

EL VÍNCULO AFECTIVO CON EL NIÑO QUE VA A NACER

Un programa de nueve meses para tranquilizar,
estimular y
comunicarse con su bebé

Dr. Thomas Verny y
Pamela Weintraub

Ediciones Urano
Barcelona 1992

Índice

Cómo se fue gestando este libro.....
Introducción
El programa para los nueve meses
Por qué da resultados el programa.....
Las técnicas y las estrategias.....
Cómo usar este libro.....

EL PRIMER TRIMESTRE

Primer mes: en el comienzo.....

- Ejercicio 1: Viva Vivaldi.....
- Ejercicio 2: Tiempo para la madre
- Ejercicio 3: El diario
- Ejercicio 4: Afirmaciones
- Ejercicio 5: Trabajo con los sueños
- Resumen del primer mes

Segundo mes: Cultivando el jardín

- Ejercicio 6: De fiesta en una estrella
- Ejercicio 7: Hola, cariño.....
- Ejercicio 8: Liberación del hemisferio derecho del cerebro.....
- Ejercicio 9: Las verdades de tu primer hogar
- Ejercicio 10: Instantáneas
- Ejercicio 11: La pausa del embarazo
- Resumen del segundo mes.....

Tercer mes: Crecer juntos

- Ejercicio 12: Los garabatos del hemisferio derecho del cerebro
- Ejercicio 13: La semilla
- Ejercicio 14: Volver al útero
- Ejercicio 15: En el mar amniótico
- Ejercicio 16: El círculo interior
- Resumen del tercer mes

EL SEGUNDO TRIMESTRE

Cuarto mes: El vínculo interior

- Ejercicio 17: De corazón a corazón
- Ejercicio 18: Jugar con arcilla
- Ejercicio 19: Para llegar a conocerte
- Ejercicio 20: Sana y entera
- Ejercicio 21: Acércate más
- Ejercicio 22: Voluptuosa y atractiva
- Resumen del cuarto mes

Quinto mes: El vínculo interior

- Ejercicio 23: Inmersión rápida
- Ejercicio 24: Dulces melodías
- Ejercicio 25: La hora del cuento
- Ejercicio 26: Nuestra pequeña charla
- Ejercicio 27: Ensoñación creativa
- Resumen del quinto mes

Sexto mes: El toque del amor

- Ejercicio 28: La pequeña bailarina
- Ejercicio 29: Un vals con el bebé
- Ejercicio 30: Primer diálogo mediante masaje
- Ejercicio 31: Segundo diálogo mediante masaje
- Ejercicio 32: Soñar con el bebé
- Ejercicio 33: Tu lugar sagrado
- Resumen del sexto mes

Séptimo mes: El amanecer de la conciencia

- Ejercicio 34: Mecer al bebé
- Ejercicio 35: Masajes al bebé de la cabeza a los pies
- Ejercicio 36: Tu sanados interior
- Ejercicio 37: Preparación del nacimiento
- Ejercicio 38: Llegar al bebé gracias a los sueños lúcidos
- Resumen del séptimo mes

Octavo mes: Despierta en el útero

- Ejercicio 39: La hora de jugar
- Ejercicio 40: Liberación del miedo al parto
- Ejercicio 41: Dúo prenatal
- Ejercicio 42: El suspiro del placer
- Ejercicio 43: La flor que se abre

- Ejercicio 44: La flauta susurrante.....
- Resumen del octavo mes

Noveno mes: Hacia el nacimiento.....

- Ejercicio 45: Cálido resplandor
- Ejercicio 46: Dispuesta y capaz
- Resumen del noveno mes

Finalmente, dar a luz

- Ejercicio 47: Sí que puedo

Palabras finales

Cómo se fue gestado este libro

Una de las preguntas que con más frecuencia me hacen es cómo llegué a interesarme en la psicología de los bebés y en el embarazo. Fue un resultado de mi labor de psicoterapeuta. En mi condición de psiquiatra, me sucedió en alguna ocasión que un cliente hiciera una regresión espontánea a una época anterior de su vida. A veces parecía realmente como si esa persona volviera al momento del nacimiento, e incluso a la época de la vida intrauterina. Esto sucedía invariablemente sin ayuda de fármacos ni de hipnosis, y sin que yo indujera en modo alguno el proceso.

Todavía, aunque sucedió hace más de quince años, recuerdo nítidamente uno de los primeros incidentes. En mitad del análisis de un sueño, Paul, un paciente de 25 años, cambió de expresión, se encogió como un bebé y empezó a sollozar. Después de unos diez minutos se recuperó y me explicó que acababa de revivir la experiencia de estar en su cuna llorando para que viniera su madre. Luego, volviendo a su condición de joven profesional escéptico, comentó:

- Pero debe de ser un recuerdo que me he inventado, porque en este momento me vi en una cuna blanca, y sin embargo he visto fotos de cuando era bebé y mi cuna era celeste.

Le sugerí que hablara del asunto con su madre, y en la entrevista siguiente me quedé atónito al saber que su madre le había dicho que durante los dos primeros meses había estado, efectivamente, en una cuna blanca que les habían prestado, y que después le compraron su propia cuna, celeste, que aparecía en todas las fotos que él recordaba.

En la medida en que seguí encontrándome, en un paciente tras otro, con este tipo de visiones retrospectivas, empecé a cuestionar la noción, aceptada en los círculos académicos, de que los bebés no empiezan a recordar nada hasta los dos años. Para ver si mis dudas eran fundadas, y si esos precoces recuerdos que iba recopilando eran reales, durante seis años me embarqué en un amplio estudio de las publicaciones científicas de todo el mundo. Leí todo lo que pude encontrar sobre embriología, y especialmente sobre la evolución del sistema nervioso y de la capacidad auditiva del niño antes de nacer. Recopilé además estudios clínicos sobre adultos que revivían traumas pos y prenatales, especialmente experiencias dolorosas que podían remontarse a sucesos ocurridos durante el nacimiento e incluso antes. Sobre la base de esta abundante recopilación de datos escribí, en colaboración con John Kelly, *La vida secreta del niño antes de nacer*, que se editó en 1981 (publicado en versión castellana por Ediciones Urano en 1988).

Como parte de mi trabajo en este campo he fundado la Pre- and Perinatal Psychology Association of North America (PPANA) (Asociación Norteamericana de Psicología Pre y Perinatal), de la cual hasta hoy sigo siendo presidente. Fundé también el *Pre- and Peri-Natal*

Psychology Journal, la publicación científica oficial de la Asociación, de cuya dirección me encargué durante cuatro años.

En el curso de centenares de entrevistas radiofónicas, televisivas y periodísticas, y en una serie de conferencias, me hicieron siempre la misma pregunta: Qué medidas concretas podían tomar las embarazadas para poner en práctica los principios propuestos en *La vida secreta del niño antes de nacer*. Otro punto que se planteaba con frecuencia era la capacidad de la futura madre para hacer frente a las tensiones impuestas por el embarazo y relacionarse con el padre de su hijo.

Tenía muy presentes estos problemas cuando, en el invierno de 1989, conocí a Pamela Weintraub, directora de la revista *Omni*, quien estaba escribiendo un artículo sobre psicología pre y perinatal y vino a Toronto a entrevistarme. Después de la entrevista mantuvimos algunas conversaciones telefónicas en relación con el artículo, y Pamela sugirió que tal vez podríamos escribir juntos un libro sobre los bebés. Como madre de dos niños pequeños, mostraba – y eso me interesó y me atrajo – un profundo respeto por el desarrollo intelectual y emocional del bebé antes de nacer. Además, el hecho de que el trabajo de escribir el libro fuera compartido nos ahorraría a ambos una gran cantidad de tiempo, del que siempre andamos escasos. Finalmente, en la primavera de 1989 comenzamos a escribir una guía sencilla y práctica que ayudase a madres y padres a calmar y estimular a sus bebés durante el embarazo y, lo que es más importante de todo, a amarlos.

THOMAS R. VERNY

Recuerdo haber estado sentada ante mi escritorio de directora de la revista *Omni*, a comienzos de 1980, leyendo (con escepticismo, diría por no exagerar) lo último publicado sobre psicología prenatal. Al no ser todavía madre, dudaba de que – sin haber abandonado aún el útero – un bebé pudiera poseer la sensibilidad emocional o la capacidad intuitiva necesaria para captar algo referente a la vida interior o exterior de su madre.

Todo aquello cambió en 1983, cuando quedé embarazada. Evidentemente, el diminuto bebé que crecía en mi vientre, y que hoy es mi hijo mayor, era sensible a mi estado emocional. De hecho, yo estuve a menudo nerviosa durante aquel embarazo, y mi hijo registraba con particular intensidad mis emociones. Cuando estaba tranquila, lo sentía descansar pacíficamente, haciendo de vez en cuando algún movimiento pequeño y suave. Cuando me preocupaba por su salud, como me sucedía con frecuencia (innecesariamente, como ahora sé, porque era perfecto), sentía que sus movimientos se intensificaban. Y una noche en que estaba preocupada por la idea de que nos veríamos obligados a dejar nuestro apartamento, sentí moverse al bebé dentro de mí de un lado a otro durante horas, con el desenfreno de un monzón.

También el nacimiento fue complicado. Tras catorce horas de trabajo de parto, el médico decidió que el bebé estaba atascado y me hizo una cesárea. Fue una suerte, porque resultó que

yo tenía una infección producida por estreptococos del tipo B, que podía haber causado daños graves en un parto vaginal. Pero, debido a la fiebre que me dio la infección, en el hospital no me dejaron tener a mi bebé en brazos durante casi una semana. Yo debería haberme sentido inmensamente feliz con un niño tan hermoso y tan sano, pero no podía dejar de sentirme inquieta al no poder verle más que de lejos, a través del cristal de la sala de los bebés.

Mi segundo embarazo fue mucho más fácil y estuvo menos teñido de ansiedad que el primero. Después de todo, entonces ya sabía hasta qué punto era irracional preocuparme por haber tomado una aspirina o alguna píldora antialérgica o por haberme bebido una cerveza antes de saber siquiera que estaba embarazada. Además, vivíamos en un lugar agradable y seguro. Mi segundo bebé se movía constantemente, pero con movimientos calmados que hacían de él una presencia interior dulce y placentera, una afirmación de vida. Y cuando nació, también por cesárea, pude tenerlo a mi lado.

Ahora creo que mis dos hijos, producto de dos embarazos muy diferentes, han recibido, por lo menos parcialmente, la influencia de sus respectivas vivencias en el útero e inmediatamente después de nacer. El primero, Jason, es al mismo tiempo exquisitamente sensible y un exaltado. Tiene un impulso creador tremendo: por ejemplo, ya en el jardín de infancia “escribía” sus propios libros. Las películas tristes lo hacen llorar. Aunque todavía no tiene siete años, cavila incesantemente sobre los grandes temas: la muerte y el nacimiento, el origen de las personas y de las estrellas. Sin embargo, se enfada con mucha facilidad y manifiesta su indignación ante la menor sospecha de un agravio.

El segundo, David, es más tranquilo y a la vez más intrépido. Independiente y dueño de sí ya a los dos años, insiste en hacerlo todo solo, desde asegurarse el cinturón en su asiento del coche hasta servirse el agua y guardar sus libros y juguetes. Le divierte trepar a lo alto de su cómoda y saltar desde allí al suelo, y lo hace continuamente. Es afectuoso, y le resulta fácil dar y recibir abrazos y besos. Y cuando tuvo que adaptarse a un grupo de juego nuevo sin que yo estuviera presente, lo hizo sin problema alguno.

Fue poco después del nacimiento de David cuando empecé a considerar una vez más todo lo que estaba implícito en la idea de una psicología pre y perinatal. Entonces me di cuenta de hasta qué punto estaba abierta a las ideas de una disciplina como esa. En colaboración con un psicólogo, acababa de escribir un par de libros de autoayuda, de modo que me pareció muy natural pensar también en otro basado en la psicología pre y perinatal. Ojalá, pensaba, hubiera tenido yo un libro así: ¡cuánto podría haberme facilitado mis dos embarazos!

En el invierno de 1989, tras haber conocido a Thomas Verny, el primero que se aventuró en este campo en Estados Unidos y Canadá, comencé a acariciar la esperanza de convencerle para que trabajáramos en un libro que abordara esa preocupación mía. El doctor Verny estaba increíblemente bien informado, y quizá por ese mismo motivo tenía objetivos realistas, alcanzables e importantes. No le interesaba crear Einsteins en miniatura... algo en lo cual ni él ni yo creíamos. Esperaba, más bien, hacer el embarazo la vivencia de un período de amor y de comunicación entre ambos padres, en su espera, y el bebé que iba a nacer.

Yo no quisiera cambiar en ningún sentido a mis dos hijos, y sin embargo, pienso que ojalá hubiera tenido acceso, durante mis embarazos, al programa que fuimos creando al redactar este libro. Sé que me habría ayudado a reducir mi nerviosismo y preocupación, y que eso habría sido muy beneficioso para mí y para mis hijos. También sé que podría haber usado estas técnicas para mantenerme más en contacto con los sentimientos de mi marido y para tener un mayor control de mi experiencia mientras daba a luz.

No está en mis planes tener más hijos, pero casi deseo que ocurra, simplemente por disfrutar de la posibilidad de vivir el embarazo como lo que puede y debe ser: el comienzo tranquilo, confiado y jubiloso de una nueva relación, un viaje interior orientado hacia la exploración y el crecimiento personales.

PAMELA WEINTRAUB

Introducción

Si se le dice a una embarazada que su bebé oye su voz o percibe su amor, no podrá menos que asentir. Porque las madres saben intuitivamente lo que los científicos sólo en fecha muy reciente han descubierto: que antes de nacer el niño es un individuo profundamente sensible, que establece una relación intensa con sus padres – y con el mundo externo – mientras está todavía en el útero.

Si estás embarazada, es muy probable que te hayas unido a las filas de las mujeres que entienden la importancia de comunicar su amor y su aceptación al hijo que llevan en su seno. En la actualidad, es mucho lo que la ciencia puede añadir a eso que las madres ya entienden. Las últimas investigaciones validan sus sentimientos, mostrándonos además de qué manera precisa ven y oyen los niños antes de nacer, cómo recuerdan y hasta incluso cómo piensan. En los últimos años los investigadores han usado también los nuevos conocimientos para idear una serie de técnicas específicas y sumamente eficaces que ayudan a los padres a comunicarse con el bebé que esperan. Presentadas aquí en nuestro programa especial, al que llamamos “womb harmonics system”, es decir “sistema de armonización intrauterina”, estas técnicas permitirán a ambos padres cultivar un sentimiento de calma que afectará positivamente al hijo por nacer, preparándolo para una vida de confianza y seguridad. Al darle masajes al bebé, cantarle y bailar con él, los padres estarán estimulando su sistema nervioso y comunicándole su amor. Y al hablar y soñar con el niño que esperan, y visualizarlo incluso, estarán fortaleciendo un vínculo que es para toda la vida y haciendo del embarazo una época de un júbilo y un crecimiento indecibles.

Las propias madres han sabido describir, desde hace tiempo, las capacidades del niño aún no nacido y la posibilidad que tienen los padres de fortalecer el vínculo prenatal. Una conocida nuestra, Sara, dice que durante su embarazo siguió una rutina muy simple. Todas las

noches, después de que su marido se iba a acostar, ella hacía sus ejercicios respiratorios mientras miraba por la televisión reposiciones de la serie *M.A.S.H.*

-El tema musical de *M.A.S.H.* –explica Sara- se convirtió en la señal para relajarme. Me olvidaba de las tensiones del día, incluso de los problemas que pudiera tener con mi marido, y me sentía verdaderamente feliz.

Cuando su hijo ya había cumplido seis meses, Sara se dio cuenta de que cada vez que oía el tema *M.A.S.H.* el niño interrumpía cualquier cosa que estuviera haciendo y se quedaba con la mirada fija en el televisor.

-Ahora tiene dos años –cuenta Sara- y no importa dónde esté ni lo que esté haciendo; cuando oye esa canción se detiene y se queda mirando fijamente, casi como si estuviera en trance. Cada vez que eso sucede, mi marido y yo nos quedamos admirados.

Y otra madre, Ashley, recuerda el día que, sentados todos a la mesa, cenando, hizo alguna broma sobre el pijama que solía usar mientras estaba embarazada de su hijita.

-¿Te acuerdas de él, Susie? –preguntó a la niña, entonces de tres años. La respuesta de la pequeña dejó azorada a la familia.

-Yo no podía ver la ropa que usabas, sino solamente oír lo que decías – respondió.

-¿Y qué sensación tenías? – le preguntó Ashley.

-Era algo oscuro y lleno, como un gran tazón de agua.

-¿Cuál era tu comida favorita?

-Allí no me daban comida.

-¿Qué pensabas cuando naciste?

-Que ya no estaba apretada y podía estirarme – respondió Susie.

-Lo sorprendente – explica Ashley – es que describiera toda la experiencia sin decir en ningún momento que hubiera “visto” nada. Sólo describía lo que había oído y sentido. Nunca se equivocó ni contestó mal una pregunta.

Otra madre, Emily, profesora en una escuela de arte, dice que su hijo de dos años tenía una habilidad excepcional para dibujar caras, y quizá lo más sorprendente era que, de forma automática, el pequeño artista disponía los ojos, las orejas, la nariz y la boca en los lugares adecuados. Emily se maravilló de la sorprendente habilidad de su hijo, hasta que recordó que durante el embarazo había explicado repetidas veces a sus alumnos, verbalmente y de forma explícita, cómo dibujar correctamente un rostro humano.

Estas historias tienen sentido a la luz de las sorprendentes investigaciones que se han llevado a cabo en Estados Unidos y en Europa a lo largo de las dos últimas décadas. Docenas de estudios realizados en universidades y hospitales demuestran que antes de nacer, en el útero, los niños pueden ver, oír, sentir e incluso tal vez formarse un nivel rudimentario de conciencia. Y lo que es más: en la actualidad los psicólogos sostienen que la vida prenatal y la experiencia del nacimiento son, con frecuencia, profundamente determinantes de la personalidad y de las

aptitudes de todo ser humano. Innumerables músicos, por ejemplo, estuvieron expuestos a la influencia de la música durante su gestación. Y en repetidas ocasiones los psicólogos han constatado que características tales como la confianza en uno mismo, la depresión y los comportamientos adictivos están ligadas a las experiencias habidas durante la vida intrauterina.

El programa para los nueve meses

A cualquier padre o madre le gustaría valerse de estos hallazgos para llevar a su grado óptimo el potencial emocional e intelectual de sus hijos, y el objetivo con que se escribió este libro es ayudarles a hacerlo. Ofrecemos un programa simple y minuciosamente graduado, basado en nuestro sistema de armonización intrauterina, en el que cabe un importante papel a un conjunto de ejercicios demostradamente eficaces para relajar a los futuros padres y nutrir y estimular al niño hasta el momento del parto, durante el transcurso de éste e inmediatamente después.

A medida que los padres empiecen a aplicar nuestro sistema, se relajarán, eliminando o reduciendo la producción de hormonas de estrés, tales como la adrenalina y la noradrenalina, que en el caso de la madre pueden atravesar la barrera placentaria y afectar así al niño. Y a medida que el embarazo (y el programa de armonización intrauterina) avancen, también estimularán a su bebé, comunicándole su presencia a través de sus capacidades sensoriales, todavía no del todo afinadas. Los ejercicios que ofrecemos en este volumen les ayudarán también a iniciar una forma de comunicación psicológica, haciendo que el niño sepa ya antes de nacer que realmente sus madres lo aceptan y lo quieren.

El programa para los nueve meses ayudará también a los futuros padres a mejorar su propia disposición emocional. Hay ejercicios, diseñados para intensificar la autoconciencia y la recíproca intimidad de la pareja, que fortalecerán la unidad familiar en la que ha de nacer el bebé. La noción de una familia fuerte y armoniosa es una parte fundamental de nuestro programa: es más, el sentimiento de paz, armonía y comunidad familiar es el elemento del cual proviene la idea de una "armonización intrauterina". Si la futura madre y su compañero están llenos de tensiones, preocupaciones y angustias, les resultará difícil encontrar el tiempo y la energía necesarios para el bebé. Si están constantemente peleándose entre sí, con los paréntesis y con el mundo, no podrán dar a su hijo el amor que éste tan desesperadamente necesita. Así como una mujer que se queda embarazada debe hacer lugar al nuevo ser en su seno, ella y el padre también deben hacer lugar en su corazón y en su mente para el hijo que van a tener.

En su gran mayoría, los libros y los programas referentes al embarazo se centran en los aspectos físicos de éste y del parto. Advierten a las embarazadas que no deben beber alcohol o bebidas con cafeína ni ingerir fármacos. Insisten en una dieta bien equilibrada, con las cantidades adecuadas de calcio, hierro y proteínas, y aconsejan consumir mucha fruta, verduras y cereales. Se recomienda a las futuras madres que hagan ejercicio con moderación y que descansen mucho.

Todas estas sugerencias son, sin duda, de vital importancia. Pero nosotros vamos más allá de los aspectos físicos. Nuestro programa permite a los padres explorar la experiencia emocional íntima del embarazo. Durante el curso de nuestro trabajo hemos comprobado que la mayoría de las personas se enfrentan con el embarazo de una de estas tres maneras: como una tremenda crisis, como algo que hay que soportar o como una oportunidad de crecimiento personal. Este libro va dirigido a los tres grupos, pero si se usa correctamente, ayudará a los miembros de los dos primeros a cambiar de actitud y pasarse a las filas del tercero. No importa de qué grupo partan los padres; en los ejercicios de armonización hallarán un programa interactivo que, desde el principio al fin, les permitirá ejercer un control personal sobre el embarazo. Tenemos la esperanza de que durante ese período tan tenso en que, para muchos padres y madres, ha llegado a convertirse el embarazo en el mundo actual, nuestro libro sea para ellos un amigo de fiar.

Aunque el “programa de nueve meses” que presentamos está pensado para guiar a los futuros padres durante el transcurso de todo el embarazo, los beneficios que obtengan de él pueden prolongarse durante la vida entera. Desde un aumento del autoconocimiento y la autoestima hasta un nítido incremento en la capacidad de relajarse y de concentrarse, los padres aprenderán a dominar poderosas técnicas que luego les permitirán enfrentarse con muchos aspectos de la vida. Innecesario es decir que también las ventajas que de todo ello obtenga el niño serán duraderas. Es muy probable que el bebé que se ha ido gestando mientras sus padres trabajaban con nuestro sistema de armonización intrauterina llegue al mundo con una curiosidad y un estado de atención superiores a lo que es habitual, con un poderoso sentimiento de armonía y con la seguridad de que lo aman.

Por qué da resultados el programa

Tal vez nuestros objetivos sean ambiciosos, pero no son rebuscados. En realidad, la investigación sobre la que se basa nuestro libro ha dado origen recientemente a una nueva disciplina: la psicología pre y perinatal, el estudio neurológico y psicológico de los bebés antes de nacer y durante el nacimiento. Esta floreciente especialidad médica cuenta ya con la representación de una publicación profesional, *Pre- and Peri-Natal Psychology Journal*, y con sus propias sociedades, entre las cuales se cuentan la International Society of Prenatal Psychology y la Pre- and Peri-Natal Psychology Association of North America o PPANA. El caudal de la investigación nos está mostrando un retrato totalmente nuevo del niño por nacer.

De hecho, en la época de Freud los expertos creían que la personalidad no empezaba siquiera a formarse hasta los dos o tres años. Durante la década de los sesenta, los psicólogos rastrearon huellas de un desarrollo emocional temprano hasta los días e incluso hasta las horas que siguen al nacimiento, y formularon el concepto de *bonding* (vínculo), en virtud del cual madre e hijo establecen un recíproco apego y se comunican su amor inmediatamente después de que el bebé sale del útero materno. Pero a la mayoría de los psicólogos les parecía absurda la idea de que los elementos de la personalidad se formaran realmente durante la gestación, y sostenían que hasta el momento de nacer el feto humano era una hoja en blanco, carente de verdaderas sensaciones y emociones e incluso de la capacidad de sentir dolor.

Sin embargo, recientemente los estudiosos de la psicología pre y perinatal han demostrado la existencia de capacidades sensoriales significativas durante la vida intrauterina. Merced a instrumentos clínicos como los ultrasonidos, por ejemplo, los científicos han conseguido asomarse al útero y comprobar que desde el cuarto mes después de la concepción, el niño tiene bien desarrollados el sentido del tacto y el del gusto. Si se le acarician los labios, succiona, y si se introduce en el líquido amniótico una sustancia amarga, como el yodo, hace una mueca y deja de tragar. A la misma edad, el bebé puede percibir una luz brillante que dé sobre el abdomen de la madre, y si es particularmente fuerte, llegará incluso a levantar las manos para protegerse los ojos.

A los cinco meses, el niño reaccionará ante un ruido fuerte cubriéndose los oídos con las manos. En una serie de notables estudios que se llevaron a cabo a comienzos de los años ochenta, el psicólogo Anthony DeCasper, de la Universidad de Carolina del Norte, demostró que antes de nacer el niño tiene incluso la capacidad de percibir y recordar los sonidos del habla, y de reconocer un relato que haya oído repetidas veces desde el útero y también la voz de su madre.

Además de tan asombrosas capacidades sensoriales, durante este período el bebé puede experimentar realmente lo que consideramos “conciencia”, es decir, una percepción rudimentaria de sí mismo y de lo que hay más allá de él. Aunque es imposible delimitar con seguridad lo que piensa el niño antes de nacer, las investigaciones llevadas a cabo en el dominio de la neurociencia por Dominick Purpura, del Albert Einstein Medical College de Nueva York, demuestran que en el útero el bebé ya tiene formadas las estructuras cerebrales necesarias para aprender, e incluso para tener conciencia, desde una época que oscila entre las veintiocho y las treinta y dos semanas de gestación. Para llegar a esta conclusión, Purpura – que dirige la respetada publicación periódica *Brain Research* – hizo un estudio microscópico de los cerebros de bebés prematuros y descubrió que la corteza cerebral – la sede del pensamiento – está casi tan desarrollada durante los meses octavo y noveno de la gestación como después del nacimiento.

Otros investigadores que han realizado estudios sobre bebés en la etapa intrauterina parecen confirmar estos hallazgos. Por ejemplo, algunos estudiosos de las ondas cerebrales comprobaron que los niños pasan, en el útero, por períodos de sueño y de vigilia. Otros estudios posteriores han demostrado que exhiben, además, las mediciones fisiológicas asociadas no sólo con el dormir, sino también con el soñar. Como es natural, no se puede demostrar que el niño por nacer sueñe efectivamente, pero la similitud entre su funcionamiento cerebral y el del adulto hace pensar que lo esencial de nuestra humanidad nos acompaña probablemente desde el mismísimo comienzo.

No hay por qué asombrarse, entonces, de que los psicólogos que estudian la evolución prenatal vean el núcleo mismo de la personalidad humana como algo que se forma no ya durante los tres primeros años de vida, sino más bien en el útero. Sus estudios demuestran que la formación de la personalidad tiene lugar por mediación de una comunicación intensiva entre los padres –especialmente la madre - y el niño que va a nacer. En un significativo estudio

realizado por un pediatra suizo, por ejemplo, se descubrió que los bebés absorben, literalmente, los hábitos de sueño establecidos por la madre durante el embarazo. Por ejemplo, sin que hubiera que acostumarlos, los niños nacidos de madres madrugadoras invariablemente se despertaban temprano, en tanto que aquellos cuya madre dormía hasta tarde generalmente se despertaban tarde.

En otro estudio sobre la forma en que las señales provenientes de la madre influyen en la experiencia –y quizá en la naturaleza – del niño en el útero, el obstetra austríaco Emil Reinold pidió a un grupo de embarazadas que descansaran durante unos treinta minutos bajo una máquina de ultrasonidos. En respuesta al estado relajado de la madre, los bebés también empezaron a relajarse. En cierto momento de la prueba, a las madres se les dijo que su bebé había dejado de moverse. Naturalmente, semejante información las aterrizó, provocándoles una oleada de adrenalina, en respuesta a la cual los bebés – todo el experimento se seguía a través de la pantalla de ultrasonidos – empezaron a patear con todas sus fuerzas.

Es obvio que la reacción era en parte fisiológica. Todos sabemos que cualquier cosa que coma, beba o inhale la madre entra, transportada por el torrente sanguíneo, en el cuerpo del bebé. Por eso durante el embarazo se han de evitar la bebida, el tabaco y los fármacos. Pero hay investigaciones como las de Reinold que demuestran que también las emociones de la madre se transmiten fisiológicamente al feto. Si una embarazada soporta un estado de tensión agudo o crónico, su cuerpo fabrica las hormonas de estrés (entre las que se cuentan la adrenalina y la noradrenalina), que transportadas por el torrente sanguíneo llegan al útero, induciendo el mismo estado de tensión en el niño. Aunque cierto nivel de tensión durante el embarazo es normal, nuestros estudios demuestran que las madres sometidas a una tensión extrema y constante tienen más probabilidades de tener hijos prematuros, con un peso inferior al normal, hiperactivos, irritables y con predisposición a los cólicos. En casos extremos se puede ver que estos niños nacen con los pulgares despellejados e incluso ulcerados de tanto chupárselos.

Los bebés estudiados en los experimentos de Reinold no sólo respondían al aumento de adrenalina en la sangre de la madre, sino también muy probablemente al comportamiento de ésta. La comunicación de la conducta se produce por mediación de las actividades de la madre: cuando ella se toca el vientre, habla, canta o baila, el niño por nacer sabe que su madre está activamente allí. (Este nivel de comunicación puede incluir también al padre y a otros miembros de la familia). El bebé, a su vez, reacciona pateando y moviéndose. Así como la madre de un recién nacido aprende rápidamente a distinguir cuando los gritos del bebé significan: “¡Buenos días, dame pronto de comer!” o “¡Ven a quitarme este imperdible del culito!”, también la embarazada puede aprender a diferenciar un pateo de felicidad de otro que expresa inquietud.

Un ejemplo de comunicación de la conducta fue el utilizado por la audióloga Michele Clements para convencer a un futuro padre de que realmente su hijo por nacer era capaz de oír. Le dijo que pusiera la cabeza contra el vientre de su mujer y gritara con fuerza. Cada vez que el padre lo hacía, el niño expresaba su irritación pateando fuertemente las paredes del útero. El hecho es que, si los mensajes que comunican conductas son afectuosos y congruentes, los

padres pueden entablar con su hijo ya antes de que nazca un reconfortante diálogo recíproco que puede prolongarse mucho tiempo después del nacimiento.

Este tipo de comunicación, establecido por mediación del comportamiento de la madre y el padre, va generalmente acompañado por una interacción en el plano psicológico. Al hablar de comunicación psicológica nos referimos a la capacidad del niño para responder a los sentimientos y pensamientos más profundos de su madre. Los bebés captan tanto la carga emocional transmitida por el lenguaje hablado como las actitudes y los afectos que no se expresan verbalmente. Cuando una madre acaricia a su hijo a través de su vientre, murmurando: “¿Cómo estás, cómo está mi maravilloso bebé?”, el niño por nacer percibe que lo aman, y eso hace que se sienta bien. Si los adultos nos nutrimos de amor, elogios y respeto, tanto más los niños, nacidos o por nacer. En un estudio reciente, por ejemplo, se comprobó que las mujeres que deseaban profundamente tener un bebé tuvieron los embarazos más fáciles y los hijos más sanos; las que no querían al bebé no sólo tuvieron más problemas médicos, sino también una proporción relativamente elevada de niños de peso reducido, prematuros y con perturbaciones emocionales. Este y otros estudios indican que los pensamientos que durante su gestación infunden al bebé un sentimiento de felicidad o de calma bien pueden estar desarrollando en él, para toda la vida, una disposición anímica equilibrada, feliz y serena.

También durante el nacimiento, e inmediatamente después de éste, los padres y el entorno ejercen una profunda influencia en el bebé. Son muchas las anécdotas que se cuentan de recién nacidos que dan la impresión de percibir la ternura, la suavidad y el afecto con que los tratan. Además, responden a estas cosas de manera muy diferentes a como lo hacen al verse enfrentados con luces brillantes, ruidos electrónicos (como el *bio* de un despertador) y la atmósfera fría e impersonal que tantas veces se asocia con el nacimiento en una clínica.

Un espectacular ejemplo de ello es el de un pediatra de Seattle que estaba tratando a un bebé gravemente enfermo en la unidad de cuidados intensivos para recién nacidos de su hospital. Conectado con una batería de máquinas destinadas a mantenerlo con vida, el bebé estaba sometido a una luz intensísima en un ambiente más ruidoso de lo que puede ser la Quinta Avenida neoyorquina en una hora punta. El niño no recibía suficiente oxígeno y se estaba poniendo azul. Como el médico decidió que de todas maneras no sobreviviría, lo desconectó de todos los sistemas de apoyo, detuvo todas las máquinas y apagó las luces. Después sacó al bebé de la cuna y empezó a mecerlo. En pocos minutos el niño se puso sonrosado y se recuperó totalmente.

La experiencia del nacimiento tiene en realidad un alcance tal que hay estudios recientes que relacionan los nacimientos especialmente difíciles y traumáticos con el suicidio y con algunas formas de drogadicción. El psicólogo Lee Salk, por ejemplo, comprobó que el suicidio entre los adolescentes se daba con más frecuencia entre aquellos cuyas madres no habían recibido cuidados prenatales o habían padecido alguna enfermedad crónica durante el embarazo. Otra investigación sugiere la existencia de auténticos recuerdos del momento de nacer. El obstetra californiano David B. Cheek ha demostrado que las personas conservan un recuerdo muscular de la forma en que movían la cabeza, los hombros y los brazos al llegar al

mundo. Y el psicólogo David B. Chamberlain, también de California, ha reunido una colección de lo que él considera recuerdos literales y detallados del nacimiento: efectivamente, sus pacientes evocan recuerdos de una nitidez cinematográfica sobre los médicos, la sala de partos y las conversaciones que oyeron durante sus primeros minutos de vida.

