

La regolazione naturale della fertilità

di Simonetta Perelli

Operatori CAV e insegnanti dei metodi per la regolazione naturale della fertilità insieme a sostegno delle famiglie: testimonianza di un'esperienza

Insegnare i metodi per la regolazione naturale della fertilità agli utenti CAV si può... ed è cosa molto buona!

È stato questo il risultato sorprendente del progetto "Famiglie integrate, consapevoli e responsabili" a cui ho avuto la grazia di poter partecipare in qualità di operatrice di biofertilità (il nuovo termine che indica gli insegnanti di metodi per la regolazione naturale della fertilità iscritti all'albo regionale lombardo delle discipline bionaturali).

L'iniziativa è stata realizzata dall'associazione "La Bottega dell'Orefice"

(associazione di operatori di metodi per la regolazione naturale della fertilità), unitamente ai CAV di Vimercate (MB), di San Donato Milanese (MI) e di Magenta-Rho-Abbiategrosso (MI), a cui si aggiunge la collaborazione della scuola ST CAMeN per insegnanti del metodo naturale sintotermico secondo CAMeN. Il progetto è stato inoltre finanziato grazie alla partecipazione a un bando indetto da Regione Lombardia.

Obiettivo specifico del progetto è stato quello di far conoscere ed

apprendere i Metodi Naturali per la regolazione della fertilità in quanto valida risorsa nell'accompagnamento e nell'aiuto agli utenti CAV. I destinatari finali dell'iniziativa sono stati però tre: gli operatori CAV, gli insegnanti dei metodi naturali e gli utenti CAV stessi. L'esperienza che ho potuto condividere e di cui scrivo riguarda quanto è stato realizzato nel CAV di Magenta-Rho-Abbiategrasso.

Punto di partenza sono state le domande che, spontaneamente, implicitamente o esplicitamente, i destinatari esprimevano... Per gli operatori CAV era importante capire che cosa fossero esattamente i Metodi Naturali; perché, per chi e come proporli in un CAV. Per gli insegnanti di MN significava comprendere perché i Metodi Naturali, per chi e come in un CAV; mentre per gli utenti CAV era importante rispondere alle domande relative al "che cosa sono i Metodi Naturali di regolazione della fertilità", "perché per me?" e "Perché per la nostra coppia?".

Per rispondere a queste domande abbiamo organizzato tre differenti attività, che hanno visto come partecipanti rispettivamente: gli utenti CAV, gli operatori CAV e, infine, insieme, gli operatori CAV e l'insegnante di metodi naturali.

Agli utenti CAV è stato proposto un percorso di tre incontri di gruppo, di due ore ciascuno, gestito da me in quanto insegnante di Metodi Naturali, cui hanno partecipato le mamme e i bambini (questi ultimi accuditi dai volontari del CAV in uno spazio gioco specifico). Le tematiche affrontate sono state tre:

- Linguaggio del corpo e sessualità della persona (in cui si è parlato di persona in quanto corpo, psiche e spirito; dell'importanza e della capacità di conoscere, gestire e direzionare le emozioni verso fini socialmente positivi e della pari dignità di uomo e donna nel riconoscimento della bellezza della differenza)
- Essere fecondi nell'amore (dove si sono illustrate l'anatomia e la fisiologia dell'apparato riproduttivo umano, dei tempi dell'eccitazione sessuale e del significato antropologico della corporeità)
- Maternità e paternità responsabile (in cui si è presentata la regolazione naturale della fertilità e si è sottolineata l'importanza di conoscere per poter scegliere in modo pienamente libero e responsabile).

Grazie agli incontri, le mamme hanno avuto la possibilità di trovare uno spazio personale dove conoscere nuove realtà, ma anche dove confrontarsi con altre donne, porre domande, raccontare esperienze personali ed ascoltare quelle portate dagli altri. A fine di ogni incontro abbiamo sempre organizzato un aperitivo o uno snack condiviso, quale ulteriore occasione per approfondire la relazione tra operatori CAV, utenti e insegnante di Metodi Naturali.

In un secondo momento, per le donne interessate, abbiamo avviato consulenze individuali, all'interno degli spazi del CAV stesso, per insegnare il metodo sintotermico CAMeN.

Anche per gli operatori CAV abbiamo organizzato tre incontri di gruppo, sempre di due ore ciascuno, sempre gestiti da chi scrive e con le stesse tematiche. Queste ultime, però sono state affrontate da una differente prospettiva: è stato chiesto agli operatori di mettere se stessi e la propria esperienza personale a confronto con quanto veniva proposto, in modo da divenire maggiormente consapevoli di quanto il proprio vissuto e la propria motivazione potessero influenzare l'interesse degli utenti finali verso la

regolazione naturale della fertilità. Inoltre, abbiamo illustrato il valore aggiunto dei Metodi Naturali quale sostegno alla possibilità di aiutare gli utenti a comprendere l'importanza di mettere in atto comportamenti socialmente responsabili, utili per se stessi e per gli altri. Ciò è stato possibile anche grazie a gruppi di discussione che abbiamo avviato ad ogni incontro, dove gli operatori CAV hanno illustrato alcuni casi reali, che abbiamo poi analizzato introducendo il significato e il valore aggiunto della regolazione naturale della fertilità in quelle situazioni specifiche.

