

EXPERIENCIA PILOTO EN EL ACOMPañAMIENTO DE PAREJAS USUARIAS INTEGRADO A LA INSTRUCCIÓN DE MÉTODO DE RECONOCIMIENTO DE LA FERTILIDAD.

Carolina Brañas González y María Pilar Gil Delfau¹. Mat. Ximena Mallea. E.U M^a Teresa Gana., Ps. Francisca Bustos., Ps. Isabel Díez., Dr. José Antonio Arraztoa., Dra. M^a Elena Alliende., Dr. Manuel Donoso y Pbro. Álvaro Rocha².

Buscando la integración del MRF a un nuevo modo de vida en pareja.

RESUMEN

El acompañamiento en la instrucción de MRF es una instancia de apoyo dada por profesionales expertos en familia (mediadoras familiares), a usuarias durante el aprendizaje del Método de Reconocimiento de la Fertilidad (MRF).

En esta instancia, se busca un espacio de comunicación que les permite dialogar, plantear e identificar temas que les preocupan y pesquisar en forma temprana dificultades que puedan interferir directa o indirectamente en la vivencia del método.

El acompañamiento se organiza en base a un protocolo que define la cantidad y frecuencia de sesiones, con objetivos específicos, aplicando técnicas y herramientas básicas de Mediación. A su vez, permite la derivación oportuna a otros profesionales del equipo cuando sea necesario.

Este Programa funciona desde Marzo del 2013; ingresando en él un total de 60 usuarias hasta la fecha y con un promedio de 2 sesiones por usuaria. Se hará referencia al impacto cualitativo del acompañamiento mediante breves análisis de diferentes casos.

Palabras clave: Mediación – Sexualidad – Conflicto – Comunicación – Método Reconocimiento de Fertilidad

¹ Carolina Brañas y María Pilar Gil son las autoras principales de esta ponencia, habiendo trabajado ambas por igual en la elaboración de la misma. E-mail: carolinabranas@concilium.cl y pilargil@concilium.cl.

² Ximena Mallea, Teresa Gana, Francisca Bustos, Isabel Díez, Jose Antonio Arraztoa, M^a Elena Alliende, Manuel Donoso y Álvaro Rocha son también autores de esta ponencia.

Todos los autores trabajan como equipo en PROCEF en la Universidad de los Andes de Santiago de Chile (CHILE).

Esta ponencia ha sido presentada en el IV CIRF celebrado en la Universidad Pontificia Bolivariana, dentro del área temática denominada: *La enseñanza de los Métodos de Reconocimiento de la Fertilidad (MRF) dentro del Área de Reconocimiento de la Fertilidad (ARF) educa la sexualidad.*

ABSTRACT

Coaching in the process of learning the Fertility Recognition Method (FRM) operates as a support group provided by professionals specializing in family issues (family mediators) to women during the acquisition of FRM.

In this instance, a communication space is sought, allowing them to dialogue, present and identify concerns and discover at an early stage difficulties that could interfere directly or indirectly in the everyday application of the method.

Coaching is organized following a protocol which defines the number and frequency of sessions, with specific objectives, applying basic mediation techniques. At the same time, it allows timely referral to other professionals in the team when necessary.

The programme has operated since March 2013, with a total of 60 participants and an average of 2 sessions each. Reference will be made to the qualitative impact of coaching analyzing a few sample cases.

Key words: Mediation – Sexuality – Conflict – Communication – Fertility Recognition Method

INTRODUCCIÓN

La vivencia de los Métodos de Reconocimiento de la Fertilidad, es un desafío que implica un aprendizaje, no solo en el reconocimiento de signos visibles del período fértil de la mujer, sino verdaderamente un “nuevo modo de vida en pareja”. De una visión donde la fertilidad es un problema, principalmente de la mujer, se cambia a una concepción de la fertilidad como una característica de la pareja, que ambos pueden administrar; se fortalece la mirada de la sexualidad como un vehículo integrado a los afectos, no primariamente al servicio individual.

La riqueza que puede implicar, este cambio de mirada, puede no producirse en forma espontánea. Podría existir el riesgo de vivir este método natural, como un “método contraceptivo” más, o caer en la instrumentalización de la relación sexual para fines reproductivos. También se podría tener una motivación unilateral, donde sólo la mujer asuma la responsabilidad del éxito o fracaso en el logro o en la evitación del embarazo.

Con las múltiples demandas que se viven en la vida actual, el rescate de espacios de conversación, reflexión, y encuentro para la pareja se suelen percibir como “escasos” y “cortos”. A esto se suma, la exigencia de responder no solo como esposo y esposa, sino también como trabajadores, padres, hijos, amigos, y en cada rol que se desempeña socialmente.

Conscientes de estos desafíos, y con la profunda convicción del aporte que puede tener la vivencia de los Métodos de Reconocimiento de la Fertilidad, en la protección de estos espacios de pareja, y en la educación de una sexualidad integrada a una vida afectiva nutritiva, es que diseñamos esta instancia de “acompañamiento” que permita el “detenerse” a reflexionar, descubrir y elaborar desde su originalidad personal y de pareja, la riqueza que les aporta esta nueva forma de administrar su fertilidad, y los fundamentos que los ayude a perseverar en su uso.