Las investigaciones demuestran que tanto el niño por nacer como el recién nacido son individuos sensibles, intuitivos y capaces de sentir emociones. Dotados de notables capacidades perceptuales y mentales, tienen una auténtica vivencia de la gestación, que en cierto sentido se convertirá en la base del recuerdo de su desarrollo en el útero y de su nacimiento. Estas primerísimas experiencias, según indica la investigación, van configurando la personalidad humana tan profundamente como los acontecimientos posteriores de la vida. Por lo tanto, si la madre hace lo posible por mantenerse tranquila durante el embarazo, si le comunica su amor a su hijo ya antes de que nazca y crea las condiciones necesarias para un nacimiento jubiloso y positivo, estará contribuyendo a la salud que tendrá su hijo durante el resto de su vida. La verdad es que, valiéndose de los conocimientos derivados de la psicología pre y perinatal, una mujer puede influir de una manera hasta ahora sin precedentes en la personalidad de su hijo, llevando a un nivel óptimo sus potencialidades, tanto en el dominio emocional como en el intelectual.

Las técnicas y las estrategias

Basados en estas recientes investigaciones, los ejercicios especiales de armonización intrauterina pueden ayudar a reducir la tensión. Nuestro plan, cuidadosamente graduado, enseñará a futuras madres varias técnicas de relajación para ayudarles a controlar la ansiedad. Les permitirá ponerse en contacto con sus sentimientos más íntimos al mismo tiempo que aprenden a mantener un estado de calma fisiológicamente equilibrado. Al mismo tiempo, otro conjunto de ejercicios les ayudarán a recuperar energía cuando las hormonas del embarazo –y el simple hecho de que gestar un bebé ya es un esfuerzo – les provoquen un bajón físico y anímico.

El sistema de armonización intrauterina también puede ayudar a combatir los pensamientos negativos, las ansiedades y los miedos. Te enseñará, por ejemplo, a resolver conflictos, a establecer acuerdos con tu marido, con tus padres, con tu infancia y con tus amigos. Si tomas como guía nuestros ejercicios, tal vez puedas incluso visualizar tu propio nacimiento y captar –quizá por primera vez – cuál es para ti el significado de esa experiencia. Además, podrás hacer frente a las ideas negativas que a veces emergen durante el embarazo y, al encararlas, liberarte de ellas y sustituirlas por un punto de vista positivo, de afirmación de la vida.

Quizá lo más importante sea que estos ejercicios pueden ayudar a que los padres y el hijo que van a tener establezcan un intenso vínculo. Al usar elementos de comunicación tan naturales como el habla, la música y el movimiento, tú y tu marido haréis saber al hijo que esperáis que realmente “estáis” por él... o por ella. Y gracias a la visualización y a la fantasía

guiada, descubriréis poderosas imágenes de vuestro bebé, fortaleciendo así el sentimiento de intimidad entre vosotros y el niño.

En pocas palabras, el sistema de armonización intrauterina puede ayudar a los futuros padres a resolver sus propios conflictos emocionales y enseñarles a comunicarse con el hijo que van a tener, calmándolo y estimulándolo de una manera sistemática, científicamente eficaz... y afectuosa. Desde canciones y danzas hasta el trabajo con los sueños y la fantasía guiada, pasando por el yoga y el masaje, los padres que trabajen con nuestro sistema contarán con recursos psicológicos eficaces para enriquecer la vivencia del embarazo y brindar al hijo que esperan el alimento de su amor.

Entre los recursos básicos del sistema se cuentan:

- *Escribir un diario.* Te enseñaremos a llevar un diario donde volcar tus pensamientos más íntimos. El diario te permitirá explorar tus sentimientos sobre el embarazo, superar los problemas que te planteen el cambio de tu imagen corporal y enfrentarte con miedos profundamente arraigados.
- *Trabajo con los sueños.* Al iniciar el programa te enseñaremos a anotar e interpretar tus sueños, de modo que puedas ponerte en contacto con tus sentimientos ocultos. Después aprenderás técnicas destinadas a la inducción de sueños emocionalmente positivos, capaces de sumergir a tu hijo en un relajante baño hormonal que le dará una sensación de aceptación, calma y amor.
- *Relajación profunda.* Aprenderás a sumirte, sin dejar de estar alerta, en un estado de “relajación progresiva”: el cuerpo se hunde en un estado semejante al sueño, en tanto que la mente permanece totalmente alerta. La importancia de este estado de conciencia no reside solamente en promover una relajación profunda y renovadora, sino también en aumentar la receptividad de la mente a las imágenes.
- *Visualización.* Mientras te encuentras en el estado receptivo de relajación profunda puedes valerte de la visualización para suscitar poderosas imágenes que favorezcan el bienestar de tu bebé. Por ejemplo, en un ejercicio de visualización te imaginarás a tu hijo inmerso en aguas sanadoras y bañado por los rayos del sol, que dan energía. En otro, simplemente lo verás, y te sentirás especialmente próxima a él (o ella).
- *Visualización guiada.* Para guiarte por la senda de los ejercicios de visualización más complejos te mostraremos la forma de preparar tus propias grabaciones de visualizaciones guiadas. Estas cintas te ayudarán a experimentar y revivir aspectos de tu niñez, tu primera infancia, tu nacimiento y tu vida intrauterina. Además, te ayudarán a formar un vínculo con el niño que vas a tener.

- *Música.* Grabarás también tus propias cintas de música y te enseñaremos a usarlas de modo que te ayuden a relajarte, intensifiquen tus poderes de visualización y estimulen al bebé en el útero.
- *Diálogos con tu pareja.* Son una serie de preguntas específicas que os permitirán, a ti y al padre de tu hijo, coparticipar en conversaciones dirigidas, con el objetivo de ayudaros a reconocer vuestros sentimientos más profundos y a fortalecer vuestra relación.
- *Afirmaciones.* Se trata de una técnica usada de diferentes maneras por muchos terapeutas conductistas. Una afirmación es un pensamiento positivo que se implanta en la mente consciente. Al repetir insistentemente y de manera sumamente específica una afirmación, puede uno terminar abriéndose más a las sugerencias positivas que ésta contiene. Al mismo tiempo, se entenderán – y finalmente quedarán borradas – las pautas de pensamiento negativas que discrepan de la afirmación.
- *Estimulación táctil.* A medida que el bebé crece, puedes aprender a comunicarte con él mediante el tacto. Al palmearte y frotarte el vientre, y mediante otros ejemplos táctiles, puedes iniciar un diálogo con tu hijo. Cuando te des masajes o te toques el abdomen, estarás reforzando en tu bebé el sentimiento de ser amado, fortaleciendo su autoestima e incluso, según lo confirman investigaciones recientes, acelerando el desarrollo de su sistema nervioso periférico.
- *Estimulación verbal.* A cierta altura del embarazo, el niño puede reconocer la voz de su madre. Si sistemáticamente le hablas cariñosamente, puedes hacer mucho por establecer una doble vía de comunicación entre tu hijo y tú.
- *Dibujo libre.* Una de las técnicas más importantes de la armonización, el dibujo libre, te permitirá generar imágenes directamente a partir del inconsciente. Gracias a un simple papel en blanco y lápices de colores, podrás ponerte en contacto con tus auténticos sentimientos por tu hijo aún no nacido, e incluso recuperar algunos recuerdos olvidados de tu propio nacimiento.
- *Dibujos de mandalas.* Al dibujar *mandalas*, es decir, figuras circulares inspiradas en la antigua tradición budista que estimulan el sentido del equilibrio y la capacidad de concentración interior, se puede ahondar en la visión de los niveles más profundos del inconsciente.
- *Jugar con arcilla.* Si cierras los ojos y empiezas a jugar con un trozo de arcilla es probable que llegues a ponerte en contacto con la experiencia de tu propio nacimiento, y que tu sentimiento de proximidad con el niño que llevas dentro se intensifique.

- *Respiración rítmica*. Múltiples investigaciones han demostrado más allá de toda posible duda que la respiración rítmica causa cambios fisiológicos positivos, entre ellos un aumento en el aporte de oxígeno a la sangre, un funcionamiento cerebral más eficiente y una mejor eliminación de los desechos corporales. Los yoguis han hecho de la técnica de respiración rítmica una verdadera ciencia, que abarca centenares de ejercicios diferentes, cada uno de ellos destinado a conseguir un determinado objetivo. Con nuestro sistema de armonización intrauterina aprenderás algunos de los métodos que mejor se adaptan al embarazo, y al hacerlo reforzarás tu energía, intensificarás tu relajación y fortalecerás tu concentración interior.

Cómo usar este libro

Los ejercicios de armonización intrauterina irán evolucionando y cambiando de acuerdo con tus necesidades y con las de tu bebé. Algunos de ellos tendrás que hacerlos a lo largo de los nueve meses, en tanto que otros sólo deberás practicarlos durante un trimestre determinado. También hay otros que solamente harás una vez. Por ejemplo, las técnicas de relajación se utilizan durante todo el embarazo, pero en la comunicación verbal con el niño sólo se insiste a partir del quinto mes, que es cuando el aparato auditivo ha llegado a su nivel funcional.

El programa, como tal, está organizado de manera clara y comprensible. Cada mes del embarazo cuenta con su propio capítulo, que consiste en una introducción y una serie de ejercicios relacionados con esa fase precisa de la evolución prenatal. Para que el seguimiento del programa no ofrezca dificultad alguna, cada ejercicio tiene, como referencia, un nombre y un número, y al comienzo de cada uno de ellos hay un recuadro que contiene un resumen descriptivo del ejercicio. Cada recuadro incluye:

- El *tema* del ejercicio, que define su objetivo.
- Los diversos *instrumentos* o herramientas que has de usar durante el ejercicio, como, por ejemplo, música grabada, lápiz y papel o arcilla.
- Una lista de las *personas* que han de participar en el ejercicio, y que pueden ser tú misma, tu marido, tu hijo por nacer y los hijos que quizá ya tengáis.
- El *ritmo*, es decir, el tiempo que requiere la ejecución del ejercicio y la frecuencia con que se lo ha de realizar.

Por ejemplo, en “Viva Vivaldi”, nuestro ejercicio encaminado a la reducción de la tensión mediante la música, el recuadro descriptivo tiene este aspecto:

Tema: reducción de la tensión mediante la música

Instrumento: Cinta con música grabada.

Participantes: La madre y el niño por nacer.

Ritmo: 60 minutos, por lo menos dos veces por semana, durante todo el embarazo.

Finalmente, para que puedas tener una visión general adecuada a medida que trabajas, cada capítulo concluye con tres resúmenes informativos. El primero resume la totalidad del programa de ejercicios para ese mes, el segundo detalla la evolución prenatal del bebé, y el tercero describe los cambios físicos que se van produciendo en ti.

En un mundo ideal, una campana habría empezado a repicar en el momento en que tú concebías a tu hijo, pero en el mundo en el que vivimos, es difícil saber el momento en que se inicia el embarazo. La mayoría de las pruebas de embarazo para uso doméstico no dan resultados positivos hasta diez días después de la primera falta, y ni siquiera las pruebas de laboratorio muestran resultados positivos hasta diez días después de la concepción. En muchos casos, por no decir en la mayoría, las mujeres no se dan cuenta de que están embarazadas hasta después de haber tenido por lo menos una falta. Y la mayor parte de ellas no se enteran de que lo están mientras no han pasado entre dos y seis semanas. Por eso, quizá sea imposible que nadie empiece nuestro programa el mismo mes – y del día ni hablemos – en que se inicia el embarazo.

Si lo empiezas después del primer mes, simplemente comienza por el principio y ve trabajando. Si cuando empiezas estás entre las seis y las ocho semanas, te sugerimos que dediques un par de semanas a aprender los ejercicios básicos presentados para el primer mes, y que durante las cinco semanas siguientes vayas integrando los ejercicios que presentamos para el segundo y el tercer mes. Si estás embarazada desde hace más de ocho semanas, puedes realizar los primeros ejercicios con algo más de rapidez, ajustando tu propio ritmo hasta “ponerte al día”. Pero atención: ni es necesario que te precipites ni creas que debes hacer uno por uno todos los ejercicios para obtener los beneficios del programa. Si tienes constantemente presentes tu propio bienestar emocional y el de tu hijo, no importa cuándo empieces a hacer los ejercicios: siempre obtendrás de ellos el máximo beneficio.

Independientemente de que sigas o no nuestro sistema desde tu primer mes de embarazo, siéntete en libertad de adaptar el programa a tus propios intereses y necesidades. Por ejemplo, si eres una persona más visual que verbal, podrías dar más importancia a la comunicación de tus sentimientos por mediación de imágenes que mediante palabras. Si tu nivel de energía es bajo, tal vez te convenga recurrir con preferencia a las técnicas que proporcionan energía; si estás irritable y tensa, quizá los ejercicios de relajación te resulten que ni hechos a medida.

Tampoco tienes que sentirte obligada a hacer uno por uno todos los ejercicios. Cuando organizamos el programa, decidimos que preferíamos pecar por abundancia. Utiliza la cantidad de ejercicios que quieras y con la frecuencia que te parezca. Considera el libro como un muestrario de técnicas y recuerda que la que debe hacer su propia selección eres tú.

La verdad es que el sistema de armonización intrauterina no es un programa rígido, que no te vaya a dar resultado si no lo sigues al pie de la letra. Es más bien un programa pensado para que vaya interactuando continuamente con tus necesidades y objetivos específicos. Los ejercicios del programa pueden ayudarte a establecer las condiciones internas adecuadas para

tu crecimiento emocional y para que puedas entenderte mejor a ti misma. Te permitirán superar bloqueos emocionales al mismo tiempo que vas comunicando tu amor y tu afecto al hijo que vas a tener. Pero la forma exacta en que lo hagas depende de ti y de tu predisposición personal.

Te encontrarás con que muchos de los ejercicios del programa también son apropiados para tu marido o compañero. Casi desde siempre, a los hombres se los ha dejado fuera de la vivencia del embarazo, pero en los últimos veinte años las normas sociales se han modificado de forma drástica, y ahora los futuros padres quieren participar en la mayor medida posible en las múltiples fases del embarazo y del nacimiento. Quizá tu compañero ya esté pensando en asistir a clases de preparación prenatal para poder colaborar en los trabajos de parto y en el nacimiento. Con la orientación de los ejercicios que os ofrecemos, él puede asumir, desde el comienzo mismo, una plena participación en la gestación del hijo que ambos esperáis.

De cualquier manera que los dos decidáis adaptar nuestros ejercicios a vuestras propias necesidades, os recomendamos que tratéis de evitar imaginaros al bebé por nacer como un niño o como una niña... a menos, claro, que su sexo ya haya sido determinado por amniocentesis (extracción de líquido amniótico por punción de la pared abdominal). Os exhortamos en cambio a que penséis en el amor que sentís por vuestro bebé y os concentréis en la idea de tener un hijo sano, sea cual fuere su sexo. Para ayudaros a tomar esta actitud, nos referiremos al niño por nacer hablando alternativamente de “él” o de “ella”. A lo largo de todo el libro, usaremos el género masculino en los meses impares y el género femenino en los meses pares.

Aunque insistamos en la importancia de una actitud positiva, también os advertimos que no os dejéis inquietar por la aparición de preocupaciones, dudas o ansiedades pasajeras, que en definitiva son una parte normal de cualquier embarazo y no tendrán ningún efecto adverso sobre el bebé. Si seguís fielmente nuestros ejercicios, las dudas y las inquietudes persistentes desaparecerán.

Y ahora que ya estáis preparados para embarcaros en el viaje que os introducirá en el mundo de la armonización intrauterina, os deseamos a los tres – a vosotros y al bebé – que el embarazo sea un período de enriquecimiento y de júbilo y que inicie una relación plena y gratificante que se prolongue durante toda la vida.

Primera parte

El primer trimestre

¡Vas a tener un bebé! La noticia te provoca una oleada de emoción... una sensación de maravilla quizás, o de pura y jubilosa alegría. Pero es probable que con estos sentimientos se mezclen otros: la duda, la inseguridad y el miedo. En la mayoría de las mujeres, el embarazo moviliza emociones diversas, y cuanto antes te pongas en contacto con todos tus sentimientos, más tranquilo será tu embarazo.

Tal como seguramente ya sabes, no hay nada que dé a la vida de un niño cimientos tan sólidos como la experiencia de sentirse, ya desde el útero, amado y deseado. Idealmente, todos los hijos deberían ser concebidos con ternura y gestados con adoración, pero no sucede siempre así. De todos modos, aunque el embarazo te haya tomado por sorpresa y amenace con complicarte la vida, no olvides que tu futuro hijo tiene tanta necesidad de tu amor como tú la tienes de aire para respirar y de comida para alimentarte. Como el niño no nacido necesita del afecto y la atención de ambos padres, tú y tu compañero debéis destacar, siempre que os sea posible, los sentimientos positivos.

Para ayudarte a estar serena y en armonía con tus sentimientos más profundos, puedes escuchar cintas grabadas con música clásica. La música barroca, incluyendo composiciones de Bach, Corelli, Händel, Mozart y Vivaldi, se ajusta a un *tempo* de sesenta a setenta tiempos de compás por minuto, ritmo muy próximo al del corazón humano en reposo. Impresionado por este hecho, el psiquiatra búlgaro Georgi Lozanov tocó música de Mozart a sus estudiantes y comprobó que reforzaba su capacidad de concentración. Otros investigadores han demostrado que la música barroca estimula las ondas alfa, las ondas cerebrales asociadas con una concentración en estado de alerta y un sentimiento de calma. Finalmente, Michelle Clements, experta británica en audiolgía, ha descubierto que la mayoría de los niños por nacer pasan a un estado de relajación alerta cuando se les toca música de Mozart y Vivaldi. Por otra parte, cuando oyen largas piezas orquestales de Bach, Brahms y Beethoven, expresan su ansiedad con un aumento de los movimientos de pataleo y una aceleración del ritmo cardíaco. (La misma reacción negativa se puede provocar con la música de *rock* duro y con el ruido desagradable de una taladradora.)

El primer ejercicio de armonización uterina, "Viva Vivaldi", basado en estos descubrimientos, ofrece un programa musical destinado a fortalecer tu capacidad de visualizar y de relajarte. Al mismo tiempo, la música que os recomendamos (y que tú misma y tu esposo, o una amiga, podéis grabar en cinta) calmará al bebé en gestación, y posiblemente estimule las células cerebrales que más adelante le permitirán concentrarse y aprender.

Para ayudar a que te relajes y a captar tus pensamientos más íntimos, el segundo ejercicio, "Tiempo para la madre", te enseña la técnica de la relajación progresiva, que te permitirá conseguir que tu cuerpo entre en un estado de relajación semejante al sueño, al

mismo tiempo que tu mente permanece alerta. A medida que aprendas a entrar en este poderoso estado de conciencia y a permanecer en él, irás liberándote de ansiedades acumuladas y aumentarás progresivamente tu receptividad para las imágenes y los pensamientos positivos.

El tercer ejercicio, “El diario”, te enseña a dar cauce a tus sentimientos anotándolos en un diario. Puedes recurrir a él para expresar tus sentimientos más íntimos y enfrentarte con total sinceridad a tus ansiedades y tus miedos.

También puedes usarlo como una ayuda para practicar el ejercicio número cuatro, “Afirmaciones”, que te ayudará a reemplazar las pautas de pensamiento negativas por una nueva visión positiva y fortalecedora, apoyada en la esperanza. A medida que practiques la técnica de las afirmaciones, irás descubriendo pautas de pensamiento contraproducentes y negativas que te impiden realizar plenamente tus potencialidades. Y cuando hayas reconocido estos pensamientos negativos y descubras qué es lo que los está causando, las afirmaciones te ayudarán a adoptar un punto de vista más feliz y saludable.

Finalmente, el quinto ejercicio, “Trabajo con los sueños”, te ayudará a explorar tu mundo onírico, revelándote tus propios pensamientos y sentimientos ocultos. Aun puede suceder que no recuerdes lo que sueñas, la investigación demuestra que todos soñamos cada noche por lo menos cuatro o cinco veces. Virtualmente todos los psicólogos creen que los sueños nos ofrecen una especie de mapa de acceso a la vertiente inconsciente de la mente. Sigmund Freud los consideraba una forma de expresión de los impulsos sexuales y agresivos reprimidos, pero en la actualidad hay pruebas que permiten pensar que además cumplen una función sanadora y positiva. Al recordar, entender y, en alguna medida, modular tus sueños durante el embarazo, puedes contribuir a la resolución de muchos de tus conflictos internos e interpersonales.

No importa si estás tratando de recordar tus sueños o escribiendo tu diario: piensa siempre que el primer mes de tu trabajo de armonización intrauterina es un viaje hacia el interior de ti misma. Si los practicas fielmente, los cinco ejercicios que siguen pueden ayudarte a poner en orden tus recursos y controlar tu poder personal. También pueden hacer aflorar ansiedades y preocupaciones ocultas, y al resolverlas, te estarás ayudando a ti mismo a ser tan buena madre como eres capaz de serlo.

Las técnicas psicológicas que irás dominando durante tu primer mes de embarazo funcionan de manera muy semejante a la práctica de escalas para un pianista. Así como ésta debe practicar reiteradamente sus ejercicios si no quiere perder su virtuosismo, también tú debes aprender a relajarte ya ponerte en contacto con tus sentimientos y con los de tu compañero para que ambos podáis recorrer el camino del embarazo con facilidad y aplomo. Una vez que domines estas técnicas básicas, es recomendable que las practiques durante unos minutos cada día hasta el final de tu embarazo.

También te sugerimos que vayas introduciendo las técnicas del primer mes de manera sistemática y ordenada. Asegúrate de que te sientes tranquilizada por la música y por los

ejercicios de relajación progresiva antes de empezar a escribir tu diario. Y cuando sientas que esto último ya está bien integrado en tu actividad cotidiana, incluye en ella las afirmaciones y el trabajo con los sueños.

Lo ideal sería esperar a haber trabajado durante tres o cuatro días con una técnica antes de pasar a la siguiente. Recuerda que las técnicas que se introducen durante el primer mes se han de convertir en parte integral de tu vida cotidiana. Si intentas abarcar demasiado desde el comienzo, es probable que te sientas abrumada. Es más, si durante el primer mes real de embarazo no puedes llegar a integrar en tu vida diaria los cinco ejercicios que le corresponden, no te preocupes límitate a ir incluyéndolos durante el mes siguiente. Si abordan lentamente el programa, tendrás un sentimiento de comodidad y confianza que os envolverá a ti, a tu pareja y a vuestro bebé durante los próximos nueve meses.

SUGERENCIAS PARA MADRES OCUPADAS

Si ya tienes otros hijos o trabajas fuera de casa, es probable que no tengas tiempo para hacer todos los ejercicios del libro. A las madres que ya están sobrecargadas de trabajo, les sugerimos que aprovechen los momentos de “tiempo perdido”, que generalmente se desperdician, y entre los cuales están conducir el coche, viajar en autobús, estar en la sala de espera del médico o del dentista, tomar un baño, salir a caminar, arreglar el jardín o cocinar. Probablemente a ti se te ocurran muchos otros. La treta consiste en ir llenando esos momentos con los ejercicios adecuados. Por ejemplo, puedes escribir tu diario en el metro o escuchar una cinta de visualización guiada mientras estás en la bañera. También puede hacer tu propia selección de las técnicas de armonización que grabarás. Después de haber leído todos los ejercicios apropiados para la edad de tu hijo, selecciona los que te parezcan más beneficiosos para ti, para el bebé y para tu marido. Consideramos que los cinco ejercicios que presentamos para el primer mes son esenciales, de modo que, por favor, no te saltes ninguno de ellos. Pero aparte de estas técnicas fundamentales, en lo que respecta a los ejercicios que siguen, eres totalmente libre de elegir sin sentirte culpable. Haz lo que puedas, y estarás brindando a tu bebé un comienzo de primera.

Ejercicio 1: Viva Vivaldi

Tema: Reducción de la tensión mediante la música

Instrumento: Cinta con música grabada

Participantes: La madre y el niño por nacer.

Ritmo: 60 minutos, por lo menos dos veces por semana, durante todo el embarazo.

Antes de comenzar este ejercicio, escoge sesenta minutos de música que te parezca especialmente grata y relajante. Como los movimientos lentos de los compositores del Barroco son los que más se asemejan al ritmo del latido cardíaco de la madre en momentos de descanso, que es lo que el feto oye en el útero, te sugerimos que uses este tipo de música. Son particularmente recomendables compositores como Haydn, Boccherini, J. S. Bach, Mozart, Händel, Fasch y Vivaldi. Algunas de las composiciones más adecuadas incluyen el Quinteto “La trucha”, en La mayor, para piano y cuerda de Schubert; el *Largo* del Concierto en Re para guitarra de Vivaldi; el Concierto para piano No. 21 de Mozart, el Concierto para arpa en Si bemol mayor de Händel y el Concierto para flauta en Re mayor de Vivaldi.

A quien no le gusten los clásicos, cualquier música que le induzca un estado de relajación –excepción hecha del rock duro y del rock ácido – puede irle bien. Las mujeres que han asistido a conciertos de rock durante el embarazo dicen que sentían que el feto respondía al estímulo musical con movimientos frenéticos. Una embarazada trabajaba como técnica en un estudio de grabación donde un conjunto de rock estaba grabando un disco. Durante los ensayos, el niño que llevaba en su seno se alteró hasta tal punto que terminó pateándola con tanta fuerza como para romperle una costilla. Por otra parte, tampoco se ha de escoger una música que sea insípida o excesivamente relajante. Las canciones de cuna, la música ambiental y algunas composiciones de la Nueva Era pueden hacer que la madre – y posiblemente el niño- se duerma, sin más ni más... y ése no es, en modo alguno, el efecto buscado. Lo que tú quieres es emplear el tiempo que dura la música para comunicarte con tu bebé, y eso sólo podéis hacerlo si los dos estáis despiertos. Una selección adecuada puede incluir a Paul McCartney, James Taylor y Judy Collins.

Si prefieres grabar una cinta que incluya a varios músicos procura que las transiciones de una pieza a otra sean suaves y naturales. Como el objetivo de este ejercicio es la relajación, no tienes que perturbar el estado anímico que has conseguido.

Una vez que hayas escogido tus sesenta minutos de música, graba lo que hayas seleccionado en una cinta y escúchala siempre que quieras; te sugerimos que la escuches completa por lo menos un par de veces por semana. Si te es posible, resérvate dos ratos semanales de tranquilidad en los que puedas, simplemente, sentarte en una posición cómoda y, mientras dejas vagar la mente, escuchar la cinta completa. No te recuestes, ya que la posición puede hacer que te quedes dormida, con lo que no se cumpliría el objetivo de lograr una relajación consciente. Tampoco uses esta cinta como música de fondo mientras estés trabajando o cuando conduzcas. La idea de este ejercicio es concentrar la atención totalmente y de forma activa en la música, con exclusión de cualquier otra cosa.

NOTA ESPECIAL: Al final del noveno mes, cuando nazca tu bebé, llévate la cinta a la sala de partos para que la pongan mientras das a luz a tu hijo. Os ayudará a relajarnos, a ti y al bebé... y probablemente también les haga bien a tu compañero y a las personas que atiendan el parto. Y es probable que después del nacimiento compruebes que cuando tu hijo está enfermo o inquieto, poniéndole esta cinta le ayudas a relajarse y a sentirse mejor.

Ejercicio 2: Tiempo para la madre

Tema: Relajación profunda

Instrumento: Cinta de relajación progresiva

Participantes: La madre

Ritmo: 20 minutos una vez al día, durante todo el embarazo

Si consigues llegar regularmente a un estado de relajación profunda, podrás reducir la tensión durante el embarazo. Al relajarte profundamente no sólo disfrutarás más de tu embarazo, sino que reducirás la cantidad de adrenalina y de otras hormonas de estrés que produce el cuerpo y que en última instancia alcanzan al feto. Los investigadores han comprobado que los hijos de madres ansiosas que generan un exceso de adrenalina parecen más inquietos y lloran con más frecuencia que los demás. En algunos casos, incluso nacen con úlceras duodenales. Por otra parte, las mujeres que viven su embarazo relativamente en calma suelen tener niños más tranquilos, por no hablar de que también el parto acostumbra a ser más fácil.

La relajación progresiva es, probablemente, la técnica de relajación más eficaz que existe. Es muy utilizada entre quienes trabajan en psicología del deporte, para ayudar a los atletas a concentrarse y a mejorar su rendimiento y también por los terapeutas conductistas que entienden que la relajación tiene una importancia decisiva en la consecución de objetivos. Esta técnica permite relajar completamente el cuerpo mientras la mente se mantiene alerta. Cuando realices este ejercicio, se te aflojarán los músculos, el ritmo cardíaco y el respiratorio se volverá más lentos, y después de unos veinte minutos te sentirás descansada y llena de renovadas energías, dispuesta a reanudar la actividad del día.

Antes de llegar a dominar realmente la técnica de la relajación progresiva necesitarás unas cuantas cosas: una silla cómoda y un taburete donde puedas apoyar los pies; un magnetófono y una cinta donde grabar las instrucciones para el ejercicio, que serán las que luego escucharás, y otra cinta de la cual seleccionarás diez minutos de música relajante para grabarlos al final de las instrucciones. Nuestra sugerencia es que aquí uses tus diez minutos preferidos de la cinta que hiciste para "Viva Vivaldi". Pero también puedes utilizar cualquier selección musical que se adapte a las indicaciones dadas en el Ejercicio 1.

Después de haber reunido estos elementos, haz que tu compañero o una amiga íntima te grabe las instrucciones que te damos más abajo; hemos comprobado que la voz de la pareja o de un amigo de confianza es particularmente efectiva. Pero si prefieres, puedes grabarte tú misma las instrucciones. Sugerimos que la persona que las grabe haga primero una lectura silenciosa antes de proceder realmente a grabarlas. Durante la grabación debe hacer todo lo posible por leer las palabras que siguen de forma lenta y tranquila, con las pausas apropiadas.

Cierra los ojos y haz un par de inspiraciones profundas. Sigue respirando profunda y uniformemente, y concéntrate en el ritmo de tu respiración, en tus sensaciones corporales y en cualquier sentimiento o imagen que tenga que ver contigo misma. Si te invaden ideas relacionadas con el mundo exterior, déjalas pasar de la misma manera que pasan las nubes sobre el horizonte. Advierte su presencia y deja que se vayan.

Ahora toma conciencia de tus pies. Percibe cualquier presión que sientas en ellos y el ángulo en que están colocados. Toma conciencia de las plantas de los pies, y percibe los talones, los dedos, los tobillos. Ahora, dobla los dedos hacia las plantas de los pies, como si quisieras tocártelas. Haz fuerza con los dedos hacia abajo, bien hacia abajo... Mantén la contracción, y después aflójala.

Respira pausadamente mientras te relajas y te aflojas.

Con cada respiración, te hundes cada vez más profundamente en un estado de relajación perfecta. No te estás quedando dormida; sigues alerta, pero relajada.

Ahora toma conciencia de tus piernas, desde los tobillos hasta las rodillas. Mientras lo haces, tensa todos los músculos de las piernas. Tensa, tensa, tensa. Mantén la tensión, y relájate.

Inhala y exhala. Relájate y déjate ir.

Con cada respiración, te hundes cada vez más profundamente en el interior de ti misma, y tu cuerpo se va relajando cada vez más... más... y más.

Ahora concéntrate en los muslos, la pelvis y las nalgas. A medida que te concentras, tensa todos los músculos de estas tres zonas. Tensa, tensa, tensa... Mantén la tensión y relájate.

Inhala y exhala. Relájate y déjate ir.

Sigue respirando profunda y uniformemente. Con cada inhalación, introduces en tu cuerpo oxígeno y energía. Con cada exhalación, expulsas anhídrido carbónico y otros desechos corporales. Piensa que cada inhalación es una manera de recibir el amor y el apoyo del universo, y que cada exhalación es una forma de liberarte de sentimientos negativos y de tensiones.

Ahora pasa al sector siguiente de tu cuerpo. Toma conciencia de la columna, desde la pelvis hasta la base del cráneo. Empieza a hacer presión con toda la columna vertebral contra el respaldo del asiento o contra los cojines en que te apoyas. Haz presión hacia abajo, hacia abajo... Mantén la posición... y aflójate. Siente cómo se te relajan la espalda y el pecho.

Inhala y exhala. Relájate y déjate ir.

Cada vez que respiras, ayudas a tu cuerpo a relajarte. Cuando inhalas, cada músculo y cada célula reciben alimento y energía. Cuando exhalas, cada músculo y cada célula se liberan de impurezas y de tensiones. Tu cuerpo y tu bebé disfrutan verdaderamente con este ejercicio.

Ahora toma conciencia de los hombros y el cuello, y de toda la tensión que acumulas en ellos. Comienza por expulsar la tensión elevando los extremos de los hombros hacia las orejas; empuja hacia arriba hasta sentir que casi puedes tocarte las orejas con los hombros.

Haz fuerza hacia arriba; empuja, empuja... Mantén la tensión y aflójala.

Sigue respirando. Inhala y exhala. Relájate y déjate ir.

Ahora, levanta las manos unos cuantos centímetros y ciérralas. Tensa los puños. Ténsalos, ténsalos, ténsalos. Mantén la tensión, y aflójala.

Inhala y exhala. Relájate y déjate ir. Sigue respirando profunda y uniformemente. Con cada respiración que haces, decides relajarte un poco más. Te sientes cómoda, tranquila y segura.

Ahora, toma conciencia de tu cara. Percibe los músculos de alrededor de los ojos y de la boca, y los de las mandíbulas. Empieza a mover los ojos de lado a lado, como mirando de reojo. Tensa los músculos de alrededor de la boca, y los de la mandíbula. Tensa, tensa, tensa. Mantén la tensión, y aflójala.

Inhala y exhala. Relájate y déjate ir.

Ahora que tienes el cuerpo relajado, deja que tu mente también se relaje. Dentro de un momento empezará la música. Escúchala, y deja que te lleve allí donde necesites ir. Déjate llevar. No te esfuerces. Te mereces relajarte, porque lo necesitas y porque tu bebé también lo necesita.

