**Métodos Naturales: Regalo de la Sexualidad como Testimonio**

**Luis Jensen A. y Pilar Escudero de Jensen, Instituto de Familias de Schoenstatt, Chile**

**Introducción**

Somos los más sorprendidos de que hayan interesados en este Taller, ya que sabemos, por la experiencia de 37 años, que siempre es un tema complejo, donde muchos prefieren guardar un “respeto silencioso” al respecto. Sin embargo, estamos convencidos que la propuesta de la Iglesia en materia de paternidad Responsable a través de la vivencia de los Métodos Naturales es una buena noticia. Por nuestra propia experiencia y la de tantos matrimonios que conocemos, que tratamos de vivir buscando sintonizar con el querer de Dios en el ámbito de la sexualidad y transmisión de la vida, podemos afirmar: es un regalo que trasciende.

Por ser un grupo pequeño pudimos hacer este encuentro más interactivo partiendo por las motivaciones de los participantes para compartir este Taller habiendo tantos otros temas interesantes. La mayoría quiere conocer más para poder transmitirlo a sus hijos, a matrimonios jóvenes, en la catequesis prematrimonial ya que la educación que traen de los colegios o de la sociedad es muy diferente. Los asesores también buscan más elementos ya que es un tema que cuesta introducirlo en la rama de matrimonios, así como en las ramas de juventud. Confirman que ha dejado de ser un no es un tema de la pastoral y unos pocos quieren aprender algo más para enriquecer lo vivido.

Dada la enorme penetración de la anticoncepción en nuestra cultura se hace necesario una reflexión respecto a la diferencia antropológica entre lo artificial y lo natural. Tener una clara conciencia del significado del amor personal que tiene unidos los dos grandes significados del amor: la comunión y la fecundidad. De lo contrario se terminan usando métodos anticonceptivos naturales.

La regulación de la fecundidad está inserta en un estilo de vida que responde a la misión de paternidad responsable de los cónyuges, es importante definirla claramente, para conociéndola, valorarla, tratar de vivirla y así llegar a amarla. Este es la aplicación pedagógica pastoral de lo que hemos aprendido de nuestro Padre Fundador del pensar, amar y vivir orgánicos. Los métodos naturales son un camino para recorrer este itinerario que está inscrito en el cuerpo.

Para poder hacerlo a lo largo de toda la vida y lograr que sean una fuente de crecimiento hemos aprendido que es fundamental la integración de toda la persona al actuar (autoeducación), es un excelente campo para aprender a vivir la fe practica en la divina providencia (diálogo natural y sobrenatural). Es un proceso dinámico que conforma un estilo de vida y con las gracias del sacramento del matrimonio puede llegar a transformarse en un camino de santidad.

**Desarrollo**

¿Qué significa unir Comunión y Fecundidad?

Para cualquiera de nosotros es evidente que actualmente la persona ya no se entiende como un organismo, sino que especialmente en la sexualidad se vive como un mecanismo en que se pueden desarticular las partes, especialmente la fertilidad. Se puede eliminar a través de la anticoncepción y los derechos reproductivos que incluyen el derecho de la mujer sobre su propio cuerpo. Ya la vida no es fruto del acto conyugal, sino que es el resultado de un deseo. Lo mismo en la otra situación de infertilidad, cuando es deseada y no llega se puede obtener a través de las técnicas de fertilización asistida sin necesidad de que haya vida conyugal. O lo uno o lo otro, propio del pensar mecanicista que nos enseñó nuestro Padre Fundador.