CONTENIDOS

- I. Una nueva experiencia de apoyo al aprendizaje del MRF
 - Definición de acompañamiento
 - Objetivo del Acompañamiento
 - A quiénes se dirige
 - Quién lo hace

- II. Metodología del Acompañamiento.
 - Protocolo de Atención: N° de sesiones, frecuencia, tiempo de seguimiento
 - Técnicas aplicadas y Reglas de Oro que pueden ayudar a la vivencia del método y su permanencia en éste.

- III. Análisis de Casos

Aporte del acompañamiento en:

 - Riesgo de ruptura
 - Visualizar el MRF como ayuda en las dificultades
 - Reconocimiento de sus fortalezas y herramientas, tanto personales como de pareja
 - Cambio de mirada respecto a la fertilidad
 - Visualizar la fertilidad como “nuestra fertilidad”
 - La sexualidad como un regalo integrado a la pareja
 - Conflictos dentro de la pareja y que impiden vivir el método
 - El impacto de asegurar un ambiente de confianza y escucha

- IV. Conclusiones

I. Una nueva experiencia de apoyo al aprendizaje del MRF

¿Qué es el acompañamiento?

El acompañamiento es una instancia de apoyo dada por profesionales expertos en familia (mediadoras familiares), a usuarias que se encuentran aprendiendo el MRF.

Tiene como objetivo general:

1. Abordar a la pareja de forma integral, desde lo biológico, emocional, relacional y familiar con el objetivo que puedan vivir como una instancia de crecimiento y enriquecimiento de la vida conyugal o de pareja.
2. Pesquisar tempranamente cualquier conflicto que pueda estar afectando la relación de pareja y que interfiera en el aprendizaje y uso del método.

3. Derivar en forma temprana y oportuna a mediación o a otras instancias de ayuda disponibles dentro del programa según el caso.

Y como objetivos específicos:

- Acompañar a las usuarias, para que sea absolutamente integrada a su relación de pareja
- Mostrar la fertilidad como un regalo y una riqueza para ser administrado, admirado y agradecido por el matrimonio.
- Ser un canal de comunicación entre la pareja
- Ayudarlos a identificar las herramientas y fortalezas que tienen como persona y pareja y que los ayudarán a vivir mejor el método.
- Ayudar a descubrir las riquezas del MRF y cómo los ayuda en su relación de pareja.
- Respetar su estilo personal y familiar.

¿A quiénes se dirige?

A las usuarias y/o parejas del Programa de Cuidados y Estudios de Fertilidad (PROCEF) durante el aprendizaje y seguimiento (por seis meses mínimo) del uso del MRF. De preferencia trabajamos con el matrimonio, de no ser posible, trabajamos solo con la usuaria.

¿Quién lo realiza?

Este acompañamiento es dado por profesionales expertos en familia (mediadoras familiares). Su trabajo es realizado en coordinación con la matrona instructora y se inserta en un equipo multidisciplinario integrado por médicos, psicólogas, sacerdote y alumnos en práctica de medicina y enfermería, logrando de esta forma, un trabajo integrado y bajo un mismo objetivo de entregar a las pacientes y sus parejas un modo de reconocer y administrar su fertilidad que respete las características propias de la sexualidad y afectividad de la pareja humana.

II. Metodología.

El acompañamiento se organiza en base a un protocolo que define la cantidad y frecuencia de sesiones, con objetivos claros para cada una de ellas.

A modo general, cada sesión tiene algunas distinciones en sus objetivos, que detallamos a continuación:

Primera sesión:

- Dar a conocer el acompañamiento como parte de un programa integral, donde nos interesa abordar no solo la pareja desde lo biológico, sino en sus aspectos emocionales, relacionales y familiares

con el objetivo que puedan vivir el MRF como una instancia de crecimiento y enriquecimiento de la vida conyugal o de pareja.

- Explorar motivaciones, fortalezas y habilidades propias de la pareja, que les ayudarán a vivir este aprendizaje como un aporte nutritivo para su relación.
 - Pesquisar tempranamente cualquier conflicto que pueda estar afectando la relación de pareja y que interfiera en el aprendizaje y uso del método.
 - Derivar tempranamente otras instancias de apoyo disponibles dentro del programa según el caso.
- Segunda sesión (15 días)
 - Explorar cómo les ha resultado el aprendizaje del método:
 - Su percepción del grado de facilidad o dificultad del aprendizaje
 - Las bondades o dificultades de su uso a nivel individual y/o de pareja.
 - Temas relevantes que quieran trabajar y que los ayude a vivir mejor el tiempo de aprendizaje y uso del método.
 - Tercera sesión (3er mes):
 - Chequear percepción, avances, dificultades u otras variables que hayan influido en el uso del método.
 - Cuarta sesión (6º mes de uso)
 - Evaluar el uso de MRF y Controlar con test específicos el impacto del uso de los MRF.

Técnicas aplicadas:

Junto a la claridad de objetivos que orientan cada sesión, nos parece importante compartir algunas técnicas básicas que contribuyen al logro de estos. Hemos elegido cinco de ellas, cuyo aporte principal lo resumiremos a modo de “regla de oro”.

