gustaría tener ese tipo de estabilidad y determinación, pero son pocos quienes lo logran. ¿Cuál es el secreto de esa seguridad interior?

El amor a sí mismo y la autoestima

Es importante comenzar definiendo el sentido en que se usan el amor a uno mismo y la autoestima en el siguiente planteo. *El amor propio es, en esencia, el amor por el propio ser; una apreciación del valor de uno mismo como persona hecha a la imagen de Dios.*

La autoestima es la evaluación que hace el individuo y que habitualmente sostiene con respecto a sí mismo. Esto expresa una actitud de aprobación o desaprobación, e indica hasta qué punto el individuo cree que es capaz, significativo, exitoso y valioso.

Así como los alimentos y el agua son necesarios para la salud del cuerpo, para la salud del alma es necesaria una buena imagen de uno mismo. El doctor Bruce Narramore, siquiátra cristiano, ve la autoestima como un principio bíblicamente garantizado:

«Cuanto más estudio la Biblia, más veo que todo ser humano está autorizado a tener una actitud de autoaceptación, de amor a sí mismo y de autoestima. La Biblia enseña claramente que debemos amarnos a nosotros mismos. Dice que somos creados a la imagen de Dios, que somos criaturas valiosas y dignas, y dice que somos tan importantes que Cristo sacrificó su vida por nosotros.»²

A pesar de que muchos cristianos prominentes hacen estas afirmaciones, con frecuencia hay confusión acerca de la validez de la autoestima y del amor a uno mismo.

«A menudo se prescribe el tratamiento siquiátrico con base en la creencia de que muchas personas no saben cómo amarse a sí mismas La razón por la que tantas personas no se aman a sí mismas no es porque no saben cómo hacerlo sino porque han internalizado la idea de que la autoestima está mal. El intento de aumentar o reconstruir el concepto que se tiene de uno mismo requiere que se aprendan formas positivas de verse a sí mismos, y simultáneamente tener la libertad de explorar las propias fuerzas, valores y cualidades positivas. Pero es en este punto donde muchas personas quedan presas de una doble atadura. A lo largo de toda su vida se les ha enseñado que está mal tener amor a sí mismo, que es una característica indeseable para las personas, y que conduce al engreimiento, a la vanidad y al orgullo.»³

¿Cómo podemos reconciliar el amor a sí mismo con la humildad, siendo que ambas cosas parecen necesarias, aunque aparentan ser mutuamente excluyentes? El problema principal radica en comprender en qué consisten al amor a sí mismo y la humildad. El amor a sí mismo no es egocentrismo; en realidad es lo opuesto. No es una emoción dirigida hacia adentro, sino más bien un punto de partida central desde el cual la emoción puede ser dirigida hacia afuera. La humildad no es pensar de manera baja sobre nosotros mismos, sino más bien no pensar en absoluto en uno mismo. Sólo la persona que ama su propio ser puede poner la atención en las necesidades de los demás. El amor a sí mismo no es el acto de buscar la autorrealización, el autoengrandecimiento y el reconocimiento de los demás. El amor a sí mismo no es egoísmo; de hecho son cosas totalmente opuestas; son polos opuestos.

En realidad, uno de los resultados del pecado en el hombre es su incapacidad para amarse verdaderamente. Como Dios es personalmente seguro, Él mira hacia afuera. Como el hombre es inseguro, mira hacia adentro. Sólo un cambio en su conformación básica (un nuevo nacimiento según la naturaleza de Dios) le puede dar el poder para preocuparse realmente por los demás. Sin embargo, el nuevo nacimiento no garantiza que se aceptará a sí mismo y se convertirá en alguien que mira hacia afuera. Si duda de la aceptación que Dios tiene de él según su gracia, por medio de la sangre de Cristo, entonces permanece básicamente preocupado por su propio bienestar, y trata neciamente de producir por sus propios esfuerzos lo que Dios ya ha obtenido en unidad con Cristo. Ray Ashford, en un excelente libro llamado *Loving Ourselves* (Amándonos a nosotros mismos) explica la paradoja del amor a sí mismo:

«Es precisamente la persona que tiene amor a sí misma la que parece no amarse en absoluto. Porque está libre de características que consideramos egoístas, y su capacidad para amarse a sí misma se muestra principalmente en la calidez, la espontaneidad y la habilidad con que se interesa en las personas y las cosas afuera de y ajenas a sí misma.»⁴

Aun así, muchos temen que el amor a sí mismo sea sinónimo de orgullo, y sabemos que el orgullo está claramente condenado en la Biblia. Ashford vuelve a responder:

«Desde el punto de vista cristiano, el orgullo no es tanto una actitud de superioridad sino de egocentrismo. El orgullo, dice el cristiano, se percibe en la persona que se ha puesto a sí misma en el centro de su pequeño universo y se ha hecho *objeto de todo interés y devoción*; es la persona que, en efecto, ha desplazado a Dios en favor de sí misma, poniéndose como su propio dios.»⁵

Ese es el orgullo que la Biblia condena. Una persona orgullosa es aquella que no se quiere lo suficiente y, con el objeto de sentirse mejor, actúa de manera que pueda convencerse a sí misma y a los demás de su valor y su superioridad. Las personas que realmente se quieren no necesitan ser engreídas.

Los siguientes diagramas en la Figura 3 ilustrarán la diferencia entre el amor a sí mismo y el egocentrismo.

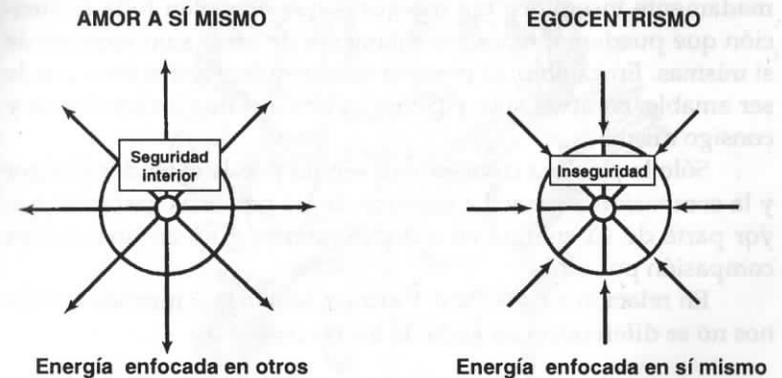
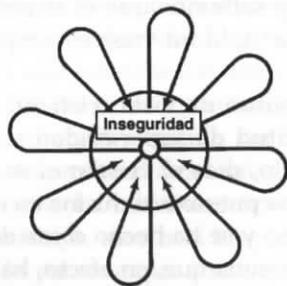


Figura 3

Muchas personas gastan energías hacia afuera sirviendo a otros. Sin embargo, esta no es ninguna prueba de seguridad interior, porque es posible que el motivo para el servicio sea ganar la aprobación de otros y así conseguir aceptación. Este fenómeno se describe en el diagrama de la Figura 4 (página siguiente).

La persona egocéntrica es la principal receptora del fruto de

EGOCENTRISMO DISFRAZADO



Energía aparentemente enfocada hacia otros,
pero en realidad es para ganar aprobación sobre sí mismo.

Figura 4

su labor. Trabaja por la aprobación social, el bienestar personal o algún tipo de notoriedad. Puede intentarlo mediante la falsa humildad en culturas donde la humildad se considera una virtud.

La razón por la que la atención de algunas personas está dedicada casi íntegramente a sí mismas, es que son personas extremadamente inseguras; tan inseguras que necesitan toda la atención que puedan obtener, no solamente de otros sino también de sí mismas. En cambio, la persona que se quiere a sí misma puede ser amable, comprensiva y generosa en su trato con los demás y consigo misma.

Sólo la persona cuya base es segura puede extender el amor y la compasión a otros. La mayoría de las personas gastan la mayor parte de su energía en autodefenderse, y no en una sincera compasión por otros.

En relación a esto, Paul Tournier señala que muchos cristianos no se diferencian en nada de los no cristianos:

«Todos están constantemente motivados por la única meta de aparecer bajo la mejor luz posible. Están todos, y siempre alerta, temerosos de que se descubran sus debilidades, sus fallas, su ignorancia, sus manías; ansiosos por ser tenidos en cuenta, admirados o recibir compasión. Algunos lo hacen en forma abierta y cándida, y se los considera vanidosos. Otros lo disimulan mejor, pero no son menos vanidosos.»⁷

El amor a sí mismo es bíblico

Muchos autores cristianos han citado el segundo mandamiento: «amarás a tu prójimo como a ti mismo» (Mateo 22.39) como evidencia de la validez bíblica del amor para con uno mismo. «La forma en que nos amemos a nosotros mismos será la forma en que amemos a los otros», afirman. Sus argumentos tienen sentido, pero hay líderes cristianos que están en desacuerdo con esta interpretación. El doctor Jay Adams, de Westminster Seminary, es un conocido consejero cristiano que no cree en la validez del amor a sí mismo. Pero según parece, este desacuerdo radica principalmente en diferencias en torno a la definición del término. Cuando la mayoría de los demás psicólogos cristianos hablan del amor a sí mismo, lo entienden como lo hemos definido arriba. Cuando el doctor Adams habla del mismo lo entiende como egocentrismo y orgullo.⁸



«Jonatán amó a David como a su propia alma.»

Hay una cantidad de pasajes bíblicos adicionales que son pertinentes y que deben tenerse en cuenta. En 1º Samuel 18.1 se dice que Jonatán amó a David «como a sí mismo». La medida del amor que sentía por David era la del amor que tenía por sí mismo. Así como amaba su propio ser y tenía seguridad personal, podía amar libremente a David, de quien sabía que tomaría el trono que por derecho le pertenecía a él: al propio Jonatán.

Lucas 6.31 dice: «Como queréis que hagan los hombres con vosotros, así también haced vosotros con ellos». La regla de oro da por sentada la presencia del amor hacia uno mismo. Si uno no tiene amor y respeto por su propia persona, entonces no puede tratar a otros con respeto y bondad. La medida que uno tiene de su propio valor como persona determinará la medida del valor de los demás. Si no hay amor a sí mismo, no puede haber un trato compasivo hacia los demás.

Aquí debemos tener en cuenta algunos otros pasajes de las Escrituras. En Efesios 5.28-33 el amor a sí mismo se menciona tres veces. En el versículo 28 dice: «El que ama a su mujer, a sí mismo se ama», y el versículo 33 agrega: «Cada uno de vosotros ame también a su mujer como a sí mismo». Las implicancias son muy claras; es necesario amarse uno mismo para amar a la esposa. El amor a sí mismo es una necesidad y un mandamiento. Una actitud amante hacia los otros y una actitud de odio hacia uno mismo no pueden jamás nutrirse mutuamente. El amor a uno mismo es fundamental para el bienestar del ser humano. Donald Hillis, un autor misionero profundamente evangélico, centra la atención en el hecho de que tanto Jesús como Juan el Bautista se amaban a sí mismos:

«Jesús se humilló a sí mismo, pero nunca se degradó a sí mismo. Dejó de lado su gloria pero no su dignidad. Estaba dispuesto a que lo maldijeran, pero nunca se maldijo a sí mismo. Fue despreciado y rechazado por los hombres, pero Él nunca se despreció ni se rechazó a sí mismo. Nunca salió de sus labios una palabra de autocondenación. Jesús creía que el hombre era la más alta creación de Dios, y exaltaba a la humanidad.

»Juan el Bautista fue humilde, pero nunca se repudió a sí mismo. Creía correctamente que no era

digno de desatar las sandalias del Señor Pero Juan no fue ningún cobarde que se rechazaba a sí mismo. Era como un león que no le teme a nada. Miraba a los hombres a los ojos y los llamaba hipócritas y serpientes. Les advirtió sobre la ira de Dios y los llamó al arrepentimiento. Con esto no queremos sugerir que usted o yo debamos convertirnos en un Juan el Bautista. Tampoco es este el plan de Dios. Sencillamente ilustra la verdad de que aunque en la verdadera humildad no hay lugar para el egocentrismo, sí hay lugar para el respeto para con uno mismo.»⁹

Antes de haber pecado, Adán gozaba de paz y seguridad. No estaba alienado de Dios ni de su esposa. Sin embargo, con la caída, el temor se introdujo en su corazón y ya no podía confiar en Dios como antes, de manera que se escondió. Como resultado, el hombre comenzó a cubrirse, tanto física como síquicamente. Comenzó a buscar en vano sus seguridad y felicidad perdidas. El hombre se sintió desilusionado de su mujer y desilusionado de sí mismo. La desilusión se convirtió en su porción de por vida.

A partir de Adán, la fuerza principal que ha palpitado en el corazón del hombre es el temor a resultar inadecuado, a ser rechazado y a experimentar la alienación. El pecado es aun más perverso y ha calado más hondo de lo que comúnmente se cree. Es un elemento presente no solamente en las acciones y los pensamientos del hombre, sino que tiñe, además, toda su configuración psicológica. Ello da como resultado una autocondenación de la totalidad del ser, haciéndolo incapaz de quererse a sí mismo o a otros. El amor a uno mismo, que sólo puede surgir como resultado del perdón y la aceptación de Dios, es algo necesario para ser una persona sana.

La autoestima depende de los sentimientos de seguridad y significancia

¿Cómo hace uno para volver a obtener una perspectiva justa con respecto a sí mismo? ¿Es posible recuperar el estado que se perdió en el Edén? ¿Se puede recuperar el sentido de significancia y seguridad? ¿Es la inseguridad un problema sólo de unos

cuantos neuróticos que no merece mucha atención, o es algo que afecta a todos los hombres? Hay muchas indicaciones de que los profundos sentimientos de inadecuación, inferioridad e inseguridad están ampliamente difundidos. Los sentimientos de total falta de valor no son raros.

«En un cuestionario anónimo efectuado a un grupo de personas de clase media alta y básicamente sana, el 50% respondió que con frecuencia se sentían inadecuados, inferiores o inútiles».¹⁰

Nathaniel Brandon, un respetado sicólogo profesional, admite que la baja autoestima es un problema básico para mucha gente:

«Hace dieciséis años, cuando comencé la práctica de la sicoterapia, me impactó el hecho de que, no importaba cuál fuera el problema particular por el que un cliente o paciente buscara ayuda, había un denominador común: deficiencia en lo referente a la autoestima. Siempre, en la base de los síntomas del sujeto, había dudas intelectuales y morales acerca de sí mismo, sentimientos de inadecuación, impotencia y culpa.»¹¹

El hombre caído no se puede estimar correctamente a sí mismo porque sabe que es pecador. Desde la perspectiva eterna, absoluta, el hombre es inadecuado; jamás podrá estar a la altura de lo que debería haber sido. Sin la intervención divina no es posible que el hombre se recupere de su existencia corrupta.

Afortunadamente ha habido intervención divina. Dios sabía que el hombre era incapaz de redimirse a sí mismo y por ello concibió un plan maravilloso, el de enviar a su amado Hijo al mundo para que viviera una vida de perfección. En Él no habría motivo para el rechazo como lo hubo en Adán. Así, el Hijo podría ofrecer un libre intercambio de su registro de humanidad plena y perfecta a todos y cada uno de los seres humanos corruptos. Esto significaba que era necesario que aceptara su propia alienación provisoria del Padre debido al pecado que entonces se asociaría con Él. Pero también significaba que todos aquellos que

estaban dispuestos a aceptar el cambio, serían aceptados y puestos en comunión con Dios. Ya no habría ninguna base para el rechazo.

«Ahora, pues, ninguna condenación hay para los que están en Cristo Jesús» (Romanos 8.1).

«Así que ya no sois extranjeros ni advenedizos, sino miembros de la familia de Dios» (Efesios 2.19).

«Vosotros que en otro tiempo estabais lejos, habéis sido hechos cercanos por la sangre de Cristo» (Efesios 2.13).

Si juzgamos el valor de cualquier objeto por el precio que se paga por él, entonces es evidente que el hombre tiene gran valor para Dios. El doctor Larry Crabb lo aclara de la siguiente manera:

«Mi necesidad de tener seguridad exige que se me ame, que se me acepte y se me cuide incondicionalmente, ahora y para siempre. Dios me ha visto en mi peor condición y aun así me amó hasta el punto de dar su vida por mí. Jamás podré perder ese tipo de amor. Soy completamente aceptable a pesar de mi conducta. No estoy bajo presión para ganarme o mantener su amor. Mi aceptación por parte de Dios depende únicamente de la aceptación de Jesús por parte de Dios, y del hecho de que la muerte de Jesús fue considerada como un pago total por mis pecados. Ahora que conozco ese amor me puedo relajar, teniendo la seguridad de que el Dios eterno de la Creación se ha empeñado en usar su infinito poder y sabiduría para asegurar mi bienestar. Eso es seguridad.

«La significación y la seguridad verdaderas sólo están a disposición del cristiano, aquel que confía en la vida perfecta de Jesús y en su muerte sustituta, como la única base para ser aceptado por un Dios Santo.»¹²

Aunque esta es la esencia del Evangelio, incluso los cristianos pueden tener dificultad para aceptarlo si tienen una visión

limitada de la bondad de Dios. Levi Keidel, un misionero experimentado, ve que es necesario tener una visión adecuada de Dios para tomar conciencia de nuestro propio valor:

«Dios es mi Padre en un sentido muy significativo de la palabra. No es mi enemigo; es mi ayudador. No es el juez que me degrada; es un perdonador comprensivo. No es un amo avaro que me arrastra como esclavo; es un benefactor generoso que quiere darme la libertad. No me produce sufrimiento, sino que sufre conmigo. Me disciplina únicamente para ayudarme a madurar. Jamás podría engañarme porque me ama. Y me acepta por completo, tal como soy. Esto me da un sentido de valor personal.»¹³

Cuando una persona está en Cristo, nada podrá separarla del amor de Dios (Romanos 8.39). Está segura para siempre en su perfecto amor, y no necesita tener temor (1ª Juan 4.18). Ya no necesita depender de otros para su fuente primaria de autoestima. Al saberse segura y significativa para siempre en su relación con Dios, queda liberada de la inútil atadura de buscar seguridad y significancia ganándose las alabanzas y la aceptación de Dios o de otros hombres.

A pesar de esto, es verdad que incluso los hombres perdonados siguen siendo defectuosos. El pecador redimido está lejos de ser perfecto. ¿Debería entonces pretender que nada anda mal, y decir: «Yo estoy bien, tú estás bien»? No, porque no está bien. Sin embargo, Dios dice: «Cierto es que tú no eres aceptable por ti mismo, pero yo te acepto plenamente por los méritos de mi Hijo perfecto». Cuando una persona está en Cristo, es aceptada aunque su vida destile imperfección y debilidad humanas. Sólo cuando un cristiano se ve a sí mismo como Dios lo ve, puede tener un fundamento seguro para amarse y aceptarse a sí mismo.

Cómo afecta a la persona el nivel de autoestima

Toda persona necesita sentirse bien en relación a sí misma. Cuando esa necesidad no se ve satisfecha, se gastan tremendas cantidades de energía síquica en tratar de aumentar la autoestima. En su tesis doctoral en el Fuller Theological Seminary,

Samuel McDill, un experimentado consejero cristiano, incluye el siguiente comentario en relación con el valor de la autoestima:

«Una elevada autoestima no consiste en un ruidoso engrimiento. Es una tranquila sensación de respeto por uno mismo, un sentimiento de dignidad, que cuando se lo experimenta en lo profundo del ser uno está contento de ser quien es. El engrimiento no es otra cosa que un blanqueamiento para ocultar una baja autoestima. Con una elevada autoestima, no se pierde tiempo y energías tratando de impresionar a otros; uno ya sabe que vale.»¹⁴

La verdadera autoestima está directamente relacionada con la felicidad y la plenitud reales en la vida. Sin ella, las personas no pueden satisfacerse con lo que la vida ofrece, ni con su manejo de los recursos. Tanto desde la literatura cristiana como desde la no cristiana, se ve que la autoestima es la clave para el funcionamiento efectivo como persona.

«Quien tiene un buen concepto de sí mismo puede disfrutar sus logros sin engrimiento. Puede relajarse cuando es apropiado hacerlo. Puede ver sus limitaciones como problemas a superar, en lugar de calificarse como mala persona porque es incapaz de alcanzar su nivel de perfección. Funciona porque sabe lo que es. No está siempre tratando de llegar a ser.»¹⁵

En contraste con esto, las personas con baja autoestima experimentan muchos problemas debilitantes, tales como desánimo, depresión, ineficiencia mental y dolor emocional.

«Las investigaciones publicadas indican en forma prácticamente decisiva que las personas con baja autoestima tienen más posibilidades de experimentar ansiedad y conductas neuróticas, de funcionar con menos eficiencia bajo estrés y frente al fracaso, y de ser menos efectivas socialmente.»¹⁶

Desánimo y depresión

Se considera a la baja autoestima como la causa primaria de la depresión. Durante la depresión, la persona tiene una intensa convicción de que es inepta, inadecuada e incompetente. Si se convence de estas «inferioridades», se desanima fácilmente.

Ineficiencia mental

La persona con baja autoestima es menos eficiente con su cuerpo y con su mente que la persona con una autoestima saludable:

«La persona que tiene un buen concepto de sí misma puede ocupar su mente en todo lo que está ocurriendo. Su mente no está dividida en tratar de enfrentar sus propias ansiedades por un lado y por otro lo que ocurre La persona con un concepto inadecuado de sí misma tiene ansiedades e incertidumbres que la apremian para que trate de mantener a flote su isla interior de seguridad, mientras que a la vez trata de lanzar un ataque sobre el problema que tiene entre manos.»¹⁷

El doctor James Dobson indica que la preservación de la autoestima es de tremenda importancia para la persona. Es de primordial importancia e incluso más vital que el bienestar del cuerpo físico:

«El verdadero "peso pesado" en la formación de la personalidad es la inferioridad. Como se ve, el daño al ego (la pérdida de la percepción del valor propio) en realidad equivale o excede en intensidad al dolor del malestar físico. En efecto, he visto personas que experimentaban dolor físico extremo, y he visto a otras cuya autoestima estaba completamente venida abajo. ¡Estoy seguro que lo último es peor! Carcome el alma mediante el pensamiento consciente durante el día, y mediante los sueños por la noche. Tan doloroso es su efecto que todo nuestro aparato emocional está

destinado a protegernos de su opresión. En otras palabras, una gran proporción de la actividad humana está dedicada a la tarea de ampararnos del dolor interior de la inferioridad.»¹⁸

Cuando se destruye la autoestima, las personas dejan de funcionar eficientemente y desarrollan severas anormalidades físicas y emocionales. La autoestima es una medida que indica hasta qué punto uno está a la altura de sus expectativas.

Los individuos tienen baja autoestima cuando hay una gran distancia entre lo que quieren ser y lo que son. Raramente son la persona que quisieran ser. Mientras la persona se vea a sí misma en función de alguien que no es —y que no puede llegar a ser— sólo puede haber desesperación y desilusión. Un lúcido estudiante de seminario; W. D. Moen, lo expresó de la siguiente manera en un artículo en *Faith at Work* (La fe obrando):

«Lamentablemente, hay personas que abrigan permanentemente en su vida imágenes atesoradas que son excesivamente ambiciosas y exigentes, en grado poco realista. Luchan noblemente, con entereza y determinación, para convertirse en alguien que en realidad no pueden llegar a ser. Movidos por cierta fuerza interior, estas personas hacen esfuerzos que los llevan hasta el borde del desastre síquico La distancia percibida entre quiénes somos y quiénes queremos ser hace una gran diferencia. Cuanto más cerca pensamos estar de lo que queremos ser, más nos aceptaremos a nosotros mismos. (Y cuanto más autoaceptación tengamos, más paz, y —con perdón de la palabra— felicidad tendremos).