In aggiunta, come terzo momento, abbiamo organizzato una giornata di formazione, all'interno della quale è stato proposto un laboratorio, durante il quale è stato utilizzato un video per stimolare una riflessione personale relativamente a ciò che ogni utente CAV e ogni insegnante di Metodi Naturali dona e riceve dagli altri operatori CAV, dagli insegnanti di Metodi Naturali e dagli utenti. Obiettivo di questa ultima attività è stato quello di aiutare gli operatori ad acquisire maggior consapevolezza riguardo alle motivazioni e alle relazioni che ognuno vive all'interno di questo particolare servizio.

In linea generale i risultati emersi

da questa bellissima esperienza sono riguardati, innanzitutto, l'approfondimento, per non dire una reale e corretta conoscenza di che cosa sono i metodi di regolazione naturale della fertilità, oltre allo stupore che è stato espresso sia dagli utenti che dagli operatori relativamente a questo stile di vita, fin troppo spesso poco conosciuto e, per questo, guardato con pregiudizio. Inoltre, si è sviluppato un legame di fiducia, nel chiaro riconoscimento di ruoli e confini, tra famiglie, tra famiglie ed operatori CAV, tra famiglie e insegnante di metodi naturali, tra operatori CAV e insegnante di Metodi Naturali, nonché tra gli operatori stessi del CAV.

Più specificatamente, gli utenti CAV hanno aumentato la propria autostima e hanno acquisito maggior consapevolezza riguardo la possibilità di essere realmente protagonisti attivi nella propria vita, in modo pienamente libero e responsabile e hanno riconosciuto l'importanza della differenza, nella pari dignità di uomo e donna. In aggiunta, la quasi totalità delle donne ha chiesto di imparare il metodo e una coppia, grazie al percorso di apprendimento della regolazione naturale della fertilità, ha affermato

di aver modificato lo sguardo con cui guardare il proprio coniuge.

Gli operatori CAV si sono detti più coscienti delle proprie motivazioni e credenze personali e su quanto queste possano influenzare l'operato personale. Inoltre, hanno affermato di essere più consapevoli del fatto che una donna, anche nel caso si presenti da sola con i propri figli (nascituri o già nati), porta sempre con sé la storia di una coppia. Hanno poi riconosciuto il valore aggiunto dei metodi naturali quale via possibile da proporre ai propri utenti. Infine, hanno avuto un'ulteriore conferma dell'importanza di lavorare in team.

Per concludere, vorrei fare cinque sottolineature: è importante che ognuno di noi, indipendentemente dal ruolo che ricopre, sia sempre capace di accogliere innanzitutto se stesso nel qui ed ora. Questa è infatti la condizione principale che ci aiuta ad accogliere anche l'altro nella stessa situazione (sia esso un utente, oppure un altro operatore o un'insegnante di metodi naturali). Come dice Papa Francesco in Evangelii Gaudium (274) "[...] Al di là di qualsiasi apparenza, ciascuno è immensamente sacro e merita il nostro affetto e la nostra dedizione [...]".

È inoltre fondamentale saper adeguare il linguaggio in base a chi stiamo incontrando. In aggiunta, non dimentichiamo mai che occorre essere misericordiosi e non "buonisti", affinché sia sempre salvaguardato il bene proprio e dell'altro, ma soprattutto che occorre essere testimoni con la propria vita e non solo con le parole. Sempre in Evangelii Gaudium si legge: "[...] Gesù vuole evangelizzatori che annuncino la Buona Notizia non solo con le parole, ma soprattutto con una vita trasfigurata dalla presenza di Dio [...]"

In quanto a me... ecco... mi porto a casa uno zaino molto più attrezzato di quello con cui mi ero presentata. Ho incontrato donne apparentemente fragili, ma che mi hanno mostrato una grande forza nascosta e da scoprire, donne capaci di raccontarsi, di raccontare, di ascoltare e di donare, donne che sono state capaci di rimettersi in gioco, di ripartire, di modificare il loro stile di vita e che hanno chiesto a me di rimettermi in gioco in modo diverso, con modalità diverse, con uno sguardo più ampio, stravolgendo il mio modo di far consulenza, garantendo però sempre la stessa competenza e la stessa preparazione.

Coppie che mi hanno permesso di essere testimone del miracolo del cambiamento.

Per questo il mio grazie va all'associazione di cui faccio parte, La Bottega dell'Orefice, chi mi ha dato la possibilità di partecipare a questo bellissimo progetto; grazie agli operatori dei CAV che mi hanno accolto e che, collaborando insieme, hanno reso possibile questa esperienza; grazie alla Scuola CAMeN che mi ha formato e alla genialità di Michele Barbato, ideatore del metodo che insegno e vivo, ma che ha anche avuto la grande intuizione di questa proposta, che è stata poi declinata con modalità differenti nei vari CAV coinvolti, in base alle esigenze e ai contesti specifici.

Sono inoltre grata della firma del protocollo d'intesa tra la Confederazione Italiana dei Centri per la Regolazione Naturale della Fertilità e il Movimento per la Vita, che permetterà di continuare questa feconda collaborazione. Infine, il mio grazie più grande va al Signore, che mi ha regalato questa entusiasmante esperienza che ancora continua...

Ebbene sì, insegnare i metodi per la regolazione naturale della fertilità agli utenti CAV si può...ed è cosa molto buona.