I. Escucha Activa: La primera experiencia significativa para los que vienen a un Acompañamiento es sentirse escuchados, mirados, atendidos, es decir, que pueda experimentar un genuino interés de parte nuestra por escuchar lo que expresan no sólo verbalmente, sino también los sentimientos, ideas, motivaciones que están detrás de lo que están diciendo. Para ello es necesario mirar a los ojos, asentir, llevar registro de los relatos y demostrar total disponibilidad para ellos, lograr que perciban que queremos “saber” para “ayudar”.

1º Regla de Oro: “Hablo mirando a los ojos y empatico”

2. Parfraseo: Es una excelente herramienta que ayuda a que las personas se sientan escuchadas y corroborar si efectivamente entendimos bien lo expuesto por ellas.

En el trabajo con parejas, es también una oportunidad para que ellos escuchen, desde un tercero neutral, y con un lenguaje positivo, neutro, exento de descalificaciones o juicios, lo mismo que han intentado decirse el uno al otro, y que no han logrado entender. Ejemplo:

Ella dice: *“Yo creo que esto se acabó, si ya no hablamos, no sabemos nada del otro, él llega y se sienta a ver TV”*

Parafraseo: *“Vemos que estás preocupada, que sientes que es necesario que conversen, saber las cosas que al otro le pasan, acercarse, y darse tiempo para eso ¿Es así?, - “Sí”-*

Y a ti Francisco ¿Qué te preocupa?

Él dice: *“Es que yo llego cansado a la casa, ella me reta todo el tiempo, qué ganas me van a dar de conversar, tengo muchos problemas en mi trabajo y quiero descansar, que no me hablen... solo quiero ver la televisión”*

Parafraseo: *“Si te entendimos bien, tu trabajo te exige mucho, cuando llegas a la casa necesitas reponerte, relajarte y ver la televisión es una buena forma para ti de descansar ¿es así? - “Sí, así es...”-*

A ella: *¿Tú sabías que él se siente muy cansado cuando llega de todo un día de trabajo y que la TV en realidad es una forma de relajarse? -“Así parece... yo pensé que no quería hablar conmigo”...*

Estos parafraseos rescatan la intención y los intereses que tienen ambos. Pasa de ser una queja a una preocupación, a un interés por el otro. Desde este punto será más fácil avanzar en la conversación.

2º Regla de Oro: “Resumo positivamente lo que me dices, para ver si entendí bien”

3. Legitimación: ésta técnica es de gran riqueza para la comunicación, casi podríamos decir que tiene un efecto “mágico” en el otro. Abre las puertas afectivas y cognitivas de las personas. Produce cambios internos que influyen directamente en la mirada que se tiene de sí mismo y del otro.

Es una técnica que tiene tres movimientos: el primero es interno. Escucho, observo, valido a la persona que tengo frente a mí con una mirada positiva, sin emitir juicios, con la seria intención de reconocerla y valorarla como persona, con sus habilidades, cualidades, esfuerzos, etc.

El segundo movimiento tiene un efecto en el otro, al decirle aquello positivo que hemos rescatado y valorado de él. Al hacerlo, las personas se sienten aceptadas, situadas positivamente, sin necesidad de defenderse sino, por el contrario, valoradas en lo que son y fortalecidas en su propia conciencia de lo que pueden y son capaces (“empowerment”). Solo en ese momento, puede ocurrir el tercer movimiento, donde la persona, sintiéndose a salvo, podrá reconocer lo bueno del otro, de su esposo, su esposa, su hijo, etc. y validar la mirada que ellos tienen de una situación o su forma original de percibir una misma realidad. Miremos un ejemplo muy básico:

Una señora está muy bien arreglada, con un lindo traje y un bonito peinado. La mediadora observará esto y podrá decir: *“Sra. María que bien le queda ese traje y ese nuevo peinado también”* La legitimación fue dirigida a lo físico, pero tuvo un efecto emocional, todos sabemos que a las mujeres les gusta verse bonitas y ella se siente reconocida en este esfuerzo y dedicación. Es algo real, no es un invento o una adulación, efectivamente se ve muy bien.

Amplíemos este ejemplo: La misma señora durante el acompañamiento, nos cuenta que se levanta temprano, lleva a sus niños al colegio, luego se va al trabajo. Por las tardes ayuda de voluntaria en trabajos sociales y llega a la casa, donde apoya a sus hijos pequeños con las tareas, además sirve la comida y espera con una sonrisa a su marido. Aquí hay tanto que legitimar que cualquier mediadora estaría muy contenta de hacerlo. Podría partir diciendo: *“Sra. María, parece que usted es una mujer que sabe manejar muy bien sus tiempos, vemos que no solo le dedica tiempo a verse bonita, sino que su agenda está completa, llena de actividades que usted sabe realizar, sin descuidar ninguna. Veo que le gusta atender a su familia, llevar personalmente a sus hijos al colegio, es una mujer trabajadora y le dedica también tiempo a labores sociales. Y después de un largo día de esfuerzo, es capaz de llegar a la casa, apoyar a sus hijos en sus tareas y recibir sonriente a su marido ¿Cómo puede hacer tanto y tan bien?. Probablemente esta legitimación produzca distintos efectos en su interior, y algunas posibles respuestas podrían ser:*

“Sí, me encanta hacer muchas cosas, tengo energía y creo que ahora que estoy joven debo aprovechar todas las oportunidades para ayudar a mi familia y a otros” Esto nos indica que se ha sentido reconocida por nosotros.