«Considere esto: Una mujer que es a la vez adinerada y hermosa pero que atesora una imagen de sí misma que encierra algo que no es, por ejemplo, ser el tipo de persona que se sacrifica a sí misma, como la Madre Teresa, resulta ser potencialmente mucho menos feliz que la doméstica ingenua cuya autoimagen es la de ser una doméstica ingenua. Es la distancia lo que causa el daño.»¹⁹

Si uno se ve a sí mismo permanentemente lejos del nivel aceptable, entonces necesariamente habrá autorechazo. Hace algunos años había un póster en una librería cristiana que mostraba la intersección entre dos cercas en un pastizal. En cada una de las cuatro esquinas creadas por la intersección había una vaca, y cada vaca tenía su cabeza debajo de la cerca y estaba tratando de comer la hierba del pastizal contiguo. Como las vacas, los seres humanos piensan que lo mejor es lo que está fuera de su alcance.

Las personas que no están contentas con lo que son, luchan por ser mejores y poseer más. Sin embargo, como la verdadera felicidad no radica en obtener lo que uno quiere, sino en querer lo que uno recibe, la felicidad que anhelan las evade. Desde la niñez las personas son preparadas para lograr lo mejor, para superarse, para buscar la perfección en todo lo que hacen. Muchos han llegado a creer que a pesar de lo bien que hagan una tarea, posiblemente la harían mejor si lo intentaran otra vez. El doctor Maurice Wagner ejemplifica esto en su libro *La sensación de ser alguien*:

«Gerald era un buen obrero: rápido, confiable y productivo. Su jefe estaba contento de tenerlo en el cargo. Pero Gerald sentía que podía ser reemplazado por cualquier otro en cualquier momento. No podía aceptar las alabanzas por sus esfuerzos.

»«Mi padre me criticaba duramente cuando era niño», recordó. «Nunca podía complacerlo, aunque nunca dejaba de intentarlo. Si alguna vez hacía algo que él aprobaba, sólo decía: 'Podrías hacerlo mejor todavía', o no decía nada en absoluto. Cuando tuve ocho o nueve años le supliqué a mi padre que me dijera un cumplido. Me respondió: 'No quiero que se te suban los humos a la cabeza. No me importa lo bien que hagas algo, puedes hacerlo mejor la próxima vez. Ahora deja de molestarme'».

»«Ahora que soy mayor», continuó Gerald, «trato de hacer cada cosa mejor. Pero no puedo dejar de sentirme un fracasado y como si no pudiera hacer nada bien. ¿Piensa usted que se debe a que mi padre siempre me criticaba?»²⁰

A menos que los hombres puedan aceptarse, se ven impedidos a pretender ser algo que no son, porque temen que la verdadera persona interior sea inaceptable para otros. Creen que el medio para ser aceptados por otros es estar a la altura de sus expectativas. Moen vuelve a hablar sobre esto:

«En lugar de liberarnos para ser nuestro falible y tonto yo, aceptamos y nos cargamos con demandas irrazonables; demandas de la sociedad, del grupo de pares, de los jefes, del estado, de instituciones académicas, de la iglesia, y, lo que es peor, de nosotros mismos. Nos esforzamos mucho, luchando noblemente para ser lo que no somos, lanzándonos y arrastrándonos hacia arriba y hacia adelante. Cuando "lleguemos", cuando por fin hayamos "llegado", entonces podremos aceptarnos. Pero en realidad parecería que nunca lo logramos.»²¹

Esto hace que las personas trabajen continuamente desde una motivación deficitaria. Nos queda poca energía para un sincero interés por otros.

La protección de la autoestima: mecanismos de defensa

Cuando la persona ve que no puede estar a la altura de las expectativas, su propio subconsciente comienza a activar ciertos mecanismos de defensa para mantener a flote su autoestima. Estos mecanismos son un intento, por parte del individuo, de defenderse contra la posibilidad del fracaso o de los sentimientos que produce el fracaso. Son maneras de negar la realidad pasándola por alto o ignorándola.

De acuerdo a Lehner,²² hay tres categorías básicas de mecanismos de defensa, todos los cuales están destinados a evitar el fracaso. Junto con sus respectivos patrones de conducta, son los siguientes:

Mecanismos de ataque

Mayor esfuerzo
Compensación
Reinterpretación
Transacción
Arranques de actividad

<i>Mecanismos de asignación de culpas y de desviación de la atención</i>	Racionalización Conductas que atraen la atención Identificación
<i>Mecanismos de fuga</i>	Soñar despierto Retiro Represión Regresión

El uso de estos mecanismos no siempre significa inadaptación en el sujeto. En realidad, todas las personas utilizan la mayoría de estos mecanismos de tanto en tanto. Se considera inadaptación cuando la persona los usa en exceso o los convierte en un modo de vida.

En los mecanismos de ataque, la persona redobla sus intentos de tener éxito con el objeto de evitar los sentimientos de inadecuación, culpa y ansiedad. Una estrategia es aumentar el esfuerzo, otra es intentar algo en algún área diferente para compensar la falta de éxito en la primera. En la «reinterpretación» y la «transacción» se aprecia un aflojamiento de las metas originales para poner el éxito al alcance, o dar más tiempo para completar un proyecto. El «ataque de actividad» es un aumento o continuación del esfuerzo que se convierte en un fin en sí mismo y ya no es productivo ni gratificante.

La mayoría de las personas no tienen dificultad en identificarse con los mecanismos de «asignación de culpa» o «desviación de la atención». En la «racionalización» la persona justifica su fracaso en obtener una meta diciendo que de todas maneras no le interesaba, o que no era la voluntad de Dios para ella. Convierte lo inalcanzable en indeseable; o tal vez se absuelva a sí misma culpando a la raqueta de tenis por errar la pelota, o a su automóvil por causar el accidente.

La conducta de «atraer la atención» tiende a desviar la atención de algo que uno debiera hacer y en lo que se anticipa el fracaso. Puede incluir enfermedades o accidentes inducidos psicológicamente.

La «identificación» permite a las personas aumentar su autoestima mediante el mecanismo de ligarse a alguien que tiene éxito o sobresale. La adoración de héroes es un medio de compartir su éxito, mientras se descuida la propia responsabilidad. El

pertenecer a clubes u organizaciones prestigiosas desvía la atención de la persona de su propia incapacidad.

Los «mecanismos de fuga» son una negación más severa de la realidad. El soñar despierto, que es muy común, generalmente no es tan destructivo. Sin embargo, cuando la persona comienza a pasar períodos prolongados en un mundo irreal, puede ser muy dañino. Para la mayoría de las personas el mirar televisión es una forma de soñar despierto. Les permite escapar por un rato de las presiones y fracasos de todos los días mientras viven en un mundo ficticio.

La «evasión» es una forma severa de soñar despierto, lo que incluye retirarse físicamente de la situación perturbadora, en lugar de enfrentarla. Otra vez, es común para muchas personas en algunas ocasiones; todas las personas necesitan estar a solas a veces; necesitan tiempo para pensar en problemas difíciles antes de intentar resolverlos; pero si el retiro se convierte en un patrón de conducta y en una fuga de cada problema, es insano y una señal de falta de autoestima.

Algunas personas se evaden inconscientemente hacia una enfermedad. Pueden enfermarse verdaderamente o volverse hipersensibles a perturbaciones menores que pasarían inadvertidas para una persona bien adaptada.

La «represión» es un esfuerzo por negar u olvidar una experiencia indeseable. La mente de los seres humanos mantiene reprimidas muchas emociones en su subconsciente. Cuando una madre evita cualquier recuerdo de una hija fallecida y quita todos los objetos que la traen a la memoria, está reprimiendo la experiencia.

La «regresión» ocurre cuando una persona vuelve a un estado anterior de desarrollo, como la infancia, por ejemplo. Nuevamente, esto se debe a la falta de autoestima. La persona siente que hay más probabilidades de obtener reconocimiento y aceptación en las condiciones anteriores que en un presente actual y real. La conducta regresiva puede ocurrir especialmente en períodos de crisis de separación, cuando una persona deja el hogar para ir a un lugar nuevo y distante. Los niños suelen volver a morderse en la cama o a chuparse el dedo pulgar en un intento de aumentar su seguridad.

En conclusión, se puede ver que en la mente subconsciente hay un buen número de mecanismos de defensa para proteger la

autoestima. Cuando se abusa de estos mecanismos se puede provocar una gran fricción en las relaciones interpersonales. Si la autoestima se ve extremadamente amenazada más allá de la capacidad que tengan esos mecanismos para hacerle frente, surgirán enfermedades neuróticas o sicóticas.

Resumen

En la base de muchas conductas irracionales y problemas hay una autoestima inadecuada. La única fuente segura de verdadera autoestima reside en el amor de Dios por cada persona. Sólo en la medida en que los cristianos recuerden que están seguros y son significativos porque son aceptados en Cristo, pueden vivir como seres humanos plenos. Sólo cuando no temen la destrucción de su ser pueden arriesgarse a ser compasivos y a sacrificarse por otros.

Notas:

1. John Beecroft, *Kipling: a Selection of His Stories and Poems*, Doubleday, 1892, pp. 432-433.
2. Bruce Narramore, *You're Someone Special*, Zondervan, 1978, p. 17.
3. John F. Crosby, «On the Origin of the Taboo Against Selflove», *The Humanist* 39, noviembre-diciembre de 1979, 45.
4. Ray Ashford, *Loving Ourselves*, Fortress Press, 1977, p. 19.
5. *Ibid.*, p. 16.
6. Estos diagramas son originales del autor.
7. Paul Tournier, «The Dynamics of Success», *Leadership* 11 (Invierno de 1981), p. 36.
8. Jay E. Adams, *Four Weeks with God and Your Neighbor*, Presbyterian and Reformed, 1978, p. 47.

El doctor Adams hace una presentación concisa de su visión sobre el amor a uno mismo: «Cuando Dios te ordenó amar a tu prójimo (Mateo 22.34-40), estaba diciendo precisamente eso y nada más. Pero los cristianos sicólogos han tratado de agregar un tercer mandamiento aun más básico: *Ámate a ti mismo*. Algunos llegan al punto de afirmar que a menos que una persona se ame a sí misma adecuadamente, nunca aprenderá a amar a su prójimo. ¡No lo crea! ... Cuando Cristo dijo que amaras a tu prójimo como a ti mismo, no quiso decir que hicieras por él lo que haces por ti. En lugar de ello (como en el «primer» mandamiento de Cristo) el énfasis en el «segundo» está en la intensidad del amor más que en la identidad de la acción; es decir, el segundo es como el primero. Las palabras «como a ti mismo», en el segundo constituyen un paralelo de la frase «con todo tu corazón» del primero. El énfasis no está en el contenido del amor (eso está en el mandamiento mismo), sino en su fervor: «Ama con el mismo entusiasmo con que te amas a ti mismo». Más allá de esto, el hecho de que Cristo distingue solamente «dos mandamientos» (v. 40) es decisivo en sí mismo Las personas que tratan de amarse a sí mismas encontrarán que les patinan las ruedas. Se puede perder mucho tiempo y energías tratando de reforzar el ego. No hay una sola palabra en las Escrituras que estimule tal actividad. Es tan inútil como perseguir la felicidad. Un buen concepto de uno mismo nunca surge de buscarlo directamente. Como la felicidad, es el resultado de amar a Dios y al prójimo.»

El doctor Adams ve en el amor a uno mismo un intento de reforzar el ego. Para él, el amor a uno mismo es egocentrismo y autoengrandecimiento, pero para otros consejeros, sicólogos y

siquiatras cristianos, significa algo completamente diferente. Adams está en lo cierto al decir que el amor a uno mismo y un buen concepto de uno mismo no surgen por buscarlos directamente. Si así fuera, este esfuerzo realmente sería egocentrismo. Ningún autor cristiano promueve el culto a la propia adoración, al egocentrismo y al orgullo. Lo que muchos de ellos dicen es que la única forma de escapar del peligro de tener la atención puesta en uno mismo es saber que el yo (el ser) está seguro y no en peligro de exterminación. Esto no es algo que se deba buscar mediante un esfuerzo continuo, sino más bien es un hecho concreto para los que son hijos de Dios. El problema es que muchos no lo creen.

En 1ª Juan 5.1, Juan afirma que «todo aquel que cree que Jesús es el Cristo, es nacido de Dios; y todo aquel que ama al que engendró, ama también al que ha sido engendrado». Juan no estaba tratando de defender aquí el concepto de amarse uno mismo, pero el amor a sí mismo es una conclusión lógica que se deriva de su afirmación. Si un hombre es nacido de Dios y ama al Padre, entonces debe amarse a sí mismo porque es hijo de Dios. Dios no quiere que sus hijos se autodiscriminen.

Tal vez la principal objeción de Adams no surgiría si se hiciera referencia al amor a uno mismo como amor al propio ser.

9. Donald Hills, *Live with Yourself and Like it*, Victor Books, 1972, pp. 28-29.
10. Carlson, *Run and not be Weary*, p.71.
11. Nathaniel Brandon, *The Psychology of Self-esteem*, Bantam, 1969, p. 1.
12. Lawrence J. Crabb, *Effective Biblical Counseling*, Zondervan, 1977, p. 70.
13. Levi Keidel, *Stop Treating me Like God*, Creation House, 1971, p. 215.
14. Samuel Rutherford McDill, *A Biblical Basis for Self-Esteem*, tesis doctoral, Fuller Theological Seminary, 1975, p. 4.
15. Maurice Wagner, *La sensación de ser alguien*, Editorial Caribe.
16. Edward L. Wells y Gerald Marwell, *Self-esteem*, Sage Publications, 1976, p. 72.
17. *Ibid.*
18. Dobson, *Hide or Seek*, p. 140.
19. W. D. Moen «How Realistic is Your Self-image?», *Faith at Work* 93, marzo-abril de 1980, p. 13.
20. *Ibid.*
21. Moen, *How Realistic is Your Self-image?*, p. 13.
22. Lehner y Kube, *Dynamics of Personal Adjustment*, pp.120-142.

Capítulo 3

El estrés transcultural

EL AJUSTE DEL ESTILO DE VIDA propio y de los patrones de pensamiento para insertarse en una nueva cultura es una experiencia muy tensionante. Es un proceso en el que uno se hace vulnerable a la desorientación y al daño procedentes de muchas tormentas emocionales. Para quienes nunca han experimentado tal exposición por un período prolongado, es difícil entender el alto grado de estrés que implica. Este capítulo examinará brevemente algunos de los factores que contribuyen al estrés transcultural y mostrará que el mismo resulta en un nivel de logros significativamente reducido para quienes están bajo su influencia. Este nivel reducido de logros redundará en sentimientos de culpa y en la consecuente pérdida de la autoestima, y si no se resuelve, arroja como resultado conductas mal adaptadas.

La cultura

Primero, es necesario entender más claramente lo que es la cultura. Philip Bock y Edward Hall la describen:

«La cultura, en su sentido más amplio, es lo que lo hace a uno extraño cuando está lejos del hogar. Incluye todas aquellas creencias y expectativas acerca de cómo actúa la gente, que se han convertido en algo así

como una segunda naturaleza para uno, como resultado del aprendizaje social. Cuando se está con miembros de un grupo que comparten la propia cultura, uno no necesita pensar en ello, porque se mira el mundo prácticamente de la misma manera, y todos saben, al menos en términos generales, qué esperar unos de otros. Sin embargo, la exposición directa a una sociedad ajena generalmente produce un sentimiento perturbador de desorientación e impotencia al cual se denomina choque cultural.»¹

«La cultura determina la cronología de los eventos interpersonales, los lugares donde es apropiado discutir temas particulares, incluso la distancia física que debe separar al que habla del que oye, y el tono de voz apropiado.»²

La cultura determina lo que se considera apropiado. En el centro de Bangkok la cultura dice que es correcto cepillarse los dientes mientras uno se baña en un río contaminado; en el centro de Nueva York, tal conducta es totalmente inaceptable. La mayoría de las personas ni siquiera tienen conciencia de que existe la



La cultura es lo que nos hace extraños cuando estamos lejos de casa

cultura en su medio ambiente. Si han estado expuestas a una sola cultura, piensan que la única forma correcta de hacer las cosas es como ellos siempre las han hecho.

Factores de estrés en la vida en un entorno transcultural

El estrés cultural describe la influencia desestabilizadora de la forma de vida radicalmente nueva en que se encuentra el extranjero. El turista en una cultura extraña normalmente no experimenta un fuerte estrés cultural. Puede que experimente el choque de la cultura extraña, pero generalmente está exento de tener que afrontar una lucha prolongada con ella. Sólo extra al mundo real cuando deja su hotel de estilo norteamericano y sale de compras o a pasear. Este también podría ser el caso de los veraneantes y misioneros que están por un período corto. Saben que su estadía no es permanente, así es que no se entregan a la adopción de la nueva cultura.

El estrés cultural varía en intensidad, y cuanto más exótica o diferente sea la sociedad ajena y cuanto más profundo sea el propio compromiso en la vida social, mayor es el estrés. El estrés cultural golpea más duramente a quien se está instalando en una comunidad para hacer de ella su nuevo hogar, posiblemente de por vida. Es allí que la depresión y la desilusión se convierten en verdaderos enemigos.

El cambio en los roles sociales

El nuevo obrero en una situación transcultural vuelve a ser como un niño, y debe comenzar a aprender las conductas apropiadas prácticamente desde cero. Todo su sistema de valores se ve trastocado y debe ser reorganizado. McElroy, en un artículo en el *Latin American Evangelist*, describe la típica experiencia del nuevo misionero en una cultura extranjera:

«Pocos candidatos están preparados para las fuerzas que lo empujarán, tironearán y moldearán cuando dejen su cultura y su lengua maternas, cuando todos los puntales y soportes hayan desaparecido temporalmente.

»El sólo hecho de hacer un depósito bancario puede ser una experiencia traumática para el nuevo misionero que intenta entender los procedimientos extraños por parte de personas que no hablan su idioma. Luego de experiencias similares en la tienda de comestibles, en el autobús, en la iglesia, puede desarrollar sentimientos de desorientación y frustración que corroen.

»También sus hijos tienen problemas para ajustarse al nuevo estilo de vida y necesitan cuidado amoroso y paciencia adicional.

»A veces este estrés interno produce tensiones físicas también, como llorar por cosas insignificantes, urticarias, fatiga extrema, asma, alergias, tartamudeo y resfríos frecuentes.»³

Un amigo que sirvió como obrero de corto tiempo (un verano) en Japón relató un incidente en un autobús urbano. Al final de su recorrido, cuando estaba por descender, puso lo que suponía era la moneda adecuada en la máquina, el conductor le devolvió rápidamente tres monedas más pequeñas. Pensando que era el vuelto, el misionero comenzó a retirarse. El conductor lo tomó del brazo y le indicó que el pasaje no había sido pagado todavía, a lo que el norteamericano extendió la mano con todas las monedas y dejó que el conductor eligiera la correcta. Con el sombrero en la mano y avergonzado por su ignorancia de algo tan sencillo como el precio del pasaje, bajó del autobús repleto.

Yo también recuerdo algo de mi propia frustración como misionero nuevo. En Cochabamba, Bolivia, casi todas las calles son de una sola mano. Normalmente la dirección de una calle alterna en sentido opuesto con la siguiente, pero no siempre. Resultaba sumamente incómodo tener que girar constantemente en calles de una sola mano cuando uno entraba en la dirección contraria. Los conductores bolivianos, mediante sus miradas y sus justas acusaciones, me decían que cualquier tonto podía conducir mejor que yo.

Por los ejemplos anteriores, se puede ver que lo que se ve más amenazada por el ingreso en una cultura extraña, es la autoestima. McElroy también señala que parte del problema de adaptación se debe a un cambio en los roles sociales:

«Durante la primera semana de estudio del idioma, el nuevo misionero experimenta el "choque por cambio de rol". En Norteamérica era un líder, exitoso y seguro. Repentinamente es un aprendiz, y un graduado de escuela media le enseña la fonética española, y lo corrige, lo corrige y lo corrige. Si el misionero no hace el cambio de papel, se siente inseguro, cohibido y amenazado. La experiencia hace surgir lo peor de algunos estudiantes: terquedad, torpeza, retraimiento e hipercritica.»⁴

Con esto también puedo identificarme fácilmente. Antes de ir a América del Sur como misionero era piloto de la Fuerza Aérea de los Estados Unidos. Como tal era honrado por otros, saludado con respeto, bien remunerado, admirado y respetado. Una vez en Bolivia, era uno más entre otros extranjeros desconfiables, y no era fácil lograr respeto. Aparentemente, mucho de mi sentimiento de valor personal estaba basado en el respeto y las alabanzas que recibía de otros en mi país de origen, pero en esa nueva situación había muy poco de todo eso, y comencé a cuestionarme subconscientemente mi valor y a tratar de demostrar que era un buen misionero.

Cambio de idioma

Una de las primeras luchas que tiene el nuevo obrero es en el área del idioma. Es un factor altamente observable en el estrés cultural. William Smalley, uno de los primeros autores que se refirieron al fenómeno del *choque cultural*, ha descrito la relación entre el aprendizaje del idioma y las luchas psicológicas:

«El choque del idioma es uno de los elementos básicos del choque cultural. Como el idioma es el medio de comunicación más importante en la sociedad humana, es el área donde reside la mayor cantidad de claves para las relaciones interpersonales. Cuando el recién llegado entra en un mundo enteramente nuevo donde no conoce nada del idioma, se ve despojado de sus medios básicos para interactuar con

otras personas, está sujeto a constantes errores, vuelve a estar al nivel de un niño. Incluso después de semanas de estudio del idioma es incapaz de conversar de otra cosa que no sea el precio de las patatas. Su educación no puede desplegar ni tampoco su inteligencia, símbolos que le conferían posición y seguridad en su lugar de origen. Trata con gente inteligente y educada, pero les responde como un niño o como un idiota, porque no puede hacer otra cosa.⁵

»El que está aprendiendo el idioma tiene la desagradable sensación de que las personas se ríen a sus espaldas, y la verdad es que lo hacen. Su aprendizaje es cansador, aburrido y frustrante. Nada parece andar de manera lógica y tranquila, porque la lógica se identifica con formas familiares de hablar y de pensar. Está basada en su propio idioma y en su tradición académica.

»Más de un norteamericano en el extranjero que comenzó a estudiar el idioma, terminó por rechazarlo. El patrón de rechazo a veces implica cada vez menos estudio o el desarrollo de cada vez más contactos con otros norteamericanos. A veces también significa enfermedades, enfermedades físicas reales.»⁶

Esta diferencia en el idioma produce una gran presión sobre las capacidades mentales. Lo que antes eran sencillos procedimientos subconscientes, ahora requieren una concentrada participación consciente. Por ejemplo, cuando el misionero va por primera vez a la iglesia el domingo, encuentra pintoresco y fascinante el servicio, pero después de varias semanas descubre que tratar de obtener alimento espiritual del sermón le resulta extremadamente difícil. Después de diez minutos de suma concentración tratando de entender una de cada cinco palabras, su mente se rebela y encuentra otras cosas en qué ocuparse. Finalmente, después de seis meses de concentración mental, puede que entienda lo esencial del mensaje y pueda encontrar las citas bíblicas con facilidad, pero la adoración sigue siendo una experiencia cansadora y exigente.

Mientras el nuevo obrero se esfuerza arduamente para aprender el nuevo idioma, comienza a perder soltura en su

lengua materna. Recuerdo que esto me ocurrió a mí; cuando comencé a aprender versículos bíblicos y a tratar de llevar adelante devocionales en la nueva lengua para apresurar el aprendizaje, y descubrí que ya no podía recordar algunos de los versículos que había aprendido de memoria antes en inglés. Juan 3.16 resultó ser una notable excepción, pero algunos de los versículos menos conocidos parecían haberse esfumado de mi memoria. Cuando escribía cartas a mi hogar, me resultaba difícil recordar ciertas cosas de mi vocabulario. Las palabras parecían estar en la punta de la lengua, pero se las arreglaban para no salir de ahí. Lo que ocurría era que la habilidad en mi propia lengua había disminuido un poco mientras mi mente se concentraba en el esfuerzo por aprender el nuevo idioma. Después que transcurrió un cierto tiempo de estudio, la habilidad para el inglés volvió a la normalidad, pero no sin una cuota de inseguridad. La figura 5 ilustra este fenómeno:

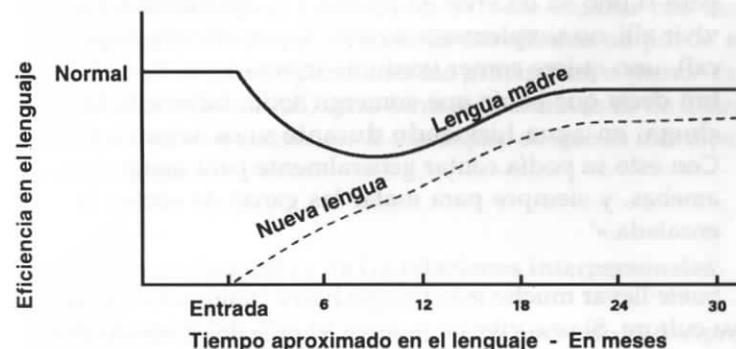


Figura 5.
Eficiencia en el lenguaje versus tiempo.⁷

Cuando el nuevo obrero no puede recordar versículos o detalles de la Biblia, comienza a dudar de su capacidad para la obra misionera: «¿Qué clase de misionero soy si ni siquiera conozco mi Biblia?» Su autoestima está siendo atacada.