Cuando finalice la selección musical de esta cinta, te sentirás relajada y revitalizada.

Inmediatamente después de haber grabado estas instrucciones en la cinta, haz lo mismo con tu selección musical de diez minutos. Una vez que hayas grabado la música, haz que tu lector o lectora siga adelante con el resto de las instrucciones:

Ahora regresa lentamente a un estado de total vigilia. Primero mueve y estira los dedos de manos y pies. Después abre los ojos. No te olvides de conservar tu nueva sensación de calma.

Todavía relajada, ve usando todos tus sentidos para concentrarte en lo que te rodea. Ahora, renovada, revitalizada y relajada, puedes levantarte y seguir adelante con tu día.

Una vez que hayas preparado tu cinta, estarás lista para practicar la técnica de relajación progresiva. Primero escoge un período de veinte minutos durante el cual sepas que nadie te molestará. Entonces, busca en casa un lugar tranquilo, húndete en la comodidad de tu sillón y pon en marcha la cinta. Sigue las instrucciones lo mejor que puedas, sin analizarlas, tratando de dejarte llevar por las palabras, las imágenes y la música.

NOTA ESPECIAL: Al principio debes usar esta técnica solamente para la relajación. Pero a medida que tu embarazo vaya avanzando, y con el sistema de armonización, encontrarás que con la relajación progresiva se te hace más fácil explorar la relación con tu propio cuerpo, con el hijo que vas a tener y con los acontecimientos de tu pasado. También usarás esta técnica como

hilo conductor en los ejercicios de visualización guiada, durante los cuales las instrucciones grabadas te permitirá establecer un vínculo más íntimo con el niño que crece dentro de ti.

Ejercicio 3: El diario

Tema: La comprensión de ti misma.

Instrumento: Un cuaderno y un bolígrafo o rotulador

Participantes: La madre

Ritmo: Una vez al día durante todo el embarazo

Una de las mejores formas de explorar tus sentimientos durante el embarazo – o en cualquier momento, para el caso – es llevar un diario. Mantenerse en contacto con tus emociones es especialmente importante durante el embarazo, cuando tu vida va cambiando ante tus propios ojos y tus sentimientos pueden ser especialmente intensos.

Para iniciar esta actividad, cómprate cualquier tipo de libreta o cuaderno que te guste. Puede servir desde un simple cuaderno escolar a un diario encuadernado en seda o piel. Si quieres, también puedes adquirir una pluma especial para escribir en él; te sugerimos que utilices un bolígrafo o un rotulador que te permita escribir incluso estando acostada. Como el diario te servirá también para anotar los sueños, poder escribir en la cama te resultará especialmente útil para tomar notas tan pronto como te despiertes. También puede ser una buena idea que utilices una pluma con luz incorporada que te permita escribir en la oscuridad.

Guarda tu diario en un lugar seguro; no lo dejes por cualquier parte: es algo muy personal que sólo deben ver tus ojos. Considéralo tu amigo y confidente, y confíale tanto tus secretos más íntimos como tus ideas y deseos más escandalosos. Si te acostumbras a escribir casi todos los días, como te aconsejamos que hagas, llegarás a entender mejor quién eres y cómo te sientes contigo misma. Además, te reconciliarás con los sentimientos, tanto positivos como negativos, que albergues hacia tus padres, tu marido y el hecho mismo de la maternidad.

A medida que reconozcas tus sentimientos y asumas la responsabilidad que te cabe en ellos, irá en aumento tu capacidad de hacer cambios positivos en tu vida. Por ejemplo, quizá te des cuenta poco a poco de que te atemoriza el peso de la condición de madre que estás a punto de asumir, o de que te asusta la posibilidad de la pérdida de intimidad con tu pareja. A medida que te enfrentes con estos sentimientos, te irás sintiendo capaz de elaborarlos. El resultado será una mayor conciencia de ti misma, que te animará a comunicarte más con tu compañero, e incluso a formularte objetivos vitales a largo plazo. Al ir procesando tus ansiedades e inseguridades ocultas, verás cómo tu confianza en ti misma, tu optimismo y tu amplitud de miras van creciendo. Recuerda que tu panorama mental es un aporte al mundo interior de tu bebé, ya que el niño que vas a tener está íntimamente conectado con tu cuerpo, y se ve profundamente afectado por todo lo que tú piensas y sientes. Una preponderancia de

sentimientos negativos puede tener un efecto negativo sobre el bebé, en tanto que los sentimientos positivos enriquecerán su vida.

Para iniciar tu diario resérvate un momento de tranquilidad en que dispongas por lo menos de quince o veinte minutos para ti, sin que nadie te moleste. Sería buena idea que escribieras en una habitación bien iluminada y ventilada, evitando cualquier lugar donde puedas tener como ruido de fondo la radio o la televisión.

Inicia tu diario poniendo simplemente la fecha al comienzo. Cuando escribas, sé completamente sincera con lo que se te ocurra, pero sobre todo procura centrarte en tus emociones; examina tus miedos y ansiedades, tus períodos de júbilo y alegría. Especialmente durante el primer mes de embarazo, debes tomar nota de cualquier acontecimiento o interacción personal que te hay provocado sentimientos intensos, tanto positivos como negativos. ¿Has perdido los estribos durante una pelea con tu jefe o con el cajero del banco? ¿Te hace especialmente feliz alguna “movida” en la oficina, o haber hecho una nueva amiga, o simplemente salir a caminar al atardecer? Pues anótalo en tu diario. Ten presente que lo escribes para ti, y que no tiene que estar perfectamente redactado. Tampoco te preocupes por la ortografía. Simplemente, anota lo que piensas y lo que sientes, de la manera más completa posible. También puedes hacer garabatos o dibujos, o pegar historietas o recortes de periódico. Cualquier cosa que a ti te parezca importante debería pasar a integrar tu diario.

Como parte de esta actividad, permíteme evocar tu niñez. Si un programa de televisión te recuerda alguna experiencia de cuanto tenías cinco años, anota el recuerdo tan detalladamente como puedas. ¿Qué fue lo que provocó ese incidente? ¿Cómo te sentiste? ¿Qué ropa llevabas en aquel momento? ¿Cómo se resolvió la situación? Actualmente, ¿continúa afectándote esa experiencia?

NOTA ESPECIAL: A medida que avance tu embarazo, irás usando cada vez más tu diario. Los dos ejercicios siguientes, introducidos durante el primer mes y que se ampliarán después a lo largo de todo el libro, te enseñarán a afirmar pensamientos positivos y a entender tus sueños. Al practicar estas técnicas, lo mismo que otras que iremos introduciendo en los próximos meses, tu diario te servirá de gran ayuda.

Ejercicio 4: Afirmaciones

Tema: Tu autoestima

Instrumentos: las afirmaciones y el diario

Participantes: La madre

Ritmo: Dos minutos dos veces por día

Una amiga nuestra llamada Joan se sentía especialmente perturbada por su pasado. Al parecer, después que ella nació su madre se deprimió mucho, y durante años siguió sufriendo periódicamente ataques de depresión. Cuando Joan se quedó embarazada, temía que después del nacimiento de su hijo, su destino fuera el mismo que el de su madre. Para ayudarse a superar ese miedo, se repetía constantemente las siguientes afirmaciones: “Soy una persona cuerda y totalmente afirmada en la realidad”, “Soy una madre fuerte y competente” y “El nacimiento de mi bebé me llena de júbilo”.

Estas simples afirmaciones atenuaron los miedos de la futura mamá. Las afirmaciones son pensamientos positivos que nos ayudan a concentrarnos en lo que deseamos. Se las puede usar de forma repetitiva, muy semejante a como se dicen los mantras asociados con el yoga, pero estos “minipensamientos” engañosamente simples no se limitan a machacarnos la cabeza para meternos en ella ideas prefabricadas. Tampoco restan importancia a los pensamientos negativos ni los suprimen, como quien pinta la mancha que apareció en el cielo raso en vez de reparar las goteras del tejado. Más bien, la técnica de las afirmaciones nos ayuda a localizar y neutralizar el mensaje negativo original, que generalmente llevamos incrustado en la mente desde muy temprana edad.

Para descubrir las pautas de pensamiento negativas que tienes almacenadas en el inconsciente, empieza por leer las siguientes afirmaciones:

- Soy una persona muy competente.
- Me gusta.
- Merezco que me amen.
- Soy capaz de amar.
- Soy capaz de dar un amor desinteresado
- Soy una persona con opiniones propias, y pienso que los demás también tienen derecho a tener las suyas.
- Tengo derecho a decir que no a la gente sin por eso perder su respeto ni su amor.
- Soy sincera.
- Estoy en contacto con la realidad.
- Los aspectos negativos de mis relaciones pasadas no determinan la manera en que me relaciono ahora con la gente.
- Soy creativa e ingeniosa.
- Soy independiente y me siento segura de mí misma.
- Puedo pensar con claridad en momentos de tensión.
- Puedo resolver una situación de crisis.
- Soy fiel a mí misma.
- Sé hacerme valer en presencia de cualquiera.

Examina esta lista y selecciona la afirmación que te provoque la reacción más positiva o que encuentres más atrayente. No es necesario que sientas que la afirmación es aplicable a ti, sino más bien que te gustaría que fuera verdad. Si prefieres crearte una afirmación propia, no

dudes en hacerlo. Después busca en tu diario una hoja en blanco y encabézala con la fecha y el título “Afirmaciones”. Traza una raya vertical en medio de la página para dividirla en dos apartados, y en el lado izquierdo escribe la afirmación que has escogido. Cada vez que escribas una afirmación, incluye tu nombre en el enunciado. Por ejemplo, si has escogido la primera afirmación de la lista, y te llamas Elena, escribirás: “Yo, Elena, soy una persona muy competente”. Asegúrate de que al escribir la afirmación estás sintiendo su significado lo más profundamente posible. También puedes pronunciarla en voz alta al mismo tiempo.

Después de haber escrito tu afirmación, pasa al lado derecho del papel y anota cómo has reaccionado ante ella, sea tu reacción la que fuere. Si temes que la afirmación no sea verdadera, explica por qué. Si la idea de vivir de acuerdo con ella te hace sentir ansiosa, avergonzada o culpable, exprésalo lo mejor que puedas. Después vuelve a escribir la misma afirmación en la columna de la izquierda, seguida nuevamente por tu reacción a la derecha. Por ejemplo, si has escogido la afirmación “Yo, Elena, soy una persona muy competente”, podrías disponer de la siguiente manera la página de tu diario:

1-enero-1991, *Afirmaciones*

Yo, Elena, soy una persona muy competente.	¡Vaya si lo eres! ¿Y qué hay de la vez que te pasaste una hora dando vueltas con el coche buscando el hotel donde tenías reservada una habitación?
Yo, Elena, soy una persona muy competente.	¿Ah, sí? Entonces, ¿por qué en la última revisión salarial a ti te otorgaron un aumento tan insignificante?
Yo, Elena, soy una persona muy competente.	Entonces, ¿por qué dudas siempre tanto de ti misma?

Y así sucesivamente. Haz veinte o treinta repeticiones de cada afirmación, y ve observando los cambios que haya en tu respuesta entre una repetición de la afirmación y la siguiente.

Al ir expresando tus dudas en la columna de la derecha, en realidad estarás explorando tus pensamientos negativos. Si no los revisas, lo más probable es que continúen, simplemente, molestándote, pero una vez que verbalices tus dudas, podrás ir superándolas, incluso aunque al principio estuvieras muy de acuerdo con ellas. Finalmente, los pensamientos negativos terminarán por desaparecer, cediendo su lugar a los sentimientos positivos expresados por las afirmaciones.

Por favor, recuerda que las afirmaciones sirven para expulsar las pautas de pensamiento negativas y reemplazarlas por otras positivas. Es frecuente que los modelos de pensamientos nuevos exijan cambios en el comportamiento. Debes estar dispuesta a cambiar no solamente tu

punto de vista, sino también tu manera de actuar y de reaccionar en el mundo real; sólo cuando lo hayas logrado podrás decir que el resultado del ejercicio de las afirmaciones es positivo. Por ejemplo, no basta con que digas que eres competente: debes moverte, hablar y actuar como si te sintieras competente. De la misma manera, no basta con que digas que eres capaz de amar: debes tratar con amor a las personas que te importan.

Te sugerimos que empieces hoy mismo a trabajar diariamente con las afirmaciones. Practica todos los días esta técnica, pero no trabajes con más de tres afirmaciones diferentes por semana. Las afirmaciones son más eficaces si se hacen por la mañana, al despertarse, o por la noche antes de irse a dormir. Pero si durante el día te sientes especialmente desanimada, tómate algún tiempo para hacer tus afirmaciones en el momento mismo en que lo necesites.

Tras haber trabajado con una afirmación durante una semana, más o menos, deja de usar la columna de respuestas y límitate a escribir la afirmación o a repetirla en voz alta. Después de todo, una vez que te hayas enfrentado con tus creencias negativas, no tendrá sentido que continúes perpetuándolas.

Durante tu primer mes de embarazo, las afirmaciones deben estar centradas en tu autoestima. O sea que, tanto si usas las que te ofrecemos como si creas las tuyas propias, durante las cuatro próximas semanas tus afirmaciones deberán relacionarse con este problema.

Si decides crear tus propias afirmaciones, he aquí algunas indicaciones generales:

- Deben ser tan simples y concisas como sea posible.
- Deben expresarse en presente. Por ejemplo, di: “Soy capaz de sentirme a gusto con mi apariencia a medida que el embarazo avanza”, y no “Me sentiré cómoda con mi apariencia cuando el embarazo avance”.
- Deben ser frases afirmativas y no negativas. Di: “Soy capaz de expresar mis sentimientos” en lugar de decir: “no reprimiré más mis sentimientos”.

Finalmente, antes de que empieces, te ofrecemos algunas sugerencias más que te pueden servir a la hora de practicar la técnica de las afirmaciones.

- Escribe la afirmación que hayas escogido en una tarjeta y ponla sobre tu mesita de noche, sobre el escritorio, en el espejo del baño, o en cualquier otro lugar donde puedas verla con frecuencia durante el día.
- Si una afirmación es especialmente importante, repítela en voz alta cinco minutos por la mañana, cinco minutos en algún otro momento del día y cinco minutos por la noche, durante toda una semana.
- Di tus afirmaciones en voz alta mientras te miras al espejo, y al repetirlas, esfuérzate por tener una expresión de seguridad y de confianza en la cara.
- Grábate una cinta con una serie de afirmaciones, repitiendo cada una de ellas lentamente, unas diez veces. Puedes escuchar la grabación mientras conduces, trabajas en el jardín o haces gimnasia.

¿Cómo sabrás si la técnica de las afirmaciones ha dado resultado? Habrá dado resultado cuando ya no se te ocurran respuestas negativas y las afirmaciones con que estés trabajando se integren completamente en tus opiniones y en tu estilo de vida.

NOTA ESPECIAL: la técnica de las afirmaciones es una parte importante del Sistema de Armonización Intrauterina. Así como el primer mes de embarazo se centra en la autoestima, en los meses siguientes las afirmaciones te ayudarán a relacionarte con tus sentimientos sobre el embarazo y con la vida que evoluciona dentro de ti. También presentaremos afirmaciones para el futuro padre, y otras que los dos podéis hacer juntos.

Ejercicio 5: Trabajo con los sueños

Tema: la indagación del inconsciente

Instrumentos: Los sueños y el diario de los sueños

Participantes: La madre

Ritmo: Cada vez que recuerdes un sueño

Aunque muchas personas no recuerdan sus sueños, todo el mundo los tiene; generalmente uno cada noventa minutos, cuatro o cinco veces por noche. Freud llamaba al sueño “la vía regia hacia el inconsciente”, y esa definición es tan válida hoy como lo era cuando él la formuló por primera vez. Nuestras imágenes oníricas nos revelan de qué manera ve nuestro inconsciente lo que está sucediendo en nuestra vida de vigilia y en nuestro cuerpo.

Freud consideraba los sueños como una canalización de los instintos sexuales y agresivos reprimidos, pero en la actualidad muchos expertos creen que también pueden ayudar al soñante a resolver problemas, a sanar psíquicamente y a fomentar su espiritualidad. Un sueño puede expresar conflictos ocultos, pero también puede destacar talentos no reconocidos o aspectos descuidados de la personalidad, que es preciso atender para que el soñante pueda continuar creciendo.

Para aprender y crecer gracias a los sueños, es necesario entender su significado. Los sueños, como la poesía, se expresan metafóricamente; si uno entiende las metáforas, comprenderá el significado subyacente en los sueños.

Los símbolos oníricos varían de una persona a otra, pero en la actualidad los expertos opinan que durante el embarazo ciertos símbolos pueden cobrar más importancia que otros. En un estudio de los sueños de un grupo de embarazadas, por ejemplo, Patricia Maybruck descubrió abundantes estructuras arquitectónicas, animales e imágenes acuáticas. Las estructuras arquitectónicas generalmente representan el útero; los animales, el feto, y el agua, por lo común, representa la idea del embarazo y del nacimiento. En armonía con la escala del primer trimestre, los animales pueden ser, por ejemplo, lagartijas u otros animales pequeños y peludos: cachorros, gatitos o conejitos. Las estructuras arquitectónicas pueden ser chalets y

casas pequeñas, o incluso habitaciones. Y el agua puede aparecer en una bañera o en un estanque. En el segundo y en el tercer trimestre es común que las mujeres sueñen con tigres, rascacielos y océanos.

No te preocupes si al estudiar tus sueños te encuentras con que expresan más ansiedad de lo que habías esperado. Está comprobado que en los sueños de las embarazadas se advierte más ansiedad que en los de otras mujeres. Más aún, los investigadores han descubierto que algunos sueños ansiosos pueden ser positivos: en un estudio, los partos de las mujeres que más ansiedad expresaron en sus sueños duraron menos de lo que es habitual; en cambio, las mujeres que expresaron menos ansiedad en sus sueños tardaron más tiempo en dar a luz a sus hijos, en tanto que las que expresaron ansiedad intermedia tuvieron también partos de duración intermedia. ¿Qué significa esto? Las mujeres que expresan ansiedad en sus sueños están sintonizando con sus sentimientos y preparándose psicológicamente para la experiencia del nacimiento.

Empieza tu trabajo con los sueños recordándolos y tomando nota de ellos. Lo primero que necesitarás será un diario de sueños. Puedes usar el diario que ya has empezado, o quizá prefieras tener uno aparte para los sueños. Lo mejor es una simple libreta que puedas guardar fácilmente bajo la almohada. Como quizá te despiertes en mitad de la noche y recuerdes algún sueño, conviene que tengas una pluma con luz incorporada o una pequeña linterna al alcance de la mano. Después de haber escogido los útiles que usarás para anotar tus sueños, mételos debajo de la almohada, diciéndote: “Aquí es donde anotaré mis sueños”.

Para estimular el recuerdo de los sueños, durante algún momento de tranquilidad que tengas en el día podrías observar cuidadosamente el ambiente donde estás e imaginártelo como formando parte de un sueño. Después di calmadamente para tus adentros: “Esta noche recordaré lo que sueño”. Si sigues repitiendo esta simple frase durante todo el embarazo, te encontrarás con que tu capacidad para recordar los sueños aumenta de forma notable.

Ten presente que algunos recuerdos de sueños pueden ser muy fugaces, de modo que cuando te despiertes por la mañana o durante la noche con algunas imágenes rondando por tu cabeza, procura capturarlas de la manera que te resulte más cómoda. Muchas personas se quedan tendidas con los ojos cerrados durante algunos minutos después de despertarse, y cuando recuerdan el sueño lo anotan en su diario. Otras echan mano del diario inmediatamente y empiezan a escribir. Sea cual fuere el método que elijas, asegúrate de que al describir el sueño tomas nota de la escenografía, de los personajes y de cualquier otro detalle, por más insignificante que te parezca. Anota las emociones que te ha producido el sueño, y el significado que te parece que tiene. Y si quieres, completa la anotación con dibujos o esquemas.

Tras haber registrado un sueño en tu diario, anota la fecha y la hora. Quizás, además, quieras ponerle un título. Y si quieres analizarlo, este es el momento de hacerlo. Si te abres y eres sincera, sabrás qué es lo que significan para ti tus sueños.

Resumen del primer mes

1. Viva Vivaldi	Música para crecer	60 minutos, dos veces por semana.
2. Tiempo para la madre	Relajación	20 minutos, una vez al día.
3. El diario	Redacción	Todos los días, cuando lo necesites.
4. Afirmaciones	Pensamiento positivo	Por lo menos dos minutos, dos veces al día.
5. Trabajo con los sueños.	Comprensión de los sueños.	Cada vez que recuerdes un sueño.

Tu bebé en el primer mes de gestación

<i>Semana</i>	<i>Día</i>	<i>Tamaño y peso</i>	<i>Cambios embriológicos y funcionales</i>
1	2	Microscópico	4-8 células
	3		Una bola de 16-32 células, en forma de frambuesa.
	5		Una esfera vacía de aproximadamente 150 células.
2	7	0,33 mm	El embrión se implanta en la pared uterina.
	12		Empieza a formarse la placenta.
3	18		Empieza a desarrollarse el sistema nervioso.
	20	1,8 mm	Se forman las bases del cerebro, la médula y el sistema nervioso periférico y los rudimentos de los ojos. Aparecen los primeros vasos sanguíneos y se esboza el corazón.
4	28	4-5 mm	Se constituyen las bases para el desarrollo de 40 pares de músculos. Aparecen 33 pares de vértebras. El corazón empieza a latir. La cabeza, el tronco, una cola y los esbozos de los brazos constituyen el cuerpo, de longitud y espesor iguales a los de un lápiz. La boca se abre, y se producen movimientos generalizados de la cabeza, el tronco y los miembros en respuesta a la estimulación de la piel. La placenta está en pleno funcionamiento.

Observa que aquí, cuando nos referimos al bebé, usamos la edad real o “edad embriológica”. Los obstetras, y muchos libros, suelen hablar de “edad menstrual” (lo que supone que el bebé fue concebido dos semanas después del último período menstrual). Por consiguiente, puede haber ligeras discrepancias en el peso y el tamaño entre lo que señalamos aquí y lo que puedas encontrar en otros libros.

Tú en el primer mes de embarazo

<i>Semana</i>	<i>La experiencia del embarazo</i>
1	El óvulo queda fertilizado un par de horas después del contacto sexual.
2	Se produce la gonodotropina coriónica humana, que da una respuesta positiva en las pruebas de embarazo realizadas en la sangre.
3	Al comienzo de la tercera semana notarás la falta del primer período.
4	Entre los doce días y las dos semanas después de la primera falta ya dan positivo, con una exactitud del 80%, las pruebas caseras realizadas con orina.

2

Segundo mes: Cultivando el jardín

Durante tu segundo mes de embarazo te encontrarás sumergida en un mar de hormonas: tu cuerpo estará fabricando altos niveles de estrógeno y de progesterona, y debido a ello es probable que te sientas más cansada de lo habitual. Muchas mujeres sienten náuseas, mareos y agotamiento, como si se les hubiera administrado un poderoso tranquilizante por vía endovenosa. La irrupción de hormonas cambiará también la forma en que te sientes, haciéndote especialmente sensible a tus propios sentimientos, a los estados de ánimo de otras personas y al mundo en general.

Gracias a este incremento en la sensibilidad te encontrarás cada vez más receptiva al lenguaje de la intuición. Esta inclinación abierta e intuitiva te capacitará muy especialmente para el objetivo de este mes: abonar el suelo del útero con ideas e imágenes positivas. Cuanto antes te sientas completamente cómoda con la nueva vida que se está formando dentro de ti, antes estarás en condiciones de cultivar el terreno donde ésta puede crecer y florecer.

Como tu bebé no cesa de crecer dentro de ti, el segundo mes es un buen momento para empezar a comunicarte con él. Al transmitir, ya desde esta temprana etapa, tu amor y tu devoción al niño que se está gestando empezarás a establecer con él un vínculo decisivo.

Para ayudarte a combatir el agotamiento que puede provocar el aumento en el aflujo hormonal te ofrecemos el ejercicio 6, “De fiesta en una estrella”, en el cual vas a visualizar mentalmente imágenes con una carga energética especialmente poderosa.

La visualización creativa, introducida este mes para incrementar la energía, se convertirá con el correr del tiempo en una parte cada vez más importante de nuestro programa para el embarazo. La técnica, en virtud de la cual creas poderosas imágenes visuales y te concentras en ellas, ha ayudado a curar enfermedades, a perfeccionar maneras de actuar y a mejorar el estado mental. Usada durante milenios por los antiguos médicos brujos, los chamanes y los yoguis, la visualización fue durante largo tiempo la primera línea de defensa contra la enfermedad. Con el advenimiento de la medicina moderna, basada en curaciones de orden químico y físico, las imágenes mentales quedaron desacreditadas.

Recientemente, sin embargo, se ha reunido una cantidad creciente de pruebas científicas que hacen pensar que las imágenes mentales pueden tener una poderosa influencia sobre el cuerpo y la mente. Por ejemplo, Carl y Stephanie Simonton – él oncólogo especializado en radiología y ella psicoterapeuta – están convencidos de que las actitudes y los sentimientos pueden tener una enorme influencia en la salud. Los Simonton idearon una serie de técnicas de visualización mental encaminadas a reforzar la terapia tradicional en casos de cáncer. Los pacientes tratados en el Centro de Asesoramiento e Investigación del Cáncer de los Simonton, en Dallas, Texas, muestran en la actualidad una rapidez de recuperación que duplica la media nacional en Estados Unidos.

También los psicólogos que trabajan en el ámbito del deporte han adoptado las técnicas de visualización para mejorar el rendimiento físico y mental de los atletas. Por ejemplo, Richard M. Suinn, de la Universidad Estatal de Colorado, hace entrar a sus atletas en un estado de relajación progresiva. Cuando ya están profundamente relajados, sin perder por eso el estado de alerta propio de la vigilia, producen lo que Suinn llama un “sueño controlado”, es decir, un estado que combina la concentración y la imaginación profundas del sueño con la conciencia y el control propios del estado de vigilia. Inmersos en este estado alterado, los atletas que se entrenan con Suinn – entre quienes se cuentan los equipos olímpicos estadounidenses de esquí nórdico, de biatlón y de pentatlón – visualizan su actuación deportiva desde el principio hasta el fin. El método mejora su rendimiento hasta tal punto, dice Suinn, “que en un estudio realizado con esquiadores alpinos, los sujetos entrenados tuvieron una actuación tan buena que el entrenador no dio realmente ocasión de competir a los esquiadores del grupo de control”. En el programa de armonización intrauterina usarás técnicas similares para calmar los nervios, para ahondar en tus sentimientos más profundos y como preparación para el esfuerzo que significan el trabajo del parto y el parto.

También pasarás buena parte del segundo mes resolviendo problemas psicológicos importantes, entre ellos sentimientos negativos que pueden quedarte de la niñez. En psicología es cosa resabida que muchas de las dificultades de la vida se generan en nuestras relaciones con nuestros padres. En momentos de tensión, los problemas inconscientes se magnifican y nos perturban aún más. El embarazo es sin duda alguna una época de tensión, y si quieres aliviar tus sentimientos de inseguridad mientras atraviesas este difícil período, aprender y crecer, debes enfrentarte con los lastres de tu pasado.

Para facilitar este proceso has de pasar bastante tiempo trabajando con tu diario. En el ejercicio 8, “Liberación del hemisferio derecho del cerebro”, expresarás tus pensamientos y sentimientos más profundos. En el ejercicio 9, “Las verdades de tu primer hogar”, y en el 10, “Instantáneas”, recordarás los sucesos de tu niñez valiéndote tanto de la técnica de escritura dirigida como de la escribir siguiendo libremente el discurrir de la conciencia. También dedicarás algún tiempo a tomar conciencia de la forma en que tus padres te han enseñado a considerar la maternidad y la crianza de los hijos. Al ir escribiendo en tu diario y al trabajar con los sueños puedes llegar a aceptar la realidad de los programas mentales inconscientes que has absorbido, y con ayuda de la técnica de las afirmaciones aprenderás a corregirlos mucho antes de que haya nacido tu bebé.

En el último ejercicio que presentamos para este mes (“La pausa del embarazo”, ejercicio 11), resolverás cualquier duda que tengas sobre tu embarazo. Esto es importante, puesto que está demostrado que las emociones positivas de la madre favorecen la salud del niño que ha de nacer. Donde esto se ve con más claridad es en un estudio dirigido por el psicólogo de la Universidad de Salzburgo, Gerhard Rottman, en el año 1974, Rottman estudió a 141 mujeres, dividiéndolas en cuatro categorías según su actitud frente a la maternidad, desde las ideales (las mujeres que deseaban profundamente a sus hijos) a las catastróficas. Las mujeres que él consideró ideales tuvieron los embarazos y los partos más fáciles, amén de los hijos más sanos. Las consideradas catastróficas tuvieron los problemas médicos más extremos durante el embarazo y las mayores cifras de bebés de peso reducido, prematuros y emocionalmente perturbados. En un grupo, las mujeres afirmaban estar encantadas de tener un bebé, pero las pruebas psicológicas de Rottman – y, manifiestamente, los propios bebés – detectaron que algo andaba mal. Inconscientemente, eran madres que temían tener un bebé, y los hijos que tuvieron eran con frecuencia muy irritables y tenían muchos problemas gatrointestinales. En el grupo intermedio, las madres afirmaban no sentirse a gusto con su embarazo, pero también en este caso tanto las pruebas de Rottman como los propios bebés revelaron algo diferente. Estas madres, que daban la impresión de rechazarlos, inconscientemente querían y deseaban a sus bebés. Y como es natural, los niños nacieron físicamente sanos, felices y seguros.

El objetivo primordial del segundo mes es resolver de forma tan completa como sea posible todos los puntos emocionales conflictivos. Un fuerte conflicto emocional puede incluso ser causa de que descuides tu dieta, de que bebas o fumes o, a medida que el embarazo avance, de que eludas la preparación pre-parto. También la tensión psicológica puede representar una carga de preocupación extra, de resultas de la cual inundarás con hormonas de estrés a tu hijo

por nacer. Por otra parte, una actitud feliz y relajada puede contribuir en mucho a que tu bebé se sienta deseado y querido.

Aunque durante el segundo mes de tu embarazo habrás aprendido varias técnicas nuevas, sigue practicando las primeras y fundamentales que llegaste a dominar durante el primer mes. También durante el segundo mantiene su prioridad el objetivo de relajarte y de aumentar tu confianza en ti misma. Y la mejor forma de lograrlo puede ser escuchar música y practicar la relajación progresiva. Para mantener un contacto profundo con tus emociones más íntimas, no dejes de escribir tu diario ni de trabajar con tus sueños. Si sigues ajustándote a estas técnicas básicas te resultará más fácil practicar los nuevos ejercicios que te ofrecemos.

Ejercicio 6: De fiesta en una estrella

Tema: Revitalización de tu cuerpo

Instrumento: Visualización

Participantes: La madre

Ritmo: Por lo menos una vez al día, cada vez que te sientas cansada.

El agotamiento que puedas sentir durante el segundo mes de embarazo es una señal muy clara de que tienes que descansar. Cada vez que te sientas especialmente cansada, debes sentarte cómodamente con los pies en alto, cerrar los ojos y relajarte. Y si durante los periodos de gran agotamiento puedes hacer una breve siesta, pues hazla.

Pero si eres como muchas personas, quizá no puedas pasarte largos ratos del día tendida. Seguramente trabajas, o tal vez tienes otros niños, pequeños y activos. O puede ser que simplemente quieras elevar tu nivel de energía para disfrutar con una amiga, un buen libro, una comida grata o cualquier aspecto placentero de tu vida. Para eso, después de haber descansado lo suficiente, podrías elevar tu energía con una técnica de visualización que en principio fue ideada por los atletas. Los atletas que necesitan disponer de un elevado nivel energético para actividades como correr o saltar deben estar bien preparados tanto mental como físicamente. Tienen que encontrar dentro de sí un poder especial, casi sobrehumano, en el preciso momento de la competición en que lo que cuenta es el resultado. La misma capacidad, sostienen los psicólogos especializados en el deporte, podría ayudar a los escritores a resolver un diálogo, a los actores a perfeccionar sus personajes, y a los hombres y mujeres de negocios en sus gestiones. La visualización también puede ayudar a que las embarazadas se sientan reanimadas y revitalizadas, en forma para seguir adelante.

Recuerda que este es un ejercicio que se puede hacer prácticamente en cualquier parte, a cualquier hora del día o de la noche. Puedes celebrar tu “fiesta en una estrella” en el autobús en que vas al trabajo, en la ducha o cuando estás preparando la cena para la familia.

Para darte una inyección de energía piensa en algo que te haga sentir revitalizada, ya sea una imagen visual, una sensación o un sonido. Antes de salir a la pista de hielo, por ejemplo, una patinadora profesional se imaginaba siempre que se tragaba una estrella y la sentía arder dentro de sí, irradiando energía por todas sus puntas. Un corredor se imaginaba que una banda elástica de luz lo atraía hacia la meta desde el comienzo hasta el fin de la carrera. Escoge cuidadosamente la imagen que sea mejor para ti. Es conveniente que busques imágenes más suaves que las que convienen a un atleta que está compitiendo. Quizás el parpadeo del cursor de tu ordenador que recorre tu cuerpo, revitalizándolo, o la caricia fresca y vivificante de una brisa primaveral, el rocío estimulante del agua que riega el césped o la imagen de las olas que se deshacen sobre la playa.

Una vez que hayas escogido la imagen revitalizadora que mejor te cuadre, piensa en ella, cultivándola y enriqueciéndola hasta que rebose materialmente de vitalidad. Pon en juego todos tus sentidos para crear o re-crear la escena hasta hacerla tan vívida como te sea posible.

En cualquier momento en que te sientas especialmente cansada y necesites un empujoncito, evoca esta imagen especial. Después de cierto tiempo, la imagen te estimulará automáticamente el sistema nervioso y éste responderá con una oleada de bienestar físico.

