

Preparando Parejas Misionera para el Estrés Cultural

El estrés cultural puede romper un matrimonio. Mi esposo y yo teníamos un sólido matrimonio y fuimos a ministrar fuera del país después de ocho años de casados y tres hijos. Nunca me habría imaginado encontrarme un día, soñando con dejarlo. Las diferencias de la cultura y lenguaje, el estrés de lidiar con el ministerio dentro y fuera de nuestra casa, lavar, cocinar y limpiar para nuestra familia, me produjeron ganas de escaparme a un viaje sola a Hawaii. Me sentí tentada a cargar el viaje a la tarjeta de crédito y dejar que él se encargue de la cuenta, los niños y de lavar. No estaba segura si alguna vez quería regresar.

Incluso los matrimonios más estables sufren severa tensión en una vida de contexto transcultural. Dejar la comodidad de su propia casa y un sistema de apoyo, lleva a la relación matrimonial a un nuevo nivel de estrés. No necesariamente el matrimonio fallaba antes de mudarse a otro lugar. Sin embargo, sin el sistema de apoyo usual (que puede ser poco notorio en el propio país), factores comunes de estrés pueden causar gran daño.

Los problemas no cambian cuando la cultura lo hace. Por eso, es muy importante para las parejas misioneras, estar al tanto de los problemas matrimoniales que enfrentan en su propia cultura y empezar a discutir sobre ellos antes de mudarse a otro lugar.

Los matrimonios misioneros no son tan diferentes que los otros matrimonios, tienen los mismos factores de tensión. Sin embargo, encuentran algunos inusuales. Leslie Andrews¹ menciona algunos: "...muchos misioneros enfrentan factores de estrés únicos. Entre ellos hay cosas como vivir en un lugar transcultural y la comunicación en un segundo idioma; soledad social y geográfica; conflictos políticos; comunicación y conflictos con colaboradores, amigos y familia; obligaciones laborales y roles; y limitación de tiempo y recursos".

Y no sólo los misioneros tienen estos particulares detonantes, ellos también deben lidiar con un ambiente extraño. De hecho, puede ser difícil para los misioneros distinguir entre lo que es vivir en estrés cultural y las que son causas normales de estrés, con las que deben luchar en un país extranjero.

Por ejemplo, digamos que alguien entra a tu casa a robar mientras estás en el campo misionero. Aunque esto puede sucederle a una pareja en su propio país, cuando sucede en un país extranjero tienes que lidiar con ello en un lenguaje diferente, con diferentes leyes y con papeleo que no entiendes completamente. El causante del estrés es el mismo pero el proceso de enfrentarlo produce estrés cultural porque es extraño. Así que aun con factores de tensión común, hay un elemento de estrés cultural involucrado.

Factores Estresantes que enfrentan las parejas misioneras en el campo

Acá hay algunos de los factores estresantes más comunes con los que tienen que lidiar las parejas en el campo misionero.

1. **Falta de privacidad.** Muchas parejas pueden sentir una falta de privacidad. Pueden sentir como si estuvieran viviendo en una gran pecera donde la gente siempre los está observando.
2. **Muestras públicas de afecto.** En muchas culturas, es inapropiado para las parejas tener muestras públicas de afecto. Cuando una pareja suele tomarse las manos o sentarse cerca para mostrar su amor el uno por el otro, pueden tener que acomodar la manera en cómo muestran su interés el uno por el otro, sin contacto físico en público. Deben aprender a ser culturalmente sensibles así como tener cuidado de las necesidades en su relación.

¹ Andrews, Leslie. 2004. La Familia en Misiones. Palmer Lake, Colo: Mission Training International.