Cambios en la rutina

La falta de adecuación debido al estrés cultural se siente también en las obligaciones domésticas. Antes de que pase

mucho tiempo de vivir en la nueva cultura, la esposa descubre que ya no sabe cocinar. En la mayoría de los países en desarrollo no se consiguen comidas congeladas ni precocidas. Las únicas conservas enlatadas son importadas, y su precio las pone totalmente fuera de alcance. Las verduras y frutas no se rocían ni se empaquetan cuidadosamente para evitar la contaminación y, en consecuencia, necesitan ser tratadas para matar los parásitos. Todas las comidas deben prepararse desde cero, y las compras se deben realizar cada dos o tres días. Elisabeth Elliot relata humorísticamente uno de los problemas asociados con la preparación de la comida:

«Luego estaban las cosas sencillas, que por amor a la seguridad, uno no debía pasar por alto. Solamente llevan un minuto. Como lavar la lechuga. "Evite las verduras crudas" es un buen consejo para los turistas, pero si uno ha de vivir en un lugar (y apuntábamos a vivir allí, no simplemente a hacer supervivencia tropical), uno quiere comer verduras frescas a veces. El libro decía que había que sumergir todo, incluso la lechuga, en agua hirviendo durante unos segundos. Con esto se podía contar generalmente para matar las amebas, y siempre para matar las ganas de comer la ensalada.»⁸

Suele llevar mucho más tiempo hacer cualquier cosa en una nueva cultura. Si uno vive en la selva, el 80% del esfuerzo se destina simplemente a sobrevivir: a transportar y hervir agua, podar los bananeros, cazar, construir y mantener una casa, lavar a mano, cocinar desde cero, hacer largos viajes al pueblo para obtener provisiones, enseñar a los niños, hacer trueques con los nativos. Si uno se organiza bien, posiblemente pueda dedicar medio día, varios días por semana, a traducir la Biblia, dar clases sobre salud, o evangelizar. El dedicar tanto tiempo solamente a la supervivencia puede ser muy frustrante. Elisabeth Elliot confesó su lucha con este asunto:

«Ninguno de nosotros tenía lástima de sí mismo por tener que enfrentar esos inconvenientes. Los inconvenientes eran parte de la vida de los misioneros.

Sin embargo, me molestaba la proporción de tiempo que se consumía en esos asuntos temporales. Cuando me ocupaba de la cocina, sentía que debía estar trabajando con el idioma, el verdadero trabajo para el que había venido.»⁹

Los inconvenientes consumen tiempo, y cuando uno pierde el tiempo en lo que parecen cosas no espirituales, uno se siente derrochador e ineficaz como misionero. En las ciudades también hay un conjunto de actividades consumidoras de tiempo que pueden frustrar al recién llegado. El solo hecho de aprender dónde bajarse del ómnibus puede llevar varios recorridos. En la mayoría de los países subdesarrollados no hay supermercados que vendan de todo; el comprador debe ir de calle en calle en lugar de pasar de un sector a otro en un mismo supermercado para reunir las mercaderías para la familia o los repuestos para el automóvil. La compra de mercaderías se debe realizar con mucha más frecuencia ya que la mayoría de los obreros no puede acceder al lujo de un *freezer* para tener las provisiones a mano. Ya sea en la selva o en la ciudad, estas formas interminables de hacer las cosas comienzan a convencer al extranjero de que es incompetente e ineficiente.

Cambios en la formación de las relaciones interpersonales

El estrés transcultural aumenta en proporción al compromiso psicológico dentro de la cultura. Este compromiso incluye relaciones sociales en el estudio, obligaciones, recreación y ministerio. Como el compromiso con una comunidad extranjera aumenta el estrés, la gente lo evita instintivamente. El compromiso es necesario para producir cambios beneficiosos, pero a medida que aumenta el estrés, la persona siente que debe replegarse del contacto social para poder funcionar. Sin embargo, no se puede evitar el compromiso sin limitar seriamente la efectividad de la obra misionera. Aunque las relaciones sociales personales provocan tensión, son necesarias para alcanzar las metas misioneras.

Es difícil relacionarse con amigos de otra cultura. El temor a ser mal interpretado impide que uno baje la guardia y se abra. La formación de amistades es mucho menos natural para la persona

nueva en una cultura diferente. Le lleva más tiempo a las personas entenderse y lograr verdadera confianza.

Estos cambios en el rol social, el idioma, la rutina y la formación de relaciones interpersonales son solamente unos cuantos de los factores que contribuyen a la confusión que experimenta el obrero en una situación transcultural.¹⁰

Sentimientos de culpa

El estrés cultural afecta a todo extranjero. Los misioneros no son inmunes, aunque vayan en el nombre y con la bendición de Cristo. No pueden evitar el estrés físico y espiritual. Lamentablemente,

«El misionero fácilmente ve todo este estrés y confusión como fracaso espiritual, más que como un conflicto entre su personalidad y la cultura extraña. Probablemente escriba a sus amigos cristianos en su país buscando consuelo. Pero en lugar de ello, ellos expresan su desilusión y lo reprenden por no salir victorioso ante sus problemas. Con el tiempo, sus relaciones con sus compatriotas y con los compañeros de misión se vuelven muy tensas, y eso profundiza su sensación de aislamiento. Las cosas que antes resultaban románticas y emocionantes —el idioma diferente, los olores y sonidos distintos, las diferentes maneras de responder y de pensar— ahora sólo resultan extrañas y amenazadoras. Pero no puede ser sincero en expresar todo esto; “Los misioneros no deben albergar semejantes sentimientos”, piensa. Siente que fracasa como ejemplo cristiano, y la culpa complica el problema.»¹¹

La cita anterior, tomada de la revista *Eternity*, expresa lúcidamente el sentido de culpa que sienten los misioneros cuando no pueden estar a la altura de las expectativas de todo el mundo. Si la meta es la total adaptación cultural, entonces el misionero se sentirá frustrado; no importa cuánto desee lo contrario, siempre será considerado extranjero por la gente del lugar.

La inadaptación emocional

Cuando el conflicto con la autoestima disminuida y la falsa culpa queda sin resolución, la gente emplea mecanismos psicológicos de defensa en un grado cada vez mayor. Esto provoca tensiones en las relaciones interpersonales en forma de hostilidades, insultos, resentimientos, ira, deshonestidad, espíritu de competencia, adjudicación de culpas, retraimiento, tergiversaciones, fobias y depresión.¹² En las primeras etapas, la persona generalmente no tiene conciencia de lo que está ocurriendo.

Hasta aquí hemos evitado deliberadamente el término «choque cultural» en nuestra discusión porque es un término inapropiado. La mayor parte de la inadaptación emocional y psicológica que resulta del estrés cultural no es similar a un choque traumático. Sin embargo, dentro del amplio espectro de reacciones frente al estrés cultural hay una experiencia semejante a un choque, sufrida por una minoría. Es una reacción ante lo que se considera repulsivo en la cultura extraña. Por ejemplo, es la reacción de un occidental de clase media en un país pobre ante la vista de niños que se mueren de hambre, ante la vista de las moscas sobre los alimentos expuestos en el mercado, o ante el olor a excremento en las calles (o al caer en la cuenta de que las moscas han estado en ambos lugares). Si un ciudadano de un país pobre se traslada a Occidente, es su reacción ante la excesiva velocidad de los vehículos en la autopista, la altura de los rascacielos o los inmensos y desconcertantes supermercados. Esto es efectivamente resultado del estrés provocado por la diferencia cultural, y se parece al choque, un golpe psicológico que hace que el extranjero corra a refugiarse en su habitación del hotel. Sin embargo, el resultado más devastador del conflicto entre culturas no es un estado de choque. Más bien es un fenómeno psicológico que avanza lentamente, prácticamente inadvertido, que afecta toda su manera de pensar acerca de sí mismo y de los demás. Esto último generalmente es más sutil, pero mucho más dañino. Con frecuencia pasa inadvertido, y la persona piensa que está funcionando normalmente. Por ejemplo, si se arroja un sapo vivo en un recipiente con agua hirviendo, inmediatamente saltará hacia afuera. Pero si se lo pone en un recipiente con agua a la temperatura normal estará contento de quedarse allí, incluso si el agua se calienta gradualmente hasta hervir. Como el sapo en el agua calentada

lentamente, el obrero transcultural tal vez ni perciba que pasa algo malo hasta que resulta muy difícil hacer algo para solucionar la situación.

Cuando la mayoría de los autores se refieren al choque cultural, en realidad se refieren a la última reacción ante el estrés transcultural. La definición que aparece en el *American Anthropologist* es: «La reacción síquica masiva que ocurre en el sujeto lanzado dentro de una cultura muy diferente de la propia». También es de utilidad una definición más descriptiva del doctor Thomas Brewster:

«El choque cultural es un estado psicológico en el que cae la gente cuando está en una situación cuyas claves son engañosas porque han aprendido respuestas que son equivocadas para las claves, o no son respuestas en absoluto. Se lo ha descrito como una "especie de vértigo que uno jamás ha experimentado antes". Uno culpa a los propios anteojos. Lo que realmente está cambiando son los anteojos por medio de los que nuestra mente ha mirado al mundo.»¹³

Para la mayoría de las personas, las primeras experiencias en la nueva cultura son fascinantes en cuanto a las vistas y olores. Gradualmente, esta fascinación da lugar a la falta de satisfacción por los inconvenientes causados por la nueva cultura, y finalmente termina en una de cuatro respuestas:

- 1) Rechazo total de la nueva cultura.
- 2) Rechazo total de la antigua cultura.
- 3) Coexistencia forzada.
- 4) Saludable integración de ambas.

Solamente en la última las irregularidades de la conducta se minimizan y es posible una adaptación saludable.

Resumen

La vida en una situación transcultural impone un intenso estrés al ser psicológico del individuo. El grado de estrés varía de

acuerdo al grado de diferencia cultural entre las culturas materna y extraña. A causa de la disminución significativa de los logros, los obreros tienden a sentirse culpables por no estar a la altura de las expectativas.

Notas:

1. Philip K Bock, *Culture Shock: a Reader in Cultural Anthropology*, Alfred Knopf, 1970, Prefacio.
2. Edward T. Hall, hijo, y William Foote Whyte, «Intercultural Communication», *Conformity and Conflict*, eds., James P. Spradley y David W. McCurdy, Brown and Company, 1971, p. 217.
3. Richard McElroy, «The New Missionary and Culture Shock», *Latin American Evangelist* n° 52, mayo-junio de 1972.
4. *Ibid.*
5. William Smalley, «Cultural Shock, Language Shock, and the Shock of Self-discovery», *Practical Anthropology* 1, 1963, p. 54.
6. *Ibid.*, p. 55.
7. Este diagrama sobre el aprendizaje de idiomas está construido sobre la base de la experiencia personal del autor y con la confirmación de otros obreros. Es una aproximación al fenómeno y no una representación exacta. Las personas que se trasladan a los Estados Unidos desde otras culturas también han confirmado esta temporaria baja de la habilidad en su idioma materno.
8. Elisabeth Elliot, *These Strange Ashes*, Harper and Row, 1975, p. 41.
9. *Ibid.*, p. 44.
10. Para una lista más completa de los factores internos y externos en el estrés cultural, ver un artículo titulado «Likely Causes of Emotional Difficulties Among Missionaries» por el doctor James A. Stringham en *Evangelical Missions Quarterly*, Volumen 6, verano de 1970.
11. Faith A. Pidcoke, «Can Missionaries Avoid Culture Shock?», *Eternity* 24, junio de 1973.
12. Para un análisis más extenso de la inadaptación entre misioneros, ver «Decreasing Fatigue and Illness in Field Work» por Sally Folger Dye en *Missiology* 2, enero de 1974, pp. 79-109.
13. Thomas E. Brewster y Elisabeth Brewster, «Involvement as a Means of Second Cultura Learning», *Practical Anthropology* 19, 1972, p. 39.

Capítulo 4**El estrés del papel de misionero**

ESTE CAPITULO EXAMINA algo del estrés que enfrentan los misioneros cuando tratan de estar a la altura de una imagen irreal. Muchas de las observaciones y comentarios contenidos aquí se aplican no solamente a aquellos que tratan de cumplir el rol de misioneros, sino también a cualquier cristiano que trata de estar a la altura de un nivel no realístico del cristianismo.

El problema de la imagen idealizada del misionero

Los misioneros no solamente enfrentan gran estrés debido a las dificultades del trabajo que están tratando de hacer, sino también debido al nivel demasiado elevado que se espera de ellos. El doctor David Hesselgrave, de Trinity Evangelical Divinity School se refiere a este problema:

«...tenemos el fenómeno de las "expectativas crecientes" que enfrentan los misioneros del mañana. Las recientes descripciones del tipo de misioneros que se necesitarían para la década del setenta incluyen lo siguiente: Hombres de gran calidad, hombres resueltos, dinámicos, hombres de pensamiento original,

creativos, lúcidos, hombres flexibles, que tengan iniciativa, hombres bien informados, que entiendan las señales de los tiempos, hombres proféticos, hombres que hagan historia y que superen todos los obstáculos. Si esos son los requerimientos para la década del setenta, ¿qué se necesitará en la del ochenta y la del noventa en este mundo cambiante y exigente? Estoy totalmente de acuerdo en que esos atributos son verdaderamente deseables y hasta cierto punto necesarios. Pero si suponemos que algunos de los mejores hombres responderán al desafío, también podemos suponer que muchos hombres buenos dirán: "¿Quién está a la altura de esas condiciones?"»¹

Otro autor, en un artículo en el *Evangelical Missions Quarterly*, logra intensificar más todavía las expectativas con las siguientes palabras:

«El aprendizaje del idioma requiere trabajar en forma dura y sostenida. Los lugares aislados demandan una extraordinaria competencia profesional y confianza en sí mismo bajo presión. La misión no es un lugar para personas perezosas e indisciplinadas, o para aquellos que no han cumplido con su preparación profesional. Los niveles educacionales y técnicos están subiendo en todo el mundo, de modo que quien aspira a ser un misionero, deberá tener algo que ofrecer que no esté a disposición en el mercado local a un costo y preocupación mucho menores.»²

Este modo de escribir da la impresión de que las juntas misioneras están tratando de reclutar personas que carezcan de defectos; personas adecuadas para enfrentar cualquier problema; seres humanos invencibles frente a cualquier enemigo. Esto es muy irreal. En realidad el misionero no necesita preocuparse sobre si es o no adecuado para todas las pruebas que tendrá que enfrentar. Su capacidad viene de Dios (2ª Corintios 3.5). Sin embargo, esa capacidad no significa perfección. Incluso el gran apóstol Pablo no era perfecto, como se puede ver por su confesión a los corintios en cuanto a su debilidad, temor y mucho

temblor (1ª Corintios 2.3). Tenía conflictos externos y temores internos (2ª Corintios 7.5). Hoy en día, un secretario de candidaturas diría: «Lamento, Pablo, usted no puede integrar nuestro equipo de misioneros; sencillamente no coincide con la imagen. No pasa el examen físico. Además tiene un antecedente policial y se lo conoce como incitador de disturbios».

A pesar de las enseñanzas bíblicas de que Dios usa a los débiles y humildes, vemos que las demandas a los misioneros siguen creciendo. ¿Son realmente demasiado elevadas las expectativas, o es que los misioneros que viven en entornos transculturales pueden alcanzarlas sin sufrir graves daños? Para responder a esta pregunta serán de ayuda cuatro citas de dos obras misioneras escasamente publicitadas. Las primeras tres son del libro *Stop Treating Me Like God*, por Levi Keidel, un misionero en el África. La última es del libro *When All the Bridges Are Down*, de Ida Nelle Holloway, una misionera en Japón. Ambos autores son obreros sumamente productivos, que tuvieron mucho éxito según la mayoría de los patrones:

«Obviamente, en función de lo que había comprendido que debía ser un misionero, yo no estaba calificado.»³



La mayoría de los potenciales obreros se sienten inadecuados para alcanzar los requerimientos señalados

«Una compulsión legalista me forzaba aparentemente a superar continuamente mis recursos, hasta que finalmente fui arrastrado al valle del desaliento.»⁴

«Comencé a ubicar en fila las diversas manifestaciones que no se asemejaban a las que manifestaría Cristo, con el fin de echarles un buen vistazo: mal carácter, irritabilidad ante circunstancias desfavorables, esclavizarme a motivaciones legalistas, mala voluntad hacia quienes dificultaban mi programa.

»A esto añadí agotamiento terminal recurrente. Mi experiencia con las enfermedades sicosomáticas eran solamente una de sus manifestaciones. Recuerdo el consejo de mi pastor cuando por primera vez partimos para el Congo: "Bueno Levi, no tienes que lograr todo durante tu primer período". Antes de cumplir los dos años en el campo misionero tuvieron que llevarme al hospital. El insomnio y una tumefacción con prurito fueron diagnosticados como síntomas de "agotamiento emocional y físico". Nuevamente, hacia el final de nuestro último período, me sentía como un recipiente vaciado y raspado hasta el fondo por el voraz apetito de las demandas.»⁵

«Cada vez me resultaba más difícil comunicarme con Dios. Yacía sobre la cama durante las largas noches con las manos extendidas, suplicando: "¡Toma mi mano, oh Dios, por favor, toma mi mano!"

»Durante el día me preguntaba constantemente: "¿Por qué no puedo 'levantar alas como las águilas'? ¿Por qué no puedo 'correr y no cansarme'?" Pero la verdad es que estaba constante y desesperadamente cansado.

»Era como si el último puente se estuviera derrumbando. Ni siquiera podía encontrar un puente que me llevara a Dios. Me sentía perdido en absoluta oscuridad. Me sentía condenado al aislamiento total. En épocas anteriores, cuando alguien me preguntaba sobre el infierno, yo solía responder: "Es sentirse aislado de Dios y del amor". Había llegado a esa definición

mediante una gimnasia mental. Ahora lo estaba experimentando. Con toda seguridad se trataba del infierno.»⁶

Lamentablemente, estos no son casos raros, excepcionales, aunque pueden ser ejemplos de problemas más serios que los experimentados por la mayoría. Los problemas son mucho más comunes de lo que la mayoría de los cristianos se imagina. Generalmente se encubren para proteger al individuo, al equipo misionero o «la imagen» misionera. Cuando mi esposa sufrió una crisis emocional después de nuestro primer período, comencé a descubrir que su problema no era único. Supe de numerosos misioneros que tenían experiencias similares. Descubrí que los consejeros cristianos ofrecían descuentos a misioneros y que los seguros médicos para misioneros cubrían la mayor parte de los gastos por tratamientos psiquiátricos. El doctor Larry Crabb, un conocido psicólogo cristiano, reconoció en seguida, en una conversación personal, que no pocos misioneros que estaban de licencia acudían a él en busca de consejo.

La respuesta común a «la imagen»

La respuesta típica a la imagen inflada es trabajar duro para tratar de estar a la altura de la misma. De alguna manera, el nuevo misionero tiene que cubrir la brecha si quiere mantener algo de su autoestima. A medida que intensifica su esfuerzo, desarrolla problemas emocionales, psicológicos, físicos y espirituales. Cuando ve que no puede llegar, llega a la conclusión de que es imperfecto y que no es aceptable para servir a Dios. Cuando las personas no pueden estar a la altura de un nivel idealizado, se ponen una máscara. Encuentran formas de disimular sus fallas. El ser humano no puede convivir con una imagen desvalorizada de sí mismo.

«Como otros conflictos sin resolver, la máscara requiere mucha energía y conduce a una multitud de problemas aparte del temor, tales como la irritabilidad, preocupación, ansiedad, fatiga, el poner excusas, culpar a otros, y, algo que no es infrecuente, la franca mentira y el engaño...

»Cuando nos negamos a quitarnos la máscara, no solamente creamos conflictos y agotamiento internos, sino que también impedimos nuestro propio crecimiento y el de otros. Las personas crecen al relacionarse con otras personas reales y observar cómo enfrentan los problemas de la vida. Los líderes cristianos deben estar dispuestos a quitarse primero sus propias máscaras antes de que puedan esperar que otros lo hagan. Sólo en la medida en que nosotros los cristianos estemos dispuestos a exponer nuestros pies de barro, los demás se sentirán (y sólo entonces) seguros para exponerse ellos mismos y sus necesidades...

»Si un líder cristiano vive una vida fingida, es muy probable (a pesar de los aparentes resultados a los que pueda señalar orgullosamente) que su vida esté logrando muy poco de valor eterno. Hasta puede estar estorbando la obra de Dios en la vida de las personas que lo rodean. El propósito y el deseo de Dios es que reconozcamos abierta y honestamente lo que somos, vasijas imperfectas de arcilla.»⁷

Una de las principales causas de estrés en el caso del misionero es tratar de estar a la altura de esas expectativas infladas. La experiencia típica se ilustra en la Figura 6.

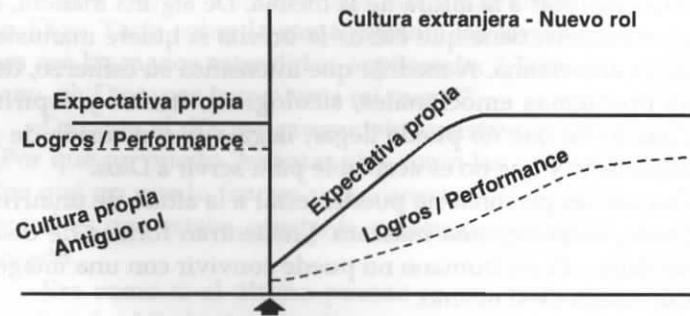


Figura 6. Expectativas versus logros.⁸

Generalmente, en el sujeto bien adaptado, las propias expectativas superan levemente los resultados. Esto es normal, y lleva al hombre a un elevado nivel de logros. Sin embargo, en el

rol del nuevo misionero, las expectativas superan rápidamente el desempeño. Los nuevos obreros creen que una vez que se han convertido en siervos voluntarios del Señor, automáticamente lograrán más. En realidad, a causa del estrés cultural, los resultados se ven drásticamente disminuidos. Como vimos en el capítulo tres, no se puede producir a un mismo nivel en una situación extraña. Aquí está entonces el verdadero problema; existe una gran discrepancia entre lo que uno espera de sí mismo (y lo que esperan otros) y lo que uno puede realmente lograr. Esto provoca un tremendo conflicto interno. Si esta brecha se ensancha, la mente comienza a usar mecanismos de defensa para proteger su sentido de valor. El sujeto se aleja cada vez más de la realidad, generalmente negando su falta de resultados. A continuación comienza a culpar de ello a otros o a sus circunstancias. Redobra sus esfuerzos por lograr éxito, sólo para descubrir que está físicamente exhausto. Tal vez desarrolle alguna enfermedad física, y esto le provee la necesaria excusa para su falta de resultados. La enfermedad puede continuar indefinidamente como mecanismo de defensa contra las imposibles demandas de la imagen de misionero.