De paso, también puedes utilizar técnicas de visualización similares para resolver el problema de las náuseas. Entre las imágenes que pueden ayudarte a mantenerlas bajo control se cuentan la de un sistema rociador interno que te refresca por dentro y barre con todas las sensaciones de náusea; un gel de menta, revitalizador y sedante a la vez, que te recubre y te calma el estómago, o una nieve interior, blanca, fresca y ligera.

También puedes reducir la sensación de náuseas bebiendo lentamente soda o masticando galletitas. Pero ojo, no comas ni bebas demasiado, porque un consumo excesivo de alimentos feculentos y bebidas azucaradas para aliviar las náuseas puede provocarte un aumento de peso que no desees. Si sientes que con frecuencia necesitas llevarte algo a la boca, podrías probar con tallos de apio, bastoncillos de zanahoria o refrescos con sabor a naranja o a limón, sin azúcar.

Ejercicio 7: Hola, cariño

Tema: La transmisión de afecto y seguridad al bebé.

Instrumento: Afirmaciones

Participantes: La madre y la niña por nacer.

Ritmo: Una o dos veces por semana durante todo el embarazo

Aunque tu hija no mida aún dos centímetros de largo y pese menos que una tableta de aspirina, éste es un buen momento para empezar a decirle que la necesitas y la quieres. Usa la

técnica de las afirmaciones que te enseñamos en el primer mes para empezar a comunicarte con tu hija por nacer.

Lee la lista que encontrarás a continuación y escoge la afirmación o las afirmaciones que te parezcan más adecuadas. Si así lo prefieres, créate una afirmación propia. Cuando te hayas formado mentalmente la frase adecuada, repítela, simplemente para tus adentros unas diez o veinte veces siempre que quieras comunicar tu amor y tu respaldo a la niña que llevas dentro.

No forma parte del ejercicio que respondas a estas afirmaciones anotando en un papel tus reacciones negativas, pero si espontáneamente te surgieran, podrías trabajar con ellas por escrito valiéndote de las instrucciones presentadas en el ejercicio 4.

- Todas las células, todos los tejidos y órganos de tu cuerpo se están desarrollando perfectamente.
- Te queremos y te necesitamos.
- Me encanta sentir cómo creces dentro de mí.
- Estás abrigada, segura y feliz.
- Tú eres mi bebé y te quiero más que a nada en el mundo.

Ejercicio 8: Liberación del hemisferio derecho del cerebro

Tema: Tus pensamientos y sentimientos más profundos
Instrumento: Tu diario
Participantes: La madre
Ritmo: Por lo menos 40 minutos, cada vez que tengas dificultad para contactar con tus verdaderos sentimientos.

A medida que avances con el programa de armonización intrauterina, sigue expresando por escrito tus sentimientos y pensamientos más profundos. En especial en los ejercicios que siguen, usarás tu diario para ahondar en lo más esencial de ti misma. Con el fin de que te ayude en este proceso, te ofrecemos una técnica para escribir en cuatro partes para tener acceso al hemisferio derecho del cerebro, sede de la intuición y del pensamiento espontáneo. Tomada en parte de la obra de la psicóloga Henriette Anne Klauser, experta en el tratamiento de bloqueos en la expresión escrita, la técnica que sugerimos te liberará, permitiéndote volcar espontáneamente en la página tus emociones más profundas.

A decir verdad, cuando pueda expresarse con libertad, el hemisferio derecho, emocional y sumamente intuitivo, se revelará como un manantial de verdades ocultas. El problema es que el estilo libre del hemisferio derecho está frecuentemente reprimido por el cauteloso y analítico hemisferio izquierdo. Al seguir el siguiente procedimiento de cuatro pasos, podrás mantener a

raya el hemisferio izquierdo mientras el derecho va liberando un conjunto revelador de imágenes y pensamientos. Entonces, después de que te hayas expresado tan sinceramente como te sea posible, ya puede entrar en escena el hemisferio izquierdo, para analizar y desentrañar el sentido de las palabras que espontáneamente hayas vertido sobre el papel.

Para tener acceso a la energía y la fluidez del cerebro derecho, siéntate, como siempre lo haces a escribir en tu diario. Pero en vez de dar cuidadosamente forma a tus palabras, escribe cualquier cosa que te pase por la cabeza, por disparatada que pueda parecerse. Es más, aunque te parezca que lo que estás escribiendo es tonto o aburrido, exprésalo tal como te sale en el papel. Lo importante es que sigas escribiendo con toda fluidez posible sin interrupción alguna – por más que te apetezca detenerte – durante diez minutos por lo menos. Es especialmente importante tener presente este marco temporal si tropiezas con lo que los escritores profesionales suelen llamar “el muro”, es decir, un punto llegado el cual sientes que lo que dices es insoportablemente aburrido o que ya no tienes nada más que decir. Si llegas al muro antes de haber agotado tu límite de tiempo, sigue escribiendo lo que sea. Continúa expresando tus sentimientos – incluso el hecho de que crees que lo que estás escribiendo es aburrido – y es probable que no tardes en darte cuenta de que, mientras escribías, has conseguido atravesar el muro y describir alguna verdad interior sorprendente. El uso de esta técnica puede ayudarte a descubrir tus sentimientos más profundos sobre sucesos de tu pasado... y también de tu presente y de tu futuro.

Una vez transcurridos los diez minutos, tómate algún tiempo para reflexionar. Este período de reflexión, de unos diez o quince minutos, debe transcurrir en un lugar diferente de aquel donde has estado mientras escribías, pero no importa donde vayas: ten cuidado de llevar contigo tu diario... y asegúrate de tener claro que tu objetivo es convocar a la musa. Es más, antes de iniciar realmente el período de reflexión, di para tus adentros; “Si escribiendo he de llegar a mis sentimientos más profundos, debo permitir que mis pensamientos más profundos fluyan espontáneamente”.

Una vez terminado el período de reflexión, dedica otros diez minutos a escribir en tu diario, y recuerda que has de seguir escribiendo aunque tropieces con un muro.

Finalmente, como último paso de este ejercicio, nos gustaría que expresaras las ideas y los sentimientos a los que has estado tratando de llegar mediante una técnica no convencional de escritura que se conoce como “ramificación”. En tanto que al escribir un diario la mayor parte de la actividad se ajusta a cierta secuencia, la ramificación arranca del medio y te permite ir abriéndote paso en todas direcciones por mediación de un diagrama de ramificación a partir de un centro.

Para hacer tu propio diagrama de ramificación, empieza por dibujar un círculo en el centro de una página. Este círculo, análogo al tronco de un árbol, debe contener la idea o sentimiento central que deseas expresar. Después de haber trazado el círculo y escrito dentro de él su tema u objetivo, dedica diez minutos a dibujar y escribir las ramas que irradian desde el centro. Cada rama principal representará un pensamiento o una idea relacionada directamente

con el tronco central. Las ramas más pequeñas, que brotan de las mayores, representarán refinamientos, modificaciones o añadidos a las ramas principales. Cada sub-rama debe llevar su nombre también. Al mismo tiempo que dibujas y rotulas las ramas, haz girar el papel, insertando ideas nuevas a medida que se te ocurran.

Como la técnica de ramificación es asociativa por naturaleza, da oportunidad de emerger con el “estilo libre” del hemisferio derecho del cerebro. Este puede revelar pautas de pensamiento, prioridades y preferencias de las cuales hasta entonces no tenías conciencia; es frecuente que la técnica deje aflorar sentimientos de los que hasta ese momento, simplemente, no habías hecho caso. Por ejemplo, puede ser que descubras que tienes miedo del dolor que puede representar el parto, o de tener que luchar con la interferencia de tu madre una vez que nazca el bebé. Quizá descubras una corriente subterránea de culpa por tu intención de seguir trabajando, o puedes comprobar que te duele dejar el trabajo después de que nazca tu bebé. Esta técnica también puede revelar sentimientos a los que generalmente no se da cabida en el diario porque dan la impresión de no corresponder a lo que la persona que escribe considera “apropiado”, es decir, sentimientos que parecen embarazosos o absurdos. ¿Temes que tu hija sea fea, o que algún día se te caiga de los brazos? Con frecuencia estos sentimientos aparentemente tontos o exagerados, son precisamente los que nos dan la pista de nuestros miedos más profundos.

Para obtener de esta técnica todo el beneficio posible, sigue añadiendo ramas sin detenerte a analizar el diseño. Sigue adelante aunque las ramas que vayas creando te parezcan tonterías, o algo que no viene al caso, e incluso si sientes que te estás estrellando contra un muro. Cuando pasen los diez minutos, busca atentamente los diseños, ideas y sentimientos de los que hasta entonces no tenías conciencia. ¿Tu diagrama de ramificación ha conectado entre sí cosas entre las que tú no veías relación alguna? Por ejemplo, ¿tu miedo a la responsabilidad se relaciona con una madre autoritaria? ¿Tu diagrama revela alguna ansiedad o temor especial, desde el miedo a un aborto espontáneo a la inquietud por posibles dificultades económicas? Si a largo plazo del programa de los nueve meses usas con constancia los diagramas de ramificación, es probable que te ayuden a descubrir algunas verdades interiores muy importantes.

NOTA ESPECIAL: este ejercicio intensivo debes reservarlo para los problemas que te resulten especialmente inquietantes, o para aquellas ocasiones en que los pensamientos se nieguen a fluir. Recurre a la técnica de escribir a partir del hemisferio derecho siempre que una forma más convencional de hacerlo no te sirva para descubrir cuál es la verdad oculta en tus sentimientos o en tus miedos.

Ejercicio 9: Las verdades de tu primer hogar

Tema: El hogar de tu niñez.

Instrumento: Tu diario.

Participantes: La madre.

Ritmo: 40 minutos una única vez, durante este mes

En este ejercicio recorrerás el pasillo de la mente en busca del lugar donde pasaste tus primeros seis años de vida. Tanto puede ser una casa como un apartamento, una granja o cualquier otro edificio o local. Si durante este período te mudaste una o más veces, escoge el lugar que mejor recuerdes. Al recordar tu pasado, te resultará más fácil afinar el contacto con tus sentimientos más profundos. Si son negativos, es preciso que los resuelvas porque esto te ayudará a ser tan buena madre como puedas. Si son positivos, te ayudarán a empatizar con las necesidades de la niña que llevas dentro.

Después de haber pasado unos cinco minutos recordando el hogar de tu niñez, ve en busca de tu diario y cumple los cinco pasos siguientes:

1. Haz una lista de todas las habitaciones de la casa que puedas recordar, comenzando por aquella que mejor recuerdes.
2. Dibuja un plano de tu antiguo hogar, incluyendo escaleras, ventanas, muebles, plantas y tantos otros detalles como puedas.
3. Vuelve mentalmente a tu antiguo hogar y recórrelo lentamente, ayudándote con el plano. Recurre a todos tus sentidos para tener una vivencia lo más completa posible de lo que fue el hogar de tu niñez. ¿De qué color era tu colcha? ¿Qué textura tenía la tela que cubría las sillas? ¿Qué olores había en la cocina? ¿Y en el dormitorio? ¿Y en el despacho de tu padre? ¿Cuál era tu lugar favorito? ¿Había cuadros, carteles, calendarios o relojes en las paredes? ¿Dónde ocultabas tus tesoros más preciados?
4. Evoca los recuerdos emocionales que tienes de tu hogar haciéndote las siguientes preguntas:
 - ¿Qué era lo que no me dejaban tocar?
 - ¿Adónde no me dejaban ir?
 - ¿Recuerdo haber llorado en alguna de las habitaciones? ¿Qué sucedió exactamente?
 - ¿Recuerdo haberme reído de todo corazón en alguno de aquellos cuartos? ¿Qué sucedió exactamente?
 - ¿Recuerdo haberme sentido muy próxima a mi madre o a mi padre en alguna de esas habitaciones?

- ¿Recuerdo haber oído furtivamente, en alguna de aquellas habitaciones, algo que no debería haber oído?
5. Ahora vete a la ventana de la habitación donde tú dormías y mira hacia afuera. ¿Qué ves? Tómate tu tiempo. Mira el suelo y la casa o edificio que hay al otro lado de la calle. Mira a derecha e izquierda, fíjate en el cambio de las estaciones. ¿Ves nieve en el alféizar de la ventana? ¿Qué haces con ella? Sigue recordando los momentos que pasaste en aquella ventana. ¿Algo de lo que hayas visto en ella te ha dejado una impresión perdurable? Si es así, describe aquella escena con tanto detalle como te sea posible.

Ejercicio 10: Instantáneas

Tema: La relación con tus padres

Instrumento: Tu diario y fotografías (o recuerdos de fidelidad fotográfica).

Participantes: La madre

Ritmo: 60 minutos, una sola vez durante este mes

En este ejercicio seguirás viajando hacia atrás, hacia tu niñez. Pero esta vez el foco estará puesto en tu relación con tus padres y tus hermanos, si los tuviste. Tu billete hacia el pasado serán las viejas fotos de familia (o el recuerdo que guardes de ellas). Tal como pasaba en el ejercicio anterior, el hecho de recordar y resolver conflictos pasados te tranquilizará mentalmente y te permitirá volcar más amor y aceptación sobre la niña que vas a tener. Recordar las experiencias felices de tu niñez incrementará el entusiasmo y la identificación que sientes con tu bebé y te ayudará a fortalecer los vínculos con los familiares y amigos que te ofrecen su apoyo y su amor.

Si tienes algún álbum de fotos o algunas fotografías de ti misma cuando eras pequeña, ve a buscarlas. Las fotos que elijas deben incluir a tantos miembros de tu familia inmediata como sea posible. Si no tienes acceso a fotografías de esa época, dedica unos minutos a considerar qué aspecto tendrán las fotos de familia de tu infancia si pudieras tenerlas ante los ojos. No te preocupes de que tus recuerdos reproduzcan o no con exactitud cómo eran realmente las fotografías. Sean o no completamente exactas, tus impresiones interiores serán suficientes para ayudarte a recorrer los cuatro pasos de este ejercicio:

1. Mientras vas recorriendo las viejas fotografías de tu familia – o evocas los recuerdos e impresiones que tienes de ellas – responde a tantas preguntas de la lista siguiente como te sea posible:
 - ¿Hay pautas o temas recurrentes? Por ejemplo, ¿apareces siempre más próxima a uno de tus padres? En ese caso, ¿qué dice esto de tu relación con ese progenitor y con el otro?

- ¿Hay alguien que esté siempre ausente de las fotos? En caso afirmativo, ¿es porque siempre era esa persona quien hacía las fotografías? ¿Qué te dice a ti eso por lo que respecta a la persona que falta en las imágenes y a las demás?
 - ¿Hay subgrupos dentro de las fotografías? Por ejemplo, ¿estáis siempre juntas tú y tu hermana? Tu madre y tu padre, ¿están siempre juntos, o tu madre está normalmente a unos centímetros de distancia, con un bebé en brazos?
 - ¿La gente está ahí de pie, sin tocarse, inmovilizados en su soledad, o se ve mucha intimidad y contacto entre las distintas personas?
 - Observa el lenguaje corporal en las fotos. Los miembros de la familia pueden estar de pie o sentados en grupo, pero quizá las cabezas se inclinan hacia alguien o se aparten de otra persona. Al observar las fotografías, ¿ves que en ellas prevalece, como algo subyacente, un determinado sentimiento o estado de ánimo?
 - Observa con mucha atención las caras, y especialmente los ojos y la boca de los miembros de tu familia. ¿Hay alguna discrepancia entre la expresión de los diferentes rasgos? Por ejemplo, ¿alguna boca sonríe mientras los ojos parecen desconfiados o temerosos?
 - Tú y los demás, ¿estáis vestidos de manera apropiada para las fotos que tienes ante los ojos? ¿Predomina la vestimenta formal o la informal?
 - ¿Quién es el centro de atención en las fotografías?
 - Al observar las fotos tomadas a lo largo de cierto tiempo, ¿notas algún aumento o pérdida de peso, gradual o súbito? ¿se pone de manifiesto algún otro cambio importante? En caso afirmativo, ¿qué significa ese cambio?
 - Fíjate en alguna foto en que tu padre o tu madre estén absortos en alguna actividad: pintando o cuidando el jardín. ¿Qué importancia tiene esa actividad para su personalidad, y para ti en la actualidad?
 - Describe la expresión que muestra el rostro de cada persona. Si tuvieras que escoger a un animal para definir a cada persona que aparece en la foto, ¿qué animales elegirías?
2. Organiza mentalmente un retrato de tu familia ideal basado en una escena tomada de cualquier momento de tu niñez. Puede ser un cumpleaños, una cena de Nochebuena o un día de ocio veraniego junto a la piscina. Si no se te ocurre inmediatamente una escena, invéntatela. Para ayudarte a trazar una imagen precisa utiliza palabras, flechas indicadoras, figuras adhesivas o cualquier otra cosa que se te ocurra. Cuando hayas terminado, pon por escrito todo lo que sientas y pienses.
 3. Dibuja un retrato de tu madre y de tu padre en la postura más característica de ambos, con la vestimenta que más los caracterizaba y sosteniendo los objetos o los animales domésticos que más asociados tengas con ellos. Igualmente puedes dibujar o pintar figuras completas y anatómicamente correctas como monigotes; también puedes añadir explicaciones de tus dibujos, con palabras, flechas o cualquier recurso que te permita

dar precisión emocional a la imagen. Cuando hayas acabado, pon por escrito lo que pienses y sientas.

4. Busca una fotografía en que tus padres estén peleándose y otra en que den una auténtica imagen de intimidad y amor. Si no hay fotos así, imagínatelas. Considera cuáles son las implicaciones de esas fotos. Si no recuerdas ninguna ocasión en que tus padres se pelearon o se besaran, considera también qué es lo que esto podría significar, y después imagínatelos, hoy, en esas dos situaciones.
5. Tras haber completado los cuatro pasos que enumeramos, reflexiona sobre lo que has aprendido. Si has despertado recuerdos dolorosos, asegúrate que no es necesario que repitas esas experiencias en tu familia. Después, deja que esos recuerdos desaparezcan. Si has descubierto aspectos positivos de tu pasado, reflexiona sobre la forma en que puedes incorporar esos elementos a tu vida actual.

Ejercicio 11: La pausa del embarazo

Tema: Tus sentimientos sobre el embarazo

Instrumentos: El diario y afirmaciones

Participantes: La madre

Ritmo: Un par de veces por semana, continuando hasta que se hayan resuelto todos los sentimientos negativos que puedas tener.

Hoy sabemos con seguridad que el crecimiento físico y mental de la niña que se está gestando no sólo se ve afectado por lo que su madre come, bebe e inhala, sino también por lo que experimenta, siente y piensa. Ahora sabemos que pensamientos positivos, hondamente sentidos, pueden inducir una sensación de calma en el bebé no nacido.

Por otra parte, los pensamientos negativos o desagradables pueden provocar en tu cuerpo cambios químicos o neurológicos, y el mensaje también llegará rápidamente a tu hija. Como es raro el embarazo en que se mantiene un clima idílico desde el principio hasta el final, incluso las madres más felices pueden verse afectadas por algunas dudas. Quizá te preocupe tu adecuación para la función de madre, por ejemplo, o estés inquieta por la responsabilidad económica adicional que lleva consigo el hecho de ser madre. Tal vez te alarme la probabilidad de un aborto inesperado o temas por la salud de tu hija por nacer. Con frecuencia, el embarazo llega por sorpresa, y si este es tu caso, no es extraño que no te sientas suficientemente preparada para tener un bebé, o que temas que te complique la vida.

Estos sentimientos negativos son naturales. Admitido esto, recuerda que la niña que vas a tener necesita de tu amor y de tu aceptación. Para llegar al punto en que puedas transmitir a

tu bebé principalmente sentimientos positivos, tendrás que haberte reconciliado con tus impulsos negativos.

Con el fin de llegar a la raíz de tus dudas referentes al embarazo, a tu relación con tu marido o a cualquier otra cosa, búscate un rato de tiempo libre para contestar a las siguientes preguntas. Anótalas en tu diario y después respóndelas sin pensar ni analizar mucho. No es necesario que las contestes por orden, ni siquiera de una sola vez, pero no dejes que se te pase este mes sin responderlas. Tus respuestas pueden ser tan largas y detalladas como te parezca... y no te olvides de ser totalmente sincera:

- ¿Deseo estar embarazada en ese momento?
- ¿Estoy en un buen momento para tener un bebé?
- ¿Cómo se siente mi compañero respecto de mi embarazo?
- ¿Cómo se siente con el hecho de que tengamos un hijo?
- ¿Qué sentirán mis padres al saber que estoy embarazada?
- ¿Cómo me las arreglaré emocionalmente?
- ¿Cómo me las arreglaré en el aspecto económico?
- ¿De qué manera afectará mi bebé a mi profesión?
- ¿De qué manera afectará mi bebé a mi relación de pareja?
- ¿De qué manera afectará mi bebé a mi relación con mis otros hijos (si los hay)?

Tras haber respondido a todas las preguntas, escribe en tu diario, o bien recurre a la técnica de escribir a partir del hemisferio derecho, como explicamos antes, para seguir explorando tus sentimientos.

Continúa profundizando en las cuestiones movilizadas por este ejercicio hasta que creas que todas las dudas relacionadas con tu embarazo han aflorado a la superficie. Esta técnica debería ayudarte a reconciliarte con esas dudas, y permitir que veas las cosas de una manera más positiva. Si sigues preocupándote por cualquier aspecto del embarazo, del parto o de tu condición de madre, te instamos a consultar tus dudas con el o la obstetra, o quizás incluso con un psicoterapeuta o consejero psicológico.

Resumen del segundo mes

Técnicas nuevas

6. De fiesta en una estrella	Estimulación de la energía	Una vez al día, cuando lo necesites.
7. Hola, cariño	Comunicación con tu bebé	10-20 minutos, dos veces por semana.
8. Liberación del hemisferio derecho del cerebro	Redacción	40 minutos, cuando lo necesites.
9. Las verdades de tu hogar.	Exploración de tu niñez.	40 minutos
10. Instantáneas.	Exploración de tu familia de origen.	60 minutos.
11. La pausa del embarazo	Exploración de tus sentimientos sobre el embarazo.	Cada vez que lo necesites.

Técnicas que se mantienen

1. Viva Vivaldi	Música para crecer	60 minutos, dos veces por semana.
2. Tiempo para la madre	Relajación	20 minutos, una vez al día
3. El diario	Redacción	Todos los días, cuando lo necesites.
4. Afirmaciones	Pensamiento positivo.	Por lo menos dos minutos, dos veces al día.
5. Trabajo con los sueños.	Comprensión de los sueños.	Cada vez que recuerdes un sueño.

Tu bebé en el segundo mes de gestación

Semana	Día	Tamaño y Peso	Cambios embriológicos y funcionales
5	35	8 mm 2,8 mg	Las tres zonas principales del cerebro ya están presentes, además de todos los nervios craneales y espinales. Empiezan a formarse los ojos, la nariz y las orejas. Los ojos tienen pigmento y el oído externo canales auditivos. Asoman los esbozos de brazos y piernas. En la cavidad cardíaca aparecen cámaras. Se forma el tracto digestivo, el bazo y el páncreas. El cordón umbilical ya está totalmente establecido.
6	42	13 mm	Los brazos son demasiado cortos para juntarse, pero aparecen los rudimentos de los dedos de manos y pies. Se ha formado la punta de la nariz. Se establecen algunos centros encefálicos importantes, entre ellos el tálamo, el hipotálamo y el cerebelo. La cabeza y el cuello constituyen la mitad del cuerpo. Se desarrollan cartílagos y huesos, y aparecen los ovarios o los testículos. Se inician reflejos tales como el de succión y el de prensión. El corazón bombea y el electrocardiograma fetal es similar al de los adultos. El embrión responde al contacto y hacen su aparición movimientos fuertes y bruscos.
7		2 cm 2 g	A partir de este momento, el organismo en desarrollo deja de ser un embrión para convertirse en un feto. El rostro se redondea y empieza a tener aspecto humano. Un cuello bien definido conecta la cabeza con el resto del cuerpo. Se desarrollan también los canales semicirculares de los oídos, el paladar en la boca, las válvulas cardíacas y las células nerviosas de la retina. El bebé responde a la estimulación táctil.
8		4 cm 3 g	Los ojos se desplazan al frente de la cara. Se forman las papilas gustativas. La cabeza constituye la mitad del cuerpo. El vientre es grande, las piernas y los brazos pequeños. Al acariciar suavemente el labio superior o la nariz, la cabeza se dobla sobre el tronco. La actividad de las ondas cerebrales es semejante a la de los adultos humanos.

Tú en el segundo mes de embarazo

Semana	La experiencia del embarazo
5	Pueden iniciarse los síntomas clásicos del embarazo. Quizás empieces a orinar con frecuencia, y las venas pueden volverse más prominentes. Tal vez se inicien los malestares matutinos, entre ellos las náuseas. Es probable que te sientas más cansada de lo habitual; en algunos casos, el agotamiento es extremo. Puede aumentar el tamaño de los pechos, que además se vuelven sensibles e incluso duelen. La areola – el área pigmentada que rodea los pezones – se oscurece y pueden empezar a formarse los conductos galactóforos. Es probable que en los pechos se formen estrías, y también que las encías se vuelvan sensibles y sangren.
6-7	El útero crece y el cuello uterino se ablanda y toma un tono azulado. Ya es posible diagnosticar físicamente el embarazo. De los pechos se puede extraer un fluido llamado calostro. El agotamiento y las náuseas pueden ir en aumento.
8	Quizá ya notes el engrosamiento de la cintura y te cueste usar tus prendas más ajustadas.

3

Tercer mes: Crecer juntos

Probablemente uno de los acontecimientos más memorables y dramáticos que hayas protagonizado fue el de tu propio nacimiento. Durante nueve meses flotaste cómodamente en el universo cálido, oscuro y acuático que era el útero de tu madre. Muy de cuando en cuando un ruido ahogado o una emoción maternal intensa creaban una interferencia en la tranquilidad de tu mundo, pero la mayor parte de las veces estabas en perfecta unidad con aquel ambiente de paz. Entonces, casi sin advertencia alguna, hubo un día en que sentiste una poderosa sacudida, y las corrientes y los remolinos sedantes de aquel mar amniótico fueron reemplazados por las contracciones de una fuerza sísmica. Se había iniciado tu viaje a lo largo del canal del nacimiento.

La tortuosa odisea terminó varias horas después, cuando asomaste la cabeza por la abertura vaginal. Si tuviste un nacimiento ideal, sonaba una suave pieza de música clásica y a ti te pusieron al pecho de tu madre, mientras tu padre os acompañaba. Si te tocó un nacimiento de rutina a manos de los médicos, te habrás encontrado en una ruidosa habitación, demasiado iluminada y fría, que a ti, por lo menos, te debió parecer algo así como una calle céntrica en

horas punta, y donde había unos extraños que te observaban y te examinaban, mientras tu madre, languideciente sobre una mesa, esperaba que la dejaran verte.

Durante la mayor parte de este siglo, los expertos en medicina han creído que los recién nacidos son inmunes a las condiciones en que les toca nacer. Es más, se consideraba absurda la idea de que la experiencia del nacimiento pudiera tener algún efecto perdurable. Pero hoy las investigaciones más recientes no dejan mucho margen para dudar de que la vivencia del nacimiento tiene sobre todos nosotros un efecto profundo.

Por ejemplo, en un trabajo publicado en la prestigiosa revista médica *Lancet*, el conocido psicólogo Lee Salk, de la Facultad de Medicina de la Universidad Cornell, atribuía algunos suicidios de adolescentes al trauma de un parto difícil. Además, descubrió que las víctimas del suicidio que citaba en un estudio no habían disfrutado, generalmente, de cuidados prenatales desde el comienzo de la gestación, que eran hijos de mujeres que habían sufrido enfermedades crónicas durante el embarazo y que padecieron dificultades respiratorias durante más de una hora después del parto. En otro estudio, el doctor Bertil Jacobson, del Instituto Karolinska de Estocolmo, comprobó que con frecuencia la drogadicción en los adultos puede relacionarse con el trauma del nacimiento. Con una frecuencia inquietante, se convertían en drogadictos jóvenes que habían nacido en aquellos hospitales donde era más frecuente que los médicos administraran opiáceos, barbitúricos o cloroformo a las mujeres que estaban de parto. Jacobson sugiere que estos fármacos pasaban al niño por el cordón umbilical, haciéndolo más susceptible a la drogadicción en etapas posteriores de la vida. (Hoy, naturalmente, las mujeres que siguen el método Lamaze y practican el parto natural pueden prescindir completamente de los fármacos mientras dan a luz, y también pueden evitar los hospitales donde es rutinario su uso).

Las investigaciones indican que la forma en que se nace influye también de otras maneras en la personalidad. En un estudio dirigido por el asistente social Dennis McCracken, por ejemplo, se comparó a sesenta niños nacidos mediante cesárea, que no pasaron por el trabajo del parto, con otros sesenta nacidos por vía vaginal, que sí lo habían experimentado. McCracken, que presentó sus conclusiones en una reciente conferencia patrocinada por la Pre- and Peri – Natal Psychology Association of North America, comprobó que los niños nacidos por cesárea eran más intuitivos y estaban más abiertos a la experiencia, en tanto que los nacidos por vía vaginal eran más concienzudos y tenían un grado mayor de autoestima. En función de este informe, el doctor Lewis Bissell llegó incluso a sugerir que el número cada vez mayor de niños nacidos por cesárea podría ser causa de una alteración en las actitudes sociales a escala mundial.

Naturalmente, hay que considerar estos hallazgos con cautela. Siempre es mejor evitar el uso de fármacos durante el parto, con miras a un nacimiento natural y saludable. Pero tampoco te preocupes si tienes un parto difícil. Hasta los niños que han tenido un nacimiento sumamente traumático crecerán perfectamente si después los padres les brindan su afecto y su apoyo.

Para la mayor parte de nosotros, el nacimiento, ya sea idílico o traumático, por cesárea o de nalgas, está oculto en el misterio, desdibujado por la misma imprecisión del recuerdo y por el velo del tiempo. Sin embargo, algunos psicólogos creen que es posible recordar aquel acontecimiento lejano, incluso con detalles como el color del camisón que llevaba puesto la madre y el significado de los comentarios del médico.

Una de las principales personas que descubrieron lo que parecían auténticos recuerdos del nacimiento fue el obstetra californiano David B. Cheek. En uno de los estudios más impresionantes, Cheek demostró que las personas conservan un recuerdo muscular de la forma en que habían o les habían movido la cabeza, los hombros y los brazos al llegar al mundo.

-Como obstetra – nos explicó Cheek -, yo sabía que cuando un bebé emerge del canal de nacimiento, gira automáticamente la cabeza de una manera determinada. También había observado que cada vez que preguntaba a mis pacientes algo sobre su nacimiento, espontáneamente giraban la cabeza de una manera similar. De ahí me vino la idea de que quizás estuvieran recordando el mismo mecanismo fisiológico que habían experimentado al nacer.

Para validar su teoría, Cheek reunió a algunos pacientes a quienes había traído al mundo décadas atrás, los hipnotizó y les pidió que recordaran su nacimiento. Su plan consistía en comparar los recuerdos con los datos consignados en su archivo. Para su gran sorpresa, todos los pacientes recordaban correctamente la dirección en que habían girado la cabeza al salir del canal de nacimiento. Además, casi todos recordaban también correctamente qué brazo había sido el primero en salir.

Finalmente, en uno de los estudios más fascinantes realizados en el campo de la psicología pre y perinatal, David B. Chamberlain, psicólogo de San Diego, ha reunido material que él considera recuerdos precisos y fiables del momento de nacer. Chamberlain se quedó intrigado tras haber oído que uno de sus clientes hablaba de lo que parecía ser un recuerdo sumamente específico del nacimiento. Para investigar este punto, pidió a diez parejas de madres e hijos que participaran en un estudio. Después de conseguir en cada uno de ellos una regresión hipnótica, Chamberlain los sometió a un conjunto de preguntas relacionadas con lo sucedido en el momento del nacimiento. Tanto las madres como los hijos le dieron detalles asombrosamente similares del nacimiento de estos últimos. Una hija, por ejemplo, describió correctamente como iba peinada su madre en el momento en que ella nació. Otra recordó con toda precisión que su madre la había oído y después había preguntado si no tenía ningún problema en los dedos de los pies. Y otra describió con exactitud la discusión que se había producido entre sus padres sobre el nombre que le pondrían.

También hay investigadores que consignan la abundancia de recuerdos del nacimiento que ofrecen espontáneamente los niños muy pequeños. Linda Mathison, de Seattle, ha descubierto que los niños pequeños, de forma espontánea o respondiendo a preguntas directas, evocan con frecuencia recuerdos detallados de su nacimiento. Mathison ha

comprobado que la mayoría de tales recuerdos aparecen entre los dos años y medio y los tres y medio.

Uno de los informes más espectaculares nos lo proporcionó la psiquiatra neoyorquina Rima Laibow, quien recuerda haber estado bañando a su hijito cuando el niño la miró y le dijo:

-Tengo que hacerte algunas preguntas sobre cuando yo era nuevo.

-¿A qué te refieres? – le preguntó su madre.

-A cuando era nuevo del todo – fue la respuesta, y después empezaron las preguntas.

“Quería saber dónde estaba la parte de debajo de la cara de todos – explica Laibow -, y por qué él tenía una luz tan fuerte sobre la cabeza, y qué era aquel ruido tan raro.”

Y realmente, cuanta la madre, todas esas cosas habían ocurrido. Los médicos y las enfermeras llevaban sus máscaras quirúrgicas, el ruido lo producía el equipo de succión, y las luces de la sala de partos eran tan fuertes que casi encandilaban.