* Los dos grandes significados del amor: en cualquier manifestación y comunidad estas dos dimensiones están siempre presente. En el amor conyugal que es el arquetipo de toda comunidad y de amor, ambos significados tienen su máxima expresión. Quitar alguna de las dos es reducir a la persona y por lo tanto la relación ya no es personal, objetivamente es utilitaria, y ambos se transforman en medio para otro fin. Como hay se ha desvalorizado la relación sexual es cada vez más difícil entender este concepto, valorarlo y trata de vivirlo. Nadie se hace problema en tener relaciones cuidándose del embarazo no deseado o protegiéndose para no adquirir una enfermedad. El lenguaje es muy claro.
* Las características intrínsecas del acto conyugal: es evidente que en la relación sexual vivida en condiciones óptimas se da el máximo de comunión entre los cónyuges, el ser una sola carne es expresión de ser un solo corazón y una sola alma. Hay una densidad única que penetra todo el ser de cada uno en esa riqueza de diálogo de darse y acoger propia del lenguaje del amor, que en lo sexual además se manifiesta en el gesto de la penetración. En el período fértil además está todo facilitado para este encuentro, ya que todo se orienta a la vida, que es la forma más grande de trascender. Poder procrear una vida humana, lo más grande de toda la creación, a través del amor humano es una riqueza única. El acto conyugal es el lugar adecuado para que se puedan llegar a unir los gametos y así se produzca la fecundación de una nueva vida. El que ambos significados del amor estén tan entrelazados es un regalo y una tarea.

¿Cuál es nuestra Misión de Paternidad Responsable?

Dios quiso que la vida humana surgiera del amor humano, en ese gesto es cuando más nos asemejamos a Él, comunión de personas por amor en la Trinidad y Dios Creador de todo lo visible e invisible. Él nos encomienda esta misión y nos da nuestra libertad para asumirla, nuestra inteligencia para entenderla, llegando a conocerla en profundidad, nuestra capacidad de amar para vivirla, nuestra generosidad para cultivarla y nuestra conciencia para hacerlo en alianza con Él. Y como conoce nuestra naturaleza nos regala a través de nuestro sacramento todas las gracias para poder asumirla.