Como resultado de la discrepancia entre las expectativas y el desempeño, se forman misioneros hostiles, críticos, irracionales, agotados, enfermos y neuróticos, que se sienten confundidos por su conducta y que muchas veces terminan considerándose inútiles. Normalmente, no se les ocurre bajar el nivel de sus expectativas porque piensan que Dios no se agrada de ellos a menos que logren un cierto nivel de resultados. La mayor parte del esfuerzo del sujeto y del equipo misionero se destina a mejorar los resultados, en lugar de bajar las expectativas a niveles realistas.

Los norteamericanos han llegado a equiparar el trabajo intenso con espiritualidad. En consecuencia, el cristiano que está frenéticamente ocupado en la obra del Señor se considera el más espiritual. El ocio es considerado un pecado para el cristiano. Sin embargo, este concepto de ocio y trabajo es exclusivo de la sociedad occidental. En latín, la palabra para trabajo es «no ocio». De este modo el trabajo era secundario, y se lo definía en términos relacionados con el ocio. En griego, la palabra para trabajo también significaba ausencia de ocio. Al ocio se lo consideraba un tiempo de crecimiento y desarrollo.⁹

El concepto opuesto exige un precio muy alto al obrero cristiano. «Los pastores están experimentando un desgaste total en un grado alarmante. El pastor promedio es un hombre que trabaja siete días a la semana, que carece de pasatiempos, que no hace ejercicios regulares, y que pasa poco tiempo de calidad con su familia.»¹⁰ En el trabajo hay poco tiempo para la adoración, especialmente si uno trabaja solamente para obtener aprobación de sus colegas. Cuando el trabajo interfiere con las relaciones de un hombre con Dios, entonces se lo debe interrumpir. No se debe permitir que el trabajo se convierta en un sustituto para la adoración espontánea. Un buen principio para adoptar como guía es el sugerido por Elisabeth Prentiss:

«Si alguna vez pudiera decidirse en el temor de Dios a no aceptar nunca más trabajo de cualquier tipo del que puede llevar adelante con calma, con tranquilidad, sin prisa ni agitación, y que en el momento en que sienta que se está poniendo nervioso, y como si le faltara el aire, se detuviera y tomara aliento, encontraría que esta sencilla regla de sentido común haría por usted lo que ninguna oración o lágrimas podrían lograr jamás.»

Detrás de la imagen errónea

La actual imagen del misionero que sustentan la mayoría de los cristianos no es bíblica porque pone el énfasis en el hacer más que en el ser. Esto se debe en gran medida a nuestra sociedad norteamericana, la cual pone más valor en el desempeño que en el carácter; bajo esa óptica es el desempeño lo que determina el valor. Por ejemplo, cuando una máquina ya no puede alcanzar ciertos niveles de producción, se la retira y reemplaza por una que pueda hacer el trabajo. De la misma manera, cuando una persona no se desempeña al nivel que se espera de ella, ya no se la considera útil y pronto se la reemplaza. Esta actitud afecta no solamente la industria y los negocios, sino las estructuras sociales también. Cuando un miembro de la pareja ya no responde a las expectativas, se lo descarta en favor de un modelo más productivo. Occidente se ha convertido en una sociedad descartable, y ha

transferido su patrón basado en el desempeño a la imagen del misionero aceptable.

Dios no está en contra del trabajo o del desempeño cuando esto es un resultado del carácter, pero para él el trabajo es siempre una consideración secundaria. En Éxodo 3.14, Dios dijo: «Yo soy el que soy». No dijo «Yo hago lo que hago». Su carácter determina su acción y no a la inversa. En Juan 6.29, cuando los discípulos preguntaron qué debían hacer para llevar a cabo las obras de Dios, Jesús respondió: «Esta es la obra de Dios, que creáis en el que él ha enviado». Las Escrituras claramente ponen el énfasis en el carácter del corazón por encima del desempeño como aquello que agrada a Dios.

Como hemos señalado antes, el problema de una imagen no realista no es exclusiva de los misioneros. Los pastores y otros obreros cristianos de tiempo completo —e incluso muchos cristianos laicos— también se sienten intimidados por la misma idea. Incluso en otras sociedades menos tensionantes hay obreros cristianos que procuran obtener reconocimiento tratando de estar a la altura de una imagen mayor que la vida misma. El caso de un hermano africano, William Nagenda, ilustra esta situación:

«Recuerdo hace años cuando fui a trabajar como misionero en Ruanda, que un querido hombre de Dios había fallecido algunos meses antes; un hombre que había hecho una gran obra. Era en la época en que pensábamos que el trabajo sólo estaba en sus comienzos. Ese hombre estaba lleno de celo y del Espíritu Santo. Murió demasiado pronto, y Dios me llamó a reemplazarlo. Mientras me preparaba para ir, tenía la mente atestada de pensamientos acerca de lo que haría. Estaba entusiasmado por ir. Quería ver almas salvas, pero muy en el fondo de mi ser estaba la sensación de que quería ser un maravilloso misionero. Quería hacer algo más grande de lo que había hecho aquel hombre. Me estaba preparando con ese espíritu. “Voy a ser alguien; voy a ser un gran evangelista; la gente va a hablar de mí”. Ese era el espíritu. Podría haber pasado por ambición, pero muy al fondo de mi ser había orgullo. Estaba buscando mi propia gloria. Está la posibilidad de caminar rasgándose las vestiduras

todos los días, pero en realidad lo hacemos para ser más conocidos y más populares. Hay épocas en que pensamos que estamos sufriendo por el Señor, pero muy al fondo estamos tratando de hacernos un nombre y ser una gran persona.»¹¹

De manera que, aunque es más dominante en nuestra sociedad, el concepto está presente en todas las sociedades, porque es una manifestación de egocentrismo y pecado. Todos los hombres tratan de estar a la altura de una imagen porque piensan que si así lo hacen se ganarán la aprobación de Dios y de los hombres. Tim Hansel, en su libro *When I Relax I Feel Guilty* (Cuando me relajo me siento culpable), se refiere a la versión norteamericana de la imagen como un mito:

«A este mito me refiero humorísticamente como el cristianismo biónico. Describe al supercristiano que está, al menos en apariencia, por encima de todo reproche. Ha sido redimido, incluso en su humanidad, y trabaja duro diariamente para ganar su justicia. Cada una de sus respuestas es rápida y precisa, y maneja su tiempo con economía calculada. Por sobre todo, no se debe perder tiempo en cosas tan frívolas como la risa y el juego cuando hay tanto por hacer en el mundo. Con la pesada carga de la culpa y la tensión por cada uno de los minutos que puede estar perdiendo –rígido, exigente, meticuloso e incurablemente religioso– el cristiano biónico sencillamente no tiene tiempo para estar contento. En el colmo de las ironías, su compromiso con Jesucristo se ha convertido en una prisión más que en una bendición. Tan enceguecido por las observancias y reservas religiosas, no ve la festividad que era algo tan central en la vida de Jesús. Olvida que Jesús, a pesar del triste mundo en que habitaba, era el principal anfitrión y el principal invitado de la fiesta. Se dejaba bañar con perfume. Se ocupaba del vino en las bodas y de los trajes de boda.»¹²

Resumen

El estrés en el rol del misionero es provocado por una discrepancia entre el desempeño esperado y el real. Esto conduce a una culpa falsa y a la baja autoestima. El alto nivel de desempeño esperado proviene de una imagen errónea del misionero, que se basa en principios no bíblicos. Es muy importante que los nuevos obreros que van a otras culturas tengan un patrón realístico hacia el cual apuntar, y un adecuado conocimiento de sus limitaciones como seres humanos en un medio ambiente extraño.

Notas:

1. David J. Hesselgrave, «The Missionary of Tomorrow: Identity Crisis Extraordinary», *Missiology*, abril de 1975, p.228.
2. Gerald Bates, «Who is Qualified to be a Missionary», *Evangelical Missions Quarterly* 13, octubre de 1977, p.216.
3. Keidel, *Stop Treating Me Like God*, p. 22.
4. *Ibid.*, p. 52.
5. *Ibid.*, p. 67.
6. Ida Nelle Holloway, *When All the Bridges are Down*, Broadman, 1975, p. 40.
7. Carlson, *Run and Not be Weary*, p. 65.
8. Diagrama original del autor.
9. Tim Hansel, *When I Relax I Feel Guilty*, Davis C. Cook, 1979, p. 30.
10. Radio WMHK, Columbia, Carolina del Sur, de un programa «The Rest of the News», agosto 27 de 1981.
11. William Nagenda, en un mensaje dado en *Urbana*, 1954, citado en *Evangelical Missions Quarterly* 8, invierno de 1972, p.97.
12. *Ibid.*, p. 42.

Capítulo 5

El primer período: el estrés del cambio de vida

CUALQUIER MISIONERO HONESTO reconocerá que el primer período entraña mucho estrés; y dicho estrés proviene de tres fuentes distintas.

El primer tipo de estrés se debe a las diferencias culturales y la necesidad de volver a aprender una conducta aceptable. El segundo es el estrés impuesto por la imagen idealizada del misionero y la consecuente presión por obtener logros. El tercero es el estrés del cambio de los hechos normales de la vida, los que ocurren con la iniciación de la carrera misionera. Entre estos hechos relacionados con el cambio de vida están los que tienen que ver con la ocupación, la geografía, el idioma, el matrimonio y el nacimiento de hijos dentro de un período de dos años, antes o después de la entrada en la nueva cultura. Este capítulo explora algunos de los cambios de vida que ocurren normalmente y afectan al nuevo misionero.

Cambios de vida típicos

La ocupación

Normalmente, el cambio de ocupación en nuestra sociedad occidental suele ser una experiencia un tanto traumática. Pueden

pasar entre varios meses y un año antes de que le tomemos la mano a las cosas y volvamos a sentirnos competentes y capaces. Nuestra autoestima está bajo presión hasta que podamos convencernos a nosotros mismos y a otros de que podemos desempeñar-nos adecuadamente en el nuevo rol.

El cambio geográfico

Otra experiencia molesta es la de mudarse a otra región geográfica. Incluso si el esposo mantiene el mismo tipo de trabajo, en la misma compañía, y la esposa sigue con su papel de ama de casa y madre, puede llevar mucho tiempo empacar, trasladar, desempacar, organizar, decorar, hacer nuevos amigos, averiguar dónde hacer las compras, dónde salir a comer y dónde asistir a la iglesia. Aunque tal vez no tengan conciencia de ello un año después, todavía son recién llegados en muchos aspectos y continúan acomodándose a la nueva situación. En consecuencia, una mudanza geográfica generalmente produce mucho estrés en la vida de las personas.

«Otra depresión específica es inducida por la mudanza a una nueva residencia. Incluso la tarea de reorganizar los muebles y hacer la decoración puede resultar en un sentimiento de pérdida; uno se siente desarraigado y está agudamente consciente de que el propio hogar, esas cuatro paredes que uno conocía tan bien, ya no están.»¹

El idioma

Cuando una persona comienza a trabajar en otro idioma, está bajo un gran estrés. Muchas personas se ponen muy ansiosas y se trastornan cuando su firma adquiere un equipo electrónico y se ven obligados a aprender el idioma de las computadoras. Una adaptación normal lleva de seis meses a un año, incluso cuando el uso del idioma de computación está limitado al trabajo, y no comprende actividades básicas de la vida como la cocina o la reparación del vehículo. Aunque afecta directamente sólo una parte de la vida, con mucha frecuencia produce dificultades emocionales y psicológicas en toda la persona. Mucho más traumático, entonces, es un cambio de idioma que afecta casi todos los aspectos de la vida.

Condiciones económicas

Por supuesto, cuando una persona recibe un aumento o una disminución en el salario, el hecho tiene un poderoso efecto sobre la persona. Necesita renovar su esquema financiero y adecuar su estilo de vida para compensar la diferencia.

Nacimientos

El nacimiento de un bebé es una maravillosa experiencia para una pareja, pero cuando un pequeñín hace su ingreso en la organización doméstica, las cosas nunca vuelven a la normalidad previa. Con la llegada del primer bebé, pareciera que la necesidad de adecuarse y de compensar comienza pero no termina nunca. El doctor Collins afirma:

«En un estudio, el 83% de los matrimonios entrevistados afirmaba que la llegada del primer hijo produjo un estrés "general" o "agudo", aunque en la mayoría de los casos el embarazo había sido planificado y el niño deseado».²



El matrimonio

En cualquier cultura, el casamiento es extremadamente estresante. Se da por sentado que generalmente es un estrés positivo porque es elegido; sin embargo pone a prueba nuestra habilidad para hacer frente a la nueva situación y adecuarnos. Para sobrevivir, el recién casado necesita aprender nuevas formas de apretar el tubo de pasta dental, de hacer los huevos revueltos y de gastar el dinero.

Condiciones de vida

Es una creencia general que la vida en el campo misionero es mucho más fácil hoy de lo que era en la época de los pioneros, y que, en consecuencia, los nuevos obreros deberían poder adaptarse. El doctor J. Herbert Kane ha señalado hábilmente el error de esta creencia:

«Generalmente pensamos en los misioneros pioneros como que hacían un gran sacrificio cuando partían al África o a Asia en el siglo diecinueve. Esto no es totalmente cierto. Cuando Hudson Taylor llegó a la China no encontró ninguna instalación sanitaria dentro de la casa, ni calefacción central, ni luz eléctrica, ni servicio telefónico. ¿Y qué? No los tenía en Inglaterra tampoco. ¿Dónde estaba entonces el sacrificio? Me atrevo a decir que la brecha económica entre Inglaterra y la China en 1853 no era tan grande como la brecha entre China y los Estados Unidos hoy en día. En un sentido, los candidatos actuales a misioneros hacen mayores sacrificios materiales que sus predecesores de hace cien años. Deberíamos tener esto en cuenta cuando nos vemos tentados a criticar la nueva generación por su renuencia a dejar las comodidades de la civilización tecnológica occidental...

»Uno debería tener en cuenta que el desgaste natural de la vida es mucho mayor en el campo misionero que en casa. Cada año, mucha gente en los Estados Unidos sufre un colapso nervioso. Entre ellos, no pocos son cristianos. En muchos países la higiene personal es desconocida, y el sistema sanitario público es pobre o inexistente.»³

Nivel total de estrés

Si se comprende que el nuevo obrero experimenta muchos de estos hechos estresantes de la vida en forma simultánea cuando se hace misionero, no hace falta mucha imaginación para ver que hay una gran presión sobre la faz psicológica de su persona. El estrés podría ser la palabra clave del primer período de un misionero. Se lo puede minimizar, pero no eliminar, y el candidato debe estar preparado para enfrentarlo.

En el capítulo uno se reprodujo la tabla del doctor Holmes sobre las unidades de cambio en la vida. Es esclarecedor sumar los puntajes en el caso del misionero promedio en el primer período.

Cambio en las condiciones económicas	38
Cambio a una línea diferente de trabajo	36
Cambio en las condiciones de vida	25
Revisión de hábitos personales	24
Cambio en las horas o las condiciones de trabajo	20
Cambio de residencia	20
Cambio en la recreación	19
Cambio en las actividades eclesiásticas	19
Cambio en las actividades sociales	18
Cambio en el número de reuniones de familia	15
Cambio en los hábitos de comida	15
Cambio en el idioma usado en las actividades diarias	50
Total	299
<i>Cambios adicionales posibles</i>	
Matrimonio	50
Nuevo miembro en la familia	39
Enfermedades o accidentes personales	53
Cambio en la salud de un miembro de la familia	44
La esposa comienza a trabajar o deja de hacerlo	26
Comienzo o final de escolaridad	26
Cambio de escuela	20
Puntos adicionales posibles	258

De los 258 puntos adicionales posibles, el misionero que cumple su primer período promedio probablemente esté involucrado en cambios que suman entre 100 y 150 puntos. En

consecuencia, se puede decir que el misionero normal en su primer período está funcionando en o por arriba de los 400 UCV o más. Aun así, muchos de los hechos estresantes comprendidos en la transición transcultural no están incluidos en la tabla.⁴ Como hemos visto en el capítulo uno, un puntaje por encima de los 300 indicaba una posibilidad del 80% en cuanto a tener un problema serio de salud (enfermedades, cirugía, accidentes o enfermedad mental) durante los dos años siguientes. El estrés que enfrenta el nuevo misionero debido a los cambios de vida es por sí sólo muy alto. (Los misioneros que están de licencia también están sometidos a niveles elevados de estrés. Los cómputos son de la tabla de Holmes en el capítulo 1).

¿Cuánto estrés se espera que pueda soportar el obrero en su primer período?

La experiencia de Pablo

El apóstol Pablo no tuvo que soportar nada parecido a la reacomodamiento social y cultural como les ocurre a la mayoría de los nuevos misioneros hoy en día. Él ya conocía el idioma griego, era ciudadano romano y se había criado en la cultura romana. La mayoría de las ciudades a las que viajaba eran colonias romanas y tenían sinagogas judías, donde encontraba ciertos lazos comunes con su pasado judío. Cuando viajó con Bernabé en su primer viaje misionero, fueron primero a Chipre que era la tierra natal de Bernabé, y luego a la región de Galacia y Frigia, que se encontraba simplemente del otro lado de las montañas de Tarso, la ciudad natal de Pablo. Sólo cuando fueron hasta Asia Menor evidenciaron los primeros síntomas de estrés cultural (2ª Corintios 1.8). Más tarde, en Macedonia, donde había una diferencia cultural mayor, experimentaron conflictos internos y de depresión (2ª Corintios 7.5, 6).

El problema de la selección

Las organizaciones misioneras saben que el primer período es estresante, y hacen algunas concesiones para facilitar la adaptación. Sin embargo, con frecuencia, cuando los nuevos obreros actúan irracionalmente, parecen insubordinados y desarrollan problemas emocionales, los líderes en el campo de trabajo culpan

a la oficina central por una inadecuada selección de los candidatos. «Estos defectos de los candidatos deberían haber sido detectados por una prueba psicológica precisa y mediante mejores referencias», comentan. O puede que sugieran que el sujeto debería haber recibido más preparación. «Envíenlo de nuevo al seminario, o pónganlo en un programa de formación de tres años antes de mandarlo otra vez aquí». En realidad, el problema rara vez consiste en la inadecuada selección del personal. El siguiente extracto de *The Overseas American* lo aclara:

«Prácticamente toda gran organización que tiene gente en el exterior se ha unido a la búsqueda de un test ideal para la preselección de personal, con el objeto de eliminar a los inadaptados y asegurar un equipo que congenie y que sea efectivo. Los procedimientos selectivos de la Civil Service Commission (Comisión de Servicios Civiles de los Estados Unidos), desarrollados mediante estudios que han costado varios cientos de miles de dólares, no han sido ampliamente usados por las agencias federales para las que fueron preparados. La Creole Petroleum Corporation cambió de idea respecto a toda una batería de tests psicológicos, sobre la base de que parecía no haber ninguna relación visible entre lo que indicaban las pruebas previas y la forma en que se desempeñaban más tarde los empleados en Venezuela. Las juntas misioneras también se han inquietado por lo incierto de los pronósticos de la psicología social. Todo el mundo parece pensar que con todo nuestro saber científico moderno acerca del hombre y la sociedad, debería ser posible idear una prueba sencilla que separara a los candidatos potencialmente exitosos de los potencialmente no exitosos, antes de trasladar a sus esposas, hijos y muebles al otro lado del mar con grandes dificultades y gastos. Pero todavía no se ha inventado esa fórmula.»⁵

Lamentablemente, parecería ser que los candidatos que la oficina central pone en el avión en el punto de origen, no fueran los mismos que luego bajan en el lugar de destino. Las juntas misioneras quisieran seleccionar mejores candidatos, pero no los

hay. Los que consiguen son los mejores disponibles, y la gran mayoría de ellos son capaces de salir adelante exitosamente. Lo que hace falta no es una «manguera de presión más resistente» que pueda soportar la presión. Más bien hace falta monitorear y controlar la presión para que se mantenga dentro de los límites de la «manguera» con la que se cuenta. Los líderes en el campo de labor no deberían esperar que los nuevos candidatos sean productos espiritualmente acabados que pueden soportar cualquier nivel de presión. Los misioneros son personas en proceso de adaptación, y hace falta ejercitar la paciencia con ellos mientras el Señor continúa su desarrollo.

Expectativas realistas para el primer período

Si los nuevos obreros no son perfectos, ¿qué se debería esperar de ellos realísticamente en el primer período? Fred Renich, anterior director de Missionary Internship, ha sugerido como normales las siguientes expectativas:⁶

1. Una buena base en el idioma (posible perfeccionamiento, según la persona y el idioma del que se trate).
2. Adaptación satisfactoria al clima, las costumbres, la cultura y la gente de su campo.
3. Un conocimiento cabal de la obra de la misión.
4. Una comprensión realista del campo, sus problemas, demandas y potencial.
5. Cierta conciencia realista de sus dones y su lugar en la obra.
6. Una confirmación cada vez mayor de su llamado, como resultado de un creciente sentido de «pertenencia» y la conciencia de ser útil.

Desilusión, renuncia y despido

«Si hubo un avance satisfactorio en las áreas consideradas arriba, el final del primer período debería encontrar al misionero con paz interior en relación a toda la dirección básica de su servicio cristiano».⁷ Lamentablemente, esto no ocurre en muchos casos.

En lugar de estar más comprometidos con la misión como carrera, el obrero que cumple su primer período generalmente pierde gran parte de su entusiasmo. Ron Iwasco cita el problema de la pérdida de motivación de los obreros de las Asambleas de Dios durante su primer período:

«Pero es preocupante la baja repentina de quienes están decididamente a favor de un compromiso misionero como carrera, de un 75% para candidatos a un 40,5% para obreros en el primer período. Más aún, hay un constante cambio hacia una actitud más pesimista con el aumento de los períodos en el campo de labor. Esto sugiere la posibilidad de un cambio bastante grave en la actitud —y con ello el conflicto interior— de los misioneros en su primer período.»⁸

Una de las razones que explican esta desilusión es que el nuevo obrero ve que los misioneros veteranos no están a la altura de la imagen idealizada de lo que debe ser un misionero. Los misioneros mayores no sacrifican todo en todo momento para salvar a un mundo perdido. En lugar de ello, de vez en cuando se dan el lujo de cenar afuera en algún restaurante, unas largas vacaciones en la playa, un nuevo vehículo, un aparato de televisión o un generador eléctrico diesel. Los veteranos no parecen tan espirituales como los hombres retratados en las biografías de C. T. Studd y Hudson Taylor. Además, el nuevo obrero se desilusiona cuando ve que él tampoco puede estar a la altura de esa imagen. En lugar de ser como el concepto que tiene del apóstol Pablo, se ve más como Jonás, que tuvo poca motivación para sacrificarse por los gentiles paganos.

La renuncia: una vía de escape

Son demasiados los obreros que cumplen su primer período y que luego renuncian, volviendo amargados en contra de sus compañeros de misión o de la junta misionera. Un entrevistador hizo la siguiente observación después de entrevistar a doce parejas de misioneros que habían renunciado recientemente, luego de su primer período:

«A pesar del énfasis sobre las condiciones externas, cambios en la organización, falta de liderazgo, variaciones teológicas y de deficiencias de la comisión encargada de enviar a los candidatos, muy pocos son los misioneros que tienen problemas y que se miran a sí mismos en busca de la causa o se perciben como posibles partes del problema.

»Específicamente, es evidente que hay muy poca humildad, especialmente en la medida en que cada uno parece considerarse como autoridad final respecto a lo que se debiera o no hacerse, o en la medida en que cada uno parece hacer pocos intentos de considerar el punto de vista de su opositor en su aspecto más positivo o su propia visión en forma objetiva. Las tensiones entre los misioneros son tan grandes como las que hay entre los misioneros y la iglesia. Se evidencia muy poca gracia o confianza.