O *“Tiene razón, hago muchas cosas, pero mi marido también me ayuda en las cosas de la casa, sin su apoyo no podría”* Aquí hay un claro ejemplo de “Reconocimiento” al otro. Se siente legitimada y es capaz de ver en el otro algo positivo, en este caso, reconocer la ayuda que le presta su marido.

O *“Sí, tiene toda la razón, hago tantas cosas que estoy muy cansada, eso quería justamente hablar con usted, qué podría hacer con mi vida, estoy agotada y mi familia parece no darse cuenta”* Claramente ha quedado de manifiesto su conflicto. Ahora que ella siente que nosotras valoramos su esfuerzo, es capaz de abrir su corazón y contarnos su problema. Desde aquí podremos trabajar con ella, para que visualice que tiene muchas herramientas que justamente la ayudarán a resolver este problema.

3° Regla de Oro: “Reconozco tus habilidades y virtudes y te las digo...”

4. Empoderamiento: en este modelo de acompañamiento, esta técnica es de vital importancia. Su objetivo es ayudar a reconocer a la usuaria y/o a la pareja, que tienen una gran variedad de habilidades y herramientas personales, que así como les han permitido salir adelante en otras situaciones de ámbito personal, de pareja o familiar, les ayudarán a hacer frente a los desafíos que les ofrece tanto el aprendizaje, como la vivencia del MRF. Éste se obtiene con la suma de las técnicas antes mencionadas, a través de una buena escucha, de legitimar a los participantes, al reformular positivamente sus relatos, como también al ayudarlos a reflexionar y visualizar sus capacidades. Gracias al empoderamiento se sienten capaces de enfrentar y solucionar sus conflictos, problemas o nuevas situaciones que de una u otra forma puedan estar interfiriendo en el uso del método.

Sigamos con el mismo ejemplo de la Sra. María:

Ella quiere solucionar la situación de cansancio que tiene por todas las labores que realiza durante el día. Para ayudarla a reflexionar y buscar sus propias soluciones al conflicto, el mediador acudirá justamente a todo aquello que legitimó durante la conversación. Ejemplo: *“Sra. María, veo que Ud. es una persona que sabe sus capacidades, que sabe lo que puede hacer durante el día y también conoce sus límites, es justamente eso lo que la trae hoy aquí y quiere resolver el tema de sus cansancios,*

porque se da cuenta que está exigiéndose más de lo que debe y puede. Sabemos también que su generosidad es la que la lleva a trabajar tanto y por otro lado se da cuenta que esto no puede continuar así porque está agotada ¿Si? Bien, pensando en la capacidad que Ud. tiene de organizarse, de manejar los tiempos, ¿Qué piensa que es lo primero que debería hacer? Ella podría contestar por ejemplo: “Ver mi agenda y ver lo que realmente puedo hacer” ¿Qué de todo lo que hace, la hace más feliz? o Ud. conoce muy bien a su familia ¿De qué forma podría pedirle ayuda? o Ud. es una persona que asume muchas cosas y es responsable con todas ¿Qué responsabilidad tiene Ud. consigo misma? A lo mejor ella podría responder “Cuidarme”... Así, durante una conversación y con la ayuda de la legitimación constante, ella podrá sentirse capaz de ir resolviendo y tomando nuevas decisiones.

4° Regla de Oro: “Tú eres capaz porque...”

4. Las Preguntas: El preguntar es un verdadero arte. Existen muchísimos tipos de preguntas. No da lo mismo una que otra, ni plantearlas en tal o cual momento; ni menos aún dirigirlas a ésta u otra persona. La pregunta es una técnica que puede abrir o cerrar puertas en el corazón y en la mente. Invitan a pensar, a ponerse en el lugar del otro, a ordenar las ideas, a identificar los verdaderos conflictos, visualizar capacidades, debilidades, etc. Hacen posible desarrollar una conversación profunda que ayude a las personas a dar una nueva mirada a los temas y situaciones que necesitan trabajar. Por lo tanto, es de vital importancia, plantearlas según un objetivo claro y escuchar atentamente su respuesta.

Ejemplo: Una Señora, usuaria de los MRF, vino a acompañamiento. Vimos que su cartola estaba muy bien registrada y tenía identificado los períodos con exactitud. Sin embargo la observamos preocupada por algo. Hicimos una pregunta exploratoria - *¿Estás contenta con el uso del método?* - Su respuesta fue dudosa. Insistimos con otra: - *¿Hay algo que piensas que podrías conversar con nosotras y que te podría ayudar a vivir mejor este método?* Después de un momento nos contó que era una abuela joven (40 años) que no podía vivir su intimidad marital porque su hija (23 años), tiene un hijo de 3 años, que mandaba a dormir continuamente con ellos. A ella le daba mucha vergüenza hablar con su hija y contarle lo que sucedía.

En este Acompañamiento, a través de buenas preguntas que la ayudaron a aclarar y reflexionar acerca de su situación, la madre concluyó que era necesario conversar con su hija y llegar a acuerdos que las favorecieran a ambas. Posteriormente nos contó que su hija la visualizaba como alguien mayor y no se había percatado que necesitaba espacios y tiempos propios de cualquier matrimonio. Fue una instancia muy rica de conversación para las dos.