Por más fascinantes que puedan ser estos recuerdos, una teoría extraordinaria exige pruebas también extraordinarias. Y no hace falta decir que los informes anecdóticos de recuerdos detallados del momento de nacer deben estar respaldados por estudios científicamente controlados antes de que podamos aceptarlos como válidos. Algunos investigadores, por ejemplo, creen que estos recuerdos son producto de nuestra fantasía de cómo debe de haber sido el comienzo de nuestra vida, y consideran que tales imágenes son metáforas emocionalmente válidas de nuestro ingreso en el mundo, y no transcripciones literales de lo sucedido. Otros investigadores señalan que algunos de los datos son problemáticos porque han sido obtenidos mediante hipnosis. Según explican los expertos, la hipnosis puede inducir “seudorecuerdos” que ocupan el lugar de los recuerdos reales, y por eso la información obtenida mediante hipnosis no es válida ante un tribunal de justicia.

Pero aunque no recordemos nuestro nacimiento en dolby estéreo y en technicolor, hay investigaciones fiables que demuestran que esta experiencia nos afecta profundamente a todos. Tal vez, como propone Bertil Jacobson, el nacimiento dé como resultado una especie de “impronta”, un mecanismo de aprendizaje en virtud del cual la identidad individual y los vínculos sociales se establecen rápidamente desde muy temprano. (Se trata de un proceso decisivo en las gallinas y en muchas otras especies, pero nunca se ha demostrado que exista en el ser humano). O tal vez nuestra experiencia inicial nos parezca tan profética porque conduce naturalmente al mundo con que tropezamos al crecer.

A la luz de las mejores pruebas científicas de que disponemos, te ofrecemos ahora una serie de ejercicios cuyo objetivo es ayudarte a explorar la vivencia de tu nacimiento. Merced a estas técnicas quizá puedas ponerte en contacto con recuerdos o sentimientos durante largo tiempo olvidados; incluso es probable que puedas cambiar pautas de comportamiento actuales, que quedaron establecidas cuando naciste. Y como mínimo, llegarás a entender más en profundidad qué es lo que siente y piensa de tu nacimiento la mujer adulta que eres. Independientemente de que las imágenes que te sugieran los ejercicios arraiguen o no en el terreno de los hechos, harán que comprendas más profundamente tu nacimiento y tu infancia.

Además, probablemente te faciliten –a ti, madre en ciernes – el establecimiento de un vínculo de empatía con tu hijo por nacer, y te preparen mejor para la experiencia inminente del parto.

Antes de empezar definitivamente los ejercicios, quizá quieras valerte de la técnica del dibujo para tener acceso a la capacidad intuitiva que encierra el hemisferio derecho de tu cerebro y a tu mente subconsciente. Esta técnica, unida a la de redactar desde el hemisferio derecho del cerebro que te presentamos ya para el segundo mes, puede ayudarte a clarificar tus impresiones sobre tu nacimiento.

Nuestro primer ejercicio de recuerdo del nacimiento (“La semilla”, ejercicio 13) se orienta a ayudarte a que recuperes la “sensación” de estar en el útero. Para ello se vale de una técnica conocida como visualización guiada, merced a la cual te imaginarás que eres una semilla que crece hasta convertirse en una flor o en un árbol. Otros ejercicios de evocación del nacimiento son el 14, “Volver al útero”, en el cual los dibujos o las fotografías de las diferentes fases del desarrollo embrionario te ayudarán a movilizar imágenes y sensaciones relacionadas con tu nacimiento, y el 15, “En el mar amniótico”, un intento de recuperación de las sensaciones uterinas mientras tomas un baño caliente con las luces apagadas.

El ejercicio final, “El círculo interior” concede un papel central al dibujo de un mandala. Esta antigua técnica psicológica, que consiste en trazar figuras significativas dentro de círculos, puede ayudarte a clarificar tus sentimientos y a mantener un punto de vista equilibrado.

No te olvides tampoco de seguir usando las técnicas que has llegado a dominar durante los dos primeros meses. Aunque ahora estés explorando tus impresiones del pasado distante, es de vital importancia que te mantengas relajada y continúes en contacto con tus emociones. Sigue explorando tu niñez valiéndote de las técnicas de redacción, tanto la convencional como la que se realiza a partir del hemisferio derecho del cerebro. Encontrarás que cuanto mayor sea el contacto que mantengas con tus sentimientos, más tranquilos y felices os sentiréis, tú y el hijo que esperas.

Ejercicio 12: Los garabatos del hemisferio derecho del cerebro

Tema: Conexión con el hemisferio derecho del cerebro

Instrumentos: Lápiz, papel o tu diario, cinta grabada y este libro

Participantes: La madre y el padre

Ritmo: 30-40 minutos, cada vez que quieras tener acceso a tu yo intuitivo.

Como ya sabes, el hemisferio derecho del cerebro está asociado con la espontaneidad y la intuición. Para dar mayor libertad de expresión a este hemisferio, es necesario que tengas acceso a tus más íntimos sentimientos inconscientes, es decir, que averigües qué es lo que realmente sientes respecto de toda una serie de cosas, entre las cuales se incluyen las relaciones y el embarazo. Con este objetivo, durante el primer mes dominaste una poderosa

técnica, la de escribir tu diario a partir del hemisferio derecho de tu cerebro. Pero como este hemisferio es tan intrínsecamente visual, lo adecuado es que recurras también a una técnica para dibujar a partir de él. Al “conectar” literalmente este hemisferio y dejar relativamente “desconectado” el izquierdo, adquirirás la capacidad de dar expresión artística a tus deseos y a tus miedos más profundos.

Este ejercicio, que consta de tres pasos, es una adaptación de los que propone Betty Edwards, profesora de arte en la Universidad Estatal de California (Long Beach). Su objetivo es favorecer nuestra comunicación con el hemisferio derecho, dándonos una noción más clara de la sabiduría y la penetración que en él se albergan.

El primer paso para garabatear a partir del hemisferio derecho sencillamente acalla el parloteo del izquierdo, para que el derecho pueda hacerse oír. Antes de que empieces este ejercicio, asegúrate de tener contigo tres cosas: tu diario, un lápiz de mina blanda y este libro. Lee las instrucciones antes de empezar, porque como hacer garabatos a partir del hemisferio derecho es una actividad netamente no verbal, leer las instrucciones al mismo tiempo que practicas podría constituir un obstáculo.

Primer paso

Tras haber reunido los materiales y leído las instrucciones, pon la cinta del primer ejercicio, “Viva Vivaldi” (completa, con la parte de inducción de la relajación progresiva y la selección musical), que preparaste para el primer mes. Cuando hayas terminado de escuchar la cinta completa, estarás en un estado de “relajación alerta”.

Ahora toma tu diario y el lápiz, y vuelve a la página 86 de este libro, donde verás una imagen del niño por nacer a los tres meses de gestación. Invierte la figura y empieza a copiarla tal cual la ves en tu diario, también invertido. Empieza a dibujar desde arriba y ve trabajando hacia abajo. No intentes reconocer ni dar nombres a las diferentes partes del cuerpo; en cambio, presta atención a las líneas y a los ángulos, a las zonas de sombra y a las de luz.

El acto de hacer el dibujo invertido, explica Edwards, anula al hemisferio izquierdo y ayuda al derecho a pasar a primer plano. La razón es que las imágenes invertidas presentan problemas de reconocimiento para el hemisferio izquierdo, analítico y propenso a tomarse las cosas al pie de la letra; el hemisferio derecho, sin embargo, capta fácilmente la relación entre líneas, ángulos y formas.

Después de haber terminado esta parte del ejercicio, cuando coloques tu dibujo en la posición correcta, es probable que te encuentres con que tu versión es de una precisión sorprendente. Seguramente tu creación artística será mucho más hábil de lo que habías esperado. Pero lo más importante es que el acto de dibujar a partir de un modelo en posición invertida te habrá ayudado a hacer un cambio en tus mecanismos de conocimiento, de modo que, momentáneamente al menos, predominará el hemisferio derecho de tu cerebro.

Si has seguido nuestras instrucciones, te encontrarás con que el hemisferio derecho ha aprovechado la confianza que depositaste en él. En su modo dominante, que es el expresivo, puede ayudarte a entrar en contacto con estados tales como la sensación de paz y armonía, con el enojo, la depresión y el júbilo. También puede revelar tus verdaderos sentimientos hacia personas y situaciones de tu vida, pasada y presente.

Después de haber “adiestrado” así al hemisferio derecho en el primer paso, quizá quieras ponerte más profundamente en contacto con tus sentimientos hacia el embarazo, la maternidad, tu pareja o cualquier otro punto que sientas como apremiante, gracias a la técnica de dibujo que te proponemos en el segundo paso.

Segundo paso

Esta vez, considera algún problema que te inquiete especialmente. Es un buen momento, por ejemplo, para elaborar algunas de las cuestiones que afloraron durante el segundo mes. ¿Estás preocupada por alguna experiencia de tu niñez? ¿O por lo que sucederá con tu trabajo una vez que nazca el bebé? ¿Por tu relación con tu madre o por el parto y el nacimiento que se aproximan? Sea cual fuere el tema que elijas, concéntrate unos minutos en él.

Mientras lo consideras, sin embargo, no lo defines con palabras; trata, en cambio, de visualizarlo dejando que diversas imágenes te pasen libremente por la cabeza. Pueden ser tanto imágenes claras de personas o de escenas reales, como diseños de color o de luz, o simplemente una palabra o una idea. Quédate con la imagen que se te ha ocurrido durante diez minutos por lo menos. Sé paciente, porque al hemisferio derecho no le gusta que lo acosen.

Cuando hayas terminado con el proceso de visualización, abre tu diario por una página en blanco y con el lápiz dibuja una guarda o un marco. Ahora, dentro del marco, dibuja la imagen – y las emociones con ella asociadas – que acabas de conjurar. Mientras dibujas, rehúye todo lo que sean figuras o símbolos literales. Si lo que te preocupa es tu madre, por ejemplo, no dibujes una mujer ni un corazón, ni recurras a imágenes como un arco iris, estrellas, ojos...

En cambio, con la punta o con el lado de la mina del lápiz, ve creando líneas y señales. Puedes hacerlas grandes o pequeñas, anchas o estrechas; ve variando la presión del lápiz y generando líneas rectas o curvas, cortas o largas. Además, eres libre de llenar todo el espacio delimitado por el marco, o sólo una parte muy pequeña. La mejor manera de producir garabatos dictados por el cerebro derecho consiste simplemente en sumergirte en la emoción que te provoca la situación que estás tratando de resolver. Visualiza la emoción como algo que fluye desde el interior de tu cuerpo por las puntas de los dedos y se derrama sobre la página. Deja que el hemisferio derecho de tu cerebro vaya creando tantos garabatos como quiera, y cuando sientas que te has expresado suficientemente, deja el lápiz.

Después de unos minutos, estudia los dibujos; quizá te ayuden a ver tus preocupaciones desde un punto de vista diferente. Ponte a un brazo de distancia de tus garabatos y estúdialos:

lo que estás mirando es un mensaje del lado intuitivo de tu cerebro. ¿Qué te dice? ¿Cuál es la parte del dibujo que te representa? ¿Qué líneas y curvas representan a las personas importantes en tu vida o en el mundo? Al estudiar tu creación, ¿puedes ver al hijo que vas a tener o a tu marido? La imagen que has creado, ¿es alegre y rebosa entusiasmo, es sensual, o sus líneas y sus curvas sugieren ansiedad y miedo?

Por ejemplo, una mujer había estado durante muchos años enojada con su madre, que era muy crítica. Tras haber observado sus garabatos –una serie de brazos o rayos que salían enérgicamente en todas direcciones desde una esfera central -, intuyó que había una conexión entre su madre y ella. Se dio cuenta de que en realidad su madre la había amado, y de que ella podría ofrecer al niño que llevaba en su seno los aspectos positivos de su propia educación.

Como después de haber observado durante un tiempo tus garabatos puede ser útil que expreses verbalmente el mismo mensaje, te enseñaremos a hacerlo.

Tercer paso

Mientras observas los garabatos, piensa cuáles son las palabras que mejor transmiten su significado. Mira cada garabato por separado, pronuncia en voz alta las palabras que mejor lo definan y después ve escribiéndolas junto a los correspondientes dibujos. Ahora cierra los ojos, y ve simultáneamente las palabras y los dibujos; procura retener esta imagen.

Para ver los mensajes que pudieran quedar ocultos o poco claros, invierte la página de los garabatos. ¿Te salta a la vista algún elemento nuevo? Si es así, defínelo verbalmente. Escribe las palabras que mejor lo definan; después cierra los ojos y evoca simultáneamente las palabras y los dibujos.

De los garabatos hechos a partir del hemisferio derecho del cerebro puede surgir una manera totalmente nueva de ver las cosas. Si puedes visualizar un problema que te confunde desde un punto de vista diferente, de esa visión nueva puede surgir una solución.

Ejercicio 13: La semilla

Tema: La exploración de la propia experiencia prenatal y del propio nacimiento.

Instrumentos: Visualización guiada y una cinta virgen

Participantes: La madre y el padre

Ritmo: 60 minutos

Este ejercicio te guiará a lo largo de un viaje mental muy grato y placentero, en el que puedes tener múltiples experiencias, desde un sentimiento de relajación y beatitud hasta un aluvión de sensaciones, y quizás incluso de recuerdos de tu propia vida intrauterina y de tu nacimiento. Pero procura no caer en expectativas poco realistas. Acepta lo que te revele tu propia y personal experiencia. La repetición de este ejercicio puede brindarte una profundización adicional en tu propia experiencia del embarazo y del nacimiento.

Una sugerencia: procura hacer este ejercicio con tu marido, y si formáis parte de un grupo de preparación prenatal, quizá podáis compartirlo con otras parejas. Cuantos más sean los participantes en este viaje extraordinario, más emocionante puede llegar a ser.

Has de tener presente que este ejercicio sólo se ha de realizar cuando se dispone de tiempo de sobra para disfrutarlo. “La semilla” es un trabajo que hay que hacer por lo menos una vez, pero se puede repetir con tanta frecuencia como se quiera.

Para realizarlo, pide a un amigo o amiga de confianza que te grabe las instrucciones en una cinta. (Observa que “La semilla” comienza de la misma manera que “Tiempo para la madre”, el ejercicio de relajación progresiva que aprendiste durante el primer mes). Cuando estés suficientemente relajada, puede empezar la parte de visualización guiada. Añade en el lugar indicado en el guión de la cinta diez minutos de música barroca.

El guión de la cinta es el siguiente:

Cierra los ojos y haz un par de inspiraciones profundas. Sigue respirando profunda y uniformemente y concéntrate en el ritmo de tu respiración, en tus sensaciones corporales y en cualquier sentimiento o imagen que tenga que ver contigo misma. Si te invaden ideas relacionadas con el mundo exterior, déjalas pasar de la misma manera que pasan las nubes sobre el horizonte. Advierte su presencia y deja que se vayan.

Ahora toma conciencia de tus pies. Percibe cualquier presión que sientas en ellos y el ángulo en que están colocados. Toma conciencia de las plantas de los pies, y percibe los talones, los dedos, los tobillos. Ahora, dobla los dedos hacia las plantas de los pies, como si quisieras tocártelas. Haz fuerza con los dedos hacia abajo, bien hacia abajo... mantén la contracción, y después aflójala.

Respira pausadamente mientras te relajas y te aflojas.

Con cada respiración, te hundes cada vez más profundamente en un estado de relajación perfecta. No te estás quedando dormida; sigues alerta, pero relajada.

Ahora toma conciencia de tus piernas, desde los tobillos hasta las rodillas. Mientras lo haces, tensa todos los músculos de las piernas. Tensa, tensa, tensa. Mantén la tensión, y relájate.

Inhala y exhala. Relájate y déjate ir.

Con cada respiración, te hundes cada vez más profundamente en el interior de ti misma, y tu cuerpo se va relajando cada vez más... más... y más.

Ahora concéntrate en los muslos, la pelvis y las nalgas. A medida que te concentras, tensa todos los músculos de estas tres zonas. Tensa, tensa, tensa... mantén la tensión, y relájate.

Inhala y exhala. Relájate y déjate ir.

Sigue respirando profunda y uniformemente. Con cada inhalación, introduces en tu cuerpo oxígeno y energía. Con cada exhalación, expulsas anhídrido carbónico y otros desechos corporales. Piensa que cada inhalación es una manera de recibir el amor y el apoyo del universo, y que cada exhalación es una forma de liberarte de sentimientos negativos y de tensiones.

Ahora pasa a otra zona de tu cuerpo. Toma conciencia de la columna, desde la pelvis hasta la base del cráneo. Empieza a hacer presión con toda la columna vertebral contra el respaldo del asiento o contra los cojines en que te apoyas. Haz presión hacia abajo, hacia abajo... Mantén la posición... y aflójate. Siente cómo se te relajan la espalda y el pecho.

Inhala y exhala. Relájate y déjate ir.

Cada vez que respiras, ayudas a tu cuerpo a relajarse. Cuando inhalas, cada músculo y cada célula reciben alimento y energía. Cuando exhalas, cada músculo y cada célula se liberan de impurezas y de tensiones. Tu cuerpo y tu bebé disfrutan verdaderamente de este ejercicio.

Ahora toma conciencia de los hombros y del cuello, y de toda la tensión que acumulas en ellos. Comienza por expulsar la tensión elevando los extremos de los hombros hacia las orejas; empuja hacia arriba hasta sentir que casi puedes tocarte las orejas con los hombros.

Haz fuerza hacia arriba; empuja, empuja... Mantén la tensión... y aflójala.

Sigue respirando. Inhala y exhala. Relájate y déjate ir.

Ahora, levanta las manos unos cuantos centímetros y ciérralas. Tensa los puños. Ténsalos, ténsalos, ténsalos. Mantén la tensión, y aflójala.

Inhala y exhala. Relájate y déjate ir. Sigue respirando profunda y uniformemente. Con cada respiración que haces, decides relajarte un poco más. Te sientes cómoda..., muy tranquila y segura.

Ahora, toma conciencia de tu cara. Percibe los músculos de alrededor de los ojos y de la boca, y los de las mandíbulas. Empieza a mover los ojos de lado a lado, como mirando de reojo. Tensa los músculos de alrededor de la boca y los de la mandíbula... Tensa, tensa, tensa. Mantén la tensión y aflójala.

Inhala y exhala. Relájate y déjate ir.

Ahora que tienes el cuerpo relajado, deja que tu mente también se relaje. No la fuerces, simplemente déjala ir a la deriva.

Deja dos minutos de silencio en la cinta y después continúa.

Ahora imagínate que vas andando por la orilla de un río. Fíjate cómo fluye el agua, haciendo remolinos en torno de las rocas y acariciando la ribera... El rumor del agua que fluye es rítmico y relajante... La sensación del viento que sopla sobre el río es fresca y agradable en la piel...

A la derecha, próximo al agua, hay un verde prado de hierba fresca, con una gran variedad de flores: violetas, margaritas, rosas silvestres... El prado termina en un espeso bosque de eucaliptos y otras diversas especies de árboles: robles majestuosos, flexibles, sauces, pinos erizados de agujas, hilera tras hilera de hayas grises y muchos más. El lugar es hermoso y tú decides tenderte en la hierba a disfrutar de todo ese esplendor...

De entre todas las flores y los árboles que crecen a tu alrededor, escoge aquella o aquél al que más te gustaría parecerte. Ahora, imagínate que eres una semilla diminuta oculta dentro de esa flor o de ese árbol...

Siente la tibieza y la humedad que te rodean. Siente qué seguro, oscuro y acogedor es ese sitio. Cuando te vayas acostumbrando a él advertirás que estás creciendo... sumérgete realmente en la experiencia de ese crecimiento: siento cómo te expandes, célula por célula. No hagas más que relajarte y observar cómo te vas haciendo más grande... más fuerte... tienes muchísimo tiempo, así que tómate todo el que necesites... y déjate transportar por la música.

(A esta altura de la cinta se han de grabar diez minutos de música barroca. Después, la persona que te prepare la cinta grabará las siguientes palabras:)

Ahora regresa lentamente a un estado de total vigilia. Primero mueve y estira los dedos de manos y pies. Después abre los ojos. Procura retener los sentimientos y las imágenes que han acudido a ti durante el ejercicio... Sin desprenderte de tu vivencia, pide a todos tus sentidos, desde la vista al oído pasando por el tacto que se vayan

concentrando en el entorno en el que te encuentras... y ahora que estás de regreso, lentamente, ponte de pie...

La cinta termina aquí.

Como parte final de este ejercicio, toma una hoja grande de papel blanco del tipo que usan los artistas para sus bocetos, y una caja de lápices de colores. Usa imágenes, símbolos o cualquier otro elemento que se te ocurra para volcar en el papel la experiencia que acabas de tener.

Aunque estés segura de que “no te ha sucedido nada”, es probable que en tus dibujos se revelen algunas emociones o sensaciones de los primeros momentos de tu vida. Por ejemplo, es posible que tengas un atisbo de los colores de la sala de partos o que entiendas los sentimientos de quienes estuvieron presentes en tu nacimiento. Pero trata de reservar tu juicio hasta que hayas completado todo el ejercicio.

Ejercicio 14: Volver al útero

Tema: Los sentimientos prenatales y del nacimiento

Instrumentos: Un libro ilustrado que muestre al niño por nacer en diferentes fases de su evolución, y una técnica de visualización.

Participantes: La madre y el padre

Ritmo: 30 minutos, por lo menos una vez durante este mes

Para que te guíe en este ejercicio necesitarás un libro donde se muestren dibujos o fotografías en color del desarrollo del embrión y el feto a lo largo de los nueve meses del embarazo. Recomendamos las ilustraciones presentadas en *A child is born*, de Lennart Nilsson (ed. Dell; hay traducción al castellano: *Nacer, la gran aventura*, Salvat, 1990), o en cualquier otro libro similar. Te sugiero que practiques este ejercicio junto con tu marido.

Comienzo por buscar un sofá u otro asiento cómodo en un rincón tranquilo e íntimo de tu hogar. Dedicar unos veinte o treinta minutos a observar los dibujos o las fotografías del libro que hayas elegido. Imagínate que estás mirando las imágenes de tu propia evolución prenatal, y sumérgete en las sensaciones y los sentimientos que experimentes.

Después de haber contemplado las ilustraciones del libro, recuéstate a escuchar por lo menos treinta minutos de la cinta musical que grabaste para el primer ejercicio. Mientras escuchas la música, concéntrate en tus recuerdos, en cualquier idea, sentimiento o imagen que te surja espontáneamente. Es importante que no te esfuerces por “recordar” tus vivencias intrauterinas ni evoques intencionalmente imágenes relacionadas con tu nacimiento. Límitate a relajarte, escucha la música mientras recuerdas las ilustraciones del libro y deja que las

imágenes mentales fluyan libremente. Cierra los ojos e imagina que la música te devuelve a la tibieza y la humedad del útero.

Este ejercicio puede movilizar recuerdos prenatales o del nacimiento, o sentimientos e imágenes de la vida intrauterina. Quizá, por ejemplo, vislumbres un color, oigas el sonido lejano y amortiguado de una voz o percibas la imagen de un minúsculo bebé flotando en las aguas amnióticas. O, simplemente, puedes tener la sensación de cómo era estar en el útero.

Si encuentras que este ejercicio es una experiencia positiva, te sugiero que lo repitas en el término aproximado de una semana, y después, con toda la frecuencia que te apetezca. Las imágenes que genera este ejercicio suelen ir superponiéndose, de modo que después de un tiempo de práctica comienza a aflorar un cuadro más completo de tu experiencia prenatal. Cuando lo hayas hecho un par de veces, quizá te resulte útil, después de la sesión, dibujar algunos garabatos a partir del hemisferio derecho del cerebro. ¿Qué te dicen tus garabatos sobre lo que experimentaste al entrar en el mundo? ¿Qué te dicen los sentimientos que tienes sobre el hecho de traer a alguien al mundo, experiencia por la que pronto habrás de pasar?

Ejercicio 15: En el mar amniótico

Tema: Lo que oíste y viste al nacer

Instrumentos: Una radio, un baño caliente, visualización.

Participantes: La madre y el padre

Ritmo: 30 minutos, por lo menos una vez en este mes

Es probable que, para la mayoría de las personas, la seguridad que experimentaron antes de nacer sea la sensación de protección y amor más profunda que llegarán a tener en toda su vida. Y ahora, con ayuda de un ejercicio ideado por la obstetra californiana Rene Van de Carr, es probable que tú y tu marido podáis recuperar las sensaciones de aquella época olvidada y enriquecedora.

Haz este ejercicio en cualquier día tranquilo en el que dispongas por lo menos de treinta minutos para pasar a solas en el cuarto de baño. Llena la bañera de agua caliente, conecta la radio a un volumen mínimo y déjala sintonizada entre dos emisoras, de tal manera que tengas como fondo auditivo constante el ruido estático. Recuerda que, a menos que funcione con pilas, no debes tocar la radio mientras estés en el agua. Apaga la luz o cierra la persiana de la ventana para que el cuarto de baño quede a oscuras.

Inmersa en la oscuridad y en un baño sensorial de tibieza mientras oyes lo que los psicólogos llaman un ruido “blanco”, volverás a experimentar algunas de las sensaciones que tuviste cuando estabas en el útero. Entonces, intenta recrear mentalmente el momento en que abandonaste aquel medio para adentrarte en un territorio frío, luminoso y vasto, poblado de

seres que te parecieron inmensos. No importa si el ejercicio evoca o no un auténtico recuerdo del nacimiento; en todo caso, te ayudará a recuperar, por lo menos en cierta medida, la sensación de nacer.

Después del baño, quizá te sea útil realizar una sesión de redacción a partir del hemisferio derecho del cerebro. ¿Qué dicen tus palabras de lo que experimentaste al entrar en el mundo? ¿Qué dicen de lo que sientes sobre el hecho de traer a alguien al mundo, experiencia por la que pronto habrás de pasar?

Para movilizar más sentimientos, escribe en tu diario las preguntas siguientes una a una, e intenta responderlas sin pensar. Las respuestas que se te ocurran, tal vez adopten la forma de un sentimiento, una sensación o un color, y también de palabras.

- ¿Estaba despierta mi madre cuando nací?
- ¿Dijo algo mi madre cuando nací?
- ¿Dijo algo algún médico u otra persona cuando nací?
- ¿Me sentí bienvenida al nacer?
- Los que me rodeaban, ¿me transmitieron una sensación de júbilo?
- ¿Me transmitieron una sensación de vacilación o de miedo?
- ¿Me transmitieron una sensación de alivio?
- ¿Me molestó la intensidad de la luz?
- Mi madre, ¿me tomó en brazos?
- ¿Estaba presente mi padre?
- Mi padre, ¿me tomó en brazos?

Recuerda que puedes ampliar la lista tanto como desees. Después de cada pregunta, tómate un momento para considerar la importancia psicológica de la respuesta que se te ocurra. Por ejemplo, ¿cómo puede haber influido sobre tu desarrollo emocional a lo largo de tu vida el hecho de haber percibido que tus padres estaban asustados – o muy contentos – cuando naciste? Considera también el tono general de las respuestas que has dado. Tu inicio en la vida, ¿te dio o te restó fuerzas? Las imágenes y los sentimientos que has evocado, ¿revelan un clima familiar feliz o un ambiente de frialdad y confusión?

Si quieres, después de haber terminado los tres últimos ejercicios, puedes tratar de validar tus respuestas o tus impresiones hablando con tu madre, tu padre o el obstetra o la comadrona que te ayudó a nacer, o consultando los archivos de la clínica en la que naciste.

Ejercicio 16: El círculo interior

Tema: La armonización de la mente.

Instrumentos: Papel y lápices de colores, rotuladores o pinturas y un pincel.

Participantes: La madre y el padre

Ritmo: 15 minutos dos veces por semana durante este mes, y después con la frecuencia que prefieras.

A lo largo de la historia, los dibujos circulares conocidos como mandalas (ver ilustración) han simbolizado la necesidad humana de totalidad, orden y equilibrio. En el budismo tibetano, el mandala es un instrumento ritual – de forma muy semejante a como lo es un mantra – cuyo propósito es ayudar a la meditación y la concentración. Los practicantes occidentales han equiparado los círculos concéntricos que aparecen a veces en los mandalas con los diferentes estados de conciencia. El gran psiquiatra Carl Jung hacía que sus pacientes dibujaran mandalas para ayudarles a colocar sus conflictos en la perspectiva adecuada. Al imponer a sus miedos y ansiedades individuales esta forma arcaica, Jung creía que sus pacientes verían sus propios problemas desde un punto de vista más amplio y más universal.

Hemos comprobado que, efectivamente, el hecho de dibujar mandalas puede suscitar un sentimiento de bienestar y ser de gran ayuda en el proceso de autodescubrimiento. La razón de ésta: al crear un mandala, nos concentramos en el área circunscrita del dibujo, que acaba por parecerse a una pantalla de cine sobre la que nuestro inconsciente proyecta los detalles de nuestra vida. Al contemplar esta pantalla, nos podemos encontrar con que hemos dispuesto nuestros detalles vitales de maneras nuevas y fuera de lo común. Incluso nos podemos encontrar con que hemos expresado una característica de la que hasta ese momento no teníamos conciencia. Sin embargo, cualquier pauta o diseño que en última instancia acertemos a crear revelará un sentimiento interno de orden y de equilibrio. A medida que expresemos este equilibrio interior, iremos logrando una sensación de relajación y de calma.

Esto es especialmente importante al término del tercer mes de embarazo, tras la exigencia emocional que representa el esfuerzo de recordar (en algún nivel, por lo menos) las sensaciones del nacimiento. Pero si tú y tu marido lo practicáis con regularidad, el dibujo de mandalas os ayudará a concentrar las energías, a mantener la perspectiva y a lograr un sentimiento de equilibrio hasta que nazca vuestro bebé... y naturalmente, también después.

Toma una hoja grande de papel en blanco, de 30 por 45 cm más o menos. Sobre el papel coloca un plato o la tapa de una cacerola y dibuja el contorno con un rotulador, un pincel o un lápiz de color. Ahora mira tus útiles de dibujo. Escoge un color y úsalo para dibujar algo dentro del círculo. Puedes dibujar todo lo que quieras: curvas triángulos, cuadrados, líneas, caras, árboles o lo que sea. Sé tan espontánea como puedas. Inmediatamente después de haber terminado tu primer mandala, crea otros dos.

Ahora puedes mirar tus dibujos o limitarte a guardarlos. Si los miras, podrías tratar de entender su significado, literal o simbólico. ¿Te dicen algo sobre las personas o los acontecimientos que tienen importancia en tu vida? ¿O sobre tu relación con el niño que llevas dentro? Quizá prefieras no analizar tus mandalas y limitarte a apreciar su valor artístico, o te quedes mirando los diseños sin pensar en nada. No es necesario – ni siquiera conveniente – que te empeñes en entender el significado de tus mandalas. Lo que realmente cuenta es más bien el proceso, el acto de dibujarlos. Si das rienda suelta a tu creatividad mientras dibujas, fomentarás tu sentido del equilibrio y tu armonía interior. Al concentrarte en la tarea, descubrirás ocultas fuentes de orden, energía y fuerza.

Resumen del tercer mes

12. Los garabatos del hemisferio derecho del cerebro.	Acceso al hemisferio derecho del cerebro.	10-30 minutos, siempre que sientas necesidad de explorar tus sentimientos.
13. La semilla.	Visualización guiada.	60 minutos, una vez durante este mes.
14. Volver al útero	Recuerdos de tus vivencias intrauterinas y de tu nacimiento.	30 minutos, una vez durante este mes.
15. En el mar amniótico.	Recreación del ambiente uterino en la bañera.	30 minutos, una vez este mes.
16. El círculo interior.	Armonización de la mente.	15 minutos, dos veces por semana.

Técnicas que se mantienen

1. Viva Vivaldi	Música para crecer.	60 minutos, dos veces por semana.
2. Tiempo para la madre	Relajación	20 minutos, una vez al día
3. El diario	Redacción	Todos los días cuando lo necesites.
4. Afirmaciones	Pensamiento positivo.	Por lo menos dos minutos, dos veces al día.
5. Trabajo con los sueños	Comprensión de los sueños.	Cada vez que recuerdes un sueño.
6. De fiesta en una estrella.	Estimulación de la energía	Una vez al día, cuando lo necesites.
7. Hola, cariño	Comunicación con tu bebé	10-20 minutos, dos veces por semana.
8. Liberación del hemisferio derecho del cerebro	Redacción	40 minutos, cuando lo necesites.

Recuerda que los ejercicios que enumeramos no son más que sugerencias. De todas las técnicas de armonización uterina, practica sólo las que tú quieres. La intención de estos ejercicios es ayudarte a que te relajes, no añadirte un nuevo factor de estrés.

Tu bebé en el tercer mes de gestación

Semana	Tamaño Y peso	Cambios embriológicos, funcionales y psicológicos
9	3,7 cm 4 g	Empiezan a desarrollarse los dientes, las uñas de manos y pies y los folículos pilosos. Aumenta el grosor de la piel. El esqueleto y los músculos crecen rápidamente. Los nervios de los ojos, la nariz, la lengua y los oídos ya están en su lugar. Los genitales externos empiezan a diferenciar a los varones de las niñas. Al tocarlos, los párpados y las palmas de las manos reaccionan cerrándose. El niño por nacer responde a los cambios de posición de la madre.
10	5,3 cm 7 g	El paladar y los pulmones están completos. Los músculos del tubo digestivo ya funcionan. La vesícula segrega bilis, los genitales externos están bien definidos y el cerebro ya tiene la organización básica de un cerebro adulto. Si se le toca la frente, el bebé aparta la cabeza.
12	7,5 cm 14 g	Las papilas gustativas están estructuralmente maduras. El nervio olfatorio está plenamente desarrollado. Los pulmones empiezan a expandirse y contraerse con regularidad. El pulgar y el índice ya pueden oponerse. Todos los sistemas principales están formados. El niño por nacer ya puede dar patadas, girar los pies, mover los dedos de los pies, fruncir el ceño y juntar los labios. Si se le acarician los labios, responde succionando. Al llegar a las doce semanas los bebés por nacer empiezan a mostrar variaciones individuales, especialmente en la expresión facial. El sexo del bebé se ve ahora claramente en los genitales externos.