»Frecuentemente se manifiesta el resentimiento, la culpa y la ansiedad, lo mismo que la racionalización y el encubrimiento de los verdaderos problemas espirituales sin resolver. La preocupación por uno mismo generalmente es más evidente que un total compromiso con Cristo. "¿Cómo me afecta esto a m?" toma preminencia por sobre "¿Cómo afecta esto a lo que Dios está haciendo aquí?"»⁹

¿Acaso resulta sorprendente que estos rasgos negativos sean los mismos que hemos mencionado antes como consecuencia del estrés excesivo y de una autoestima dañada? Los obreros entrevistados arriba emplean mecanismos de defensa para mantener a flote su isla de autoestima. Si se hunde, entonces la vida no tiene sentido para ellos; no hay razón para continuar la existencia. Cuando la razón de ser de una persona está amenazada de extinción, se puede esperar una reacción hostil hacia cualquier cosa que parezca ser la causa. La persona cree que al admitir que la causa esté en su interior significaría reconocer que carece absolutamente de valor. Esa conclusión es completamente inaceptable si se pretende seguir sobreviviendo.

El despido: descarte de lo que no tuvo éxito

En la mayoría de los casos, la culpa no es exclusivamente del obrero ni de la organización. El retiro de los misioneros representa un fracaso tanto para el obrero como para la junta. A continuación presentamos algunos extractos de obreros que abandonaron el servicio misionero después del primer período. Fueron extraídas del análisis efectuado por *Missionary Research Library*:

«El motivo de nuestro retiro sentí en ese entonces que recibir un salario haciendo lo poco que hacía sencillamente no era buena mayordomía también el hecho de que había que construir una casa nueva para nosotros sencillamente parecía fuera de lugar Ahora veo que lo que estábamos haciendo probablemente era lo que hacía falta en ese momento. Creo que una cosa que hubiera venido bien tener en el campo de labor hubiera sido un pastor para los misioneros. No teníamos nadie aparte de un amigo a quien se le pudiera hablar Es un papel difícil de representar hoy en día [el de misionero], y a menos que el misionero entienda su llamado y su tarea, resulta mucho más difícil Nunca recibí, de parte del secretario de nuestra Junta, una carta en contestación a mi renuncia.

»Nuestra Junta nos pidió la renuncia. Habíamos cometido algunos desatinos durante nuestro primer período, pero estábamos conscientes de ellos y esperábamos el segundo período en el que pudiéramos corregirlos y mejorar la calidad de nuestro trabajo Creo que se debería aconsejar más durante el período de trabajo misionero, en lugar de esperar que este finalice para recién allí hacer una revisión de la obra.

»De esa forma el misionero podría ser enfrentado con sus errores para corregirlos durante la marcha. Creo que un misionero rehabilitado, que reconoce sus errores, puede ser de más valor que un misionero nuevo. »Fuimos despedidos porque a nadie le interesaba suficientemente como para acercarse a ver por qué no calzábamos en un modelo adecuado de misionero. Me

siento enormemente desilusionado de que nuestra misión tuviese tan poca provisión para ayudar a los que tenían problemas Si un cristiano maduro hubiera conversado con nosotros una sola vez, este desastre misionero se hubiera podido evitar. Éramos jóvenes, inexpertos y nos sentíamos descontentos. Vivíamos demasiado cerca de otros misioneros para comer, dormir, etc., como para poder liberar las tensiones normales al menos con un diluvio de lágrimas.

»Un 44% de los misioneros sentía que la Junta o Misión podría haber hecho algo que resultara en que continuaran en su servicio.»¹⁰

Tal vez no se hizo nada porque ya no había interés en estos misioneros que cumplían su primer período. Ahora eran descartables porque habían fallado en el servicio que se esperaba de ellos. Afortunadamente, Dios no obra sobre una base descartable. Cuando las personas fracasan, no las rechaza. Por ejemplo, Jonás fue un fracaso, pero no fue descartado. El Señor podría haber conseguido otro hombre, pero en lugar de eso decidió restaurar al que tenía. Incluso cuando ese hombre terminó su tarea con una actitud crítica, desagradecida, hostil, Dios no lo reprendió con dureza. Lo hizo con tacto y con amabilidad.

Resumen

Hay un considerable estrés que es inherente a la experiencia del misionero durante su primer período, debido a numerosos cambios de vida que ocurren en ese momento. Es un estrés que se suma al producido por las diferencias culturales y por tratar de estar a la altura de expectativas irreales. No debería ser una sorpresa, entonces, que los nuevos obreros experimenten luchas espirituales, emocionales, psicológicas y físicas como resultado de este estrés. Lamentablemente, muchos supervisores de misión no entienden la manera en que estas tensiones influyen en la gente, y no son capaces de proporcionar la ayuda adecuada.

Notas:

1. Trobisch, *Ámate siquiera un poco*, Editorial Caribe.
2. Collins, *You Can Profit from Stress*, p. 85.
3. Kane, *Winds of Change in the Christian Mission*, pp. 41-42.
4. Para una lista amplia de estos factores de estrés, consulte: «Culture and Stress: a Quantitative Analysis», por Spradley y Phillips, *American Anthropologist* 74, 1972, p. 522.
5. Cleveland, Mangone, Adams, *Overseas American*, p. 171.
6. Fred C. Renich, «First-term objectives», *Evangelical Missions Quarterly* 4, verano de 1967, p. 209.
7. *Ibid.*, p. 6.
8. Ronald Iwasko, «Final Report: Assemblies of God Missionary Attitude and Opinion Survey», investigación dirigida, *Trinity Evangelical Divinity School*, p. 19.
9. Autor desconocido, citado en forma anónima en un trabajo inédito del Dr. Ted Ward, divulgada por *Missionary Internship*, Farmington, p. 1.
10. Bailey y Jackson, *Study of Missionary Motivation, Training and Withdrawal*, p. 22.

Capítulo 6

Quince consejos para la supervivencia de los obreros nuevos

EL CUADRO QUE HEMOS PINTADO no parece nada prometedor. Si el estrés es tan alto y sus consecuencias tan dañinas, ¿debemos seguir mandando misioneros a otras culturas? Y si tomamos la decisión de insistir en enviarlos, ¿qué se puede hacer para mantener bajo control el estrés y disminuir los abandonos? Este capítulo, preparado para servir como guía en una conversación informal con candidatos a misioneros, provee algunas sugerencias para reducir el estrés en el primer período, aumentando con ello el grado de supervivencia y de efectividad en el ministerio.

El seguir los siguientes consejos debería reducir el estrés y hacer del primer período algo agradable.

Establezca metas razonables

Su trabajo le llevará más tiempo del que piensa. Hay varias actividades a las que deberá asignar más tiempo del que aparentan requerir. Además, es probable que pretenda hacer mucho en poco tiempo. Algunas personas parecen dejarse llevar por la

corriente y no parecen tener metas ni objetivos visibles, pero la mayoría de los nuevos misioneros no tiene ese problema. Pocos son los que necesitan que alguien los esté aguijoneando; más bien la mayoría necesita que alguien los frene y los convenza de que tomen las cosas con calma. La mayoría de los misioneros que cumplen su primer período se pondrán metas muy altas, tan altas que probablemente sean imposibles de alcanzar. Si así lo hacen, se volverán crónicamente tensos y se sentirán desgraciados por los constantes fracasos. Muchos de los entrevistados en el *Apéndice* indicaron la necesidad de limitar sus responsabilidades en el primer período. A continuación transcribimos algunas de sus afirmaciones:

«Hubiera procurado establecer con más cuidado metas realistas y alcanzables, y también me hubiera tomado más tiempo para descansar y relajarme.»

«No hubiera sentido la necesidad de sucumbir a la presión de los pares a fin de tomar más responsabilidades de las que podía cumplir con éxito.»

«Menos expectativas en mi desempeño; me hubiera fijado metas más bajas.»

«Menos horas de trabajo por semana en el hospital, días fijos por semana, tiempo para guía y ayuda en el ministerio espiritual; menos responsabilidades en el hospital cuando llegué al campo de labor. Arreglos domésticos que me permitieran tener mi propio "hogar".»

«Mi estrés se debió a tener que dejar cada día mis cuatro niños pequeños para asistir a las clases de idioma. Reconozco que aprender el idioma es de vital importancia. No tengo la solución. Ahora estamos en nuestro segundo año.»

Trabajar a un ritmo frenético no es garantía de rendimiento elevado; en realidad es lo opuesto. Se ha demostrado más de una vez que cuando la jornada de trabajo se extiende, la productividad por hora disminuye. En sentido inverso, cuando a las personas se les permite una jornada más corta de trabajo, rinden más por hora. Por ejemplo, durante la Segunda Guerra Mundial las industrias de Inglaterra trabajaban con un programa de 24 horas

al día, siete días por semana. Al principio, el patriotismo motivó una oleada de producción, bajo la continua amenaza del ataque alemán. Sin embargo, después de algunos meses, los gerentes de las fábricas comenzaron a notar un aumento en las enfermedades, el ausentismo y las tardanzas. Pero cuando se volvió a incluir en el programa el domingo como día de descanso, la producción no bajó. En realidad, una de las fábricas estableció un nuevo récord semanal.

Los analistas en economía llegaron a la conclusión de que más allá de cierto punto máximo, que varía según la industria, el aumento de horas de trabajo no equivale a más producción y hasta puede significar menos.¹

«Por demás es que os levantéis de madrugada, y vayáis tarde a reposar, y que comáis pan de dolores; pues que ha su amado dará Dios el sueño» (Salmo 127.2). Dios quiere que se relaje y no ande apurado.

No tome demasiado en serio la descripción de su trabajo

Conviene tener una buena descripción específica del trabajo cuando se firma la conformidad con la junta misionera, pero una vez que se lo ha hecho, no piense en ello como un documento legal. Joseph Shenk ofrece algunos buenos consejos en la revista *Missiology*:

«Una de las principales quejas de los misioneros es que se les asignan tareas que jamás se pretende que hagan. En sus mejores momentos, el misionero hasta se reirá al recordar la descripción del trabajo que utilizó el secretario de la junta al nombrarlo. Ocurre que la descripción clara y sencilla del trabajo hecha por el secretario no concuerda con la realidad.

»Hay muchos motivos para alterar el trabajo asignado cuando el misionero está en su campo de labor. Algunas veces la situación cambia, siempre se agregarán apéndices al programa central original, a veces la iglesia utiliza la descripción de un trabajo hecha para las prioridades de la junta misionera, con fines de reclutamiento de candidatos. La mayoría de los

misioneros descubren que se les han asignado tareas que jamás habían esperado tener que hacer.»²

Además, los obreros nuevos descubren que sus ministerios no emplean toda su educación y experiencia anteriores. Una entrevistada respondió: «En los Estados Unidos hice la carrera de maestra, y también estaba haciendo una maestría. En el campo de labor, mi esposo tiene una carrera, pero yo me siento en casa todo el día con un niño de dos años y otro de cinco meses. No me siento necesaria ni importante, o que pueda contribuir en algo. Me gradué *summa cum laude* de la universidad, y pensé que haría algo importante, pero terminé teniendo que luchar constantemente con estas rachas de "melancolías", propias del ama de casa. Estoy bastante deprimida debido a esta falta de autoestima.»

En esas etapas frustrantes, recuerde que su significado o valor no depende de su desempeño. En primer lugar, va a una nueva cultura para ser un «pequeño mesías»; para demostrar el amor y la naturaleza del Señor Jesús a la gente del lugar. Ponga el énfasis en las relaciones con la gente, más que en los resultados del trabajo. Eso le permitirá quedarse si descubre que el trabajo para el que fue reclutado ya no está disponible. Verá que el centro vital del verdadero trabajo misionero no está orientado a las tareas, sino hacia la gente.

Entréguese al gozo

«¿Cuál es entonces el principal fin del hombre? El principal fin del hombre es glorificar a Dios y gozarse en él para siempre» (Catecismo de Westminster, 1648).

Con toda seguridad el gozo es bíblico, pero en nuestros días es poco común. Con demasiada frecuencia nuestra devoción a la religión ha sofocado nuestra demostración de gozo. A pesar del hecho de que el fruto del Espíritu es gozo (Gálatas 5.22), el disfrutar de la vida se ha convertido en un tabú para muchos cristianos. Esto demuestra nuestra falta de comprensión de la madurez en la vida cristiana. El gozo está en el corazón del Evangelio y fluye en la abundancia del corazón de Dios. En el libro *When I Relax I Feel Guilty* (Cuando me relajo me siento culpable), Tim Hansel declara que las personas gozosas casi se han extinguido:

«Especie en peligro se ha convertido en una expresión de uso frecuente en los últimos años, generalmente referido a animales amenazados de extinción. Sin embargo, una de las especies más raras sobre la faz de la tierra pronto puede extinguirse sin que nadie reconozca siquiera su paso, a saber, aquellos pocos seres humanos que realmente saben disfrutar la vida.

»Glorifican a Dios no solamente con sus palabras, sino incluso más con sus vidas. Disfrutan a Dios por quien es, no solamente por lo que pueda hacer por ellos. Para ellos, cada día tiene su recompensa. Saben que las 24 horas de cada día son un privilegio de una vez en la vida y que la felicidad es un resultado de la calidad de esa vida. Viven su vida de acuerdo a sus prioridades, sin tener en cuenta las consecuencias. Viven la vida desde adentro hacia afuera. Como los niños, ven todo por primera vez. Viven permanentemente asombrados y se preguntan por qué y para qué. Todo les resulta milagroso cada mañana al abrir los ojos ven árboles, mares, rocas y pájaros, y se maravillan. Han atravesado la delgada costra que llamamos civilización para encontrar la sustancia sobrenatural sobre la que descansa la vida.»³

No hace falta disculparse por estar contento; es una característica de la vida llena del Espíritu, aunque las personas gozosas sean sujetos raros.

Mantenga una buena salud emocional

Hay ciertas cosas que puede hacer para mantener una buena salud emocional en la nueva cultura.

«Los doctores Charles Dolley y Kenneth Munden, de la Fundación Menninger, sugieren la variedad de actividades que debe tener una persona para mantener su integridad. Dicen que las personas mentalmente sanas tienen consecuentemente cinco cualidades básicas: (1) Tienen una amplia gama de intereses y

amigos de los que obtienen satisfacción personal. (2) Saben dejarse llevar por la corriente; su amplia gama de intereses los ayuda a ver soluciones alternativas para las crisis personales. (3) Reconocen y aceptan sus limitaciones y sus aciertos, disfrutan lo que son, y no tratan de ser algo diferente. (4) Tratan a los demás como personas; se identifican con las necesidades y preocupaciones de los demás. (5) Son activos y productivos, usan sus dones para beneficiarse ellos y a otros; tienen control sobre sus actividades, sus actividades no los controlan a ellos.»⁴

Desarrolle estas cualidades en su vida, y disfrutará de estabilidad emocional.

Recuerde que usted es humano

Usted vive en una tienda terrenal que necesita alimento, descanso y ejercicio. Su cuerpo glorificado será librado de todo eso más adelante; por ahora se trata de algo que se cumplirá en el futuro y tiene que arreglárselas con lo que tiene. Muchos misioneros se quejan de estar todo el tiempo cansados. Los exámenes físicos generalmente revelan que el problema radica en la falta de ejercicio. Eugene Walker, en su libro *Learn to Relax* (Aprenda a relajarse), fomenta la práctica del ejercicio regular con estas palabras:

«Cualquiera sea la base para el ejercicio, lo cierto es que tiene un efecto reductor de la ansiedad y la tensión. Los estudios han demostrado que la gente que está inscrita en programas de ejercicios regulares tiende a ser más sana, a tener mejor capacidad vital, a manejar mejor los problemas, a dormir mejor, y a encarar la vida de una manera más satisfactoria en general. Después de cierto tiempo, las personas que están en ese tipo de programas generalmente se sienten mejor, son más optimistas, y tienen una mejor autoimagen. Así es que el ejercicio reduce un tanto la ansiedad en forma inmediata, y a largo plazo tiende a inmunizarlos contra futuras ansiedades.»⁵

Especialmente las mujeres necesitan hacer un esfuerzo adicional para realizar ejercicios en forma regular, porque el hacerlo es menos frecuente entre mujeres que entre hombres, y deben ir en contra de una fuerte presión social. Los controles físicos regulares no solamente detectarán anomalías, sino que le darán la paz mental de saber que su cuerpo está bien.

Además, a la par de tener cuerpo físico, usted es un ser emocional. Ningún hombre es una isla, no importa lo espiritual que parezca. Todos necesitamos amor y compañía. Somos seres interdependientes y no independientes.

También somos seres de carácter intelectual, y nuestra mente necesita aliento y estímulo de otros para funcionar en las mejores condiciones. Trate de leer por lo menos un libro por mes, aparte de la bibliografía sobre misiones o la Biblia misma. Ocasionalmente lea libros más livianos, tales como *Narnia*, *Hansi*, C. T. Studd, o buenas novelas. Una variedad de libros buenos mantendrán su mente a tono y en buen estado.

También somos seres espirituales. No podemos vivir sólo de pan. Si se lo hace con buenos motivos y actitudes, el obtener alimento espiritual es un maravilloso pasatiempo. Si se lo hace por sentimientos de culpa o sólo por necesidad, los devocionales son tan aburridos como un guisado de nabos. Se supone que estamos enamorados de Jesús; si realmente conocemos la bondad de ese «Hombre» con quien estamos comprometidos, la interacción con Él no nos resultará una empresa difícil ni algo que debamos hacer de mala gana.

Un estudio que sugiero para los tres primeros meses de su período en una nueva cultura, es buscar cada cita bíblica que revele algo acerca de la naturaleza de Dios. Un buen lugar para comenzar es Lamentaciones 3.21-26, 31-33. A medida que vea más y más de su bondad y benevolencia, su amor por él crecerá.

No tenga temor de ser un tanto excéntrico

Debe ser singularmente diferente de sus compañeros de misión. Cada uno es él mismo y no algún otro. Ser lo que cada uno es está muy bien, de modo que disfrútelo. Es un privilegio que nadie más tendrá. Permita que Cristo lo llene hasta el último rincón, y no se sienta avergonzado si ese rincón es un poco singular.

Tal vez su pasatiempo más emocionante sea el aladeltismo, y otros misioneros no logran verle sentido. Si ese es su deporte favorito y desea continuarlo, proceda con cuidado, como siempre conviene hacer cuando hay alguna opinión en contra. Pero no tenga miedo de sufrir un cierto reproche por ser diferente.

La excentricidad siempre ha abundado allí donde abunda la fuerza de carácter; y la cantidad de excentricidad de una sociedad siempre ha sido proporcional a la cantidad de genialidad, vigor mental y coraje moral que haya tenido. El que tan pocos hombres se atrevan actualmente a ser excéntricos señala el principal peligro de nuestro tiempo. (John Stuart Mill) Permita que los misioneros más antiguos también tengan el privilegio de ser un poco excéntricos. Como misionero durante su primer período en África, Levi Keidel hizo esta observación:

«Durante mis primeros años en el campo misionero, solía preguntarme cómo un misionero veterano podía dedicar parte de cada tarde a regar sus gladiolos o a leer un poco de Mark Twain. Él insistía en que viniéramos todos los viernes a la noche a jugar juegos de salón. Yo solía cuestionar su dedicación. Pero el hombre parecía trepar montañas y faldear precipicios con el andar continuo y perseverante de un camión diesel cargado.»⁶

No se sienta obligado a amoldarse en todo a la imagen idealizada de *Juan Misionero*. Si lo hace aplastará su creatividad y el vigor de su vida.

Sea flexible

Con frecuencia pensamos que los santos de antes eran irribles, inflexibles y muy autoritarios, pero generalmente no lo eran. Eran flexibles. Se dejaban llevar por la corriente. Aunque D. L. Moody no cruzó grandes barreras culturales en el curso de su obra, su flexibilidad todavía nos sirve de ejemplo.

«D.L. Moody era flexible. No soportaba que lo ataran a un programa rígido. En medio de su mensaje,

si sentía que su auditorio estaba inquieto (resulta difícil imaginar que alguno de sus auditorios pudiera estar inquieto), se detenía y le pedía al señor Sankey que entonara una canción. Así era también con su vida. (Esto no quiere decir que cada vez que tenía un problema en su vida le pedía al señor Sankey que entonara una canción). Pero al leer seis de sus biografías descubrí que, aunque estaba enteramente dedicado a Dios, cuando llegaban las diversas frustraciones e interrupciones, era absolutamente flexible. Tomaba con buen humor lo que ocurría y daba un rodeo para evitarlo. Buscaba otro camino, pero de alguna manera realizaba la tarea; si no funcionaba de esta manera, lo hacía de otra, sin detenerse y sin dejarse vencer por el mal humor ni buscar evasivas.»⁷

Tenemos que ser inflexibles en algunas cosas, como el Evangelio, la gracia de Dios, la autoridad de las Escrituras, nuestra fe. D. L. Moody era inflexible en estas cosas. Nunca se desvió de su propósito, pero era flexible en su trato con la gente. Ethel Barret continúa:

«Su hijo Willie nos dice que era muy flexible en sus relaciones humanas, y siempre dispuesto y pronto a admitir cuando estaba equivocado. Solía ir al cuarto de sus hijos a la noche y decir: "¿Estás despierto? No me puedo dormir sin antes hablar contigo. Lamento haberme descontrolado". O bien, "Lamento haber sido tan irascible. ¿Me perdonas? Cristo no hubiera obrado así". Y su mano sobre la frente del niño tenía todo el peso de un diccionario de biblioteca, pero lo que sentían ellos era el peso del amor. Y Willie exclamó, en un apasionado homenaje de adolescente: "Otros chicos me dicen que no pueden ir así nomás a hablar con su padre y esperar que los comprendan; dicen que no pueden porque sus padres siempre 'tienen razón' y ellos siempre 'están equivocados'. No pueden hablar con sus padres de la forma en que yo hablo contigo. Yo siempre puedo hablar contigo. Tú siempre entendías. No había nada que no pudiera decirte."

«Era inflexible en su propósito para Cristo, pero flexible en su trato con las personas. Se disculpaba cuando se había equivocado. Conocía sus flaquezas humanas.»⁸

No se tomen a sí mismos demasiado en serio

Un buen sentido del humor es un bálsamo para muchas heridas. Si pueden reírse de ustedes mismos, esto es señal muy probable de seguridad interior. Si temen reírse, es señal de que su autoestima es muy inestable.

Si se lo practica, el contenido de la siguiente carta escrita por un fraile anónimo de un monasterio en Nebraska podría ayudar al nuevo misionero a reducir el estrés en el primer período.

«Si yo pudiera volver a vivir mi vida, la próxima vez trataría de hacer más errores. Me relajaría, haría ejercicios para entrar en calor, sería más tonto de lo que he sido en este viaje.

Sé de muy pocas cosas que tomaría en serio.

Viajaría más, sería más loco. Treparía más montañas, nadaría en más ríos y contemplaría más puestas de sol.

Caminaría y miraría más. Tomaría más helados y comería menos porotos. Tendría más problemas reales y menos problemas imaginarios.

¿Ven? Soy de esas personas que viven la vida profiláctica y sensatamente, hora tras hora, día tras día.

Oh, he tenido mis momentos, y si tuviera que volver a vivir tendría más momentos así.

En realidad, trataría de no tener otra cosa, sólo momentos, uno tras otro, en lugar de vivir tantos años por adelantado.

He sido una de esas personas que nunca iban a ningún lugar sin un termómetro, una bolsa de agua caliente, algún producto para hacer gárgaras, un impermeable, aspirinas y un paracaídas.

Si tuviera que volver a vivir, visitaría diversos lugares, haría cosas y viajaría con menos carga de lo que lo hacía.

Si pudiera volver a vivir mi vida, comenzaría a andar

descalzo al comienzo de la primavera y me quedaría así hasta el final del otoño.

Me haría la rabona más seguido. No hubiera obtenido calificaciones tan buenas... salvo accidentalmente.

Subiría a las calesitas más seguido.

Recogería más margaritas.»⁹

Suena como si estuviera un poco loco por haber pasado tanto tiempo en el monasterio, pero tal vez somos los demás los que estamos realmente locos.

Luego, también, tenemos este buen consejo: cuando las cosas le salen mal, y se encuentra tratando desesperadamente de resolver una docena de problemas importantes, siempre recuerde la regla número cuatro. «¿Cuál es la regla número cuatro?» preguntará. «No se tomen a sí mismos demasiado en serio». «¿Y cuáles son las otras tres reglas?» «No hay otras». Si no se toma demasiado en serio, no tomará demasiado en serio los problemas. No los ignorará, pero tampoco permitirá que se salgan de la perspectiva adecuada.