3. **Tiempo que pasan juntos.** En misiones, algunas veces los esposos pasan más tiempo juntos de lo que solían pasarlo en su propia cultura; esto puede causar tensión en la relación. En su país, el esposo podía estar en el trabajo de 9 am a 5 pm y sólo estar en casa por las noches, ahora está en casa más seguido.
4. **Competencia en el idioma.** Amigos locales nos preguntaban a mi esposo y a mí: “¿Quién es mejor con el idioma?” Normalmente siempre decíamos el otro, sin embargo, al estar en el mismo salón, interactuando con los mismos amigos; secretamente queríamos ser mejor que el otro. Podía aceptar corrección de mi pronunciación y gramática de todo el mundo excepto de mi esposo. Si me corregía, yo estaba extremadamente a la defensiva. Ambos aprendimos el lenguaje, también aprendimos a no competir, sino a complementarnos el uno al otro.
5. **Competencia en el ministerio.** Algunas veces mi esposo visitaba amigos y se relacionaría con hombres en cafeterías y parques. Yo estaba en casa con los niños, tratando de llevar a cabo las tareas domésticas. Debido a que él estaba comprometido en trabajar conmigo en el ministerio, él me ayudaba con las tareas de casa y se quedaba con los niños algunas veces para que yo pueda visitar y ministrar mujeres en el vecindario. Tuvimos que estar preparados para bendecir y animarnos el uno al otro en el ministerio.
6. **Dificultades físicas.** El estrés cultural produce no solamente dificultades emocionales y en las relaciones sino también físicas. Los hombres tienen un crecimiento del deseo sexual para lidiar con el estrés, mientras que las mujeres tienen poco deseo sexual a medida que se ajustan a una nueva cultura y quieren descansar más. Durante los momentos de tensión, cuando mi esposo estaba pensando en romance, yo estaba pensando en dormir. También hay otros problemas físicos: cansancio, dolores de cabeza, problemas estomacales. A través de los seis primeros meses en el nuevo país, al menos una persona de nuestra familia estuvo enferma.
7. **Problemas emocionales.** También hay problemas emocionales que pueden resultar en mayores síntomas físicos. Andrews detalla algunas de las consecuencias emocionales y físicas: “Aunque mucho de estos factores estresantes son externos, a menudo resultan en sentimientos de falta de aprecio, depresión, pérdida de la confianza personal, baja autoestima, estar muy abrumado, cansancio y fatiga. Estos sentimientos se convierten en factores internos de estrés en sí mismos”. Mirando hacia atrás, es fácil reconocer que todos estos síntomas estuvieron presentes cuando planeaba dejar a mi esposo. En ese tiempo, no asocié nada de lo que sentía con estrés cultural.
8. **Sintiendo presión.** También hay una diferencia en quién siente más presión durante el estrés cultural, de acuerdo a Andrews: “Los conflictos que aparecen entre familias misioneras son muy similares a los que se presentan en familias no misioneras. Sin embargo, interesantemente, aparece que hay una diferencia de género en la percepción del estrés. Las madres misioneras reportan tener más estrés que los padres, así como las hijas de misioneros reportan más estrés que los hijos”. Aunque los hombres y mujeres atraviesan ambos el estrés cultural, es la mujer la que lleva mayor tensión.
9. **El trato del cónyuge.** El estrés cultural también afecta la forma en que los esposos se tratan el uno al otro. Marguerite Kraft² escribió sobre una esposa de misionero que describió la manera en la que su esposo la trataba debido al estrés cultural que estaba experimentando: “En algunos momentos mi esposo era insensible, severo y demandante, especialmente después que empezó a involucrarse en el ministerio y yo aún estaba lidiando con los ajustes del choque cultural”.

Recuerdo tratar a mi esposo fríamente mientras que luchaba con el estrés cultural. En nuestra primera casa fuera de nuestro país, él fue a la tienda con una larga lista de cosas para comprar,

² Kraft, Marguerite, ed. 2003. *Mujer en Primera Línea: Negociación de Problemas Transculturales en el Ministerio*. Pasadena, Calif: William Carey Library.

sin embargo, después de varias horas regresó sólo con un trapeador y un cesto. Mientras me empezaba a quejar, él me explicó del calor, subir las empinadas calles, y de ser incapaz de comunicarse en las diferentes tiendas. Mi actitud cambió y fui agradecida con los dos ítems que teníamos.

Algunas mujeres están preocupadas de que a medida que sus maridos se involucran más con la cultura, se convertirán más como los esposos de esta nueva cultura y adoptarán ese estilo de vida. Marti Smith³ comparte una historia de una esposa de misionero que estaba temerosa de los efectos culturales en su matrimonio: “Debido a la distancia entre el hombre y mujer, yo tuve un inexplicable temor de que esto podría afectar nuestro matrimonio” en otras palabras, Vivian pensaba que a medida que su esposo se identificara más con la cultura, su relación matrimonial se enfriaría.