5° Regla de Oro: “Pienso bien qué, cómo, cuándo y a quién le voy a preguntar”

III. Análisis de Casos.

Para mostrar el impacto cualitativo, que hemos ido observando, en las parejas y/o usuarias que han tenido acompañamiento sumado a la instrucción del MRF, relataremos algunos casos ilustrativos de ello.

En esta experiencia piloto, hemos podido trabajar con un número importante de parejas y usuarias, que en el ambiente de confianza y confidencialidad que se asegura, hablan con sinceridad y permiten explorar mucho más que el solo uso del método.

La realidad con la que nos encontramos es variada. Hemos acompañado a parejas que tienen una buena relación, con una buena convivencia y armonía en relación al uso del método, donde nuestra principal función es fortalecer su decisión de permanecer en él y ayudarlos a visualizar la riqueza de aporte para su relación de pareja. De esta forma son ellos mismos los que se motivan a seguir y se sienten orgullosos de sus logros y esfuerzos.

En otros casos, detectamos situaciones más complejas, donde las parejas o matrimonios no están viviendo bien su relación, lo que no solo pone en riesgo el uso del método, sino **deja de manifiesto problemáticas, que mantenidas en el tiempo, podrían terminar empobreciendo, debilitando o incluso rompiendo la relación:**

Caso Matrimonio Joven: Nos sorprendió el caso de una pareja joven, que llevaban solo cuatro años de casados y que tenían una hija muy pequeña con Síndrome de Down. Se sentaron frente a nosotros y él con los ojos llenos de lágrima nos dice: *“Ella dice que se quiere separar”*, situación que su esposa nos confirma seriamente asintiendo con su cabeza. Al ir explorando nos dimos cuenta que estaban viviendo una vida muy agitada, con mucho esfuerzo físico y psicológico, especialmente de ella. Se levantaba muy temprano, e iniciaba un día acelerado con una actividad tras otra. En el trabajo, tenía problemas con su jefa, pues requería de constantes permisos para llevar a los distintos controles de su hija. Llevaba diariamente a terapias de estimulación a la pequeña, llegando a su casa a las ocho o nueve de la noche, donde seguía con labores de casa. Se acostaba cerca de las 12 de la noche. Así, día tras día, se sentía cada vez más angustiada, cansada, estresada y más sola. Esta situación se había mantenido por dos años, edad de su hija.

Al preguntarle qué diferente había ocurrido ahora y que la había llevado a tal decisión, respondió: *“Un día mi hija estaba enferma, ya no podía seguir pidiendo permiso en el trabajo para quedarme con ella a cuidarla. Decidí pedirle ayuda a mi mamá. Ella aceptó con gusto. Para facilitar las cosas, decidí quedarme en la casa de mi mamá por tres semanas, mientras la niña se mejoraba. Mi marido se quedó en el departamento y solo iba de visita a vernos. Ahí tomé la decisión”. - ¿Y qué te hizo tomar esa decisión?, le preguntamos. “Es que con mi mamá estaba feliz, me regalaba, me cuidaba, me ayudaba con la niña, cuando yo llegaba de mi trabajo muy cansada tenía la comida lista, la niña ya estaba bañada, había comido y estaba durmiendo. Pude dormir, descansar, hasta leer un libro que hace tiempo quería y no había tenido tiempo de hacerlo”*. Su marido escuchaba sorprendido este relato. Por primera vez se dio cuenta del cansancio de su mujer, de cómo se sentía, de cómo él había estado un poco ausente en este tiempo. No tuvimos que preguntarle nada. Solo comenzó a hablar: *“Tienes toda la razón, estás muy cansada, yo no te he ayudado en lo que tú necesitabas, te prometo que esto va a ser diferente en adelante pero por favor vuelve al departamento”*. Quince días después, en otra sesión, los vimos llegar más sonrientes. Cuando le preguntamos a ella cómo estaba todo, lo miró y sonrió. Nos dijo que había vuelto a su casa, que su marido le ofreció cocinar dos veces por semana, para que ella pudiera hacer deporte que le encanta o leer como a ella le gusta. Tomó una persona que le ayudaría con las labores de la casa cada 15 días, se había organizado con la comida de la niña y la congelaba para la semana, etc. También se dieron cuenta en esa sesión, que desde que había nacido su hija, no habían vuelto a salir solos, el único tema era la pequeña y su estimulación. Se habían olvidado por completo de ellos. Se propusieron instancias de

salida, solos, una vez al mes y con su pequeña hija otra salida más, así aseguraban tiempos de familia y de pareja.

La experiencia del acompañamiento, nos ha mostrado que **muchas veces es el propio aprendizaje del MRF, el diálogo asociado a su vivencia lo que ha servido de ayuda a parejas en dificultades** y que sienten que su relación que estaba distante y fría, gracias a esta nueva vivencia, ha podido renovarse y enriquecerse.

Caso "Recuperar la Intimidad":

Un matrimonio joven había utilizado por 4 años anticonceptivos orales y estaban recién aprendiendo el MRF, llevaban apenas una cartola. Querían trabajar su intimidad, que en ese entonces estaba muy empobrecida, no existía ningún contacto sexual hace más de 7 meses.