«La mayoría de nosotros hemos notado cómo los temores reales y lo que imaginamos a veces hacen que nos preocupemos acerca de cosas que jamás sucederán. Cualquiera de nosotros puede llegar a preocuparse tanto por el país, la economía, la escasez de recursos naturales, o —lo que es más probable— podemos llegar a preocuparnos tanto por nuestro trabajo, el casamiento o los hijos, que no podamos ni movernos. A veces por preocuparnos y no poder hacer nada, terminamos provocando aquellas cosas que más nos preocupan.»¹⁰

Reduzca el estrés donde sea posible

Como hemos visto en el capítulo uno, algo de estrés es necesario para tener resultados efectivos, pero cuando hay una sobrecarga, indicada por un uso excesivo de los mecanismos de defensa, es hora de buscar alivio. Cuando sea posible, aprenda buena parte del idioma mientras está todavía en su cultura de

origen. Esto le facilitará más adelante su adaptación. Trate de evitar la complicación de numerosos motivos de estrés. Evite el nacimiento de un niño en la época de la transición entre dos culturas. Un entrevistado dijo enfáticamente: «Para reducir el estrés, no tendría un hijo durante el primer período, durante el estudio del idioma». Cuando el estrés se vuelve demasiado grande, tómese unas vacaciones, aléjese por un día, juegue unos reñidos partidos de tenis, salga a cenar en un restaurante tranquilo o tómese una ducha larga y caliente. Si no puede hacer estas cosas, puede organizar un viaje de compras a la ciudad, o salir de caza por el día, o quedarse a leer un buen libro. Es sorprendente cómo las cosas que hoy parecen cosas urgentes, con frecuencia resultan no ser tan urgentes al día siguiente. Algunos nos hemos criado con el lema que dice «No dejes para mañana lo que puedes hacer hoy». Este puede no ser un mal consejo a veces, pero difícilmente sea un principio bíblico. En realidad, Jesús enseñó casi lo opuesto. «No os afanéis por el día de mañana, porque el día de mañana traerá su afán. Basta a cada día su propio mal» (Mateo 6.34).

Aprenda a decir «no»; no adopte más proyectos de los que pueda manejar con gozo y con amor. Cuando la obra del Señor comienza a sentirse como una maldición en lugar de una bendición, haría bien en cortar la actividad. Es posible hacerlo si se tiene una saludable autoimagen que pueda soportar alguna crítica.

Haga su cambio de cultura en forma gradual

Tenga cuidado de no cortar todos los lazos con su lugar de origen antes de haber establecido lazos estables en la nueva cultura. Recuerde que siempre será extranjero, no importa cuánto se esfuerce. Podrá ser querido, aceptado y alabado por la gente, pero seguirá siendo un «recién llegado». Aprenda a aceptar y apreciar este hecho. No niegue su trasfondo ni su herencia cultural; su trasfondo hace que usted sea lo que es. No necesita olvidarse por completo de la vida allá en su lugar de origen. No suprima ni idolatre esos recuerdos del hogar. Las Escrituras muestran que hasta el mismo Jesús añoraba su hogar en el cielo (Juan 17.5). No es *antiespiritual* soñar despierto con las cosas que le gustaba comer allá, o con cualquier otra cosa que antes apreciaba. Algunos obreros piensan que la manera de evitar las consecuencias

del estrés cultural es olvidar todo lo relacionado con su país de origen y disolverse en la nueva nacionalidad y cultura. A esto se le llama «hacerse nativo». Estas personas sencillamente quieren *pertenecer*. Están dispuestas a pagar el precio de olvidar su trasfondo. Sin embargo, aunque se las arreglen para vivir al estilo del pueblo física y emocionalmente, probablemente descubran que tienen poca influencia en la gente. Hay algo decididamente anormal en un extranjero que no está dispuesto a admitir que es extranjero, y que no tiene respeto alguno por su herencia cultural. Hudson Taylor se «hizo nativo» por un tiempo en China, pero más adelante modificó su estilo de vida para ser más efectivo. El apóstol Pablo dijo: «a todos me he hecho de todo», pero solamente cuando el hacerlo le permitía ganar a otros para Cristo (1ª Corintios 9.22). Si el volverse como la gente con la que uno va a trabajar significa más frutos, entonces hágalo. Pero si el vivir como los del lugar es simplemente un alarde de espiritualidad, entonces no tiene mérito alguno y no será efectivo. En un excelente artículo en el *Evangelical Missions Quarterly*, llamado «Finding a Sense of Belonging in Your New Place» (Cómo encontrar un sentido de pertenencia en su nueva ubicación), Terri Gibbs ofrece algunos consejos valiosos:

- «1. Se puede llevar un poco del hogar a cualquier lugar que se vaya. La fotografía de la abuela, el tapete de encaje de la tía. Unas cuantas pertenencias queridas del lugar familiar pueden hacer que el nuevo ambiente parezca el propio. Fotografías, cuadros, libros, cubrecamas, raquetas de tenis. Conozco una pareja que es tan fanática de la pasta de maní que lo primero que ponen en el vehículo de la mudanza es su máquina para hacer pasta de maní. Mi madre nunca cierra su bolso de viaje antes de haber incluido su pequeña alfombra. "Para poder sentir la casa debajo de los dedos de los pies a la primera hora de la mañana", dice.
- »2. Hágase sentir como en casa. En cualquier grieta, rincón, choza de barro o rancho de bambú. Pinte las paredes, disponga sus libros favoritos sobre la mesa. Compre un pájaro. Cultive un jardín. Plante un árbol. Agregue su toque personal y sentirá que este nuevo lugar es el suyo.

»3. Lleve consigo costumbres y tradiciones personales. La observancia continua de estas prácticas lo hará sentir menos extraño. Edith Schaeffer sugiere que "escoja una o dos cosas para que se conviertan en tradiciones familiares y cualesquiera sean las otras cosas que tenga que hacer, siempre haga también ese algo especial, año tras año".

»Las tradiciones son importantes para dar sentido de unidad y continuidad a la familia. A los niños les encantan las tradiciones y las costumbres familiares privadas, en los feriados especiales o en cualquier día de la semana. Especialmente para ellos, en el nuevo entorno, el cultivo de estas costumbres puede ser un factor importante para que se sientan más seguros y aceptados. Nuestros chicos esperan panqueques y duraznos para el desayuno de los sábados. Es nuestro ritual para las mañanas libres. Cuando nos mudamos tengo como prioridad reunir los ingredientes necesarios para que el sábado siga siendo nuestro "día libre con panqueques".

»Ya sea en familia, o como persona sola, tendrá hábitos favoritos, hobbies o actividades que puedan ser de gran ayuda en cuanto a *personalizar* nuestro nuevo entorno. Hacer las cosas que a uno le gusta hacer de modo especial es una buena terapia siempre, en cualquier lugar, pero especialmente cuando uno se siente extranjero en un lugar extraño.»¹¹

Hacer un comienzo lento en una nueva situación es la mejor manera de evitar que la novedad nos abrume.

En cuanto al aprendizaje del idioma, dedíquese intensamente y úselo con los del país siempre que pueda, pero no necesita usarlo con su esposa en la sala de estar, o con otros misioneros cuando no hay gente del país presente. El tener nuestro devocional diario en el nuevo idioma disminuirá significativamente nuestro alimento espiritual, y no aumentará en mucho nuestra habilidad con el idioma. Con el tiempo, cuando el idioma resulte más natural, tal vez pueda disfrutar realmente de su tiempo devocional en el idioma extraño, pero no se apresure. No se puede pretender que la lengua materna no sea la lengua materna; siempre será una parte integral de uno.

Si usted trabaja en guardar «disfrutable» el nuevo lenguaje, estará motivado a lograr buena performance en el aprendizaje. Si, en cambio, el nuevo idioma viene a ser algo terrible de sobrellevar, entonces tal vez nunca lo llegue a aceptar como parte suya, y nunca será idóneo al usarlo.

Perdónese a sí mismo. Perdona a otros

Por favor, no sea demasiado duro con los otros misioneros. Desde luego que no se ajustan a la imagen idealizada, pero ¿quién lo logra? Usted no lo hará, de manera que es mejor que se prepare para perdonarse a sí mismo cuando le resulte claro que es decididamente humano y con una tremenda necesidad del amor, la gracia y el perdón de Dios. Ya sea que advierta las faltas de los otros o no, perdónelos. No vuelva su artillería contra sus propias filas; téngala apuntada contra el diablo y concentre en él su ira por habernos metido en este lío del pecado. «El amor no se irrita, no guarda rencor» (1ª Corintios 13.5). La paráfrasis inglesa de la Biblia Viviente dice que «el amor ni siquiera se da cuenta cuando otros hacen algo mal».

Forme algunas amistades íntimas con gente de la cultura nueva

Una de las claves importantes para la integración en la nueva cultura es la de comprobar que ella está compuesta por seres humanos. Esto se percibirá rápidamente al hacer amistades íntimas con unas cuantas personas. Adoptar una familia huésped es un excelente medio para apreciar la cultura, y lo hará sentir que no está totalmente aislado en un ambiente hostil. En todo el mundo la gente tiene las mismas necesidades y anhelos, y es igualmente meritoria. En ese sentido son sus hermanos y hermanas. No se los debe ver como almas impersonales para ser salvadas, ni como paganos que tienen que ser convertidos. Más bien, son personas, a quienes Dios ama profundamente.

Sea agradecido

Si descubre que usted ya no está agradecido a Dios, ni aprecia la bondad de otra gente, usted está fuera de la voluntad de

Dios (1ª Tesalonicenses 5.18). Vuelva a él ampliando su tiempo de meditación, de lectura de la Biblia, de oración y de otras necesidades personales. Cuando cesa el agradecimiento, es porque tenemos metas erróneas; estamos tratando de lograr algo en la carne, y no por medio de la dependencia en el Señor. Cuando el fruto del Espíritu (amor, gozo, paz, paciencia, bondad, benignidad, fe, mansedumbre y templanza, según Gálatas 5.22-23) se seca en la planta, ya no se está sirviendo a Dios, no importa lo comprometido que se esté en el trabajo de la iglesia. Solamente se puede servir por medio del Espíritu, y cuando desaparecen las evidencias del Espíritu, hay que detenerse y hacer algo.

Sea estimulador

No espere solamente recibir estímulo y apoyo de los obreros más antiguos. Sea usted mismo un estimulador. Haga de ello una verdad básica de su vida. Busque formas de edificar a otros. Si tiene seguridad interior, no se sentirá amenazado cuando otro reciba un ascenso antes que usted, o reciba aclamación por su trabajo. Puede alegrarse junto con él en lugar de buscar formas de igualar los tantos y volver a ponerlo a su nivel. Hay una verdadera necesidad de estímulo en el seno de su propia familia. Su esposa e hijos están luchando también y necesitan comprensión y apoyo adicional. Una madre entrevistada escribió: «Ahora sería menos dura con mi hijo, porque comprendo que también él se estaba adaptando y necesitaba la seguridad de mi amor. Yo lo tomaba por desobediencia y estaba preocupada por lo que la gente podía pensar de mí como madre.»

Si hace del estímulo una práctica diaria, algunos veteranos no sabrán cómo responder al comienzo. Puede que hayan hecho un largo y árido trecho sin haber recibido estímulo alguno. Deles tiempo para adaptarse, y pronto comenzarán a devolverle el estímulo antes de que lo considere una causa perdida.

Ármese de valor; alguien entiende

Jesús sabe todo acerca de la adaptación en el contexto transcultural y comparte sus luchas con usted. Aunque Él había nacido en Israel, siempre fue un poco diferente de la gente del lugar.

Palestina no era su «país de origen», sino más bien su campo misionero, y pasó 33 años sin tener un período de licencia. Nunca olvidó de dónde había venido, ni cortó los lazos con su familia y su hogar. Nadie jamás enfrentó una diferencia cultural tan abrumadora. No solamente se trataba de que Israel fuera diferente de su tierra natal, sino que además todo estaba pervertido por el pecado. Aunque no había nada realmente bueno en la cultura humana, no despreció a las personas. No se burló de ellas ni pensó que no eran dignas de su dedicación. En cambio las amó y se entregó a sí mismo por ellas. Aun así, Jesús conocía sus limitaciones como ser humano y las respetaba. Dormía, comía, bebía, cuidaba su cuerpo y su alma para poder cuidar también de otros.

Resumen

El estrés se puede reducir con actitudes y actividades adecuadas. El obrero que cumple su primer período debe adoptar algunos pasos para controlar su estrés, para que pueda mantener su sentido de valor. Si en lugar de ello sucumbe a toda la presión externa, terminará secándose espiritualmente y perderá su entusiasmo por la obra del Señor.

Notas:

1. Linda Pembroke, *How to Beat Fatigue*, Doubleday, 1975, p. 14.
2. Joseph Shenk, «Missionary Identity and Servanthood», *Missiology* 1, octubre de 1973, p. 511.
3. Hansel, *When I relax I Fee Guilty*, p. 26.
4. Keidel, *Stop Treating Me Like God*, p.100-101.
5. Walker, *Learn to Relax*, p. 77.
6. Keidel, *Stop Treating me Like God*, p. 99.
7. Ethel Barrett, *Don't Look Now*, Regal, 1968, p. 79.
8. *Ibid*, p. 80.
9. Hansel, *When I Relax*, pp. 44-45.
10. Gary Collins, «Handling the Future», *Christian Herald* 104, julio-agosto de 1981, p. 12.
11. Terri A. Gibbs, «Finding a Sense of Belonging in Your New Place», *Evangelical Missions Quarterly* 16, julio de 1980, p. 161-162.

Capítulo 7**Sugerencias a los misioneros maduros para que puedan ayudar a los nuevos**

UN ELEMENTO CRUCIAL en el proceso de adaptación de los nuevos obreros al ajuste transcultural es su relación con los misioneros maduros. Las actitudes generalmente se pasan de generación a generación. En consecuencia, el obrero con mayor experiencia tiene gran influencia en la dirección que tendrá el trabajo del futuro. Este capítulo provee algunas sugerencias para ayudar a los misioneros experimentados a ejercer un ministerio para con sus nuevos camaradas. Bien podemos imaginar a los misioneros maduros con los siguientes pensamientos al ver llegar a los nuevos obreros a su campo de misión: «Aquí vienen los nuevos obreros por los que hemos orado para la cosecha. Espero que el Señor no nos haya mandado gente del fondo del cajón otra vez. Esperemos que los de la oficina central finalmente hayan obrado sabia y acertadamente. ¿Les habrán informado a los nuevos misioneros todo lo que necesitan saber? ¿Serán personas razonables?»

Algunos autores, como Joseph Cannon, se han atrevido a poner por escrito esos pensamientos:

«No desprecio a mis compañeros de misión, pero desde luego he aprendido a esquivar. Vienen ardientes, apasionados, como cazador en busca de la presa. Están listos para disparar a todo lo que se mueve, y tengo las cicatrices para demostrarlo. Todo lo encuentran diferente y, en consecuencia, algo debe estar mal. Están dispuestos a reformar todas las obras, a purgar los antiguos vicios, a revolucionar todos los procedimientos Cada vez que oigo de la venida de un nuevo misionero, tengo ganas de huir a las montañas. ¿A qué se irá a oponer? ¿A cuántos hermanos nativos ofenderá? ¿Será un anti-todo? ¿Cómo enfrentaremos la amenaza y el desafío? Por supuesto, a veces los temores son infundados y la persona resulta ser bastante razonable.»¹

Una de las preguntas que se oye con frecuencia es esta: «¿Cuánto habrán de durar?» En buena medida la respuesta depende de los obreros mayores con quienes vivirán y habrán de trabajar. No hay ninguna organización que se ocupa de orientar previamente para el trabajo en el campo misionero, ni escuela para candidatos lo suficientemente buena como para asegurar contra los malos entendidos, ni para preparar al candidato para todos los problemas que surgirán. Más importante de lo que ocurra *antes* de la llegada es lo que ocurre *después* de ella.

Si ha leído los capítulos previos de este libro, entonces está al tanto del intenso estrés en el papel del misionero, particularmente en el primer período. También tiene conciencia de las consecuencias del estrés y los mecanismos normales de defensa que utiliza la mente para justificar la continuidad de la existencia. Esta comprensión es muy importante para saber cómo ayudar y entender a su nuevo compañero de trabajo.

Algunos pasos prácticos que puede dar para ayudarlo son:

Dar al nuevo obrero metas medibles y alcanzables

No deje por su cuenta al nuevo obrero. Háblele acerca de lo que se siente preparado para hacer, y haga concordar esa información con sus propios planes para él. Recuerde que es muy

probable que se muestre sumamente ambicioso al comienzo, por el deseo de alcanzar la imagen idealista de misionero. Con tacto, apláquelo y establezca un ritmo que él mismo pueda mantener.

Permítale saber con frecuencia cómo va. Es más fácil aceptar que se nos diga que algo que estamos haciendo está mal, a que no se nos diga nada en absoluto. Si todo cuanto tiene para comentarle acerca de su trabajo es: «No veo nada de malo en lo que hace», entonces por favor consiga que trasladen al nuevo obrero, antes de que usted termine por arruinarlo del todo. Si la alabanza sincera y la crítica se combinan con amor, la crítica ya no tiene un sabor amargo. En su excelente artículo llamado *Practical Criticism; Giving it and Taking it*, el doctor John Alexander de Intervarsity Christian Fellowship afirma que:

«Todos necesitamos la crítica positiva. La evaluación de críticos confiables en forma de recomendaciones, aprecio y agradecimiento satisface una honda sed de nuestra alma. Es esencial para una autoimagen saludable y para perseverar en las buenas obras. Es el primer ingrediente del estímulo válido que nos ayuda a soportar el desánimo. Un buen padre, pastor, maestro o líder motiva a la gente mediante palabras y actitudes hábilmente escogidas, a fin de construir la confianza y expresar aprecio, no solamente por los productos terminados de la persona, sino también por su esfuerzo y la voluntad de intentar lograrlos.»²

No se sienta amenazado

Si ve su llegada y asignación bajo su cargo como una amenaza, es evidente que usted sigue luchando con su propia autoestima. Puede ser que tema que el nuevo obrero descubra que no es lo que «debería» ser. Si es así, interiormente deseará mantener a distancia al nuevo misionero y nunca hacerse amigo, porque teme que no lo respete si llega a conocerlo realmente. Usted se volverá defensivo y autoritario para protegerse. Esta táctica generalmente se ha excusado citando el antiguo refrán que afirma que «la familiaridad lleva al desprecio», pero es solamente una excusa para evitar la temida intimidad.

El nuevo obrero de hoy responde mejor al líder que es un amigo sincero, una persona con suficiente seguridad interior derivada de las promesas de Dios, que le permiten ser transparente. Jesús era ese tipo de líder.

No subestime el estrés del cambio cultural

Recuerde que la memoria es prejuiciosa y poco confiable, de manera que probablemente subestime las luchas que tuvo en relación al cambio cultural. No humille a los que tienen que luchar para sobrevivir. No son simplemente «flojos». Probablemente usted ha recorrido el mismo sendero, pero nunca en los zapatos de ellos. También es bueno saber que las mujeres, y las esposas en particular, generalmente tienen una lucha más dura con el estrés cultural. Puede que necesiten más comprensión y paciencia que sus contrapartes masculinas. Esto no significa que sean psicológicamente más débiles, sino diferentes en su conformación y necesidades. El proceso de transición cultural es más amenazador para ellas, porque la base de su seguridad se ve severamente comprometida.

Tómese unas vacaciones

¡Así es! Tómese unas vacaciones. Si lo hace, el nuevo obrero no se sentirá poco espiritual por hacer lo mismo. Busque un hobby o pasatiempo, lea algunos buenos libros, o salga de paseo y no tema que los demás lo sepan. Más bien, asegúrese de que lo sepan. Establezca un buen ejemplo para que el nuevo misionero lo pueda seguir y evite fundirse. Será un mejor líder si maneja adecuadamente su propio estrés.

Trate al nuevo obrero como a un igual

Tal vez no sean iguales en jerarquía, pero lo son como personas y en cuanto a lo que valen. Si siempre le está dando, y nunca recibe de él, lo está deshumanizando. En el fondo le está diciendo que él no tiene nada de valor para darle a usted. El nuevo

misionero quiere ser un amigo, pero la amistad es un sendero de ida y vuelta. Él lo necesita, pero usted también necesita de él.

Keidel deja en claro este aspecto en la siguiente cita:

«El doctor John Janzen, un antropólogo cristiano que hizo estudios doctorales en el Congo, dice que "siempre que la generosidad que consiste en dar, enseñar y ayudar sea de un carácter incondicional, el receptor tiene que poder devolver el regalo o su equivalente para que pueda mantener su propia honorabilidad. De otra forma comenzará a verse a sí mismo como inferior al dador; su sentido de dignidad personal se verá degradado, y en lugar de sentirse agradecido, se sentirá amargado. Este juego de fuerzas está muy mal interpretado en muchos programas misioneros hoy en día" Cuando el receptor comienza a reconocer la forma en que el dar en una sola dirección está afectando su persona, puede saltar a una lógica increíblemente torcida en un esfuerzo por escapar a su sentido de humillación.»³

Los que están en la condición de dadores deben crear el clima en el cual el receptor se sienta libre de devolver el regalo en cualquier forma que elija. Y deben reconocer el valor y la esencia de lo que les ofrece.⁴

La amistad y el compañerismo en el trabajo tienen que estar basados en una mutua aceptación. Si le resulta difícil aceptar a los obreros jóvenes como amigos íntimos y hermanos, esto es señal de que probablemente se sienta amenazado a causa de su inseguridad personal.

Crea en las personas

Crea que el nuevo obrero es de alta calidad. Trabaje para desarrollar esa calidad en él. Continúe ese proceso de crecimiento, dejando que él llegue a conocerlo y a aprender de usted. Cuando se le acerca con algún problema o buscando consejo, no le dé una simple respuesta y punto. Probablemente quiera apoyo y no sólo información. Tournier nos ofrece muchas buenas ideas acerca de cómo ayudar a quienes buscan nuestra ayuda:

«La mayoría de los que nos consultan no están buscando consejo, principalmente. Ya se han dicho a sí mismos, una y otra vez, todo lo que se puede decir acerca de su problema. Hasta pueden tener una idea de cómo resolverlo, pero no se han atrevido, o no han podido, hacerlo realidad. El apoyo que necesitan es un apoyo para enfrentar su debilidad. Necesitan expresarse, no recibir un fallo arbitral contra ellos. Necesitan un lugar donde puedan ser absolutamente sinceros, y sentirse completamente libres.»⁵

«Después de todo creo que la razón por la que la gente viene a mí en busca de apoyo es porque soy débil, no fuerte. Una suerte de instinto los impulsa a buscar a alguien como ellos, pero que trata de seguir su vocación a pesar de su debilidad, apoyándose en Dios antes que en su propia fuerza.»⁶

«Lo que buscamos no es alguien que desnude nuestros dilemas, sino alguien que trate de entenderlos. No buscamos a alguien que nos imponga su voluntad, sino a quien nos ayude a usar la nuestra. Alguien que, en lugar de decirnos lo que debemos hacer, nos escuche con respeto. No se trata de alguien que reduzca todo a un argumento académico, sino de alguien que entienda nuestros motivos personales, nuestros sentimientos, e incluso nuestras debilidades y errores. Alguien que nos dé confianza en nosotros mismos porque tiene una incommovible confianza en nosotros; que se interese por nuestras luchas sin juzgar los resultados, que no se permita desanimarse si tomamos un camino diferente al que él hubiera tomado.

«Queremos ayuda en nuestra lucha, pero no queremos que se nos prive de nuestra responsabilidad personal. Una mirada, una sonrisa, una emoción intensa, estas son las cosas que nos pueden ayudar a obtener la victoria sobre nosotros mismos.»⁷

La comprensión y el amor son especialmente valiosos para aquellos cuya autoestima está siendo atacada, como ocurre

generalmente en la transición transcultural. Varias respuestas de la investigación apoyan este punto de vista:

«Buscaría algún misionero experimentado a quien confiar mis frustraciones y sentimientos de inadaptación.»