Tú en el tercer mes de embarazo

Semana	La experiencia del embarazo
9-10	El contorno de cintura aumenta lentamente y pueden persistir los primeros síntomas del embarazo, entre ellos las micciones frecuentes, la sensibilidad en los pechos, las náuseas y el cansancio. Probablemente tu peso haya aumentado de medio a un kilo; sin embargo, las náuseas también pueden haberte quitado el apetito, con lo cual habrás perdido peso.
11	Los síntomas del comienzo del embarazo, entre ellos las micciones frecuentes, la sensibilidad en los pechos, las náuseas y el cansancio, deben empezar a desaparecer
12	Los síntomas del comienzo del embarazo, enumerados en el párrafo anterior, han desaparecido en la mayoría de los casos.

4

Cuarto mes El vínculo interior

Ahora has llegado a un punto importante de tu embarazo: el comienzo del segundo trimestre. En la mayoría de las mujeres, el agotamiento y las náuseas durante las mañanas desaparecen a medida que se sienten inundadas por nuevas oleadas de energía y de optimismo. Quizá lo más importante sea que durante el segundo trimestre tu bebé será cada vez más receptivo a los estímulos que le llegan del mundo que hay más allá del útero.

A estas alturas, la sensibilidad del bebé es tal que si en el líquido amniótico se introduce una sustancia amarga, como la quinina, se observa que la niña deja de beber y frunce el ceño. Pero con una sustancia dulce, como la sacarina, duplicará su dosis normal de ingestión. Es tan sensible que reacciona a la estimulación táctil y a los ruidos fuertes. Si apuntas una luz sobre tu abdomen, ella intentará cubrirse los ojos.

El feto de cuatro meses también responde de manera específica al sonido. Hasta el más inquieto de los niños por nacer se relaja con Vivaldi, y hasta el más tranquilo empieza a moverse y a patear si percibe el ritmo musical vivaz y pegadizo. Es más, es probable que la respuesta del bebé ante la luz, los sabores y la música sea un indicio de que, a los cuatro meses de gestación, ya es capaz de un aprendizaje condicionado y de un comportamiento aparentemente intencional. El análisis de su estructura cerebral demuestra además que el feto de cuatro meses tiene, si no la capacidad de ejercitar una memoria rudimentaria, al menos el circuito neuronal necesario para esta función.

El cuarto mes de embarazo es el momento ideal para que te ejercites cada vez más en el sistema de armonización intrauterina. La razón es que el segundo trimestre marca el punto en que el riesgo de un aborto espontáneo desciende aproximadamente a un dos por ciento. Esta estadística es un alivio para todos, y para los padres que practican este sistema señala, además, la fase siguiente en el proceso de establecimiento del vínculo con la niña por nacer. Como ahora las probabilidades de perder a tu bebé son estadísticamente bajas, puedes avanzar sin miedo y dedicar tu creciente energía emocional a calmar y estimular a tu hija y comunicarte con ella.

La mayoría de las mujeres que están o han estado embarazadas conocen intuitivamente la importancia del vínculo prenatal, pero hay investigaciones recientes que demuestran la corrección de tal conocimiento intuitivo. En un estudio dirigido por el psicólogo clínico Kristen Van de Carr, por ejemplo, se comparó a los padres que practicaron regularmente las técnicas de vinculación prenatal con un grupo de control formado por padres que no lo hicieron. En general, dice Van de Carr, “comprobamos que las madres que empezaron a conectarse con su bebé desde que estaba en el útero tenían un conocimiento más profundo de él. Como resultado, estos bebés eran más fáciles de tratar y la disposición anímica de las madres era mejor”.

Son muchas las anécdotas que ejemplifican la verdad subyacente en tales hallazgos. Una madre, por ejemplo, recuerda haber cantado repetidas veces una canción lírica durante su embarazo. Una vez nacida la niña, aquella canción tenía sobre ella un efecto mágico; por más que llorase, cuando la madre empezaba a cantarle esa canción –ésa y no otra – la niña se calmaba.

Reforzar el vínculo emocional con la hija que vas a tener es el principal objetivo del trabajo del cuarto mes. Con ese objeto, en el ejercicio 17, “De corazón a corazón”, te imaginarás detalladamente a tu hija aún no nacida, fijándote en todos los aspectos, desde los frágiles deditos hasta el latido de su corazón: así terminarás por crear una senda psicológica de energía entre tu bebé y tú. También te ofrecemos el ejercicio 18, “Jugar con arcilla”, en el que tú y tu compañero os valdréis de la arcilla para profundizar la conexión psicológica con vuestra hija. Finalmente, gracias a “Para llegar a conocerte” (ejercicio 19) tendrás una visión de la relación de enriquecimiento y afecto que hay entre tu bebé y tú, y terminarás estableciendo un diálogo con tu hija antes de que nazca.

Durante el cuarto mes de embarazo, además, te centrarás en la relación con tu compañero. Tener un bebé debe ser una alegría y una responsabilidad compartidas. Los ejercicios que ofrecemos para este mes os ayudarán a ambos a trabajar juntos en pos de ese objetivo.

A medida que tu cuerpo sigue cambiando de forma, es probable que tengas por lo menos alguna duda fugitiva en lo que respecta a tu capacidad de atracción sexual. Tal vez te preocupe la probabilidad de que tu marido no siga encontrándote atractiva y te preguntes si seguirá siéndote fiel.

Tu compañero, por su parte, puede estar preguntándose de qué manera encajará él en la nueva situación familiar. Tal vez tema que tú te dejes absorber totalmente por el bebé, y a él ya no le hagas caso. Quizá se pregunte si habrá suficiente amor para proseguir.

Además, es probable que ambos estéis preocupados por las finanzas, la nueva ordenación del espacio doméstico y el recorte de vuestras libertades. Estas ansiedades pueden causar conmoción incluso en la mejor de las relaciones, y hacer que entre los miembros de la pareja se instalen la tensión y las discusiones.

Para ayudaros a reducir la tensión y a entender la dinámica de vuestra situación, os pedimos a ambos, a tu pareja y a ti, que durante el cuarto mes examinéis vuestra relación de manera totalmente abierta y sincera con el ejercicio 21, “Acércate más”, porque según nuestra experiencia, sólo aquellas relaciones que permiten expresar tanto los sentimientos positivos como los negativos llegan verdaderamente a florecer. Y, lo que es más, en este momento toda mejora en tu relación con tu cónyuge no puede menos que reforzar la unidad familiar, convirtiéndose, para cuando tu hija crezca, en un modelo mejor y más positivo.

También instamos a las mamás que están en el cuarto mes a que afronten cualquier temor que puedan tener sobre la salud y el normal desarrollo de su bebé. A medida que el embarazo se va volviendo subjetivamente más real, la madre puede empezar a preocuparse por las cosas que hizo antes de concebir a la niña o durante el primer trimestre del embarazo, preguntándose si habrán podido afectarla. Los motivos de preocupación pueden abarcar actividades tan comunes como el uso de fármacos recetados por el médico o el consumo de alcohol, el haber necesitado una radiografía dental o incluso el haber estado trabajando con un ordenador. Un contacto moderado con tales cosas al principio del embarazo poco o nada afecta al crecimiento del bebé, pero en cambio puede hacer que la futura madre se sienta ansiosa por la salud de su hija. Respecto a este problema, el ejercicio 20, “Sana y entera”, te ayudará a mitigar tu ansiedad y finalmente, esperamos, a aquietarla.

Ahora que has entrado en el segundo trimestre de embarazo, es especialmente importante que sigas practicando las técnicas fundamentales que practicaste durante los tres primeros meses. Lo mismo que entonces, un objetivo primordial para el cuarto mes y los que le siguen es que te mantengas tan relajada como sea posible. Y la mejor manera de lograrlo es que escuches tu grabación de música y sigas practicando la relajación progresiva. Para fortalecer tu confianza y profundizar en tu conocimiento interior, sigue escribiendo en tu diario y anotando tus sueños. Y cada vez que te acosen preocupaciones o ansiedades, usa sin reserva la técnica de las afirmaciones.

Una última advertencia: Para ayudarte a que te embarques en tu segundo trimestre, hemos incluido seis ejercicios importantes. Practica cada uno de ellos un par de veces por lo menos, y después sigue usando solamente los que te parezcan más útiles. Si no tienes tiempo para completar todos los ejercicios durante el cuarto mes, no te preocupes: simplemente, dales cabida en tu horario cuando puedas.

CÓMO AFRONTAR LA ANSIEDAD

Queremos que quede muy claro que todas las embarazadas se preocupan. Al comienzo les preocupa la posibilidad de un aborto espontáneo; más adelante su preocupación se centra en la posibilidad de malformaciones o defectos genéticos. Antes del parto, les inquietan las posibles complicaciones, la posibilidad de una cesárea y su propia capacidad de establecer un sano vínculo con su bebé cuando éste llegue al mundo. Ambos padres se angustian por las finanzas y por si el espacio de que disponen para el bebé será suficiente. A ellas les desespera el aumento de peso, y dudan de poder volver a la normalidad después de nacido el bebé. Y así podríamos seguir. Lo que importa es que se trata de ansiedades normales que todas las embarazadas experimentan. Forman parte del embarazo, y si se te ocurren ideas así no es porque te pase nada malo. Tampoco te pasa nada malo si en algún momento fugaz se te cruzó por la cabeza la idea de interrumpir el embarazo, o de lo mal que te viene estar esperando un bebé precisamente ahora.

Lo que si deseamos que evites es cualquier tipo de dudas persistentes y graves respecto de tener o no este bebé, o un sentimiento perdurable de rechazo o de miedo ante él. Estos sentimientos son potencialmente dañinos y es preciso abordarlos mediante una psicoterapia.

La intención de este libro es ayudaros a ti y a tu compañero a que os reconciliéis con las ansiedades normales del embarazo. Es importante que entiendas que el primer paso para mitigarlas es simplemente reconocer, ante ti misma y ante tu marido, que realmente albergas esos sentimientos. Una vez que empieces a afrontar abierta y francamente tus miedos, tendrán menos poder sobre ti y te sentirás cada vez más confiada y tranquila.

Ejercicio 17: De corazón a corazón

Tema: Conexión con tu bebé

Instrumento: La visualización

Participantes: La madre y la niña por nacer

Ritmo: Dos minutos, día sí día no, durante este mes, y después con la frecuencia que quieras.

Puedes hacer este ejercicio después de haber entrado en el estado de relajación progresiva, o simplemente durante un momento tranquilo de que dispongas durante el día.

Antes de comenzar, asegúrate de que estás sentada en una posición cómoda y de que tienes unos minutos para estar contigo sin que nada te perturbe. Mira tu abdomen y visualiza a tu bebé que está dentro.

Imagínate el diminuto cuerpecito de la niña, los minúsculos deditos de sus pies y de sus manos, su cabeza desproporcionada, sus delgadas piernas encogidas. Imagina los rasgos delicados de su carita, mira cómo se abre y se cierra su boca y cómo se mueven sus párpados en la tibieza del líquido amniótico que la rodea. Ahora imagínate el corazón de tu bebé en su pecho. Mira cómo late y después representate ese corazón palpitante como una luz rosada que late suavemente. Siente el calor y la ternura que palpitan en ese corazón. Observa la determinación de crecer y de vivir de tu bebé, y comprende que esa vida nueva que late dentro de ti es algo totalmente único. Ahora deténate, contén el aliento y escucha cómo tu propio corazón armoniza su ritmo con el del corazón de tu bebé.

Ahora, comienza a respirar y escúchate inhalando y exhalando... hacia adentro y hacia afuera. Imagínate cómo tu bebé se mueve al ritmo de tu respiración. Percibe las ondas de amor que fluyen entre tú y tu bebé. Mira tu abdomen e imagínate a tu bebé en el interior. Mira cómo su corazón y el tuyo están conectados por un rayo de luz palpitante, vivo y continuo.

Finalmente, vuelve a tomar conciencia de la habitación donde estás. Experimentarás una sensación maravillosa de tibieza, paz y bienestar.

Durante el cuarto mes, practica este ejercicio un par de minutos, día sí día no. Sin embargo, puedes seguir usando esta técnica durante todo el programa de nueve meses, cada vez que quieras establecer un vínculo emocional muy especial con la niña que llevas en tu seno.

Ejercicio 18: Jugar con arcilla

Tema: Profundización de tu conexión psicológica con tu bebé

Instrumentos: Fotos o dibujos de la evolución fetal, arcilla y técnica de visualización.

Participantes: La madre, o la madre y el padre.

Ritmo: 30 minutos, por lo menos una vez al mes, durante el resto del embarazo.

Antes de hacer este ejercicio, vete a una juguetería a comprar un trozo de arcilla común.

Para empezar, siéntate en un asiento cómodo a mirar imágenes del desarrollo del bebé mes tras mes, hasta el cuarto, que es donde te encuentras ahora. (Puedes usar los dibujos que aparecen en este libro o los de cualquier otro). Cuando hayas terminado de observar las figuras, déjalas a un lado, recuéstate y cierra los ojos.

Con los ojos cerrados, toma el trozo de arcilla y empieza a jugar con él. Mientras lo haces, imagínate que la arcilla es un óvulo fertilizado que pasa por un rápido crecimiento embrionario hasta llegar a su edad actual. Dicho de otra manera, imagínate que la arcilla representa a la niña que tienes en el vientre en este momento. (Es probable que al principio te sientas un poco culpable o avergonzada por relacionarte con un trozo de arcilla como si fuera la hija que vas a tener, pero si puedes superar esta incomodidad inicial luego descubrirás que jugar con arcilla es una forma muy placentera de intensificar tu relación con tu bebé). Cuando tu “escultura” haya llegado a lo que en tu sentir es la forma del cuarto mes, abre los ojos, mírala, acógela, acúnala y cuéntale un cuento o cántale una canción. Entrégate a esta experiencia táctil. Intenta ser tan consciente como puedas de lo que estás sintiendo.

Es importante que te sientas libre de repetir este ejercicio con la frecuencia que quieras a lo largo de todo tu embarazo. Además, también puedes practicar una versión modificada de esta técnica con tu marido, como te explicamos enseguida. No te olvides de tranquilizarle, asegurándole que aunque al principio el ejercicio pueda parecer un poco tonto, es un recurso excelente para profundizar el contacto psicológico con vuestra hija por nacer.

Sentaos los dos en un lugar cómodo, poned música suave y observad fotos o dibujos del desarrollo embrionario, desde la concepción hasta el nacimiento. Pero en vez de imaginaros que la arcilla es la hija que esperáis, pensad en ella como si fuerais vosotros mismos. Imaginad que

sois un espermatozoide o un óvulo que va pasando por cada etapa del crecimiento embrionario. Imaginaos cada uno como una célula única que desciende hacia el útero por la trompa de Falopio de su madre. El viaje, ¿os parece feliz o inquietante?

Imaginaos flotando en el útero. Los sonidos que llegan a vosotros, ¿son reconfortantes y melódicos o ásperos y discordantes? ¿Estáis en un ámbito siempre totalmente oscuro, o a veces llegáis a ver alguna luz? Si la veis, ¿de qué naturaleza es? ¿Es breve y penetrante, o suave y luminosa?

Ahora imaginad que llegáis al mundo. Las manos que os reciben, ¿son frías y extrañas o suaves y afectuosas? A medida que tú y tu marido os vayáis sumergiendo en esta experiencia, llegaréis a identificaros con este mundo imaginado, el mundo donde habita, en este mismo momento, la niña que esperáis. Cuando ambos hayáis terminado de trabajar con la arcilla, podéis mostraros el uno al otro lo que habéis hecho e intercambiar vuestros pensamientos y sentimientos.

Os sugerimos que una vez cada mes repitáis, en pareja, el juego con la arcilla. Cada vez que practiquéis el ejercicio, dedicad la mayor parte del tiempo a concentraros en la parte del embarazo en que tú te encuentres en ese momento. De esta manera, el ejercicio puede ayudaros a alcanzar una empatía y una identificación óptimas con la hija que esperáis.

Ejercicio 19: Para llegar a conocerte

Tema: Vinculación con tu bebé

Instrumentos: Visualización y afirmaciones

Participantes: La madre y la niña por nacer

Ritmo: 10 minutos una vez al mes, durante el resto del embarazo

Haz este ejercicio después de haber entrado en el estado de relajación progresiva, o simplemente durante un momento del día en que disfrutes de silencio y calma.

Empieza por centrar tu atención en la niña que crece en tu seno. Imagínate que tiene visión de rayos X y que puedes ver a través de la pared abdominal y de la placenta. Al traspasar con la vista tu propio abdomen y la placenta, ves a tu delicado bebé flotando libre y pacíficamente en el mar amniótico. Observa la cabeza grande, los diminutos dedos flexionados, los deditos de los pies. Fíjate en el cordón umbilical, luminiscente y de un blanco azulado, que va desde la placenta a la pared uterina. Ahora, observa los globulillos de oxígeno, las vitaminas y los nutrientes que, por el cordón umbilical, fluyen suavemente desde tu propio torrente sanguíneo para llegar a tu hija. Concéntrate durante unos segundos en esta imagen, y después di para tus adentros: “Estoy proporcionando a mi bebé todo el sustento físico que necesita. Mi interés por nuestra salud y nuestra nutrición le permitirá crecer feliz, sana y fuerte”.

Ahora imagínate que los globulillos que fluyen a través del cordón umbilical no sólo transportan alimento y oxígeno, sino también un amor y una ternura profundos. Mira cómo, gracias al cordón umbilical, las diminutas esferas de energía y de emociones positivas fluyen desde tu cuerpo al del bebé que tu vientre alberga. Visualiza ahora cómo tu hija responde con sentimientos de afecto, seguridad y amor a esa poderosa corriente de emociones maternas que está recibiendo. Cuando envías tu amor a la niña que llevas dentro, ella siente tu interés y tu confianza, y percibe que sólo quieres lo mejor para ella.

Siente ahora la emoción que tu bebé te devuelve. Imagina que sus sentimientos de afecto y de seguridad están dentro de minúsculas burbujas que desde su cuerpo llegan, por el cordón umbilical, hasta tus propias venas. Sumérgete en la energía de esta imagen y siente en su plenitud la fuerza de la conexión que existe entre la niña que llevas en tu seno y tú. Ahora, haz una pausa para decirte: “Estoy brindando a mi bebé todo el sustento emocional que necesita. Mi continuo interés en su bienestar le permitirá tener una vida feliz, segura y productiva”.

Ahora deja que este período de contacto profundo con tu bebé llegue lentamente a su fin. Dulcemente, con amor, ve desprendiéndote de la intensa energía psicológica que estás enviando a tu hija por nacer. Cierra los ojos y déjate ir plácidamente a la deriva durante un par de minutos. Mientras flotas, siente cómo una luz suave y cálida te inunda el cuerpo. Ahora abre los ojos, mira a tu alrededor y estira los dedos de manos y pies. Y sonríe. Después de realizar este ejercicio, te sentirás mucho más conectada a tu bebé. Cuanto más lo practiques, tanto más intenso se irá haciendo tu apego hacia la hija que vas a tener.

Ejercicio 20: Sana y entera

Tema: Superación de los miedos referentes a la salud y el bienestar de tu bebé.

Instrumentos: Tu diario, afirmaciones y visualización

Participantes: La madre

Ritmo: 30-45 minutos, una o dos veces durante este mes

Naomi, una amiga de Massachussetts, se sentía bastante inquieta. Un fin de semana, mientras estaba de vacaciones, se bebió un par de cócteles. Al día siguiente, como le molestaba el dolor de cabeza, se tomó cuatro aspirinas. Unas semanas después descubrió que estaba embarazada. Aunque Naomi no había hecho nada extraordinario – y de hecho nada que justificara que se sintiera inquieta por la seguridad de su bebé –, empezó a preocuparse por la posibilidad de haber perturbado de alguna manera la delicada evolución del ser que llevaba en su seno. Al evocar lo que había hecho durante las primeras semanas de su embarazo, su ansiedad fue en aumento: recordó que antes de saber que estaba embarazada había tomado algunas píldoras antialérgicas, había usado el microondas y había llamado para que le limpiaran las alfombras, llenando el apartamento de emanaciones diversas. En vez de sentirse feliz por su embarazo, a Naomi la carcomían la aprensión y las autorrecriminaciones.

La verdad es que antes de que una mujer se dé cuenta de que está embarazada, es probable que haga cualquier cantidad de cosas que evitará escrupulosamente una vez que le hayan confirmado el embarazo. Pero si su comportamiento ha sido siempre moderado, no tendrá nada que temer.

La mayoría de las embarazadas se preocupan – en algún momento por lo menos – por la posibilidad de que su bebé nazca con alguna deformación. Muchas otras se aterran sin fundamento ante la remota posibilidad de un aborto espontáneo. Algunas son más capaces que otras de hacer frente a sus preocupaciones. Pero, por más que los miedos no te acosen como acosaban a Naomi, pueden asomar la cabeza de vez en cuando. Mientras miras las noticias de la televisión, por ejemplo, podrías enterarte de que un niño nació ciego o sordo o con esclerosis múltiple o la enfermedad de Tay Sachs (enfermedad hereditaria que por falta de cierta enzima produce una degeneración gradual de la células cerebrales y es fatal en un plazo máximo de cuatro años), o con cualquier otra afección o enfermedad. Y por más que casi siempre puedas reprimirlos, no por eso tus miedos dejarán de estar ahí.

La mejor manera de dominar estas preocupaciones es encararlas de frente. Una vez que hayas examinado tus ansiedades, podrás ponerlas en perspectiva, y los sentimientos negativos disminuirán. Es más, un examen a fondo revelará casi siempre, como en el caso de Naomi, que tus temores son infundados. Y si de hecho tienen un fundamento real – por ejemplo, si estás preocupada por tu dieta o por el punto de vista de tu médico -, afrontarlos te permitirá hacer los cambios necesarios para tu bien. Podrías, por ejemplo, mejorar tu dieta o encontrar un médico o una comadrona cuyos puntos de vista sean más afines con los tuyos.

Y finalmente, pero no menos importante, cuando llegues a entender tus miedos te darás cuenta de que cumplen también una función positiva. Porque es la preocupación por el bienestar de tu bebé lo que hace que busques alimentos nutritivos, que te abstengas de beber alcohol, de fumar y de consumir otras drogas, y que descanses todo lo necesario. Esta preocupación por tu hija es lo que te ha llevado a practicar los ejercicios de este libro. Al ir afrontando tus miedos reconocerás que ya has asumido la actitud responsable y comprometida que te permitirá asegurar la salud y la felicidad de tu hija cuando nazca.

Para ayudarte a superar preocupaciones excesivas o exageradas por la salud de la niña que esperas, y para lograr un enfoque realista y equilibrado de tu embarazo – y de tu vida -, haz el ejercicio que seguidamente te proponemos.

En algún momento tranquilo del día, siéntate con tu diario en un lugar cómodo y no olvides decir a los demás que no te distraigan durante un período de media hora o cuarenta y cinco minutos. Entonces, cierra los ojos y pregúntate: “Respecto a la salud y la seguridad de la niña que espero, ¿qué es lo que más temor me inspira? Si hay miedos que nos acosan, ¿cuál es el más profundo?” Ahora, durante cinco minutos deja que las diversas respuestas te pasen por la cabeza y después abre los ojos y describe tus miedos en el diario, anotando cualquier cosa que se te vaya ocurriendo. Después vuelve atrás y lee en voz alta todos tus miedos. Después de haber leído una vez la lista en voz alta, vuelve a hacerlo.

Cada vez que pronuncies el nombre o la descripción de un miedo determinado, imagínate que la palabra o la frase se convierte en una nubecilla de humo que se dispersa en el aire. Mira hacia arriba mientras te dices: “La posibilidad de que mi hija no esté totalmente sana y entera es tan remota y desdeñable como una nubecilla de humo”. Y observa mentalmente cómo se disipa el humo. Después expresa en voz alta otro de tus miedos, observa cómo también éste se desvanece, y sigue así hasta que los hayas alejado todos.

Después de haberte liberado de este modo del último de tus miedos, echa mano nuevamente de la técnica de las afirmaciones para aumentar tu confianza y tu seguridad. Primero, di en voz alta: “Mi hija está sana y entera en todos los sentidos”. Repite la misma frase diez veces y después, en una página en blanco de tu diario, escríbela otras diez veces.

Cuando hayas terminado, apártate la ropa hasta dejar al descubierto la piel del abdomen. Acaríciate suavemente el vientre grávido y “ve” a través de la piel a tu hija, sana y hermosa, flotando plácidamente en el mar amniótico. Cuenta mentalmente los diez deditos de sus manos, uno por uno, y luego haz lo mismo con los dedos de sus pies. Observa cómo le tiemblan los párpados, cómo patean sus pies, tan sanos, cómo se mueven de un lado a otro sus bracitos. Cuando la imagen se te haga más nítida, vuelve a acariciarte el abdomen, diciendo: “Estás totalmente sana y entera, en todos los sentidos”.

Ahora, con movimientos lentos y calmados, levántate y prosigue con las tareas del día.

Si lo deseas, repite este ejercicio una vez más durante este mes. Pero no te aconsejamos que te entretengas en la consideración de tus miedos. Una vez que los hayas afrontado directamente del modo que te proponemos, lo mejor es que te desprendas de ellos y, aliviada de tu carga, sigas inundando a la niña que esperas con tu cálido amor.

Hay ansiedades maternas demasiado intensas, que no se dejan aliviar con el ejercicio que te proponemos. Si éste es tu caso, te sugerimos que pidas que le hagan una ecografía a tu bebé aunque en otras circunstancias no lo harías. Ciertamente, las ecografías se han de hacer únicamente cuando hay una razón médica de peso, y quisiéramos añadirla a la lista de circunstancias en las cuales puede ser útil practicar una ecografía del feto. Cuando veas con tus propios ojos la imagen de tu hija en el monitor, tendrás la prueba de que está tan sana como se puede desear.

En la mayoría de los casos, te permitirán incluso que te lleves a casa la imagen obtenida. (Si es posible, asegúrate antes de concertar la visita de que en el lugar donde has de acudir se cuenta con esta posibilidad). Si puedes llevarte a casa una imagen de la ecografía de tu bebé, podrás usarla para el ejercicio adicional que te proponemos a continuación.

Coloca la imagen de la ecografía de tu bebé en un lugar bien visible de tu lugar de trabajo o de tu hogar, y mírala con toda la frecuencia que puedas. Cada vez que la mires, di para tus adentros: “Ahora me siento segura de que mi hija está totalmente sana y entera”. Después mira mentalmente a través de la piel de tu abdomen, pero en vez de visualizar un feto

imaginario, proyecta dentro de ti la imagen de la ecografía. Al mirar “a través” de tu vientre grávido, observa cómo el bebé de esa imagen mueve saludablemente los deditos, con qué aire de salud sacude los brazos y con qué movimiento tan sano vuelve la cabeza. Vuelve a decirte que ahora está viendo que tu hija está sana y entera, y repítelo hasta que te sientas mejor.

Ejercicio 21: Acércate más

Tema: Profundización de la conexión emocional

Instrumentos: Diálogo en pareja, papel y lápiz

Participantes: La madre y el padre

Ritmo: 30 minutos, por lo menos una vez por semana, durante el resto del embarazo.

Idealmente, el embarazo es una época de gran alegría para los dos miembros de la pareja. Sin embargo, la mayoría de las parejas que están esperando un bebé también están sometidas a tensión. A medida que tu embarazo avance, es probable que te preguntes si tu marido sigue encontrándote atractiva. Y a él, por su parte, quizá le preocupe la idea de si será capaz de asumir la responsabilidad que representa el hecho de ser padre una vez que haya nacido vuestra hija. Además, puede suceder que entre ambos perduren resentimientos previos que no habéis conseguido resolver.

Como la calidad de vuestra relación determinará el clima emocional en el que habrá de nacer vuestra hija, es importantísimo que cualquier problema que tengáis lo afrontéis ahora. El cuarto mes de embarazo es un buen momento para explorar, de forma tan sincera y abierta como sea posible, todos los puntos fuertes y débiles de vuestra relación. Hay quienes creen en la teoría de no remover aguas. Adeptos a “la política del avestruz”, prefieren no hacer caso de sus dificultades y esconden la cabeza en la arena. Pero nuestra experiencia nos demuestra que solamente las relaciones en que se expresan tanto los sentimientos positivos como los negativos son capaces de florecer y crecer. Y, lo que es más, muchos estudios demuestran que una buena relación entre la mujer embarazada y su marido conduce a un embarazo más fácil y al nacimiento de un bebé más sano.

Para ayudaros a relajar vuestras tensiones y posibilitar un acercamiento cada vez mayor entre los dos, realizad un diálogo en pareja. En este ejercicio os haréis el uno al otro una serie de preguntas, sobre puntos específicos. Por mediación de estas conversaciones dirigidas, profundizaréis vuestra conexión emocional al tiempo que vais descubriendo vuestros sentimientos y miedos.

Buscad un momento tranquilo y que os vaya bien a los dos para sentaros a pasar por lo menos media hora juntos. Tendréis así la oportunidad de hablar de lo que sentís, tanto con respecto a vosotros como en relación con el nacimiento que se aproxima. Como lo mejor es repetir semanalmente este ejercicio, procurad acordar un momento preciso para reunirnos que os resulte cómodo a ambos. Lo importante es respetar el convenio, aunque uno de vosotros – o

los dos – sienta que no tiene nada que decir. Creednos: algo aparecerá. He aquí las reglas básicas para el diálogo:

- Decid la verdad.
- Hablad de corazón.
- Comunicaros vuestros sentimientos.
- “Escuchad” realmente cada uno lo que dice el otro.
- Apoyaos el uno al otro.
- No os interrumpáis.
- No hagáis que el otro se sienta culpable por lo que estáis diciendo, e intentad evitar vuestros propios sentimientos de culpa.
- Perdonaos, cada uno a sí mismo y el uno al otro.
- Miraos a los ojos mientras compartís lo que estáis pensando y sintiendo.
- Asumid la responsabilidad de vuestros propios sentimientos.

Ahora ya estáis en condiciones de empezar. En vuestro primer “diálogo en pareja”, ambos debéis completar, en vuestros respectivos diarios, las frases siguientes. (Si tu marido no lleva un diario, puede hacerlo en una hoja de papel.) Primero, escribid cada uno vuestras respuestas independientemente antes de comentarlas el uno con el otro. Procurad ser lo más explícitos que podáis, pero también está bien responder con una sola palabra o una frase breve.

- Lo que aprecio en ti es...
- Lo que me fastidia de ti es...
- En el pasado, te he herido al...
- En el pasado, tú me has herido al...
- ¿Estoy dispuesto (o dispuesta) a perdonarte?

Una vez escritas las respuestas, dedicad algunos minutos a hablar de ellas y después volved al papel para completar la frase siguiente:

- Todavía tengo miedo de decirte...

Ahora dejad los papeles para hablar de vuestra propuesta a la última pregunta. No olvidéis las reglas básicas para el diálogo.

NOTA ESPECIAL: En las semanas y meses próximos, pasaréis el tiempo de vuestro diálogo semanal hablando de cuestiones muy diversas. Por ejemplo, podríais fijaros en la forma en que se relacionaban entre sí vuestros padres cuando erais niños. ¿Veis alguna similitud entre vuestras respectivas familias? En la forma en que vosotros os relacionáis, ¿influye de alguna manera la forma en que se relacionaban hace años vuestros padres? También podríais abordar temas tales como las responsabilidades y los miedos que genera la condición de padres, o los sentimientos que os inspira el nacimiento que se aproxima. Cread y responded vuestras propias preguntas en vuestro diario siempre que queráis.

Ejercicio 22: Voluptuosa y atractiva

Tema: Profundización de la conexión emocional y física de la pareja.

Instrumentos: Un espejo de cuerpo entero, afirmaciones y diálogo en pareja.

Participantes: La madre y el padre.

Ritmo: Repetid las afirmaciones todas las veces que os parezca necesario, y dedicad 60 minutos al ejercicio completo, una vez durante este mes.

A medida que tu cuerpo va cambiando de forma, es probable que – como la mayoría de las embarazadas – sientas dudas, por más fugaces que sean, de tus atractivos. Y a decir verdad, es fácil que la embarazada se sienta como si se hubiera metamorfoseado en un ser de una especie totalmente diferente, más aún a medida que la gestación avanza. La forma que vas tomando durante el proceso se opone frontalmente al ideal de esbeltez y atletismo que establecen los dictados de la moda, y que admite atuendos que van desde pantalones cortos y calzado deportivo para salir a correr hasta un vestido chaqueta de negocios con cartera incluida, sin olvidar un ceñido vestido de lentejuelas sin tirantes para la noche. Y dada la magnitud de la dicotomía, bien puedes sentirte un poco desfasada. También es probable que te preguntes si tu marido sigue encontrándote sexualmente deseable, o si anda por ahí mirando a las demás mujeres de manera muy diferente que antes. Para contrarrestar estos sentimientos, es importante que llegues a ver que tu cuerpo sigue siendo hermoso y atractivo. También es importante que dejes salir tus propios sentimientos, hablando sinceramente con tu marido de vuestra relación sexual.

Haz la primera parte del ejercicio a solas, delante de un espejo de cuerpo entero. Quítate toda la ropa y observa cuidadosamente tu cuerpo de embarazada. Mira la curva redondeada y sensual del vientre, y las areolas ensombrecidas en la plenitud de los pechos. Quédate por lo menos cinco minutos de pie ante el espejo, examinándote el cuerpo de la cabeza a los pies. Observa cómo ha cambiado a lo largo de los meses. Cierra los ojos y recuérdalo tal como era hace cuatro meses. Vuelve a abrir los ojos y míralo tal como es ahora. ¿No crees que todavía pareces atractiva? ¿Acaso te ves demasiado pequeña, o demasiado grande? ¿Te parece que has aumentado de peso lo que debías, o quizá demasiado? ¿Te parece sensual y voluptuoso tu cuerpo, con la redondeada expansión del embarazo? ¿Qué es lo que te gusta más de tu cuerpo grávido? ¿Y lo que te gusta menos? Vuelve a cerrar los ojos e imagínatelo como era hace cuatro meses. Ahora, mentalmente, míralo cómo va cambiando desde su estado ingrávido hasta la gravidez que ahora lo redondea. Abre los ojos y vuelve a estudiarte de pies a cabeza. Si tu observación no te ayuda a sentirte a gusto con tu cuerpo, repite, con toda la frecuencia que quieras, las afirmaciones que más te atraigan de la siguiente lista:

- Mi cuerpo es hermoso.
- Tengo la piel tersa y resplandeciente.
- El embarazo es una experiencia profundamente sensual.
- Me siento más femenina que nunca.