Ambos estaban convencidos que este no era momento para tener otro hijo, no estaba la situación matrimonial, económica, ni tranquilidad de vida para afrontar la llegada de otro hijo. Por otro lado, ella nos contaba que no tenía interés alguno en reiniciar las relaciones sexuales y él manifestaba lo contrario, que para él era muy importante, pero no sabía cómo hacerlo, ya que ella se alejaba apenas se acercaba un poco, rechazándolo y dejándolo sin saber qué hacer. En este punto recurrimos al MRF, estuvimos viendo su cartola y pudieron ver más claramente que sería justamente el método quien los ayudaría a recobrar su intimidad ¿Cómo? Ellos se dieron cuenta que su ciclo de fertilidad es perfecto, que se aseguran “días de pololeo”, donde solo están llamados a estar juntos pero sin intimidad. Otros donde la invitación es a estar disponible cien por ciento al otro y el encuentro sexual es posible sin temor a que ocurra demasiado pronto un embarazo. Les preguntamos por cuál etapa del ciclo creen que deberían comenzar si querían reencontrarse en su intimidad. Él lo pensó un rato, miró a su señora y dijo: - *“Claramente por la etapa en que solo estaremos juntos, pero sin intimidad”, bien ¿Qué te parece a ti lo que dice tu marido? “A mi bien, es lo único que podría hacer ahora con él, necesito que me quiera, que me haga cariño, pero no quiero que si me da un beso sea porque vamos a tener relaciones”*. Su marido sonrió, la miró y dijo: *“es verdad cuando pololeábamos lo pasábamos muy bien juntos y no teníamos relaciones, hay que hacer lo mismo ahora, volver a pasarlo bien, conversar y lo otro va a venir solo”,* su señora nos miró sonriente aprobando lo dicho por él. Finalmente acordaron que como tarea se abrazarían tres veces por día por 20 segundos, sin interrupción, aunque sonara el celular o su hija llorara, era una muestra de que estar abrazados era un primer paso al encuentro.

El acompañamiento **va dando la posibilidad a los usuarios de ir reconociendo sus fortalezas y herramientas, tanto personales como de pareja**, que les favorece y estimula el uso del MRF. Este es el caso de una usuaria que vino por primera vez a Acompañamiento:

Caso Contadora:

Atendimos a una usuaria, que se veía preocupada porque no sabía si podría aprender el MRF y registrar tantas cosas en la cartola. Esa sensación, debilitaba su esperanza en que este método realmente le sirviera, aunque valoraba mucho su utilidad. Comenzamos con unas preguntas exploratorias que nos ayudaran a conocer sus fortalezas y habilidades. Le preguntamos en qué trabajaba, ella respondió que era

contadora. Le pedimos que nos describiera un poco qué hacía en su trabajo, ella nos contó que principalmente debía registrar datos, hacer planillas, identificar gastos, entradas, etc. Le preguntamos si esto lo hacía habitualmente. Contestó que sí, que había que llevar un registro de todo lo que ingresaba y todo lo que salía, era vital para el balance. Entonces le planteamos la siguiente pregunta: - *¿Y es muy difícil para ti rellenar e identificar los datos que debes poner en tus planillas?* Rápidamente contestó: - *¡No!, al principio me enredaba, pero ahora estoy tan acostumbrada que me salen solas.* - *¡Ah!, vemos entonces que eres muy diestra en observar y recoger datos para registrarlos en las planillas que usas a diario. También nos cuentas que al principio te costaba un poco, pero ahora te sale muy fácil...* - *¿Qué te ayudó a que fuera cada vez más fácil registrar todos esos datos?* ...Después de pensarlo un poco contestó: - *Por un lado la práctica, también, al principio, tenía un papel de ayuda memoria para que no se me olvidara nada y al final me lo aprendí y ni si quiera lo miraba.* - *Bien ¿Crees tú que esta facilidad que tienes ahora para tus planillas la podrás lograr de la misma manera al registrar tus observaciones en la cartola?* Ella sonríe y se da cuenta que tiene esta habilidad adquirida y que ese susto lo tuvo anteriormente y logró salir adelante.

Un aporte muy enriquecedor ha sido acompañar a parejas que están en el Programa por tratamiento de infertilidad. Ellos mismos, han logrado un **cambio de mirada respecto a su fertilidad.**

Caso pareja en situación de infertilidad:

Una pareja joven, casada hace 6 años, católica, muy religiosa. No han podido tener hijos. Se acercan a PROCEF para aprender los MRF para intentar un embarazarse.

Vienen a Acompañamiento. Durante la sesión nos cuentan que han pasado por distintos cuestionamientos sobre su situación de infertilidad. Se sienten muy sostenidos por Dios.

Confiesan con toda transparencia que se quieren mucho. Que este amor es independiente de si puedan o no tener niños.

Destacamos su dulzura al hablarse, el respeto con el que se escuchan, la generosidad con que cada uno trata de hacerle feliz la vida al otro. Además se suma un muy buen sentido del humor que no opaca la pena que tienen por la situación. Después de dos sesiones, se abren también a la posibilidad de adopción, pero sobre todo, concluyen que su infertilidad es biológica, pero que son muy “fértiles en el amor” y eso sí que es un gran regalo que permitirá recibir sus hijos biológicos o adoptivos, siendo los mejores papás que un niño quisiera tener. Esto les cambia absolutamente la mirada, pasan de la “infertilidad” a “Fertilidad en el amor”.