«Me gustaría tener más estímulo y guía de parte de alguien, tal vez la figura de un padre con autoridad a quien recurrir.»

Debemos estar dispuestos a creer en la gente y a ver lo bueno en ella. El amor «todo lo sufre, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta. El amor nunca deja de ser» (1ª Corintios 13.7-8a). Dado que «Dios es amor» (1ª Juan 4.16), sabemos que Él soporta toda las cosas, cree todo lo bueno, y espera todo lo bueno en cuanto a sus hijos. Nunca renuncia a ninguno de nosotros. Si desarrollamos obreros de calidad, harán un trabajo de calidad. Se afirma que el general Curtis Lemay, que fue comandante del Comando de Estrategia Aérea de los Estados Unidos, dijo: «Ustedes ocúpense de los hombres, y los hombres se ocuparán de la misión».⁸ Nosotros los cristianos necesitamos volver a poner el énfasis en las relaciones establecidas en un nivel de gran calidad y a poner menos énfasis en los programas y los ministerios.

Tenemos en las Escrituras un ejemplo sobresaliente de las relaciones entre un joven obrero y dos misioneros experimentados. El joven se llamaba Marcos. Los veteranos eran Pablo y Bernabé. Marcos se convirtió en un desertor cuando abandonó la obra en Panfilia y se volvió a Jerusalén (Hechos 13.13). No se da aquí ninguna explicación de la razón por la cual partió, pero más adelante Pablo dice que fue una simple y pura deserción (Hechos 15.38). Pablo no quería tener nada que ver con Marcos después de su actitud egoísta. Pensaba que alguien así no era apto para la obra del Señor. Por otro lado, Bernabé demostró que estaba dispuesto a llevarlo consigo y darle otra oportunidad. Seguía creyendo en Marcos después que Pablo hubo renunciado a él.

La historia demostró que Bernabé tenía razón. Fue más parecido a Cristo en su amor que Pablo. Pablo tenía buenas razones para no llevar a Marcos, pero lo abandonó demasiado pronto. Bernabé arriesgó una gran amistad por Marcos. Marcos entendió



que alguien creía en él cuando Bernabé se separó de Pablo y navegó con él a Chipre. Más tarde Pablo admitió que Marcos era un valioso siervo del Señor. «Toma a Marcos y tráele contigo, porque me es útil para el ministerio» (2^o Timoteo 4.11).

Pablo, como el resto de nosotros los seres humanos, debe de haber tenido mala memoria. Durante la discusión con Bernabé parece haberse olvidado que Bernabé había creído en él cuando ninguno de los demás apóstoles ni siquiera querían vincularse con él. Había olvidado que Bernabé había arriesgado su vida y su reputación para presentarles a Pablo y ayudarlo a lograr su aceptación. También había olvidado que fue Bernabé quien lo encontró en Tarso y lo llevó a Antioquía, donde comenzó su ascenso a un lugar de prominencia en la iglesia primitiva. Había olvidado que aunque Bernabé había sido originalmente el líder del equipo misionero (Hechos 13.2), aparentemente no puso objeciones cuando pasó a segundo lugar y Pablo ocupó el primero (Hechos 13.13). Bernabé era un hombre que creía en los demás y se alegraba cuando los veía adelantarse. Su nombre, Bernabé, significa

«Hijo de consolación» (Hechos 4.36). ¿Es posible hallar hombres así hoy en día? A esa clase de hombres no cuesta seguirlos, porque creen en el valor de aquellos a quienes conducen. Tienen el don de ver en los hombres lo que Dios ve, y de lograr que eso que Dios ve salga a la superficie.

Si quiere ayudar al nuevo obrero, debe aceptarlo, creer en él y hacer todo lo posible por entenderlo. El primer paso para lograrlo es reconocer su propia debilidad. El sumo sacerdote de Israel podía mostrarse «paciente con los ignorantes y extraviados, puesto que él también está rodeado de debilidad» (Hebreos 5.2). El siguiente relato muestra cómo una persona que es consciente de su propia debilidad puede ser especialmente comprensiva hacia otros que también son débiles.

«...el dueño de un negocio de mascotas estaba afuera colocando un letrero que decía "venta de cachorros", anunciando así una nueva camada de crías de una de sus magníficas perras. Mientras colocaba el letrero, se acercó un niño. "¿Puedo ver los cachorros?" preguntó. "Por cierto que sí", repuso el dueño, mientras traía cinco pequeñas bolitas peludas. El niño estaba encantado. "¿Cuánto cuestan?", quiso saber. "Bueno, estos son perros de muy buena raza", le advirtió. "Tendremos que venderlos a 35 o 50 dólares cada uno." "Solamente tengo 2 dólares con 37 centavos, pero podría pagarle 50 centavos por mes hasta completar", dijo el niño.

"Seguro que podemos arreglar algo", dijo el simpático hombre. "Pasa y examínalos". El hombre sacó uno por vez y los dejó jugar en el suelo cerca del niño. Sin embargo, el último que sacó no jugaba. Se movía muy lentamente por el suelo, arrastrando una pata coja. "¡Quiero ese!", dijo el niño decididamente. "Seguro que no querrás ese", dijo el vendedor tratando de disuadirlo. "Ese nació con algún defecto en la articulación de la cadera. Nunca podrá correr por las praderas contigo ni seguirte por todas partes. Haremos un arreglo para que puedas tener uno de los sanos". "No, quiero este", dijo el niño tranquilamente. Mientras hablaba, se levantó la manga del pantalón y le mostró

dos abrazaderas de metal a ambos lados de la pierna, que se unían a un puntera de cuero que le cubría la rodilla. "Como ve, este cachorro necesitará una comprensión muy especial, y yo soy quien se la podrá dar".»⁹

Resumen

Los misioneros veteranos tienen una influencia decisiva en el futuro de los nuevos obreros. Son ellos los que deben marcar el ritmo, aprendiendo cómo manejar su propio estrés y sirviendo a Cristo con alegría. Tanto las buenas como las malas actitudes pasarán a los misioneros más jóvenes. Los veteranos deben mantener una sana autoestima para poder abrir sus corazones y convertirse en amigos íntimos de sus compañeros de trabajo más jóvenes.

Notas:

1. Cannon, *For Missionaries Only*, Baker, 1969, p. 19.
2. John W. Alexander, *Practical Criticism, Giving it and Taking it*, Inter-Varsity, 1975, p. 5.
3. Keidel, *Stop Treating Me Like God*, p. 85.
4. *Ibid.*, p. 90.
5. Paul Tournier, *A Place for You; Psychology and Religion*, Harper and Row, 1968, p. 192.
6. *Ibid.*, p. 189.
7. *Ibid.*, pp. 191-192.
8. Ronald Iwasco, «Making the First-term Missionary Effective», trabajo inédito presentado a la National Association of Evangelicals, 1978, p. 6.
9. Hollingsworth, *When All the Bridges Are Down*, pp. 56-57.

Conclusión

EL ESTRÉS ES UN ELEMENTO inevitable de la vida, pero un exceso de estrés produce conductas anormales en la persona. Cada persona tiene un nivel de tolerancia del estrés, y cuando se excede ese nivel, el resultado generalmente es un mal funcionamiento psicológico y emocional.

En el ser humano, cuando la demanda del desempeño excede al rendimiento, se produce un déficit. Esta diferencia conduce a la culpa y a la consiguiente pérdida de la autoestima. Al disminuir la autoestima, la *sique* intenta compensar el déficit mediante los mecanismos de defensa. El uso excesivo de estos entorpece las relaciones interpersonales, el buen juicio y la salud física. Si estos esfuerzos por compensar no resuelven adecuadamente el problema, se producen severas desviaciones (neurosis). El paso final en este proceso de autopreservación es un corte emocional total con la realidad (sicosis) o el mecanismo último de abandono, el suicidio.

El ajuste a la vida en un contexto transcultural es muy tensionante. Para el misionero, este estrés transcultural está conformado también por el estrés de muchos cambios de vida y por la tensión de las expectativas muy altas del papel de misionero. No es de sorprender, entonces, que muchas personas exhiban conductas anormales cuando se dedican a la obra misionera.

Hay formas de reducir el estrés y de reducir las consecuencias negativas de la vida en circunstancias transculturales. El paso más importante es tener conciencia de las mismas y enfrentarlas honestamente, reconociendo que se trata de algo normal. No sólo la gente espiritualmente débil experimenta el estrés y sus efectos negativos.

Para encarar adecuadamente el estrés provocado por el entorno transcultural, el misionero debe (1) *reconocer* que la obra acabada de Cristo lo ha hecho eternamente aceptable para Dios; (2) *tener siempre* a la vista su propósito y sus objetivos; (3) *eliminar* la mayor cantidad posible de presiones externas por alcanzar un desempeño idealista; (4) *mantener* una valoración realística de sus capacidades; y (5) *ayudar* a otros –incluidos los líderes y los que apoyan la obra misionera– a lograr lo mismo.

Se pueden dar otros pasos de «sentido común» para minimizar el estrés. Se debería procurar no tener hijos dentro de un período de uno antes hasta dos años después de la fecha de ingreso en la situación transcultural. Esto evitará que se agregue el estrés del nacimiento al de la adaptación cultural. Si no es posible, entonces deberán hacerse otros esfuerzos para compensar este acontecimiento adicional que produce mucho estrés.

Igual que con el nacimiento de los niños, también sería prudente evitar un casamiento durante el mismo período.

Se debe arreglar lo antes posible un alojamiento permanente adecuado para asegurar rápidamente algo parecido a la estabilidad. Esto ayudará especialmente a la esposa a establecerse, evitando así una innecesaria incertidumbre mientras espera que surja una vivienda adecuada.

Toda organización misionera debería tener alguien que sea responsable del bienestar de los obreros nuevos. Lo ideal sería que escuchara y comprendiera las luchas de los nuevos misioneros. Además, a cada nuevo misionero se le debería asignar un misionero veterano o un cristiano nacional como tutor para ayudarlo en la etapa de acomodación. Esta persona no debe ser muy crítica del liderazgo de la misión ni de la cultura nacional. Es mejor no tener un tutor, a tener uno que contagie al nuevo obrero de un espíritu de crítica. El tutor debe tratar a su «protegido» como amigo o hermano, y ayudarlo a atravesar la adaptación cultural.

Es prudente que el nuevo obrero tenga algo de experiencia en el ministerio que tiene asignado antes de intentarlo en la nueva cultura. Los maestros de escuela deberían haber enseñado por lo menos por un año; preferiblemente más. Los que aspiran a ser fundadores de iglesias deberían ser aprendices en algún ministerio de apertura de iglesias en su país de origen.

Estos son algunos de los pasos que se pueden dar para mantener el estrés al mínimo durante el primer período. Debemos hacer todo lo posible para ayudar a los nuevos obreros

cristianos que están en situación transcultural a convertirse en embajadores efectivos de Cristo, que puedan servir al Señor con alegría toda su vida. Lo ideal sería que ninguno deje la obra con amargura o desilusionado con otros cristianos o con el Señor. Algunos tal vez sean guiados a otros ministerios en su cultura de origen, pero no importa dónde sirvan, deberían poder hacerlo con alegría, porque saben que son de inmenso valor y objeto del intenso amor de Dios. El saber que todas sus necesidades de seguridad y significado se satisfacen en Cristo les permitirá darse a otros como Cristo se dio a sí mismo por ellos.

Apéndice

LO SIGUIENTE ES UN EJEMPLO de una encuesta realizada a 227 misioneros en julio de 1981. El propósito de la encuesta era determinar si los problemas de baja autoestima eran muy comunes durante el primer período de adaptación al medio transcultural. Las respuestas provienen de obreros que trabajaban en 42 países extranjeros, pertenecientes a 22 organizaciones misioneras. Se obtuvo un total de 152 respuestas a las encuestas, en un período de 10 semanas, lo que representa un respuesta del 67%.

De los encuestados, 102 indicaron tener luchas con la autoestima durante sus primeros años de transición entre culturas, lo que también representa un 67%. De ellos, 39 tenían 10 o más años de experiencia dentro de la nueva cultura. Sólo el 46% de estos indicó tener luchas con la autoestima en los primeros años. Si eliminamos esos 39 del conjunto de las tablas, tenemos 113 con menos de 10 años de experiencia, y de estos, 84 indicaron algún tipo de dificultades con la autoestima en el primer período. Esta proporción del 74% indica que el mantenimiento de la autoestima es un gran problema que enfrenta la mayoría de los misioneros nuevos.

A continuación transcribimos la encuesta, junto con la carta que enviáramos a cada uno de los consultados. En la encuesta usted encontrará los resultados ya computados.

Obviamente, como los encuestados con frecuencia marcaron dos elecciones o no contestaron ciertas preguntas, la suma del porcentaje total para cualquier pregunta puede no ser igual a cien.

Carta que presentó la encuesta

Estimado

¿Tiene usted alguna pregunta sin responder acerca de lo que sintió como resultado de entrar y vivir en una cultura extraña? Al analizar los años que pasé en Bolivia, América del Sur, veo muchas experiencias que todavía estoy tratando de entender. Uno de los puntos cruciales es la lucha con la autoestima por la que pasan muchos obreros misioneros durante la transición cultural. He decidido hacer una tesis de maestría sobre este tema, tanto para mi propio esclarecimiento como con la esperanza de que mis descubrimientos podrán ayudar a otros que luchan por entender los efectos psicológicos del estrés que produce un medio transcultural. El título que propongo es: «El primer período del misionero: Crisis de su autoestima».

Para analizarlo adecuadamente necesito su ayuda. La siguiente encuesta será enviada a unas 300 personas, las cuales han tenido experiencias transculturales como misioneros. Algunos de ellos están en su primer período y actualmente están pasando por la experiencia; otros iniciaron su primer período, pero por un motivo u otro no lo terminaron; algunos sirvieron un período y luego pasaron a otro ministerio, como por ejemplo el pastorado; y otros están sirviendo ahora en su segundo o tercer período. Las respuestas de todos los grupos son necesarias para obtener un cuadro completo del efecto del estrés en una situación transcultural.

Le solicito que participe porque creo que usted también estará preocupado por ayudar a otros en situaciones similares a la suya a sobrevivir y a ser productivos en la tensionante situación de una cultura extraña.

Si ahora mismo, o en el curso del día, se toma quince minutos para completar este formulario y lo envía de vuelta, su colaboración será sumamente útil para mí.

Haré todo lo posible por asegurar la estricta confidencialidad de las respuestas. Cuando reciba su formulario completo, quitaré la página que contiene su nombre y lo archivaré al azar separado de las encuestas. (Si lo desea, puede devolverme la encuesta sin la página con su nombre y dirección.) También me será

grato enviarle una copia sin cargo de los resultados del estudio si así lo indicara en el lugar correspondiente de la página 1.

Como hermano en Cristo, le adelanto mi sincero agradecimiento.

Con amor en Cristo,

Mario Loss

Endoso

«Como misionero veterano y presidente de un seminario bíblico comprometido con la preparación de quienes ministran para Cristo en forma transcultural, soy consciente de que resta mucho por hacer en favor de la comprensión de los efectos psicológicos del estrés cultural. Es mi opinión que la tesis de Mario Loss será una contribución significativa en este campo, y que será tanto práctica como aplicable.

»Lo estimo a darle toda la ayuda posible, sabiendo que será tratada con estricta confidencialidad y utilizada únicamente para propósitos constructivos.

J. Robertson McQuilkin, Presidente

Columbia Bible College and Columbia Graduate School of Bible and Missions»

Encuesta confidencial

Nombre _____

Dirección _____

Organización misionera _____

..... Sí, me gustaría recibir una copia sin cargo de los resultados de esta encuesta

..... Sí, me gustaría recibir información sobre la forma de obtener una copia de su tesis completa.

Enviar a: Mario Loss, 1817 Rolling Hills Rd. Columbia, SC 29210

País en el que trabajó.....

Año de ingreso en la nueva cultura.....

Cantidad total de años en el contexto transcultural.....

Estado civil al ingresar.....

¿Cuánto tiempo esperaba servir en una cultura extranjera?

.....Dos años o menos

.....Más de dos años

Por favor, conteste las siguientes preguntas en relación a sus primeros años (2-3) en la cultura extranjera. Algunas preguntas pueden requerir varias respuestas. Haga un círculo alrededor de todas las que sean apropiadas. Sea lo más honesto y franco posible.

Porcentaje del total de los que respondieron.	Encuestados con menos de diez años de experiencia.	Encuestados con diez o más años de experiencia transcultural.
---	--	---

1. ¿Qué grado de dificultad le causó la diferencia de idioma?

a.	9	6	18	ningún problema
b.	16	14	21	sin gran dificultad
c.	66	70	54	me causó alguna lucha
d.	8	8	8	generalmente me sobrepasaba
e.	2	3	0	me rendí

(El grupo de mayor tiempo sintió que experimentaron significativamente menos dificultades).

2. ¿Cómo fueron sus condiciones de vida?

a.	27	25	31	mucho mejor de lo esperado
b.	33	36	21	algo mejor de lo esperado
c.	28	26	31	tal como lo esperaba
d.	13	12	13	algo peor de lo esperado
e.	3	3	5	bastante peor de lo esperado

3. ¿Cómo compararía el ministerio que actualmente tiene con el que esperaba desarrollar?

(Por ej. ¿Tenía proyectado servir como maestro de Biblia y terminó como administrador, o viceversa?)

a.	24	30	8	una desilusión
b.	63	59	74	tal como lo esperaba
d.	14	13	15	mejor de lo esperado

4. ¿Cómo fue su salud física durante ese tiempo?

a.	1	0	3	mucho mejor que antes
b.	7	10	0	ligeramente mejor que antes
c.	53	49	64	igual que antes
d.	32	35	26	ligeramente peor que antes
e.	8	9	8	mucho peor que antes

(Los obreros más jóvenes indicaron mayor declinación de la salud)

5. ¿Cómo era su sostén financiero en relación con sus necesidades?

a.	24	27	13	'más que suficiente
b.	66	66	67	suficiente
c.	12	9	21	insuficiente

(Los obreros de mayor edad sentían la necesidad de mayores ingresos)

6. ¿Cómo eran sus relaciones con los nacionales?

a.	56	53	62	me sentía querido por la mayoría
b.	34	35	33	me sentía aceptado por algunos/rechazado por otros
c.	3	2	5	me sentía rechazado por la mayoría
d.	7	9	0	tenía poco contacto con los nacionales

7. ¿Cómo eran sus relaciones con sus colegas en la misión?

a.	38	37	41	me sentía querido y aceptado por todos
b.	57	60	49	me sentía estimulado por algunos, criticado por otros
c.	3	4	0	sentía que la mayoría de ellos estaban desilusionados conmigo
d.	5	4	5	me sentía no querido y no apreciado
e.	2	1	5	tenía poco contacto con mis colegas

(Los obreros más jóvenes estaban menos seguros de su aceptación por sus colegas)

8. El liderazgo de la Misión, ¿era sensible a sus necesidades como persona y como colega?

a.	18	17	21	sí, siempre parecían comprender y preocuparse
b.	56	53	64	sí, la mayor parte del tiempo
c.	26	29	15	no, mis necesidades parecían ocupar un lugar poco importante

en sus prioridades

(Los obreros más jóvenes se mostraron más escépticos respecto a la preocupación de los líderes por ellos)

9. ¿Cómo era su relación con su cónyuge durante el primer período?

(Para los que estaban casados antes de ingresar en la cultura extranjera)

a.	33	36	23	nos sentimos más unidos que antes
b.	28	26	33	no sentimos ninguna diferencia en nuestra relación
c.	15	19	3	nos sentimos menos capaces de relacionarnos adecuadamente entre nosotros

Nota: Un buen número marcaron tanto a. como c., lo cual representa mayor lucha en la relación. (Los obreros más jóvenes evidenciaron mayores extremos en sus respuestas)

10. ¿Cómo se comparaban su calidad de vida y su desempeño como misionero, en relación con lo que esperaba que fueran?

a.	4	4	3	los sobrepasaban en mucho
b.	19	19	18	ligeramente mejores
c.	34	26	56	como se esperaba
d.	33	37	21	ligeramente inferiores
e.	11	15	0	muy inferiores

(Los obreros más jóvenes mostraron mayor desilusión respecto a sí mismos como misioneros)

11. ¿Cómo evaluaría su nivel espiritual durante ese tiempo?

a.	37	42	21	me sentí más cerca del Señor
b.	45	35	72	no noté ninguna diferencia significativa
c.	21	27	5	me sentí seco y poco espiritual la mayor parte del tiempo

Nota: Muchos marcaron tanto a. como c., lo cual indica mayor fluctuación en su vida espiritual

12. Como misionero, usted se consideraría a sí mismo:

a.	9	5	21	muy productivo
b.	52	49	62	bastante productivo
c.	31	37	13	no muy productivo todavía, pero con potencial para el futuro
d.	8	10	3	improductivo
e.	1	1	0	un fracaso

13. ¿Con qué frecuencia sus ideas y opiniones eran tenidas en cuenta por los líderes de la Misión?

a.	11	9	18	siempre
b.	30	28	36	generalmente
c.	27	29	21	a veces
d.	20	19	21	rara vez
e.	4	4	3	nunca

(Los obreros más jóvenes sentían que sus aportes eran menos aceptados)

14. ¿Experimentó alguna dificultad con su autoestima durante su primer período?

(Algunos de los que respondieron «no» a esta pregunta marcaron uno o más puntos de la pregunta número 18).

No	34	27	54
Sí	66	73	46

Experimenté períodos de sentirme: (Porcentajes de los que respondieron «sí»)

a.	20	23	6	no querido
b.	45	46	39	no aceptado
c.	42	46	22	no necesitado
d.	71	77	44	incapaz de desempeñarme como se esperaba
e.	44	46	33	no reconocido

(El porcentaje de obreros jóvenes que experimentaban luchas fue significativamente mayor)

15. ¿Experimenta hoy alguna lucha emocional cuyo origen podría remontarse a una crisis de autoestima durante su primer período en el servicio misionero?

Sí	24	28	13
No	72	66	87

(Un mayor porcentaje de respuestas afirmativas entre los obreros jóvenes indica que la lucha continúa)

16. Si tenía hijos, ¿cómo afectaron ellos su transición transcultural?

a.	40	39	44	la facilitaron
b.	11	10	15	poca incidencia
c.	19	25	3	la dificultaron

Nota: muchos marcaron tanto a. como c. y comentaron que los niños ayudaron a establecer relaciones personales con los nacionales, pero que absorbían mucho tiempo haciendo que el estudio del idioma y el ministerio resultaran más difíciles. (Los obreros más jóvenes respondieron mayormente con c.)

17. ¿Significó un estrés considerable para usted el primer período?

Sí	67	72	54
No	31	27	41

(Los obreros más jóvenes indicaron claramente un mayor estrés)

18. OPTATIVO - Si luchó con su autoestima, ¿a qué factores lo atribuye?

(Porcentajes de todos los encuestados)

a.	30	35	15	el estrés del cambio cultural
b.	36	40	26	expectativas idealistas con respecto a mí mismo
c.	32	35	21	falta de comprensión de parte de otros obreros
d.	2	3	0	rechazo por parte de los nacionales
e.	13	12	2	mala salud
f.	6	5	8	dificultades económicas
g.	18	24	0	desilusión ante el tipo de ministerio
h.	11	12	10	estrés matrimonial
i.	16	19	8	preocupaciones por los niños

j.	7	7	8	condiciones de vida insatisfactorias
k.	16	19	5	ministerio ineficaz
l.	22	26	13	relaciones tirantes con el liderazgo de la Misión
m.	10	12	3	otros

19. Si pudiera revivir aquellos años de su primer período, ¿qué cosas cambiaría?

Zona de Conflicto

Al entrar en una guerra, de inmediato procuramos saber dónde queda la zona de conflicto, pues si no la conocemos nos podemos meter en serios problemas, comprometer nuestra vida, nuestra causa, nuestra victoria y perder la guerra.