- Mis deseos sexuales son vivos e intensos.
- Soy una mujer sana, fuerte y hermosa.

En la segunda parte de este ejercicio, durante vuestro acostumbrado diálogo semanal en pareja, estableced una conversación que se desprenda de vuestras respuestas a las siguientes preguntas (que tú escribirás en tu diario y él, si no lo tiene, en una hoja de papel):

- Mi peor experiencia sexual fue...
- Mi mejor experiencia sexual fue...
- Lo que más me gusta de nuestra vida sexual es...
- Lo que más me disgusta de nuestra vida sexual es...
- ¿Comunico siempre mis deseos y necesidades sexuales?
- ¿Hay algunas ideas o fantasías sexuales que no he compartido con mi pareja?
- ¿Hay ocasiones en que me valgo del sexo para expresar cólera, frustración, inseguridad o miedo?

Tras haber respondido a estas preguntas, comentad vuestras respectivas respuestas.

Resumen del cuarto mes

Técnicas nuevas

17. De corazón a corazón.	Uso de la visualización para vincularse con tu bebé.	Dos minutos, día sí día no, durante este mes, y después con la frecuencia que quieras.
18. Jugar con arcilla.	Uso del modelado con arcilla para vincularse con tu bebé.	30 minutos una vez al mes.
19. Para llegar a conocerte	Comunicación con tu bebé mediante la visualización y las afirmaciones.	10 minutos una vez al mes.
20. Sana y entera	Alivio de tu preocupación por la salud y el bienestar de tu bebé	30-45 minutos, una vez al mes.
21. Acércate más	Profundización de la conexión emocional de los padres	30 minutos, una vez por semana
22. Voluptuosa y atractiva	Mejorar tu imagen corporal y de la intimidad sexual con tu marido.	Una vez este mes; luego, según lo necesites.

Técnicas que se mantienen

1. Viva Vivaldi	Música para crecer	60 minutos, dos veces por semana.
2. Tiempo para la madre	Relajación	20 minutos, una vez al día
3. El diario	Redacción	Todos los días, cuando lo necesites.
4. Afirmaciones	Pensamiento positivo	Por lo menos dos minutos, dos veces al día.
5. Trabajo con los sueños	Comprensión de los sueños.	Cada vez que recuerdes un sueño.
6. Hola, cariño	Comunicación con tu bebé.	10-20 minutos, dos veces por semana.
7. El círculo interior	Armonización de la mente.	15 minutos, dos veces por semana.

Tu bebé en el cuarto mes de gestación

<i>Semana</i>	<i>Tamaño Y peso</i>	<i>Cambios embriológicos, funcionales y psicológicos</i>
16	15 cm 112 g	<p>Durante este período de máximo crecimiento, el corazón de tu bebé está completamente desarrollado y late con un ritmo de 120 a 160 pulsaciones por minuto. Los ojos ya son sensibles a la luz y en la superficie del cerebro se han formado muchas circunvoluciones. Los nervios espinales y las raíces nerviosas se mielinizan. El esqueleto de tu hija ya se puede detectar con rayos X, y se ha iniciado el crecimiento de un fino vello corporal, conocido como "lanugo".</p> <p>Tu bebé reacciona ante una sustancia amarga, como el yodo, del líquido amniótico: deja de tragar y frunce el ceño. Ante una sustancia dulce (sacarina) reacciona duplicando su ritmo normal de ingestión. Percibe los fluidos fríos y las cosquillas y reacciona a ellos. Si te proyectas sobre el abdomen una luz brillante, se protegerá los ojos, y ante un ruido fuerte se tapaná los oídos. También puede agarrarse al cordón umbilical y chuparse el pulgar. Muchos expertos creen que en la décimosexta semana de gestación, el bebé es capaz de un aprendizaje condicionado, tiene una memoria rudimentaria e incluso muestra un comportamiento intencional.</p>

Tú en el cuarto mes de embarazo

Semana	La experiencia del embarazo
14	A medida que la pigmentación aumenta, los pechos pueden oscurecerse. Quizá aparezca una línea oscura entre el ombligo y el hueso del pubis. El aumento de tamaño del abdomen se hace manifiesto, y es posible que puedas palpar el útero entre el hueso púbico y el ombligo.
14-15	Si ya has tenido un bebé, hacia esta época empezarás a percibir los movimientos fetales.
16	Si éste es tu primer embarazo, durante esta semana o la próxima empezarás a percibir los movimientos fetales.

5

Quinto mes: El teléfono umbilical

Ahora te encuentras en la mitad de tu embarazo. Puedes sentir cómo el bebé patalea y se da la vuelta, e incluso puedes oírlo, a través de la pared abdominal, cuando tiene hipo. Él, por su parte, está empezando a abrirse hacia el mundo. Patea con fuerza, y alterna los períodos de actividad con otros de somnolencia y de sueño. Y si llegase a nacer ahora, podría sobrevivir e incluso llegar a ser un niño normal. Marcus Richardson, de Cincinnati, tenía 18 semanas (es decir, estaba en mitad del quinto mes de gestación) cuando se convirtió, en 1971, en el bebé más pequeño que jamás haya sobrevivido a un parto prematuro.

Para los padres que siguen nuestro programa, sin embargo, es probable que el aspecto más fascinante de la evolución del niño sea su sentido del oído. Su aparato auditivo ya está prácticamente formado, y tu hijo ya ha empezado a establecer un vínculo perceptual con el mundo externo. La importancia de este vínculo auditivo está documentada en docenas de anécdotas y en una cantidad impresionante de estudios.

El director de orquesta canadiense Boris Brott, por ejemplo, dice que su interés por la música se inició ya en el útero. “Puede que esto suene raro – explica -, pero la música ha formado parte de mi vida desde antes de nacer. De joven, me asombraba la capacidad que tenía para tocar ciertas piezas que no conocía. Estaba dirigiendo una partitura por primera vez, y de pronto me anticipaba a la parte del violoncelo: ya antes de dar vuelta a la página de la partitura, sabía cómo continuaba la pieza. Un día se lo mencioné a mi madre, que es violoncelista profesional. Pensé que aquello le interesaría, porque era siempre la parte del violoncelo lo que

yo veía mentalmente con tanta nitidez. Cuando supo de qué piezas se trataba, el misterio se resolvió rápidamente: todas las partituras que yo sabía sin conocerlas eran las que ella había tocado en la época en que estaba embarazada de mí.”

Y Brott no es el único. Una mujer se sorprendió un día al encontrar a su hija de dos años sentada en el suelo canturreando: “Inhala, exhala, inhala, exhala”. La madre reconoció inmediatamente las palabras: formaban parte de un ejercicio de Lamaze que ella había practicado durante las últimas semanas del embarazo y no había vuelto a pronunciarlas desde entonces.

Estos informes anecdóticos se ven confirmados por investigaciones, tanto de campo como de laboratorio. En un estudio reciente, por ejemplo, el psicólogo Peter Heper, de la Queens University de Belfast, Irlanda del Norte, determinó que algunos niños pueden incluso aficionarse a las series de televisión antes de nacer. Hepper estudió a catorce embarazadas: todos los días, la mitad de ellas veían religiosamente *Neighbors* (Vecinos), una serie australiana muy popular en el Reino Unido. La otra mitad de las embarazadas no la veían. Cuando nacieron los niños, seis de los siete del primer grupo se callaban y prestaban atención al oír la melodía de la serie, en tanto que en el segundo grupo, sólo dos niños mostraron una reacción similar.

En otra serie de estudios, el psicólogo Anthony DeCasper, de la Universidad de Carolina del Norte, en Greensboro, demostró que los recién nacidos humanos reconocen efectivamente un cuento que han oído repetidamente estando aún en el útero. DeCasper pidió a 16 embarazadas que le preparasen una grabación de su voz mientras leían tres cuentos diferentes para niños: *El rey, el ratón y el queso*, y dos versiones diferentes de *El gato en el teatro*. Durante las últimas seis semanas y media del embarazo, un tercio de las mujeres leyó en voz alta el primer cuento, un tercio el segundo cuento, y un tercio el tercero, todas en voz alta y tres veces al día. Cuando nacieron los bebés, DeCasper y sus colegas dieron a cada uno de ellos la posibilidad de optar entre el cuento que había leído repetidamente su propia madre y uno de los otros dos cuentos.

Para que los bebés pudieran votar, DeCasper inventó el “chupómetro”: un chupete conectado a un sistema de sonido programado de forma que el bebé pudiera pasar de una a otra voz grabada cambiando simplemente el ritmo de succión. ¿Qué descubrieron? Poco después del nacimiento, cuando hicieron la prueba, 13 de los 16 niños adaptaron el ritmo de succión de manera que les permitiera oír el cuento conocido en vez de los desconocidos. DeCasper había demostrado que los recién nacidos recuerdan lo que han oído repetidamente antes de nacer.

En otro estudio, DeCasper demostró que un recién nacido no sólo reconoce los sonidos específicos del habla, sino que puede identificar efectivamente la voz de su madre. Llevó a cabo este estudio con ayuda de diez nuevas madres que eran atendidas en el Moses Cone Hospital de Greensboro. Cada madre hizo su propia grabación de un mismo relato, y después DeCasper hizo que cada recién nacido escogiera, valiéndose del chupómetro, entre la cinta grabada por su propia madre y una cinta grabada por una de las otras madres. Nueve de los diez niños

indicaron su preferencia por la cinta grabada por su madre. Para excluir la posibilidad de que los bebés estuvieran respondiendo simplemente a la voz de la madre tal como la habían oído después de nacer, DeCasper realizó el mismo experimento con los padres. Se comprobó que efectivamente los bebés muestran preferencia por la voz del padre varias semanas después de nacer, pero no, tal como lo demostró el estudio, a los dos días de nacidos. Esto implica que la preferencia por la voz de la madre se establece mucho antes de nacer, durante la vida intrauterina.

La evolución del sentido del oído en los niños por nacer no se completa hasta el último trimestre del embarazo, pero el quinto mes ya es buena época para que empieces a hablar con tu bebé y a cantarle. A medida que su oído vaya agudizándose, tu voz será un estímulo afectuoso y constante para su crecimiento.

Tres ejercicios importantes pueden ayudarte a comunicarte con él mediante el sonido: el 24, “Dulces melodías”, en el que cantarás para tu hijo; el 25, “La hora del cuento”, en el que leerás algo para él, y el 26, “Nuestra pequeña charla”, en el que le comentarás toda clase de cosas: desde algo interesante que leíste en una revista hasta tus sentimientos más profundos.

Durante el quinto mes introducimos también un nuevo método, mucho más rápido, para inducir una relajación profunda. La relajación es tan importante como siempre, pero ahora ya son muchas las técnicas para practicar, y si pensamos que también debes atender a tu propia vida – que puede incluir una profesión y/o una familia –, es probable que algunos días te parezcan bastante recargados. En estos casos, te sugerimos que dediques cinco minutos al ejercicio 23, “Inmersión rápida”, en vez de la media hora que te lleva “Tiempo para la madre”, la técnica de relajación progresiva que te sugerimos para el primer mes.

Finalmente, para redondear el programa de tu quinto mes, te presentamos el ejercicio 27, “Ensoñación creativa”, en el que construyes tu propio guión de visualización guiada para contrarrestar los miedos o sueños negativos que puedas tener. Este guión te ayudará a sumergirte en un profundo estado de ensoñación, sin dejar por eso de estar despierta. Reemplazar las imágenes negativas por otras positivas mientras te encuentras en este estado de conciencia ligeramente modificado, te ayudará a resolver tus preocupaciones y a afrontar la vida de manera más eficaz.

Además de practicar este ejercicio, es importante que sigas recordando tus sueños y que los anotes en tu diario, según las instrucciones que te dimos para el primer mes. A medida que registres tus sueños en el segundo trimestre, es probable que descubras que algunas imágenes han cambiado. La investigación dirigida por una especialista en psicología de los sueños. Patricia Maybruck, revela que así como al comienzo del embarazo los animales pequeños representan con frecuencia al niño por nacer, durante el segundo y el tercer trimestres el mismo bebé puede estar representado por grandes plantas, por junglas incluso, y por animales grandes, entre ellos lobos, tigres o dinosaurios. Y así como un chalet o una casa pequeña pueden haber simbolizado el útero al comienzo del embarazo, las imágenes oníricas que representan la expansión de la línea de la cintura pueden incluir edificios grandes, rascacielos o enormes cavernas

subterráneas. Fíjate de qué manera han cambiado tus sueños, y recuerda también que el significado de cualquier imagen que aparezca en ellos es, en última instancia, personal y que varía ampliamente de una persona a otra. No aceptes interpretaciones de tus sueños a menos que a ti te parezcan correctas.

E insiste en la práctica de todos los ejercicios básicos resumidos al final del capítulo. Es importantísimo que sigas escribiendo en tu diario, escuchando tu música y manteniendo los diálogos semanales (“Acércate más”) con tu marido.

Sabemos que disfrutas cantando para tu hijo y hablando con él. Las canciones, los cuentos, y las conversaciones que te presentamos este mes serán lo que lo nutra a lo largo de todo el embarazo... y quizás a lo largo de toda su vida.

Ejercicio 23: Inmersión rápida

Tema: Acceso rápido al estado de relajación profunda.

Instrumento: Autohipnosis

Participantes: La madre

Ritmo: 5 minutos

A medida que avanza tu embarazo –y con él tu progreso a través del sistema de armonización intrauterina -, dedicarás cada vez más tiempo al hijo que vas a tener. Y al ir estableciendo un vínculo emocional muy especial con él, te concentrarás cada vez más en su vida. Pero, como la mayoría de las embarazadas de hoy en día, es probable que seas una persona ocupada, con una profesión o con niños pequeños... o con ambas cosas.

Por ello te ofrecemos este ejercicio para hacer en cinco minutos. Puedes usar esta técnica de relajación rápida como preparación para los ejercicios en los que interviene la visualización guiada o no guiada. Empieza por recostarte o sentarte en una silla amplia y cómoda. Asegúrate de que cuentas por lo menos con cinco minutos para ti sola, suficientes para realizar este ejercicio.

Cuando ya hayas encontrado una posición cómoda, presta atención a tres cosas dentro de tu campo visual. Por ejemplo, podrías elegir un reloj antiguo, tu cartel o cuadro favorito y este libro. Pero otros tres objetos, sean los que fueren, estarán bien.

Después de haber escogido tres elementos que estén dentro de tu campo visual, presta atención a tres sensaciones corporales. Pueden ser el contacto de la tela de la silla contra la piel, el sabor fresco de la pasta dentífrica que acabas de usar y el movimiento rítmico de tu pecho al respirar. Otras tres sensaciones, las que fueren, también estarán bien.

Tras haberte concentrado en las tres sensaciones de tu cuerpo, presta atención a tres ruidos o sonidos que oigas. Podrían ser el tictac del reloj, el sonido del televisor en la habitación de al lado y el martilleo de la lluvia en el balcón. Pero cualquier otro grupo de tres sonidos también te servirá.

Ahora cierra los ojos. Mentalmente procura ver dos de los tres objetos, sentir dos de las tres sensaciones corporales y escuchar dos de los tres sonidos. Finalmente, siempre con los ojos cerrados, concéntrate en una de las imágenes visuales, en una de las sensaciones corporales y en uno de los sonidos.

Ahora ya estás lista para relajarte. Puedes dedicar este tiempo a dejarte ir sin más, a hacer un ejercicio de visualización guiada o no guiada o a trabajar en un sueño o en algún problema.

Ejercicio 24: Dulces melodías

Tema: Comunicación con el bebé mediante una canción

Instrumento: Una o dos de tus canciones favoritas

Participantes: La madre, el padre y el niño por nacer

Ritmo: Por lo menos una vez al día durante el resto del embarazo

Ya desde el primer mes del embarazo has ido escuchando una cinta que contiene parte de tu música favorita. Los sonidos y vibraciones de esa música te han ayudado a relajarte y – llegando a la intimidad del útero – han calmado y estimulado también al hijo que vas a tener. Ahora que el bebé ha llegado al quinto mes de gestación, su aparato auditivo ya está firmemente constituido. Y, lo que es más, está aprendiendo a distinguir tu voz –y quizá la voz de tu marido – de todos los demás sonidos y voces que llegan al útero. Eso hace que este sea el momento perfecto para que empieces a comunicarte con tu bebé cantándole.

Tú y tu marido podéis cantar o canturrear para vuestro hijo, aunque no tengáis una voz hermosa... e incluso si no sois capaces de repetir una melodía. Lo importante no es la calidad profesional de vuestra canción, sino que con ella establezcáis vuestra presencia y comunicuéis al niño por nacer que lo amáis y que estáis por él.

Escoged una o dos canciones suaves y tranquilizadoras, de las que os gustaría cantar gradualmente a vuestro bebé. Podéis elegir alguna vieja canción de amor de los Beatles o una canción *folk* que os parezca especialmente alegre y cálida. También puede ir bien algo de Judy Collins, Donovan o Peter, Paul and Mary. Seleccionad, si no, alguna canción infantil. Y si os cuesta encontrar la canción adecuada, buscad inspiración en las grabaciones de algún coro de niños. En todo caso, elegid algo que sea alegre pero sin estridencias, y calmante sin llegar a inducir una relajación tal que se os duerma el bebé.

Cantad para vuestro hijo con toda la frecuencia que queráis; cuanto más, mejor. Recordad que a los bebés les encantan las repeticiones, de manera que podéis cantar indefinidamente la misma canción o el mismo par de canciones durante todo tu embarazo. Vuestro hijo aprenderá a asociar vuestras canciones con el afectuoso apoyo que le prestáis. Y no os sorprendáis si las canciones que habéis elegido siguen teniendo un intenso efecto positivo sobre él mucho después de haber nacido.

Ejercicio 25: La hora del cuento

Tema: Comunicación con el bebé mediante un cuento
Instrumentos: Un cuento o un par de poemas infantiles
Participantes: La madre, el padre y el niño por nacer
Ritmo: Una vez al día, durante el resto del embarazo

Al niño que llevas en tu seno le dará una cálida sensación de seguridad que le leáis cuentos regularmente. Si le leáis una y otra vez el mismo cuento, estaréis sensibilizando su sistema nervioso para las pautas lingüísticas e introduciendo un elemento gracias al cual pueda sentirse bienvenido y seguro después de nacer.

Escoged un cuento para niños o un par de poemas infantiles que os gusten especialmente. Como tú y tu marido los vais a leer casi todos los días durante lo que resta del embarazo, elegidlos bien. Procurad que el cuento o los poemas que escogéis sean vivos, alegres y divertidos, y sobre todo, que transmitan simpatía, suavidad y amor. Evitad los temas violentos o de manifiesto dramatismo.

Tú y tu marido podéis hacer la misma selección, o cada uno puede hacer la suya. Después, cada uno debería leerle su cuento o su poema, una vez al día, al niño que vais a tener. Después de que hayáis practicado el ejercicio “La hora del cuento” durante más o menos un mes, procurad distinguir si hay palabras o frases que producen una respuesta previsible en vuestro hijo. ¿Hay una frase o una palabra que casi siempre lo hace patallar? ¿O un pasaje particular del cuento que provoca un período de calma? ¿Reacciona el bebé de diferente manera ante los diferentes cuentos? ¿O ante tu voz y la voz de tu marido?

Ejercicio 26: Nuestra pequeña charla

Tema: Comunicación con el bebé mediante la conversación
Instrumento: El habla
Participantes: La madre, el padre, los hermanos (si los hay) y el niño por nacer
Ritmo: Cada día durante el resto del embarazo

Para familiarizaros con vuestro hijo por nacer, es importante que todos los días, sin falta, os comunicéis con él conversando. Mientras vas en coche a tu trabajo, o haces las tareas de la casa, habla con tu bebé como si ya fuera un niño de dos o tres años. Puedes hablarle de cualquier tema que se te pase por la cabeza. Si has discutido con tu marido, explícaselo al bebé y, lo que es más importante, procura que entienda que la discusión no disminuye en modo alguno el amor que tanto tú como tu pareja sentís por él. Si has tenido un día difícil en la oficina, podrías decirle: “Hoy he tenido un día difícil y por eso estoy algo de mal humor, pero ya me pasará. Esto no tiene nada que ver contigo. Me hace tanta ilusión verte, no veo las horas de que nazcas. Te quiero mucho”. Descríbele a tus amigos y familiares que también esperan su llegada. Mientras charlas con él, hazlo en un lenguaje tierno, afectuoso y adulto. No hables tú como un bebé. Y tampoco uses tonos agrios o duros, ni le grites.

Si estás en un lugar público donde no te resulta fácil o cómodo hablarle en voz alta, comunícate con él mediante el pensamiento; esto también te ayudará a sentirte próxima a tu bebé. Si tu marido y tus otros hijos quieren hablar en voz alta con el niño que esperáis, animálos a que lo hagan. Si tu compañero ha de estar unos días fuera de casa, puede dejar algunos mensajes grabados para el niño por nacer. Aunque al principio esto pueda resultarte un poco incómodo, asegúrale que sólo harás escuchar las cintas al niño que esperáis cuando estés sola. Explícale que el sonido de su voz ayudará al pequeño a mantener su vínculo con él aunque se halle ausente.

Ejercicio 27: Ensoñación creativa

Tema: Alivio de la ansiedad y profundización de tu conexión psicológica con el bebé
Instrumento: Trabajo con los sueños, afirmaciones y visualización guiada
Participantes: La madre
Ritmo: 30 minutos antes de acostarse y 30 minutos por la mañana, al menos una o dos veces por mes durante el resto del embarazo.

A estas alturas ya te has pasado algunos meses anotando e interpretando tus sueños. Es muy probable que el trabajo con los sueños te haya ayudado a establecer contacto con tu inconsciente y a tener una mejor perspectiva de qué es lo que sientes y quién eres. Ahora que ya te has familiarizado con el lenguaje de tus sueños, puedes iniciar otros ejercicios que te ayuden a aliviar la ansiedad y a comunicarte con el niño que llevas en tu seno. En el ejercicio que sigue (adaptación de uno propuesto por la psicóloga Patricia Maybruck), harás un trabajo de ensoñación despierta para controlar la ansiedad y reforzar el vínculo con tu hijo.

Antes de acostarte, anota en tu diario cualquier pensamiento negativo que pueda habérsete ocurrido durante el día, y después conviértelo en un enunciado positivo o una afirmación. Por ejemplo, si estás preocupada por la salud del niño, podrías decirte ahora: “Mi preocupación por el hijo que voy a tener me ha ayudado a seguir una dieta excelente y a abstenerme de fumar, beber alcohol y tomar fármacos innecesarios”. Si lo que te preocupa es el

volumen creciente de tu cuerpo, puedes pensar que esa forma cambiante es la demostración de que el bebé sigue creciendo sano y fuerte. Escribe la afirmación que has formulado y, tal como aprendiste a hacerlo durante el primer mes, mientras estés adormeciéndote prométete que recordarás tus sueños. Los pasos siguientes pueden ayudarte a inducir, con referencia al problema que te preocupa, un sueño que apunte a alguna forma de solución. Pero, independientemente de que esto ocurra o no, por la mañana, antes de levantarte, tómate un tiempo para recordar y anotar lo que has soñado.

Durante el día búscate un momento para escribir algo en tu diario. Invéntate un ejercicio de visualización basado en las imágenes del sueño y en la afirmación que formulaste la noche anterior. Usa esa afirmación como base para una fantasía onírica que dé un giro positivo a tus dudas y preocupaciones. Por ejemplo, supongamos que anoche estuviste preocupada por el efecto que puede tener el cambio de tu silueta en la relación con tu marido. Tu afirmación podría estar en la línea de: “A medida que nuestro hijo crece en mi interior, también va creciendo el amor que mi marido siente por mí”.

Tu visualización guiada, basada en esta idea y en las imágenes del sueño, podría asumir una forma más o menos como ésta: “Es un tibio día de primavera, y mi marido y yo decidimos ir al parque. Caminamos hasta el lago para alquilar un bote. Él rema y yo me relajo; después remo yo y él descansa. Finalmente, llegamos al centro del lago, dejamos de remar y nos abandonamos a la deriva. Él me mira y me acaricia el vientre. “Eres muy hermosa – me dice – y nuestro bebé será tan hermoso como tú”. Y nos abrazamos llenos de júbilo”.

Después de escribir tu visualización guiada, grábala y, cuando hagas tu sesión de relajación progresiva, escucha la grabación. Escúchala cada vez que sientas que te ayudará a controlar la ansiedad o a levantarte el ánimo y no te prives de ampliar o embellecer mentalmente el guión cada vez que escuches la cinta.

Resumen del quinto mes

Técnicas nuevas

23. Inmersión rápida	Relajación profunda	5 minutos, cada vez que lo necesites.
24. Dulces melodías	Canciones para tu bebé	Todos los días
25. La hora del cuento	Cuentos para tu bebé	Todos los días.
26. Nuestra pequeña charla	Conversación con tu bebé	Todos los días.
27. Ensoñación creativa	Vinculación con tu bebé soñando despierta	30 minutos antes de acostarse y al despertarse, dos veces al mes

Técnicas que se mantienen

1. Viva Vivaldi	Música para crecer	60 minutos, dos veces por semana.
2. Tiempo para la madre	Relajación	20 minutos, una vez al día
3. El diario	Redacción	Todos los días, cuando lo necesites.
4. Afirmaciones	Pensamiento positivo	Por lo menos dos minutos, dos veces al día.
5. Trabajo con los sueños	Comprensión de los sueños.	Cada vez que recuerdes un sueño.
7. hola, cariño	Comunicación con tu bebé	10-20 minutos, dos veces por semana.
16. el círculo interior	Armonización de la mente.	15 minutos, dos veces por semana.
21. acércate más	Profundización de la conexión emocional de los padres.	30 minutos, una vez por semana.

Tu bebé en el quinto mes de gestación

<i>Semana</i>	<i>Tamaño Y peso</i>	<i>Cambios embriológicos, funcionales y psicológicos</i>
18	18 cm 190 g	A partir de este momento es cuando el feto empieza a tener probabilidades de sobrevivir fuera del útero. Sus ataques de hipo son audibles y visibles a través de la pared abdominal, y las ondas cerebrales se van haciendo cada vez más complejas. Un fetoscopio permite oír los sonidos cardíacos.
20	20 cm 240 g	Se completa el aparato auditivo. Las manos ya son capaces de sujetar con fuerza. (Las pautas de llanto de los bebés prematuros pueden ser identificadas comparándolas con la grabación de la voz de la madre). La región cervical de la médula espinal ya está mielinizada. El bebé patea y se da vueltas, y a veces llora de forma audible. Tu hijo por nacer tiene tanta sensibilidad táctil como un niño de un año. Reacciona al oír música o ruidos fuertes, y es capaz de diferenciar diferentes sonidos. Los períodos de sueño y de somnolencia se alternan con períodos de actividad.

Tú en el quinto mes de embarazo

Semana	La experiencia del embarazo
17	Si todavía no has sentido los movimientos de tu hijo, ahora empezarás a notarlos
18	Es probable que sientas cada vez más las contracciones irregulares e indoloras del útero conocidas como “contracciones de Baxton-Hicks”. El útero lo puedes percibir ahora al nivel del ombligo.

6

Sexto mes

El toque del amor

Sentir cómo se mueve tu hija por nacer es siempre una experiencia de júbilo. Y hacia el sexto mes de embarazo, sus pataditas y acrobacias, giros y retorcimientos, ya deben de parecerse mucho más potentes y enfáticos que antes. Desde el principio has sabido que tu bebé tiene capacidad de movimiento y sensibilidad. Quizá recuerdes que a las doce semanas de la concepción pateaba, movía los pies y contraía los deditos. Pero ahora que la niña es más grande, es más probable que sientas cada vez más movimientos contra la pared abdominal.

Tu hija ha estado ejercitando continuamente el sentido del tacto y del movimiento. Siete semanas después de haber sido concebida, respondía a tus cambios de posición con movimientos propios. A las dieciséis semanas, a medida que su sentido del tacto evolucionaba, empezó a chuparse el pulgar, y a medida que sus percepciones táctiles se agudizaban, se fue valiendo cada vez más de ellas para explorar su universo acuático, entretenerse y desarrollar su coordinación y sus fuerzas.

En pocas palabras, ya hace bastante tiempo que su sentido del tacto y del movimiento están en acción. Ahora que puedes sentir los continuos movimientos de tu hija, tienes la oportunidad de establecer una comunicación bidireccional: de enviarle al útero un mensaje táctil, y de recibir una respuesta directa.

La comunicación táctil con el niño por nacer es tan antigua como la Humanidad misma: las embarazadas se acarician y se dan masajes en el vientre desde tiempo inmemorial. Más recientemente, el estudio de los recién nacidos ha permitido confirmar la sabiduría de esta antigua práctica. Los antropólogos, por ejemplo, informan que las sociedades donde con frecuencia se dan masajes y se tiene en brazos a los bebés son más cooperativas, y la vida en ellas es más cordial y menos violenta.

Estos informes cuentan con el respaldo de estudios realizados sobre seres humanos y animales. La primera prueba sólida de que la estimulación táctil es decisiva para el recién nacido provino, allá por los años cincuenta, de Harry Harlow, un científico especializado en el comportamiento animal. Harlow dejó escoger a monitos recién nacidos entre dos “madres” sustitutas: un modelo blanco, forrado en tela de toalla y que no les ofrecía alimento, y un modelo de alambre, duro, pero que los alimentaba. Los monitos siempre escogieron a la “madre” de toalla, aunque ésta significaba no comer. Lo que es más, sometidos a experimentos posteriores, los monitos a los que sólo se les había dejado tener contacto con la madre de alambre no prosperaron, en tanto que los que sólo habían tenido la influencia de la sustituta de tela eran virtualmente normales.

Los investigadores saben que los bebés privados del normal contacto físico tampoco llegan a prosperar. Lo que es más, los estudios realizados indican que una estimulación táctil extra, en forma de un masaje suave y afectuoso, puede favorecer la capacidad de responder y de relajarse del bebé. En un estudio dirigido por la doctora Susan Ludington Hoe, por ejemplo, durante los tres primeros días de vida ciento veinte bebés recibieron cien minutos extra de caricias. Estos bebés aumentaron de peso con más rapidez y su desarrollo motriz fue más precoz que el grupo de control cuyos integrantes no recibieron el contacto extra.

A la luz de estas investigaciones, no hay por qué asombrarse de que las embarazadas tengan un impulso natural a acariciar al niño que albergan en su seno. Aunque aún no se han realizado estudios controlados, todas las pruebas apuntan a que una suave estimulación táctil beneficia también al bebé por nacer.

Para sintonizar con los movimientos de la niña que vas a tener, sigue ante todo las instrucciones del ejercicio 28, “La pequeña bailarina”. Después de que hayas aprendido a distinguir los movimientos más sutiles de tu hija, te enseñaremos a comunicarte con ella mediante el movimiento y la danza en el ejercicio 29, “Un vals con el bebé”. Una vez que tú y tu hija hayáis aprendido a reconocerlos mediante estos ejercicios, puedes proseguir con los “Diálogos mediante masaje” de los ejercicios 30 y 31. En el primero de ellos te comunicarás con tu hija mediante el masaje y la música; en el segundo, usarás además la técnica de visualización creativa.

Además de los cuatro ejercicios táctiles, durante el sexto mes aprenderás una técnica de “incubación de sueños” para comunicarte con tu bebé mediante los sueños (ejercicio 32, “Soñar con el bebé”). Este mes concluye con el ejercicio 33, “Tu lugar sagrado”, pensado para que encuentres el equilibrio emocional y te mantengas en contacto con tu parte espiritual. Para hacer este ejercicio no importa que seas o no religiosa. Tal como lo han señalado a lo largo de la historia todos los gurus, chamanes y otros sabios místicos, más allá del universo material de nuestros sentidos hay un ámbito perdurable de orden metafísico, transpersonal y espiritual. El último ejercicio del sexto mes puede ayudarte a encontrar dentro de ti misma esta nueva dimensión.

Además del nuevo repertorio del sexto mes, sigue practicando las técnicas principales de la armonización intrauterina: la relajación profunda, la redacción de tu diario, el trabajo con los sueños, los diálogos con tu pareja y tus charlas y canciones con la niña que llevas en tu seno.

Ejercicio 28: La pequeña bailarina

Tema: Percepción de los movimientos de tu bebé

Instrumentos: Concentración y calma

Participantes: La madre y la niña por nacer

Ritmo: 20-30 minutos, dos veces por día

El primer paso para establecer una línea de comunicación táctil con tu hija es que “capes la onda” de sus movimientos. Hazlo dos veces por día, primero por la mañana antes de levantarte, y nuevamente por la noche antes de quedarte dormida. Para percibir los movimientos del bebé, reclínate de lado, ya sea sobre el izquierdo o sobre el derecho. Ponte una mano sobre el abdomen y concéntrate. Cuando empieces a sentir que se mueve, cuenta los movimientos, uno por uno.

Algunos bebés son naturalmente más tranquilos que otros, ya en el útero. (Las ecografías muestran que, según el bebé y el trimestre, los movimientos fetales oscilan entre 200 y 700 por día). Algunas mujeres son por naturaleza más sensibles que otras a estos movimientos. Los movimientos de tu bebé pueden ser tan enérgicos como la patada de un jugador de fútbol o tener la delicadeza de un aleteo de mariposa. Y en un día puedes sentir diez estremecimientos casi imperceptibles o cien pequeños maremos. No te preocupes: estas diferencias fisiológicas no tienen nada que ver con la salud de tu bebé ni con la tuya. No te preocupes si no tienes la impresión de llevar un acróbata en el vientre; mientras cada día sientas algún movimiento, todo va bien.