El visualizar la fertilidad como “nuestra fertilidad”, es decir como un don conjunto, para ser administrado por ambos, es uno de los objetivos del programa y del acompañamiento. Para ilustrarlo relataremos el siguiente caso:

Hombre que se quejaba que su señora era fértil 7 días del mes:

Una pareja que había usado Anticonceptivos oral por muchos años llega tras la segunda sesión de instrucción a Acompañamiento. El hombre se veía molesto y poco interesado en el proceso. Lo miro y le pregunto

- Don Juan y ¿Cómo estuvo la sesión con la matrona?
- Mal, pésimo, responde.
- ¿Qué le pareció que estuvo tan mal?
- Es que resulta que ella es fértil como una semana seguida y no se puede hacer nada pues (su mujer baja la mirada y se pone triste)
- Es decir que usted considera que su señora es fértil muchos días del mes y eso a Ud. no le parece bien ¿Es así?
- Sí pues, son muchos días y todos seguidos
- Don Juan ¿Ud. cuantos días al mes es fértil?
- Se produce un silencio...- ¿Yo?...siempre parece
- Es decir que ¿usted es fértil todos los días del mes?
- Sí, parece...
- ¿Y son todos los días del mes fértiles y todos seguidos, los 30 días?
- Sí señorita...
- Mmmm y entonces pensando en esto y comparando con que Ud. dice que su señora solo es fértil 7 días del mes ¿Qué le parece ahora?
- No se pues, igual poco días en realidad
- ¿De quién cree Ud. que es la fertilidad entonces? ¿de su señora? ¿de usted? ¿o de los dos?
- De los dos parece...

Desde ahí logramos una linda conversación donde fue reflexionando que no era la fertilidad de ella o de él, era **de “ellos”**. Claramente se fue con una mejor visión.

Ver **la sexualidad como un regalo integrado a la pareja**, es lo que sucedió en este caso:

Caso “quiero ser mamá no importa con quién”:

Una mujer soltera, de 27 años, quería tener un hijo sin importar quién fuera el padre, sólo quería ser mamá. Tras tres sesiones de acompañamiento, reflexionó sobre su propia historia de abandono que sufrida en su infancia, logrando reconocer sus emociones y sufrimientos. En un trabajo de legitimación constante logró mirarse con más cariño y respeto a sí misma. Se dio cuenta de lo valiosa que era, de sus grandes virtudes y sus grandes sueños. Finalmente concluyó que su hijo merecía al mejor papá y ella era digna de encontrar un hombre que la valorara y la quisiera como se merecía, entonces podría pensar con él abrirse al regalo de la llegada de un hijo.

La mirada integral a la persona, la pareja y la vida familiar, permite detectar a tiempo cuando existen **conflictos dentro de la pareja que impiden vivir el método**. Este es el caso de:

Mujer de cuarenta años casada, con hijos y que se siente atraída por un joven 20 años menor: Se siente confundida, angustiada, no sabe qué resolver. A través del acompañamiento reflexiona, entiende lo que le sucede, reconoce que vive una crisis importante, la de los 40, que debe resolver ¿Es esta la mejor forma de salir de esta crisis? El trabajo dura varias sesiones, finalmente se da cuenta que el centro del problema no es el joven, es ella la que está en crisis. Busca entonces refugio donde más la quieren, donde ha vivido la incondicionalidad, su marido y sus hijos. La situación se resuelve. Ella mira ahora hacia atrás y logra evaluar ese período y su trabajo para resolver su problema con orgullo, reconociendo sus propios aportes, habilidades, fortalezas y la firmeza de sus valores. Parte de sus reflexiones fueron darle una nueva mirada a su matrimonio, re-encantarse y reencontrarse, volver a “pololear”. Así fue como invitó a su marido a una mediación, donde ambos lograron acuerdos para darle un nuevo brillo a su matrimonio: salida semanal solos, horas de estar juntos cada noche, acostando a sus hijos temprano, abriéndose a las amistades para salir y tener redes de apoyo, una salida mensual por el fin de semana, etc.

Finalmente, quisiéramos compartir un caso que permite visualizar el **impacto positivo que genera el ambiente de confianza y escucha** que se produce en el acompañamiento:

Caso Mujer “Pudorosa”:

Una mujer de 29 años viene a Acompañamiento. La vemos entrar tímidamente, habla suave y evita la mirada. Después de un rato, ella comienza a entrar en confianza. Nos pregunta si hay micrófonos y le aseguramos que no. También nos dice si lo que hablemos se lo contaremos al doctor. Le respondemos que si no quiere que lo contemos, no lo haremos. Entonces nos dice:

- *“Lo que pasa es que yo tengo una enfermedad”...*

- *yaa... ¿qué tipo de enfermedad? , le respondemos*

- *Una grave... responde.*

- *Es que yo tuve miedo de contarle al doctor, pensé que no me atendería si se enteraba. Además yo soy muy pudorosa, no me atrevo a conversar estas cosas y menos con los hombres. Traté de contarle a la matrona, pero habían alumnos y me dio vergüenza, ¿me entiende?*

- *¡Claro que te entendemos!, para ti es difícil hablar cosas personales frente a otros y sobre todo si son hombres, ¿verdad?*

- *Sí.*

- *Y cuéntanos ¿desde cuándo tienes esta enfermedad?*

- *desde que cumplí los 14 años*

- y ¿sabes cómo se llama esa enfermedad?