* Concepto de Misión, de Paternidad y Responsabilidad: en Schoenstatt tenemos claro el concepto de misión, aquí se trata de que Él es el dueño de la vida y nosotros somos administradores. La paternidad/maternidad tiene que ver con ser capaces de saber cuándo podemos concebir un hijo y hacerlo en alianza con él y luego acompañarlo en la gestación, parto y toda la vida como papá y mamá, cada uno con sus características propias para servir adecuadamente la vida. Es importante aquí recordar que el vínculo decisivo en la restauración del organismo de vinculaciones es el paternal-filial. En cuanto a la responsabilidad, Él nos quiere instrumentos libres, ahí radica nuestra dignidad y quiere que la hagamos brillar responsablemente, es decir que sepamos ponderar, evaluar, considerar todas las voces y juntos decidamos y luego asumamos las consecuencias de lo realizado. Creemos que lo que aquí está en juego es que el acto conyugal siempre responda plenamente a esa vocación de amor que dio origen a nuestro matrimonio y a la vez siempre tenga la densidad personal de actuar en libertad, propio de nuestra dignidad.
* Cuatro aspectos de la persona: biológico, psicológico, social y ético. Junto con cuidar que el acto sea fruto del amor y libre es necesario considerar a la persona en todas sus dimensiones, donde cada una tiene exigencias propias de lo humano. Es por esto que los métodos naturales deben su nombre a que responden a la naturaleza humana y no a que no utilizan nada artificial.
  + Biológico: hay leyes de transmisión de la vida inscritas en el cuerpo. Para los varones se trata de que siempre son fértiles, en cambio la mujer tiene una fertilidad cíclica, sólo algunos días del ciclo puede concebir, esto ocurre en torno a la ovulación. Si una mujer se propone aprender los signos y síntomas que indican fertilidad, el 97% lo aprende en 2-3 ciclos y lo hace un 98,5% de seguridad. Aquí hay un primer desafío asociado a este aspecto, el conocerse muy bien a si misma y traspasar esa información adecuadamente al cónyuge, ya que el segundo desafío es que ambos respeten estos días a través de la abstinencia periódica si la intención es posponer un embarazo. Conocer y respetar son dos acciones personales que van educando y conformando a la persona. Ningún método anticonceptivo logra esto ya que anulan la fertilidad manipulando el organismo de la mujer, o el del hombre o la dinámica del acto conyugal.
  + Psicológico: es evidente que la abstinencia periódica exige un conocimiento y una educación de la impulsividad y del afecto en la intimidad. Ya que si hay cariño lo normal es que se busque la expresión máxima de ese amor y más aún en el período fértil en que todo está dado para la vida. Por eso que no es fácil y hay que aprender a administrar también las caricias de manera de esos días poder quererse de una forma personal y cultivar las caricias que lleven al encuentro personal y no a la excitación y por lo tanto al acto sexual. Esta ascética cíclica es tal vez el principal aporte que hacen los métodos naturales a la vida conyugal, ya que permite mantener vivo y educado el impulso, mantener actualizadas las caricias personales y juntos entonces tener asegurado todos los ciclos una instancia de cultivar el enamoramiento, aquella experiencia que dio origen a nuestra relación. En el uso de los anticonceptivos no hay ninguna exigencia en este plano, hay disponibilidad permanente y solo se busca la protección de la vida y de la infección.
  + Social: el amor trasciende siempre a otro y en el amor conyugal se proyecta en el hijo. Una persona para toda la vida, recibida en forma gratuita y para acompañarla en toda su realidad. Los cónyuges tenemos la responsabilidad de decidir cuándo invitar el hijo a la vida de acuerdo con nuestro discernimiento generoso de la mano de Dios Padre. Aquí es dónde se aplica la capacidad de poder escuchar las voces del tiempo, de las circunstancias, de nuestro ser y de nuestra alma. La mayor cantidad de ciclos a lo largo de nuestra vida fértil será para no concebir un hijo y la razón para esto en definitiva siempre serán las personas que más amamos: los hijos que ya tenemos, el mismo que va a venir para que llegue en un momento mejor, la salud de algún cónyuge, algún proyecto en común, por mencionar algunos. Estas razones apuntan también a dar vida, a ser fecundos de otra manera, compartiendo ambos el objetivo. Es jugársela por la vida que en conciencia creemos que Él quiere para nuestro matrimonio y familia.
  + Ético: las acciones mencionadas en los tres aspectos anteriores, conocer y respetar las leyes de trasmisión de la vida, conocer y educar el impulso sexual y los afectos en el ámbito del amor sensible, cultivar la generosidad discerniendo el querer de Dios, todas ellas nos refieren a un orden establecido, es lo que nuestro Padre nos enseñó de conocer el orden de ser y tratar de actuar en consecuencia. Esto genera un vínculo desde el corazón que desarrolla la vocación y deja de ser una norma externa que oprime.

La integración de la persona, FPDP: estilo de vida, camino de santidad

En nuestra experiencia cuando hablamos de la integración de la persona en distintos ambientes, se piensa en algo externo, globalización, incorporar diferentes ángulos al análisis. No se entiende como la necesidad de integrar todas las esferas de la persona en su actuar: lo sensible y lo espiritual. Esto sería en el fuero interno de cada uno y al preguntar sobre los criterios para actuar no aparece el querer de Dios, y menos la búsqueda consciente de dar el siguiente paso de su mano. Al preguntar entonces por la fe práctica en la divina providencia, aparece más bien el concepto de un providencialismo que cuida y protege nuestras vidas o alguna práctica relacionada con el azar de una lectura o signo extraordinario.

La ascética que exigen los métodos naturales con su ritmo cíclico para regular la fecundidad de acuerdo con nuestra misión de paternidad-maternidad responsable va constituyendo un entrenamiento, un camino que obliga y asegura estas dos dimensiones de la persona de mirar hacia adentro y de preguntarle a Dios cuál es el paso siguiente. El entrenamiento de toda una vida llega a constituir una costumbre probada como lo profetizó nuestro Padre Fundador.