Los esposos y esposas necesitan saber del estrés en sus parejas. Ambos están luchando pero en diferentes áreas, en diferentes maneras, tiempo y en diverso grado de intensidad.

- 10. Manteniendo tiempos juntos.** Las parejas misioneras encontrarán que es más difícil cultivar tiempos juntos. Están ocupados en adaptarse a una cultura, aprender el idioma, comprometerse con el ministerio. Esta presión de priorizar y usar bien el tiempo es vital para los esposos.
- 11. Expectativas de los roles.** Las parejas misioneras sienten que las expectativas de sus roles no son tan claramente definidas como lo eran en su propio país. En los Estados Unidos, si mi esposo estaba en casa, podía ayudarme. En el campo, cuando él estaba trabajando en casa, estaba físicamente presente, pero no disponible para ayudarme. Debido a las normas culturales, algunas tareas las podía hacer y otras no. Nuestros roles tuvieron que cambiar para que podamos adaptarnos a la nueva cultura y asociar nuestros roles en el ministerio.
- 12. Ambiente.** El nuevo ambiente es algo que tienen que enfrentar los matrimonios de misioneros. Departamentos mas pequeños, menos comodidades, robo, falta de lugares para cuidar a los niños, menos tiempo como pareja, todo combinado crea e intensifica el estrés cultural.

Siendo Proactivos en enfrentar los Factores de Estrés

Los esposos están trabajando a través del estrés cultural y como resultado, con frecuencia tienen pocas reservas de energía para ayudar a su pareja. Mark Deckard ha aconsejado a muchas parejas misioneras y ha dicho: “Si no han aprendido cómo manejar el estrés y sostenerse el uno al otro, a menudo terminarán en soledad, tratando de luchar con esto por sí solos”.

Aunque las experiencias de corto plazo pueden ayudar a la pareja a enfrentar el estrés, esto no lo elimina. Para estar mejor preparado para el choque cultural, las parejas deben saber que éste traerá estrés en su relación. El estrés cultural puede golpear a las parejas individualmente, en diferentes momentos y en diferentes maneras. Las parejas deben comunicarse proactivamente acerca de ello en lugar de simplemente reaccionar de acuerdo a las circunstancias. Aquí hay algunos pasos que las parejas pueden tomar para enfrentar este reto:

³ Smith, Marti, 2004, A través de Sus ojos. Yanesboro, Ga: Authentic Media.

1. **Antes de salir al campo, las parejas deben discutir sus roles y expectativas el uno del otro.** Ellos necesitan pensar en varios y diferentes escenarios para prepararse a sí mismos para las presiones del lenguaje, escuela de los niños y otros asuntos. ¿Qué pasa si uno avanza más rápido que el otro en el aprendizaje del lenguaje? ¿Cómo balancearán el ministerio de la familia y con los locales? ¿Cómo enfrentaran las diferencias culturales?
2. **Antes de salir, las parejas deben tomar tiempo para aprender todo lo que puedan sobre el estrés cultural, el país, la gente, el ambiente al que se están mudando.**
3. **Antes de que la nueva pareja llegue al campo misionero, el equipo en el campo debe hacer lo que pueda para ayudar a preparar a la nueva pareja.** Los miembros de equipo deben informar a la pareja qué esperar y responder cualquier pregunta que ellos tengan. Cuando la nueva pareja haya llegado, una pareja de mentores debería estar preparada para que camine con ellos a través del estrés cultural. Tener una pareja con más experiencia como entrenadores puede hacer toda la diferencia en su matrimonio y misterio. Los misioneros más experimentados deben animar a las nuevas parejas a reducir las tensiones que puedan. Myron Loss⁴ anima a reducir el estrés cuando dice: “Evite tener un hijo durante la transición transcultural”, al menos durante el primer año y durante el aprendizaje del idioma.
4. **Mientras están en el campo, las parejas deben encontrar salidas para lidiar con el estrés cultural.** En muchos países, esto requiere creatividad, especialmente para las mujeres. Es más fácil para los hombres hacer ejercicio regularmente y conocer personas. Las mujeres podrán necesitar encontrar un gimnasio sólo para mujeres o encontrar un hotel donde ellas puedan relajarse. Los esposos sabios se asegurarán que sus esposas salgan de casa para descansos ocasionales y viceversa.
5. **Cuando se enfrentan al estrés cultural, las parejas necesitan ir a la Escritura.** Marjory Foyle⁵ cree que los patrones del choque cultural pueden variar y por eso es de mucha ayuda depender de la Escritura que nos da esperanza. Cuando la presión empieza y las parejas están tentadas a pelear, ella anima a que lo hagan sabiamente y a tiempo. “Tal vez tendrás algunas peleas con tu pareja. Dejen el asunto mientras se adaptan, y concéntrense en el apoyo mutuo”.