– No, pero mi abuelita me dijo que era una infección muy grave que tengo en la vagina.

- Cuéntanos un poco más ¿Qué sientes?

– Lo que pasa es que todos los meses después que tengo la regla, todo va bien, me siento seca, no hay nada raro, pero como una semana después empieza a salir un líquido, que es la infección que me dijo mi abuela, esto dura varios días, luego se seca de nuevo y a los pocos días tengo la regla y me mejoro. Lo que me tiene preocupada que yo creo que por eso no me embarazo. Mi abuela me dijo que no se pueden tener relaciones cuando está la infección, porque puedo infectar el útero y todo adentro, además al hombre también se le puede infectar todo, mi marido está muy asustado y no quiere nada conmigo esos días. Así que desde que aparece la infección hasta que tengo la regla, con mi marido no tenemos relaciones. Hace dos años que queremos tener hijos, el doctor nos mandó a hacer muchos exámenes a los dos, pero yo sé que esta infección es la que no nos deja embarazarnos. No me atrevo a contarle al doctor, me da vergüenza y susto que no me atiendan.

Obviamente la abuelita le dio un buen consejo para no embarazarse y claramente los exámenes no eran necesarios. Esto se aclaró con la matrona y al mes siguiente quedó embarazada, sabía muy bien cómo funcionaba el método y no le costó identificar sus días fértiles en la Cartola. Hoy su hija ya tiene 6 meses.

IV. Conclusiones

Si bien aún no contamos con datos cuantificables, que ilustren el impacto del acompañamiento en las usuarias, la evaluación cualitativa que realizan las mismas, y nuestra percepción como equipo, nos permite asegurar la riqueza de su aporte, en la visualización y valoración de la riqueza integral que tiene su vivencia para la pareja; así como la pesquisa oportuna de factores familiares o de pareja que puedan interferir en su uso.

Creemos que dicho aporte, no siempre se logra en forma espontánea, y en ese sentido, el acompañamiento genera una instancia de confianza, escucha, y acogimiento, que favorece la introspección; y permite que la usuaria y la pareja, reconozcan sus habilidades y se sientan capacitadas para aprender, vivir y perseverar en su uso.

En el acompañamiento se genera un tiempo de reflexión y encuentro entre la pareja y con su historia, creando un espacio de comunicación que les permite escucharse a sí mismos y mutuamente. Esto se logra en un ambiente de confianza y confidencialidad, donde se dan las condiciones para conversar, entender, perdonar y pedir perdón, reconquistar, acordar, etc.

El equipo multidisciplinario que participa en el programa, denota el interés y compromiso no solo con la fisiología saludable de la fertilidad, sino con la persona en todos sus ámbitos, situación que en el acompañamiento suele expresarse y que a las usuarias les impacta como una riqueza especial de este Programa.

A la Matrona instructora le facilita la enseñanza del método pues los temas personales que aparecen en la sesión son tomados en el Acompañamiento, ayudando a que el tiempo sea mejor aprovechado y la atención sea más eficaz, al contar con objetivos de trabajo y competencias específicas de cada profesional.

La permanente retroalimentación al interior del equipo de profesionales que integran PROCEF, y con quienes mensualmente vamos compartiendo el desarrollo de este Programa piloto, ha contribuido en la formación integral, crecimiento conjunto y desarrollo de nuevas habilidades a nivel profesional.

Bibliografía

Diez, Francisco. Tapia, Gachi. *“Herramientas para trabajar en Mediación”* Editorial Paidós, Buenos Aires. Argentina. 1ª Edición. 5ª reimpresión. 2010

Melendo, T. (Mayo 2008). *¡Prevenir! Un seguro de vida para el matrimonio*. Madrid (España): Ediciones Internacionales Universitarias.

Suares, Marínés. *“Mediación. Conducción de disputas, comunicación y técnicas”*. Ed. Paidós. Bs. Aires. Argentina. 1ª Edición 1996. 5ª reimpresión 2005.

Caram, Ma. Elena. Eilbaum, Diana. Risolía, Matilde. *“Mediación. Diseño de una práctica”*. Editorial Histórica. Buenos Aires. Argentina. 1ª Edición. 2ª reimpresión 2010.

Aréchaga, Patricia. Brandoni, Florencia. Finkelstein, Andrea. *“Acerca de la Clínica de Mediación. Relato de casos”*. Editorial Histórica. Bs. Aires. Argentina. 1ª Edición 2004.

http://www.procef.cl/pdf/publicaciones/manual_rf_20146474.pdf

Reseña biográfica de las autoras

Carolina A. Brañas González. Casada, 4 hijos. Enfermera U. Chile. Magister en Mediación Familiar U. de los Andes. Profesora Práctica Clínica en Mediación Instituto de Cs. De la Familia U. de los Andes. Mediadora relacional en PROCEF y Clínica U. de los Andes. Mediadora Familiar Concilium.

Mª Pilar Gil Delfau. Casada, 4 hijos. Educadora de Párvulos Pontificia Universidad Católica de Chile. Psicopedagoga U. Central. Magister en Mediación Familiar U. de los Andes. Profesora Práctica Clínica en Mediación del Instituto de Cs. de la Familia U. de los Andes. Mediadora relacional en PROCEF y Clínica U. de los Andes. Mediadora Familiar Concilium.