* ¿Qué entendemos por la Integración de la Persona? Tiene que ver con la persona armónica, coherente que al actuar lo hace con todo su cuerpo y alma, es decir en el cuerpo se refleja el alma, o el alma anima al cuerpo. Esto significa que lo sensible que está en el cuerpo y que abarca todo lo impulsivo, las pasiones, la irritabilidad, la excitación, los estados de ánimo, junto a lo afectivo que se manifiesta en las emociones, los sentimientos y que suelen ser volátiles, los podemos conocer y educar, también están bajo la dirección de la razón y la tutela de la voluntad. No están abolidos o controlados, sino que están dirigidos, orientados, es decir integrados en lo que hacemos. Actuamos deseando, sintiendo lo que realizamos convencidos que es lo mejor y que podemos realizarlo. Aprender esto en el campo de la sexualidad le da peso específico a la persona para realizarlo en otras esferas de la actividad humana, haciéndolo más persona, más dueño de sí mismo y por lo tanto más cercano, más cálido y familiar.
* ¿Qué es para nosotros la FPDP? El acto que está en juego en la vida matrimonial es el distintivo de nuestro amor conyugal, es a través del cual se llega a consumar el matrimonio como sacramento. Buscar juntos el cuándo, el cómo y con qué finalidad, sabiendo que Dios nos ama por, con y en el otro y juntos podemos dar vida a un hijo nos va ayudando a descubrir la forma en que Dios habla y nos acompaña en nuestras vidas. Ya vimos los elementos que tenemos que tener en cuenta para tomar la decisión, lo que falta es cómo podemos confirmar que acertamos. Si buscamos el hijo y este llega, el regalo es evidente y no necesitamos más confirmación, si lo que buscamos es posponer un embarazo y esto ocurre, al final del ciclo la vivencia es de paz y tranquilidad, es lo que ocurre cuando cumplimos la misión. Si no es así hay que revisar la decisión y seguir buscando: más diálogo, oración, vida sacramental, consultar a otra persona, fijar un plazo, definir criterios para clarificar la decisión.
* Abstinencia periódica como estilo de vida y camino de santidad. Ya mencionamos cómo la abstinencia periódica exige una ascética para conocer los diferentes tipos de caricias y aprender a manifestarlas de una manera atingente a nuestro proyecto de vida. Hemos visto qué si se hace bien, aumenta la dificultad de practicarla. Se mantiene sano y se desarrolla el impulso sexual por un lado y por otro se cultiva en estos días el revivir la atmósfera de enamoramiento, de cariño desinteresado, lo cual facilita aún más el encuentro. Los métodos naturales son los únicos que aseguran esta posibilidad de revivir ciclo a ciclo las grandes etapas de la vida matrimonial. Cultivando este estilo de vida se hace más difícil el evitar tener relaciones. Lograrlo es una verdadera renuncia, es un morir a uno mismo. Si todo esto lo hacemos con la conciencia que Dios lo pide, es una renuncia para hacer su voluntad, eso es lo propio del hijo que se asemeja a Cristo en su muerte para que tengamos vida en abundancia. Ese es el momento de mayor fecundidad del matrimonio sacramental que actualiza aquí y ahora el amor de Cristo por su Iglesia.

Para acercarnos a la propuesta de la Iglesia hemos visto la importancia del testimonio y del acompañamiento. Poder conocer la experiencia y compartir los desafíos con **matrimonios** que lo están intentando vivir. La instrucción de métodos naturales debe realizarla una persona competente, una **instructora**, que conozca como transmitirla y que acompañe el proceso de aprendizaje. Este tiempo, que puede parecer largo, es la mejor inversión ya que acompaña toda la vida. Un aspecto también clave es el acompañamiento en el plano sobrenatural que ayude a ir descubriendo el querer de Dios en la vida concreta, real, cotidiana, también en el ámbito de la intimidad conyugal. Un **consagrado célibe** puede ser de una gran ayuda en este plano de la espiritualidad. Para el éxito de cualquier programa en esta línea debe contarse con estos tres pilares.