Pesando los Pros y Contras

Las futuras parejas misioneras piensan en el estrés cultural y los peligros que encontrarán y son tentados a quedarse en su propio país. Otras parejas piensan que ya están preparadas para el estrés y que pueden manejarlo, y como resultado no toman el tiempo necesario para lidiar con él efectivamente. Deckard señala que algunas parejas misioneras pueden estar muy confiadas cuando se trata de enfrentar el estrés cultural. Ellos oyen hablar del choque cultural, creen que sucederá, pero se acercan a él pensando: “estamos enamorados y somos felices juntos, podremos vencer cualquier tormenta”. Esto es verdad en cierto sentido, pero terminan luchando mucho más que lo planeado porque, en su inexperimentado idealismo, no toman el conflicto potencial lo suficientemente en serio hasta que se estén atascando en él.

Sin embargo, para las parejas que no están confiadas, que determinan prepararse para el estrés cultural y se comprometen a ministrar transculturalmente juntos, hay algunos efectos positivos de atravesar el estrés cultural.

Un resultado es una relación más fuerte por haber atravesado tiempos de dolor y compartido experiencias difíciles juntas. Las parejas aprenden, a través del trabajo juntos, que ellos hacen un buen equipo. Como pareja, tienen un mejor entendimiento y compasión el uno por el otro. Oran el uno por el otro y aprenden a apreciarse y sacar lo bueno de las diferencias. Las parejas que logran

⁴ Loss, Myron. 1983. Choque Cultural. Winona Lake, Ind: Light and Life Press.

⁵ Foyle, Marjory F. 1987. Venciendo el Estrés Misionero. Wheaton, Ill: Evangelism and Missions Information Service.

pasar el estrés cultural recuerdan cómo se necesitan el uno al otro, establecen tiempos para estar juntos y también son más creativos mientras trabajan unidos en descubrir sus metas. Como parejas manejando el estrés cultural y trabajando juntos, pueden profundizar su relación y desarrollar un fuerte sentido de unidad. Los misioneros que quieren preparar su matrimonio para el estrés cultural deben leer sobre ello, orar, y determinar trabajar en ello juntos. Un fundamento esencial es un compromiso con el crecimiento espiritual de ambos, esposo y esposa. Ambos deben perseguir una relación profunda con Dios individualmente y juntos.

No hay manera de escapar del estrés cultural. Pero para las parejas que fielmente se y desarrollan un plan para lidiar con estrés cultural antes de irse y después de haber llegado al país de servicio, está la seguridad que aunque encuentren dificultades, sus matrimonios y amor el uno por el otro crecerá.

Por la gracia de Dios, no dejé a mi esposo y me fui a Hawaii. Continuamos juntos y este año celebramos 22 años de ministerio y 30 años de matrimonio. Porque hemos perseverado a través del estrés, experiencias de vida, éxito, y fracasos, hemos crecido individualmente y juntos. Estamos determinados a continuar construyendo nuestra relación entre nosotros y con Dios. Y algún día tomaremos unas vacaciones en Hawaii, juntos.

Fuente: EMQonline.com

Traducido con permisos de Sue Fenigenbur.

Sue Fenigenbur y su esposo han estado con la agencia Christar desde 1986. Tienen cuatro hijos y dos nietas. Sue trabaja en el Medio Oriente por doce años y actualmente es la Directora del ministerio de mujeres para Christar.