Nosotros en la misión Horizontes hemos orado para que este libro despierte el corazón de los creyentes, a fin de que se comprometan con la gran batalla – guerra declarada – que enfrentamos en el reto de alcanzar a los pueblos de la “Ventana 10-40” y obtener la ¡victoria!

El término “Ventana 10-40” se originó con Luis Bush durante la segunda conferencia de Lausanne – Manilha – en julio de 1989. Desde entonces el término ha sido usado por misiólogos y se refiere al área delimitada por la línea imaginaria de los paralelos que pasan a 10 y a 40 grados sobre la línea del Ecuador. Es una faja continua de tierras, cubriendo el noroeste de África, Medio Oriente, India, China, Japón, y las islas del Pacífico. Es en esta área donde vive el 95% de los pueblos no alcanzados del mundo. Mientras tanto, tu puedes ayudar a cambiar ese cuadro, aceptando el desafío de guerrear con nosotros.

En primer lugar, usted puede organizar un grupo de oración misionera con la finalidad de interceder por la salvación de los pueblos que viven en la Ventana 10-40. Puede también orar y comprometerse con organizaciones y misioneros envueltos en esta área, recibiendo siempre informaciones del campo y del trabajo allí desempeñado. Necesitamos orar los unos por los otros (Ef. 6:18-19), y mucho más, por los que están en las trincheras de los confines de la tierra anunciando el Evangelio de Jesucristo. Usted puede realizar un mes de intercesión en su iglesia local, a favor de la salvación de los no alcanzados. Ore por las naciones que componen la ventana 10-40 usando la siguiente lista:

- ♦ Día 01 – Argelia y Arabia Saudita
- ♦ Día 02 – Albania y Afganistán
- ♦ Día 03 – Azerbaiyán y Bangladesh
- ♦ Día 04 – Benin y Bután
- ♦ Día 05 – Burkina Faso y Birmania
- ♦ Día 06 – Bahrein y Brunei
- ♦ Día 07 – Kazajstán y China
- ♦ Día 08 – Catar y Camboya
- ♦ Día 09 – Corea del Norte y Djibouti
- ♦ Día 10 – Emiratos Arabes Unidos y Egipto
- ♦ Día 11 – Etiopía y Formosa
- ♦ Día 12 – Guinea Ecuatorial y Guinea-Bissau
- ♦ Día 13 – Irán y India
- ♦ Día 14 – Indonesia y Iraq

- ♦ Día 15 – Israel y Yemen
- ♦ Día 16 – Japón y Jordania
- ♦ Día 17 – Kuwait y Kirguistán
- ♦ Día 18 – Laos y Líbano
- ♦ Día 19 – Libia y Mauritania
- ♦ Día 20 – Malí y Marruecos
- ♦ Día 21 – Malasia y Maldivas
- ♦ Día 22 – Mongolia y Níger
- ♦ Día 23 – Nepal y Nigeria
- ♦ Día 24 – Omán y Paquistán
- ♦ Día 25 – Sudán y Sahara Occidental
- ♦ Día 26 – Sri Lanka y Somalia
- ♦ Día 27 – Tailandia y Tayikistán
- ♦ Día 28 – Turkmenistán y Tíbet
- ♦ Día 29 – Túnez y Turquía
- ♦ Día 30 – Uzbekistán y Vietnam
- ♦ Día 31 – Ore Mateo 9:38

En según lugar, usted puede invertir en la vida de los que ya están trabajando, o que están luchando para conseguir sustento suficiente para trabajar allá. El tiempo de invadir la ventana es ¡hoy!

Piense seriamente en invertir el 5%, por ejemplo, de su propio sustento en el "FONDO MISIONERO VENTANA 10-40" de Misión Horizontes.

Finalmente, usted mismo puede aceptar el urgente desafío de ir hasta la Zona de Conflicto para frustrar los planes del diablo, y establecer los planes y propósitos de Dios para la salvación de los perdidos, y ¡celebrar Su gloria!

Los campos de la ventana 10-40, blancos para la siega, claman a Dios por obreros capacitados para toda la obra.

Cristiano: ¡Basta de omisión! La realidad de la Palabra de Jesús: "La siega a la verdad es grande, pero los trabajadores son pocos..." es incontestable. Por tanto, nos urge obedecer Su orden: "Rogad, pues, al Señor de la mies que envíe obreros a su mies". (Mt. 9:37-38)

Muchas de esas naciones no tienen ni una iglesia y otras tantas no tienen ni un creyente conocido, pero ¡usted puede ir! Si le falta preparación, acepte la sugerencia de Jeremías 46:14: "¡Preséntate y prepárate!" La Misión Horizontes está a su disposición.

Comience a orar, a contribuir y a considerar la posibilidad de ir. Acepte el desafío y alístese en las filas del Rey Jesús. Estamos clamando y esperando por tantos cuantos el Señor convoque para trabajar en las tierras que Él nos dará por herencia.

1. MISIÓN HORIZONTES

Nuestra Visión: Levantar una generación latina comprometida y preparada para la evangelización de los pueblos no alcanzados de la Ventana 10 – 40 y otros. Ver fieles adoradores de Jesús Cristo en cada uno de estos pueblos, y así celebrar su regreso en nuestra generación.

Nuestra Misión: Cumplir con osadía, dependiendo del Espíritu Santo, el propósito eterno de Dios de alcanzar los no alcanzados con el Evangelio de Jesús Cristo, actuando en las áreas espiritual, social, educacional, salud y negocios. Despertar, inspirar, encorajar y capacitar los cristianos latinos, enfocando terminar la tarea de evangelización mundial.

Nuestros Valores; ÉTICA CRISTIANA: Conducta basada en principios bíblicos. Integridad: Honestidad, imparcialidad, rectitud, integridad moral, firmeza de carácter. RELACIONAMIENTO: Amistad, trabajo en equipo, interacción, involucramiento, respeto, interés mutuo, empatía, flexibilidad, humildad, servicio. ORACIÓN – INTERCESIÓN – ADORACIÓN: Prioridad de las prioridades, primera reacción delante de los problemas y de las alegrías. EXCELENCIA: Hacer lo mejor, cada vez mejor, ser proactivo, superar los límites. FLEXIBILIDAD MINISTERIAL: Estar listos para aceptar la voluntad de Dios para cambiar nuestros planes.

Nuestra Historia: Horizontes es una misión global e interdominacional, creada en 1970, en la ciudad de Llanelli, en el País de Gales, en el Reino Unido, fruto de las oraciones de un hombre, el galés Rowland Evans, que comenzó a entrenar jóvenes para que fuesen a otras regiones del mundo. El objetivo era ver los cristianos británicos activos en las fronteras de la evangelización mundial.

Con todo, hemos entendido que nuestras raíces remontan las oraciones en prol de la evangelización mundial hechas durante el Reavivamiento Galés de 1904. Llanelli, ciudad natal de HORIZONTES, fué uno de los centros de este Reavivamiento. En los últimos 20 años, otros que comparten esta oración se han unido a nosotros para ver personas colocadas en la línea de frente del mundo no alcanzado. Lo que comenzó en una sala de estar llena de gente en una pequeña terraza Galesa, ahora tiene más de 500 obreros en tiempo integral en más de 40 países, tornándose cada día multinacional y multiétnica.

HORIZONTES está en el Brasil desde 1991, fundada por DAVID BOTELHO, hoy liderada por Cleonice Dantas Botelho, antes misioneros en Bolivia, al principio entre los indios aiores y, posteriormente, en la ciudad de Puerto Suarez, donde fundaron un Colegio Bautista. Con sede en Monte Verde, distrito de Camanducaia, región sul del Estado de Minas Gerais, en la Serra de Mantiqueira, la HORIZONTES tiene la visión de llevar el Evangelio a los Pueblos No Alcanzados. En Julio de 1991, la Horizontes recibió un terreno donado por la familia Grinberg, fundadora de Monte Verde, e inició la construcción del Centro Para Las Naciones.

Horizontes América Latina cuenta con bases estratégicas de entrenamiento en diversas regiones del mundo, lo que ayuda tremendamente en la área de

logística, acompañamiento de los resultados, reciclaje, restauración de obreros y cuidado pastoral de los misioneros. La filosofía del trabajo es que cada base sea autónoma y auto – sustentable. Cada misionero debe buscar su propio sustento. La visión principal es de alcanzar los pueblos no alcanzados de la tierra. Existimos porque más de 1/3 (un tercio) del mundo todavía no conoce a Jesús.

En 1992, enviamos el primer equipo con 12 jóvenes a España, para un Proyecto de un año, aprovechando las Olimpiadas del 92 y la celebración de los 500 años de los mouros (arabes) y judeos de la Península Ibérica. En 2000 permanecían la mitad de ellos allí. De 1997 a 1999 desenvolvimos, en sociedad con el Betel Brasileiro, Misión Betania, Misión Getsémani y Operación Movilización, el Proyecto Africa Sahel, con 16 participantes que continúan trabajando con misiones, mismo ya concluido el Proyecto.

En 1999 dio inicio a Misión Radical, proyecto dirigido para la Ventana 10 – 40 y otros, con 96 jóvenes de 16 denominaciones y 4 naciones diferentes, entre 19 y 54 años, después de un entrenamiento de 18 meses en Brasil y Paraguay. En Septiembre del 2000 ellos siguieron para Europa para aprender las lenguas básicas, francés o inglés, e invadieron 13 países de la Ventana 10 – 40. A cada año en el mes de Marzo se inicia un nuevo grupo Radical.

Producimos el 1º artículo de la Ventana 10 – 40 del Movimiento AD2000 y otros en Portugués, y hemos logrado producir literatura misionera, videos, ministrar cursos sobre misiones y palestras, trabajar en la áreas de pesquisa, movilización misionera, entrenamiento, etc. Como Horizontes América Latina, hoy tenemos base en Paraguay, que sirve como puente para un entrenamiento intermediario, para Argentina, Bolivia y Venezuela.

Recibimos por donación una propiedad en Paragominas, en el Estado de Pará, y ahora tenemos nuestra segunda base de entrenamiento en Brasil, en San Paulo, en el Barrio Libertad, está instalada la base Oriente, la cual trabaja para alcanzar los japoneses, los chinos y otros pueblos orientales.

2. ENTRENAMIENTO MISIONERO

Delante del gran desafío misionero de alcanzar los pueblos no alcanzados en nuestra generación, se hace necesario un mejor entrenamiento del candidato al campo misionero. El propio Señor Jesús, maestro por excelencia, no envió sus obreros a los campos sin ningún entrenamiento previo y tampoco fue hecho aprisa. Entrenamiento no significa solamente conocimiento teológico: la historia ha demostrado que esto no es suficiente, pero sí parte de un todo. Por lo tanto, veamos lo que es necesario para un entrenamiento completo:

8.1. Tiempo - un período de 4 años es lo ideal, pero que en este tiempo el candidato tenga una experiencia formal, no-formal, informal y práctica de evangelismo personal en el Brasil y transcultural. El Proyecto Radical de la Misión Horizontes está siendo desarrollada en cuatro años, siendo los primeros 6 meses en el Brasil, 6 meses en un país latinoamericano, de lengua hispana, 6 meses nuevamente en Brasil, 6 meses en un

país de lengua inglesa o francesa, dependiendo del país al cual serán enviados los candidatos y 2 años en el campo. Este fue el método utilizado por Jesús en el entrenamiento de sus discípulos. Después de 4 años, el misionero estará de vuelta a su iglesia para compartir sobre el ministerio, pero ahora con experiencia probada, visión global y parámetros para definir qué tipo de ministerio deseará desarrollar en el futuro.

8.2. Carácter cristiano - muchos son los misioneros que no han conseguido tener una buena convivencia con otros misioneros, con los líderes locales y nacionales en el campo, y esto ha sido una de las grandes causas de retorno prematuro de muchos misioneros, pues esta arraigado en los candidatos la idea de que "cuando no les gusta la orientación, pueden cambiarse para otra organización de entrenamiento", como es hecho con relación a las iglesias, pues cuando son corregidos o exhortados se van a otra iglesia. Esto no debe acontecer de ninguna manera, ni puede ser llevado al campo misionero. Se somos cristianos serios, tenemos que cambiar esta característica que ya está siendo parte de la iglesia latinoamericana, y que esta siendo exportada para las iglesias latinas en el exterior.

8.3. Trabajo en Equipo - este fue el método de Jesús y está probado que es el método ideal para el buen desarrollo de los dones naturales y espirituales. La Biblia dice que un cordón de tres dobleces no se rompe pronto. El trabajo en equipo disminuye bastante el costo financiero, stress cultural, y ayuda mucho en el área de cuidado al misionero, pues en vez de visitar solo un candidato, el costo será dividido para todo el equipo. Vale mencionar la importancia de animarse mutuamente en las dificultades, que son muchas entre los no alcanzados, etc.

8.4. Conocimientos de Primeros Auxilios - las regiones menos alcanzadas son las más pobres de la tierra, y se hace necesario que se tenga tales conocimientos que irán a ayudar en la automedicación, como también en el compartir con los de la propia cultura en la cual estuviere trabajando. Otros conocimiento, tales como: en el área de agricultura, y técnicos en diversos otros áreas que son sumamente importantes.

8.5. Entrenamiento bivocacional - posibilita al candidato desenvolver su ministerio sin una dependencia externa de la base de origen. Profesor de inglés, francés, español, representante comercial, deportista u otra profesión puede tener un buen "ministerio como hacedor tiendas". El apóstol Pablo usó este método en algunas oportunidades, pero esto no implica que la iglesia debe ser negligente en el sustento del misionero. Muchos misioneros latinoamericanos han sufrido terriblemente por la indiferencia de los líderes evangélicos en el área de sustento. En el libro de Nehemías, en el capítulo 13, Nehemía supo que la porción de los levitas no les era dada, de manera que los levitas

y cantores que tenían un servicio en el templo, cada uno había huido para sus campos. El reprendió a los líderes de su época y les preguntó, porque habían negligenciado la obra del Señor y entonces él los unió y restauró en sus puestos.

- 8.6. Inteligencia Emocional - delante del cuadro desolador de nuestra sociedad, de la presión materialista y humanista y que ya está afectando también a la iglesia evangélica, se hace necesario preparar al candidato adecuadamente en este área, antes de enviarlo al campo. Un gran número de estos candidatos a misiones vienen de hogares desestructurados y sus traumas tendrán reflejo tremendo en el éxito como misionero. Resentimiento, heridas, falta de auto-estima, falta o exceso de autoconfianza, orgullo, falta de humildad, complejos tanto de inferioridad como de superioridad, mentiroso, contumaz, falta de sumisión a las autoridades, preconceptos, falta de autocontrol, autoconmiseración, pereza de leer y, en general, incredulidad, etc..., todo eso tendrán un efecto asustador cuando explote en el campo misionero, y tendrá un reflejo tremendamente negativo en el desenvolvimiento del proceso misionero de la iglesia involucrada.
- 8.7. Sentimental - área muy despreciada por la familia evangélica latinoamericana y que es muy usada por Satanás para envolver al candidato antes de ir al campo, o ya estando en el campo misionero. La carencia afectiva, cuando se está lejos de la familia o patria, ha llevado a diversos candidatos a cometer varios deslices y ha sacado a muchos del campo. Se debe estipular un tiempo mínimo al candidato soltero antes de pensar en algún involucramiento sentimental a fin de evitar heridas innecesarias. Después del tiempo estipulado, cualquier compromiso sentimental deberá ser autorizado por los "tutores", como también acompañado por los mismos.
- 8.8. Mental - una mente bien preparada es factor preponderante en el éxito en el campo misionero, pues la batalla más fuerte se da en la mente. Muchos candidatos tienen hasta una buena formación teológica, pero cuando enfrentan desafíos grandes se rinden fácilmente. Misiones entre los pueblos no alcanzados nos obligan a nadar contra la marea, pues estos pueblos son olvidados y negligenciados por la iglesia evangélica del mundo. Es por esa razón, un ministerio que no da proyección personal, y también es sacrificial, pues hay que dejar la patria, familia, iglesia, amigos, comodidad, etc, y es importante tener una mente renovada por el Espíritu Santo, pues hay que andar por fe.
- 8.9. Práctica transcultural previa - debido a las grandes distancias culturales entre nuestra cultura y la de los pueblos no alcanzados, se hace necesario tener una experiencia transcultural previa, (de tiempo considerable, en un país próximo y de cultura aparentemente similar) que ayude a evaluar las diferencias culturales antes de ir al campo

propriadamente dicho. Este proceso, además de no ser caro, ayuda mucho en la selección de candidatos que están dispuestos a ir a los lugares más difíciles de la tierra.

- 8.10. Movilización Misionera - el candidato debe estar bien preparado en este área, pues él no puede ir al campo sin tener una buena base asegurando las cuerdas de la intercesión y el sustento. Su iglesia, líderes, amigos, familia deben ir con él en sus oraciones, sustento, apoyo moral, etc. Para que esto sea una realidad, el candidato y la misión deben bombardear a la iglesia, familia, amigos, líderes, etc, con todas las informaciones necesarias, tales como: cartas, fotos, estadísticas y videos, y darles la seguridad de que el candidato está bien asesorado y apoyado logísticamente por la misión. El candidato bien preparado en este área podrá complementar su sustento necesario con otras iglesias que lleguen a trabajar juntamente con él en este ministerio de alcanzar a los no alcanzados. Andrew Murray dijo: "Una iglesia informada es una iglesia transformada. La ignorancia es la fuente de la debilidad en el esfuerzo misionero. Si sabe, creará; si sabe, orará; si sabe, ayudará desde la primera fila".
 - 8.11. Entrenamiento Lingüístico - es necesario para el aprendizaje de cualquier idioma un entrenamiento con experiencia práctica en otro idioma que va a ayudar mucho en el aprendizaje. Del segundo al tercer idioma el proceso es mucho más fácil y así sucesivamente. El español y portugués son buenos filtros en este proceso de selección de candidatos para los pueblos no alcanzados. Aprender un idioma totalmente diferente a la nuestra, precisa de mucho esfuerzo y dedicación integral de 5 a 8 horas por día.
 - 8.12. Visión global - el candidato tiene que ser preparado en esta área a fin de no duplicar esfuerzos y evitar gastos innecesarios. El apóstol Pablo tenía una visión global que lo llevó a tener una meta clara: terminar la tarea en su generación. Romanos 15:20 registra su visión: "me esforcé en anunciar el evangelio donde Cristo nunca había sido anunciado". Una visión global conducirá a un trabajo de interdependencia ministerial y a una conciencia de que lo más importante es la expansión del reino, y no de un proyecto denominacional o de una misión aislada. Un grupo de misioneros se reunieron, en una cierta región de África, para confraternizar y después de algún tiempo de charla, tres de ellos descubrieron que estaban trabajando en la traducción del mismo idioma y desarrollando un trabajo aislado. La tarea dificultosa, ardua y minuciosa de traducción de la Biblia en aquel idioma a partir de aquel momento fue tres veces más rápido.
9. COSTO PROMEDIO DE UNA BUENA FORMACIÓN MISIONERA, POR CANDIDATO.

La formación de un misionero para la Ventana 10-40 lleva un buen tiempo y debe incluir costos con material personal, pedagógico, en el área de salud,

seguro de vida con derecho a repatriación, cuando saliere de América Latina, viajes, entrenamiento lingüístico práctico en la nación de idioma básico, etc. Ejemplo: Se exige el francés para trabajar en Níger - Oeste de África, pues el país tiene por base el idioma francés, a pesar de que solo tiene 10% de su población alfabetizada. Mientras que en la India se exige el inglés, debido a que es el idioma básico de esta nación y que a parte tiene más de 1600 idiomas que son habladas.

9.1. Proyecto África Sahel - Un proyecto desarrollado en conjunto con otras cinco organizaciones misioneras del Brasil y que llevó a 16 jóvenes brasileiros a esta región carente del mundo - hubo necesidad de un entrenamiento en el idioma francés, pues en los países del Sahel, tales como: Níger, Burkina Fasso, Malí, donde ellos iban a ir, tienen como idioma principal el francés. Hubo una consulta a diversas escuelas de idioma en Francia y el costo mínimo encontrado, por candidato fue de US\$ 1.200,00 (Mil doscientos dólares) mensuales, incluyendo alimentación, hospedaje y curso, sin mencionar los gastos personales: cantidad muy elevada para la mayoría de las iglesias evangélicas del Brasil. La solución encontrada fue la de traer una profesora suiza que pasó nueve meses con ellos, tanto en el Brasil como en el Paraguay, donde tuvieron un tiempo provisoria para el aprendizaje, y este no es el método ideal, pues tuvieron que aprender dos idiomas simultáneamente, además de los otros stress.

9.2. Proyecto Radical - Un proyecto que tiene 94 jóvenes, de seis naciones y 17 denominaciones diferentes - la fórmula encontrada fue la de, en conjunto con seminarios y misiones en los países de Europa, formar escuelas de idiomas, no permanentes, con profesores misioneros voluntarios, pero preparados, lo cual esta bajando el costo para un 1/3 (33%) del costo normal.

9.2.1. El costo promedio del entrenamiento de cuatro años para cada candidato del Proyecto Ventana 10-40 y más allá - Una misión radical, es de aproximadamente US\$ 500,00 por mes, que incluye alimentación, pasaje, hospedaje, entrenamiento, gastos personales, seguro de vida con derecho a repatriación, viajes nacionales e internacionales, etc. Este costo se redujo bastante debido a que es un proyecto en que todos tienen todo en común y por ser un trabajo en equipo, esto es, por pensar solamente en el sustento básico de la formación de un misionero.

10. CONCLUSIÓN

Delante del cuadro expuesto, necesitamos repensar sobre nuestra posición como iglesia de Jesucristo.

Creemos que es necesario pensar en una iglesia con propósitos. Propósitos

que lleven a la práctica inmediata. Tenemos que esforzarnos para terminar la tarea que nos fue confiada a nosotros hace 2.000 años atrás por el Maestro, y no en doblar los esfuerzos. Oswaldo Smith, autor de los libros "Pasión por las Almas", " El clamor del mundo", y tantos otros, dijo: "¿Por qué una persona tiene el derecho de escuchar el evangelio varias veces, mientras que muchos otros no han escuchado ni siquiera una vez?!"

Para comenzar dentro de nuestro contexto, debemos llegar con el mensaje de misiones, principalmente de los pueblos no alcanzados, en nuestros seminarios, congresos, conferencias, etc., enfatizando la acción práctica y no el simple hablar.

Necesitamos enviar, urgentemente, obreros a los pueblos no alcanzados y esto va a exigir mucho más que simples palabras al viento ...

C.T. Studd, un multimillonario y deportista inglés, vendió todos sus bienes y propiedades y donó los recursos recabados para varias organizaciones misioneras y se dirigió como misionero, para China e India, donde dedicó sus mejores años a la proclamación del Evangelio. Ya con 51 años, fatigado y cansado por el arduo trabajo, regresó a Inglaterra para levantar sustento para emprender una nueva empresa de penetrar las selvas del interior de África a fin de llevar el Evangelio a aquellos que estaban escondidos y olvidados por la iglesia de esa época. Se encontró con algunos jóvenes valientes y que tenía fuego misionero, y ellos le dijeron: "Carlos, esto es mucho sacrificio para ti, pues ya hiciste tu parte". Su respuesta fue enfática y clara: "Si Jesucristo es Dios y murió por mí, entonces no hay sacrificio demasiado grande que yo pueda hacer por Él".

Necesitamos guerreros valientes, como los de David que tenían un propósito de coronarlo rey; que escriban una nueva página en la historia del Evangelio y de las misiones latinoamericanas, dispuestos a dejar las comodidades y los placeres de este siglo y ser conocidos como los "guerreros de un nuevo siglo"; que estén dispuestos a coronar a Jesús como el Rey de todas las naciones, tribus, lenguas y razas.

Por lo tanto, la palabra ENVÍO debe penetrar nuestras vidas y ministerios, solamente así podremos con certeza traer a JESÚS de vuelta en nuestra generación.