El doctor Eliahu Sadovsky, del hospital de la Hadassh University, en Jerusalén, uno de los expertos mundiales en el tema del movimiento fetal, añade que después de la semana 27 de embarazo, ya la madre debe poder detectar por lo menos cinco movimientos durante cada período de treinta minutos. Si detectas menos de tres, sigue contando durante una hora o más. Si cuentas menos de diez movimientos en doce horas, o menos de tres movimientos en ocho horas, comunícate con tu obstetra. Un retraso grave del movimiento fetal puede ser una advertencia precoz de que tu bebé está sufriendo alguna fuerte tensión. De todas maneras, en los dos últimos meses, como el útero se le va haciendo pequeño, el niño se mueve cada vez menos.

Ejercicio 29: Un vals con el bebé

Tema: Comunicación con el bebé mediante la danza.

Instrumentos: Cintas grabadas con música y vuestro cuerpo

Participantes: La madre, el padre y la niña por nacer

Ritmo: De 10 a 20 minutos, por lo menos una o dos veces por semana durante el resto del embarazo.

Casi desde el momento de la concepción, tu bebé ha sido capaz de sentir tus movimientos. Cada vez que te ponías de pie, salías a caminar o viajabas en tren o autobús, tu hija percibía tus cambios de ritmo, posición y velocidad. Es decir que hace meses que te comunicas con tu hija por medio del movimiento.

No hace falta decir que una de las formas más placenteras del movimiento es el baile. Muchos terapeutas que usan este recurso creen que el movimiento y en particular la danza son la base de la conciencia que tenemos de nosotros mismos; dicen que las emociones profundas que desbordan nuestra mente consciente permanecen muchas veces ocultas mientras no encuentran expresión a través de los músculos de la cara y los hombros, los brazos y las piernas. Tú misma, ¿cuántas veces no has llegado a tener conciencia de tus sentimientos hasta que los músculos de tu cuerpo no te lo han dispuesto en las pautas características del júbilo o la cólera, del éxtasis o el miedo? Aunque la disposición muscular cambia casi instantáneamente en respuesta a los estados internos extremos, podemos protegernos durante meses o años de la toma de conciencia de lo que estamos sintiendo. Los cambios en las pautas musculares – que incluyen los movimientos asociados con el baile – son con frecuencia los precursores de los sentimientos conscientes.

Debido a la profunda conexión existente entre el movimiento y la emoción, la danza es una excelente manera de comunicar tus sentimientos a la niña que llevas en tu seno. Antes de empezar el ejercicio de danza que os proponemos, poneos, tu marido y tú, ropa suelta y cómoda, y escoged música apropiada para el ejercicio. Los vals de Strauss o la música para ballet de Chaikovski son especialmente adecuados, sobre todo el *Danubio azul* y el *Vals del emperador* de Strauss, y *Cascanueces* de Chaikovski. Si lo preferís, podéis usar cualquiera de las obras rítmicas y melodiosas de Mozart, Vivaldi o Schubert, o también una pieza contemporánea que os parezca adecuada. Pero evitad a toda costa la música de rock duro y los temas de jazz con disonancias.

Una última advertencia: mientras haces los ejercicios que te proponemos, permanece atenta a cómo reacciona tu bebé a la música. Si a ti te encanta una pieza, pero tu hija reacciona con ansiedad (ya te lo advertirá pateando con más frecuencia y de forma desagradable), omite por un tiempo esa selección y vuelve de nuevo a ella unos días o unas semanas más tarde, para ver si la reacción de tu bebé ha cambiado.

Puedes escoger entre usar una, dos o las tres técnicas que te presentamos. Siempre y cuando tengas en cuenta nuestras orientaciones, puedes adaptar estos ejercicios a tu propio nivel de energía, a tu estilo de vida y a tus gustos.

Primera técnica de baile

Escoge una música rítmica, alegre y fluida – lo ideal es un vals – y muévete con la intención de explorar los sonidos y las sensaciones de tu cuerpo. No intentes dar pasos de danza, a no ser que te broten de forma natural. Procura, en cambio, dejar que el espíritu estimulante y alegre de la música se te infiltre en todos los músculos del cuerpo, desde las puntas de los pies y los tobillos hasta la cabeza, pasando por las piernas, las nalgas y la espalda y extendiéndose por brazos y hombros de manera espontánea y orgánica. Sigue bailando de esta manera hasta que el estado de ánimo que impregna la música se apodere no sólo de tus músculos, sino también de tus emociones.

Segunda técnica de baile

Escoge una composición musical tierna y alegre o una balada, y baila lentamente con tu marido. Mientras bailáis, tocaos. Además, te sugerimos que los dos hagáis un afectuoso masaje a tu vientre grávido para comunicar vuestra devoción y vuestro afecto a la niña que vais a tener.

Tercera técnica de baile

Los movimientos lentos, circulares y serpentinos de la danza del vientre pueden ser especialmente sedantes, tanto para vosotros dos como para la niña que esperáis. No hace falta que seas una experta en la danza del vientre para beneficiarte con esta técnica; lo único que tienes que hacer es aproximarte a los movimientos, tal como tú los sientas. Para este ejercicio es ideal la parte de la danza árabe de *Cascanueces*, pero también puedes encontrar otros temas adecuados en la mayoría de las grandes casas de discos. Para empezar, límitate a poner tu selección musical y rotar la cabeza, los hombros y las caderas, mientras haces movimientos ondulantes con los brazos. Si te sientes cómoda al hacerlo, pasa a una técnica más elaborada llevando los brazos por encima de la cabeza. Sigue con la danza del vientre hasta que sientas que tu cuerpo se libera de tensiones, dejándote relajada. También tu marido, si le apetece, puede participar en las sesiones de danza del vientre.

Ejercicio 30: Primer diálogo mediante masaje

Tema: Comunicación táctil con el bebé

Instrumentos: Movimiento, masaje y música (o la voz)

Participantes: La madre, el padre y la niña por nacer

Ritmo: 10 minutos dos veces por semana hasta el final del embarazo

Casi desde el momento de la concepción, tu hija ha disfrutado de los efectos calmantes de una especie de masaje: cuando era del tamaño de una moneda y no tenía aún desarrollado el sentido de la vista ni el del oído, el líquido amniótico la acariciaba suavemente. Y a medida que fue creciendo, empezó a sentir el límite firme de la pared uterina.

Ahora, en el sexto mes de gestación, ya es lo suficientemente grande para que sientas sus movimientos y pataleos. Y ella también sentirá cómo mueves la mano a lo largo de la pared abdominal. Si te acaricias afectuosamente el abdomen, tu hija sentirá tu contacto y reaccionará moviéndose lenta y voluptuosamente, invadida por la relajación y una sensación de tibieza.

Cada vez que sientas patear a tu bebé, acaríciate el abdomen con tanta suavidad y afecto como puedas. Siéntate o recuéstate en una posición cómoda que puedas mantener durante unos diez minutos, y hazte un masaje mediante una serie de toques largos y amplios, desde debajo del ombligo hasta debajo de los pechos, o bien mediante una serie de movimientos circulares amplios que abarquen más o menos esa misma zona. Esta simple técnica te ayudará a calmar al bebé, a hacer más lentos sus movimientos y a comunicarle un mensaje de amor.

Para hacer más especial este período de comunicación, si puedes, fricciónate el abdomen con un aceite natural ligero. Aunque nuestro ejercicio de masaje es completamente eficaz sin el aceite, un lubricante favorecerá el movimiento de la mano sobre el abdomen. Si lo haces, usa un aceite vegetal prensado en frío y sin ningún aditivo; el aceite de coco y el de almendras son ideales.

Mientras masajearas a tu hija, es probable que quieras también escuchar una música grata, hablarle o cantarle suavemente. Cualquiera de las canciones o composiciones que te recomendamos a lo largo del libro es apropiada. El ritmo suave y constante que vayas creando con las manos y la voz hará que tu hija perciba tu amor y que se sienta confiada y segura.

Está comprobado que las mujeres que reciben masajes durante el embarazo tienen partos más fáciles y una respuesta maternal más cálida después del nacimiento de sus hijos. Entonces, haz que tu marido o un profesional te dé masajes con toda la frecuencia posible. ¡Mímate, que te lo mereces!

Ejercicio 31: Segundo diálogo mediante masaje

Tema: Comunicación táctil con el bebé

Instrumentos: Movimiento, masaje y visualización

Participantes: La madre y la niña por nacer

Ritmo: Por lo menos una vez este mes, y después siempre que quieras, en lugar del primer diálogo a través del masaje, durante el resto del embarazo.

Comienza por tomar una posición cómoda que puedas mantener durante unos diez minutos. Realiza el masaje mediante una serie de toques largos y amplios, desde debajo del ombligo hasta de debajo de los pechos, o mediante una serie de movimientos circulares amplios que abarquen más o menos la misma zona. Si quieres, antes de empezar puedes frotarte la piel con un aceite vegetal ligero.

Pero en vez de acompañar el masaje con música, palabras o una canción, usa la técnica de la visualización. Mientras masajeas a la niña, cierra los ojos e imagínate que con la mano puedes ver a través de la pared abdominal. Mueve la mano como si fuera un sensible escáner electrónico e imagínate el útero y, dentro de él, a tu hija. Palpa la forma del cuerpo de tu bebé y contéplalo con los ojos de la mente. ¿La niña está dormida o despierta? ¿Activa o inmóvil? Fíjate cómo responde al movimiento de tu mano y a la sensación de que tú estás activamente ahí.

Ahora visualiza un haz de luz que te sale de la mano y atraviesa la pared del útero para llegar a la niña. Imagínate que ese haz de luz es un poderoso mensaje de amor. ¿Responde tu bebé de alguna manera especial a esta imagen de luz? En caso afirmativo, ¿cómo?

Visualiza el haz de luz como una senda por la cual pueden viajar fácilmente tus sentimientos y los de la niña que llevas en tu seno. Mientras sigues masajeándote el abdomen, imagínate que en realidad estás tocando suavemente la espalda y el pecho de tu hija, sus brazos y sus piernas. Si está inquieta, cálmala con tu caricia. Si la notas feliz adéntrate con ella en su felicidad, moviendo la mano al ritmo del júbilo que percibes que siente. Mientras lo haces, siente cómo aumenta la intensidad del momento. Deja que el gran poder de tu amor penetre con el rayo de luz en el útero y siente cómo la sensación de amor y de seguridad de tu hija se transmite, gracias a la corriente de luz, a tu mano que se mueve suavemente.

Cuando la sesión de masaje vaya llegando a su fin, levanta la mano a unos treinta centímetros de tu vientre, lentamente, sin dejar de sentir la conexión con la niña. Deja pasar unos segundos, toma conciencia de tu propia respiración y estira los dedos de manos y pies. Sin abrir todavía los ojos, sitúate cada vez más en tu propio cuerpo y en la habitación donde te encuentras.

Ahora abre los ojos. Mira tu cuerpo y mira la habitación. Percibe la sensación de paz y de amor que irradia de todos los rincones. Mírate la mano y recuerda la conexión emocional, tan especial, que por medio de ella hiciste con la niña que llevas en tu seno. Ahora levántate y prosigue con las tareas del día. Pero cada vez que te mires la mano, recordarás el amor que a través de ella fluyó de ti hacia tu hija y de tu hija hacia ti.

Ejercicio 32: Soñar con el bebé

Tema: Establecimiento de una conexión más íntima con el bebé mediante los sueños.

Instrumentos: El trabajo con los sueños y tu diario

Participantes: La madre y la niña por nacer

Ritmo: Una o dos veces por semana, durante el resto del embarazo.

Este mes aprenderás a comunicarte mediante los sueños con la niña que llevas en tu seno. El método se llama “incubación de sueños” y es una forma de control de los sueños que se practica desde la antigüedad, de una manera u otra, en el mundo entero. En las culturas antiguas, era frecuente que las personas indujeran los sueños deseados o invocaran personajes e imágenes oníricas específicas, pasándose días enteros en un ambiente especial donde podían meditar y celebrar complejos rituales. Pero la incubación de un sueño no tiene por qué ser tan compleja. Si sigues nuestras instrucciones te resultará fácil y cómodo establecer un vínculo más estrecho con tu hija mediante las conversaciones, imágenes y acciones de tus sueños.

Empieza por reflexionar sobre el ambiente emocional de tu habitación, del lugar donde duermes. ¿Es cálida y acogedora? ¿Hay en ella fotografías de tu familia, objetos personales que te son muy queridos, libros y plantas? ¿Tu dormitorio es silencioso, tiene una ventilación adecuada, es fresco en verano y abrigado en invierno? Mientras lo estudias, pregúntate si expresa adecuadamente los aspectos positivos de tu personalidad y de tu relación conyugal. ¿Qué dice, si sientes que dice algo, de tus sentimientos hacia la niña que crece en tu seno?

Tras haber reflexionado sobre estas cosas, convierte la habitación donde sueñas en un lugar tan tranquilo y confortable como sea posible. Si dispones de una fotografía donde estés con tu marido, ambos en actitud afectuosa, ponla en un lugar visible. Rodéate de objetos que expresen aspectos positivos de tu vida y de tu personalidad, y de fotografías o carteles que te den una sensación interior de alegría y de calma. Finalmente, busca algunos objetos o imágenes que asocies con la niña que vas a tener y colócalos cerca de tu cama. Podrías, por ejemplo, elegir la imagen de un bebé a los seis meses de gestación, una prenda de ropa para recién nacido o los libros que todos los días lees en voz alta para tu bebé.

Ahora has creado un ambiente propicio para el reposo y para inducirte a soñar sueños positivos y afectuosos sobre tu bebé. Antes de acostarte, siéntate en silencio en tu dormitorio y concéntrate en tu hija. Acaríciate el abdomen, diciéndote: “Esta noche, en sueños, veré a mi

niña". Mira y toca los objetos que te hagan pensar en ella y concéntrate en el encuentro que te preparas para tener en sueños, apartando de tu mente cualquier otra imagen y cualquier otra idea. Repítete una vez más las mismas palabras, y después toma tu diario y escribe: "Esta noche, en sueños, veré a mi hija". Si quieres, también puedes dibujar algo que exprese tu determinación. Tan pronto como acabes, apaga la luz y déjate sumergir en el sueño. Mientras te vayas durmiendo, sigue concentrándote en la frase o la imagen, y en los objetos y las fotografías especiales con que has decorado la habitación. Piensa que esta noche recordarás todos los sueños relacionados con tu bebé.

Al despertarte, antes de moverte o de abrir los ojos, concéntrate en recordar tu último sueño. Si en él no aparece la niña que llevas en tu seno, sigue evocando mentalmente las imágenes anteriores hasta recuperar un sueño donde aparezca. Anota ese sueño, y cualquier otro que puedas haber tenido, inmediatamente después de abrir los ojos. Ten presente que quizás estés soñando con tu bebé de forma simbólica, de modo que anota todos los detalles de tus sueños y después intenta desentrañarlos.

Estas instrucciones deberían permitirte encontrar en tus sueños a tu hija por nacer. De acuerdo con la psicóloga Patricia Maybruck, una mujer que usó una técnica de inducción similar soñó que ella y el niño que estaba esperando habitaban juntos en el útero. "Estábamos flotando o nadando sumergidos, pero yo podía respirar y hablar", cuenta la madre en el libro de Maybruck *Pregnancy and dreams*. "Era asombroso. El agua era de color azul celeste y nuestro bebé de un rosado resplandeciente. El cordón era de una especie de color turquesa, luminiscente. Era todo tan hermoso que cortaba la respiración (...) Me desperté con un sentimiento de reverencia y gratitud por ese maravilloso milagro". Sea como fuere lo que sueñes, la inducción del sueño te ayudará a expresar tus sentimientos más profundos hacia tu bebé, y a medida que éstos se vayan revelando en las imágenes oníricas, el vínculo entre tu hija y tú se irá fortaleciendo cada vez más.

Ejercicio 33: Tu lugar sagrado

Tema: Conexión con tu yo más profundo

Instrumentos: Visualización y fantasía guiada

Participantes: La madre y el padre

Ritmo: 10 minutos por lo menos una vez este mes, y luego cada vez que lo necesites durante el resto del embarazo.

En alguna parte dentro de ti hay un lugar sagrado, el equivalente interno de una capilla, un santuario o un templo. Para descubrir tu propio lugar sagrado, cierra los ojos e imagínate un viaje: en avión, en tren o en alfombra mágica. Imagínate viajando a través de montañas y valles, más allá de ciudades y por encima de océanos, hasta que sientas que has llegado. Ahora, observa detalladamente tu lugar sagrado. ¿Es una interminable caverna subterránea tapizada de hierba verde y exuberante y sembrada de margaritas? ¿O el interior de una pirámide egipcia,

con jeroglíficos y artefactos antiguos? ¿Un salón con las paredes totalmente decoradas con nenúfares al estilo de Monet? ¿O quizás el desván de tu hogar de la infancia, atestado de recuerdos de familia, cartas amarillentas y los sombreros más extravagantes de tu abuela? No importa cuál sea tu lugar sagrado; imagínate que en este momento estás allí.

Una vez que hayas terminado la visualización, haz que alguien te lea el texto de fantasía guiada que encontrarás a continuación. Si no tienes quién te lo lea, grábatelo tú misma y, en el momento adecuado, escucha la cinta.

Una vez que hayas entrado en tu lugar sagrado, observa que por encima de ti hay un rayo de sol. Camina hacia la luz, cálida y temblorosa, y déjate bañar por ella, interior y exteriormente. Mientras estás ahí evoca los pensamientos o sentimientos negativos que te hayan estado molestando y deja que la luz del sol se lleve todas esas preocupaciones e ideas inquietantes.

Si en tu santuario hay cuadros o estatuas de deidades o de guías, habla ahora con ellos. Descríbeles tus problemas o preocupaciones y pídeles que te orienten. Si sientes el impulso de hacerlo, ofréceles tu agradecimiento. Cuando ya esté lista, vuelve al aquí y ahora.

Mira a tu alrededor y recuerda los detalles mágicos de tu lugar sagrado. Es un ámbito interior lleno de paz adonde puedes regresar, cada vez que lo necesites, para calmar la inquietud de tu mente.

Resumen del sexto mes

Técnicas nuevas

28. La pequeña bailarina	Percepción de los movimientos de tu bebé	Todos los días.
29. Un vals con el bebé	Comunicación con tu bebé mediante la danza.	10-20 minutos, dos veces por semana.
30. Primer diálogo mediante masaje.	Comunicación con tu bebé mediante el masaje y la música.	10 minutos, 2 a 5 veces por semana.
31. segundo diálogo mediante masaje	Comunicación con tu bebé mediante el masaje y la visualización.	Una vez este mes, después cada vez que lo necesites.
32. Soñar con el bebé	Vinculación con tu bebé mediante los sueños.	Una o dos veces por semana.
33. Tu lugar sagrado.	Conexión con tus emociones más íntimas.	10 minutos esta semana, y después cada vez que lo necesites.

Técnicas que se mantienen

1. Viva Vivaldi	Música para crecer	60 minutos, dos veces por semana.
2. Tiempo para la madre.	Relajación	20 minutos, una vez al día
3. El diario	Redacción	Todos los días, cuando lo necesites.
4. Afirmaciones	Pensamiento positivo	Mínimo dos minutos, dos veces al día.
5. Trabajo con los sueños	Comprensión de los sueños.	Cada vez que recuerdes un sueño.
7. Hola, cariño	Comunicación con tu bebé	10-20 minutos, dos veces por semana.
16. El círculo interior	Armonización de la mente	15 minutos, dos veces por semana.
21. Acércate más	Profundización de la conexión emocional de los padres.	30 minutos, una vez por semana.
24. Dulces melodías.	Canciones para tu bebé.	Todos los días.
25. La hora del cuento	Cuentos para tu bebé	Todos los días.
26. nuestra pequeña charla.	Conversación con tu bebé.	Todos los días.

Tu bebé en el sexto mes de gestación

<i>Semana</i>	<i>Tamaño Y peso</i>	<i>Cambios embriológicos, funcionales y psicológicos</i>
24	25-30 cm 500 g	Tu hija por nacer es ya un ser humano en miniatura y este mes duplica con creces su peso. Abre y cierra los párpados y comienza a haber débiles movimientos respiratorios. A partir de los seis meses, los científicos registran los movimientos oculares rápidos (REM) que se asocian con el hecho de soñar. Tu bebé escucha con atención los sonidos, una atención aparentemente en armonía con el latido de tu corazón. Durante el sexto mes, informan los investigadores, algunos bebés dan muestras de incomodidad o tensión. Las señales incluyen cambios violentos en la posición corporal, pataleos frenéticos, una pérdida o un aumento de peso excepcionales y un exceso de succión del pulgar.

Tú en el sexto mes de embarazo

Semana	La experiencia del embarazo
21	Los movimientos del bebé son cada vez más vigorosos y fuertes. Con el aumento de tamaño de la parte inferior del abdomen, es probable que te resulte un poco más difícil moverte.
22	Ahora se inicia para ti el período de mayor aumento de peso.
23	El corazón y los pulmones hacen aproximadamente el cincuenta por ciento más de trabajo que antes. Los fluidos corporales aumentan, lo cual te hace transpirar más que de costumbre. Se incrementa la circulación sanguínea, lo que provoca que te ruborices fácilmente y te da ese maravilloso resplandor propio de las embarazadas.

7

Séptimo mes El amanecer de la conciencia

¡Felicidades! Tú y tu bebé acabáis de entrar en el tercer trimestre. En poco más de doce semanas, tu hijo habrá nacido. Durante el séptimo mes, el niño que llevas en tu seno irá asumiendo realmente una personalidad propia. No sólo será capaz de moverse al ritmo de la música sino que, si le dan la oportunidad, demostrará su preferencia por un compositor o por un determinado estilo musical. Y cada vez se irá mostrando más receptivo a tu voz, tu manera de moverte, tu contacto.

En realidad, según recientes estudios científicos, el feto de siete meses es incluso capaz de un aprendizaje condicionado, es decir, de responder de manera previsible a diversos estímulos. Un ejemplo especialmente impresionante de ello es el que obtuvo el doctor Michael Lieberman de su estudio de embarazadas fumadoras. Lieberman demostró que los niños mostraban indicios de agitación emocional (según lo indicaba la aceleración de su ritmo cardíaco) cada vez que su madre pensaba siquiera en fumar. No era necesario que la madre fumara; la sola idea de hacerlo bastaba para acelerar el latido del corazón del bebé. En el tercer trimestre, estos niños ya habían aprendido a asociar los signos fisiológicos que acompañan a la idea de fumar con la incomodidad que el hecho real de fumar les provocaba en su medio intrauterino.

En vista de tales descubrimientos, es más importante que nunca que te comuniques con tu hijo por nacer de manera positiva y afectuosa mediante el tacto, la vista y el sonido. Como él ya posee capacidades perceptuales que se pulen y agudizan cada vez más, éste es también el momento adecuado para introducir algunas técnicas más avanzadas. En el ejercicio 34, "Mecer

al bebé”, te comunicarás con tu hijo mediante el ritmo de tu respiración y el movimiento de balanceo de tu cuerpo. Y en el tercer diálogo a través del masaje, “Masaje al bebé de la cabeza a los pies” (ejercicio 35), ejercerás una acción sedante sobre tu hijo con un masaje suave pero completo. Como a estas alturas el bebé es receptivo a tu estado emocional, el séptimo mes es buen momento para comunicarte con él por simpatía, sin otro vehículo que el pensamiento. Quizá te resulte especialmente placentero mantener “conversaciones silenciosas” con él mientras escuchas música o cuando estás, aunque bien alerta, sumergida en el estado de relajación progresiva. Tal vez quieras adaptar el ejercicio 26, “Nuestra pequeña charla”, que presentamos en el quinto mes, para que tus conversaciones con el bebé no sean siempre verbales, sino que transcurran a veces en el dominio de lo psicológico o de lo espiritual.

Una de las formas más poderosas de establecer una comunicación simpática con el niño que llevas en tu seno es seguir la vía de los sueños. La técnica onírica más poderosa para una comunicación de esta clase es la del “sueño lúcido”, durante el cual tienes conciencia del hecho de que estás soñando, incluso en mitad del sueño. Si sigues la técnica del ejercicio 38, “Llegar al bebé gracias a los sueños lúdicos”, reconocerás tus sueños e intentarás comunicarte con tu hijo mientras sueñas. Mediante el uso de esta técnica explorarás tu relación con el niño que esperas, comunicándole tus esperanzas y quizás incluso poniéndote en su lugar durante uno o dos minutos en tus sueños.

Por cierto que ahora ya tiene mucha experiencia en el trabajo con los sueños. De tanto evocar y anotar tus sueños día tras día, seguro que adviertes cuándo hay cambios de símbolos o de guión. Aunque sin duda, los símbolos representan diferentes cosas para diferentes personas, los expertos dicen que los sueños del tercer trimestre tienden a reflejar al bebé que crece y su inminente nacimiento. Patricia Maybruck, por ejemplo, ha descubierto que hacia el final del embarazo, los símbolos que representan al niño que va a nacer pueden ser animales, plantas o edificios grandes. El canal de nacimiento suele aparecer como un túnel o un laberinto. A medida que se aproxima la fecha del nacimiento, el líquido amniótico puede estar representado por piscinas, lagos u océanos. Las olas suelen representar el desarrollo de las contracciones, y las escenas de muerte o de desastres naturales indican con frecuencia aprensiones referentes al parto. Durante el tercer trimestre, es probable que tengas más sueños teñidos de angustia. Sería bueno que les prestaras especial atención y que intentaras resolver los conflictos que revelan. Al entender tus temores, estarás mejor preparada para enfrentarte con la experiencia de dar a luz. Si te acosan pesadillas o sueños muy inquietantes que minan tu sensación de bienestar, te aconsejamos que consultes a un psicólogo o psicoterapeuta.

A medida que se aproxime el nacimiento de tu bebé, es probable que te encuentres más irritable y malhumorada, no sólo en tus sueños sino también en la vida de vigilia. Para reforzar tus sentimientos de salud y energía, podría hacerte bien el ejercicio 6, “De fiesta en una estrella”, que empezaste a practicar durante el segundo mes. Para ayudarte a consolidar un sentimiento de fuerza y energía, mantener tu buena disposición y combatir enfermedades, también puedes recurrir al ejercicio 36, “Tu sanador interior”. Basado en una antigua y muy eficaz técnica de visualización, el ejercicio te ayudará a buscar la imagen de un guía o sanador interior”. Con su ayuda podrás visitar un ámbito interno tranquilo y sedante, y dominar los

poderes de curación que se ocultan en lo más profundo de ti misma. Esta técnica, además, te ayudará a reforzar tu propio sistema inmunológico, y no sólo el de tu hijo. Durante el séptimo mes tu bebé seguirá creciendo y abriéndose al mundo. Por eso es importante que hables, cantes y bailes con él. Sigue comunicándote con tu hijo también mediante la ensoñación creativa, la visualización y el masaje. Es especialmente importante que practiques con regularidad la relajación progresiva y que te mantengas en contacto con tus emociones mediante el trabajo con los sueños, la redacción de tu diario (sin olvidar la redacción a partir del cerebro derecho) y los diálogos en pareja con tu marido.

CÓMO AYUDAR A TU COMPAÑERO A RELACIONARSE CON EL HIJO QUE VAIS A TENER

Hay millones de hombres que hablan con sus hijos por nacer, les cantan y juegan con ellos. Con frecuencia, son los mismos padres que acuden a clases prenatales, dan masajes a su mujer encinta y ayudan durante el nacimiento.

A pesar de que en la actualidad existe esta tendencia, en general a los hombres les resulta más difícil que a las mujeres relacionarse con los bebés y los niños pequeños. Y para algunos es muy arduo comunicarse con su hijo que aún no ha nacido. Si tu marido es uno de ellos, sería contraproducente que lo criticaras. En vez de acosarlo – o de no mencionar siquiera el tema -, háblale de las investigaciones que confirman la importancia de comunicarse con el hijo que está en camino. Y coméntale también tu propia necesidad de que él asuma un papel más activo en tu embarazo. Finalmente, señálale que relacionarse con el bebé es un proceso “de dos direcciones”, y que tanto el padre como la madre pueden crecer emocionalmente gracias a la relación con sus hijos.

Podrías hablarle de la experiencia de una periodista de San Francisco. Durante su primer embarazo, su marido, entonces estudiante de medicina, casi nunca estaba en casa, y no estuvo presente en el nacimiento del bebé. Varios años después, cuando ella volvió a quedar embarazada, él permaneció todas las noches en casa. Cada noche, antes de acostarse, hablaba con el bebé: del tiempo, de lo que había para cenar y de otras cosas igualmente sencillas. Y terminaba siempre diciéndole: “Te amo y me hace mucha ilusión verte pronto”.

Cuando nació el bebé, el padre estaba presente y empezó a hablarle tan pronto como lo tuvo en brazos. El niño abrió los ojos, lo miró fijamente y le sonrió.

La madre dice que ella no dudó en absoluto de que el niño reconoció inmediatamente a su padre. También comenta que su marido ha tenido siempre una relación más sólida con el segundo hijo que con el primero. La madre está segura de que eso se debe al vínculo prenatal que se estableció entre ellos.

Ejercicio 34: Mecer al bebé

Tema: Relajación y profundización de tu conexión psicológica con el bebé.

Instrumentos: Visualización y respiración rítmica.

Participantes: La madre

Ritmo: 30 minutos, una vez por semana, durante este mes

Los yoguis de Oriente han hecho de la respiración una ciencia, cultivando cada pauta precisa para lograr determinados objetivos en los dominios de lo físico, lo emocional y lo espiritual. De hecho, con ayuda de la respiración rítmica algunos yoguis pueden lograr cosas aparentemente milagrosas, desde la regularización voluntaria del ritmo cardíaco y de la temperatura corporal hasta su tolerancia cada vez mayor del hambre y el dolor.

Actualmente, la ciencia occidental ha confirmado que respirar de manera rítmica y regular favorece el aporte de oxígeno a la sangre, como resultado de lo cual todo el cuerpo funciona de forma más eficiente. Al usar la respiración rítmica comprobarás que tienes la cabeza más despejada y la mente más despierta que los pulmones te funcionan con mayor facilidad y que los nutrientes que ingieres llegan más rápidamente a las células.

En los últimos años, los expertos en yoga han ideado también ejercicios respiratorios especiales para embarazadas. La primera versión del excelente ejercicio que hallarás a continuación se debe a Sylvia Klein Olkin, una experta en yoga a uno de cuyos cursos en la Asociación Cristiana de Jóvenes se incorporaron unas cuantas embarazadas. En este libro ofrecemos una adaptación de su técnica. Si practicas con regularidad nuestro ejercicio de respiración rítmica, te será fácil relajarte y reforzar tu vínculo con el niño que vas a tener.

NOTA ESPECIAL: Es probable que si practicas este ejercicio respiratorio tu bebé se muestre más activo, porque aumentarás la concentración de oxígeno en tu torrente sanguíneo... y naturalmente también en la sangre de tu bebé.

Siéntate en una posición cómoda y asegúrate de que dispones de una media hora sin interrupciones. Empieza por mantener la mano a unos quince centímetros de tu abdomen durante un período de tres a cinco minutos. Entretanto, mírate el vientre e imagínate al niño dentro de él. Imagina su cuerpecito, desde los deditos minúsculos de sus manos y pies hasta su gran cabeza y sus piernas, flexionadas y recogidas. Imagina los rasgos delicados de su carita, mira cómo abre y cierra la boca y represéntate los párpados que se mueven en el tibio ambiente del líquido amniótico que lo envuelve.

Cuando hayas absorbido mentalmente, con tanta profundidad como te sea posible, la imagen de tu bebé, ponte de pie y apoya las manos sobre el abdomen. Ahora, con la imagen de tu hijo en la mente, inhala mientras mueves el abdomen hacia adelante. Luego exhala, y mueve

el abdomen hacia atrás. Repite la secuencia una y otra vez. Comprobarás que lo que en realidad estás haciendo es mecer al bebé.

Dedica unos minutos a practicar el ejercicio de la manera indicada. No te concentres en perfeccionar la técnica respiratoria, sino en vincularte con tu hijo. Sintoniza tan profundamente como puedas con el movimiento de hamaca que estás haciendo con el vientre, y con los sentimientos del niño que llevas en tu seno.

Cuando te sientas en armonía con tu hijo, cierra los ojos e inhala por la nariz. Mientras lo haces, imagínate que tu cuerpo es un largo túnel y que tu respiración es un soplo susurrante que lo atraviesa para masajear suavemente al niño que albergas. Inhala por la nariz y exhala por la boca, abrazando a tu hijo con las manos que tienes apoyadas sobre el abdomen. Acarícialo mientras lo meces, hacia adelante y hacia atrás. Recuerda que has de inhalar cuando mueves el abdomen hacia adelante, y exhalar al hacerlo retroceder. Continúa con el ejercicio y procura tardar unos cinco segundos en inhalar y otro tanto en exhalar. Siente cómo cada vez que inspiras, el aire te entra por la nariz, desciende a los pulmones y llega a tu hijo. Mientras espiras – cuando abrazas al bebé –, siente cómo ese mismo aire vuelve a salir.

Sigue practicando este ejercicio hasta que todos los movimientos sean fluidos y uniformes. Tendrá sobre ti un efecto sedante, casi hipnótico, y te brindará un sentimiento de profunda comunión con el hijo que esperas.

Ejercicio 35: Masajes al bebé de la cabeza a los pies

Tema: Comunicación táctil con el bebé.

Instrumentos: Movimiento, masaje y música o voz.

Participantes: La madre, el padre y los hermanos.

Ritmo: 10 minutos, dos veces por semana, durante el resto del embarazo.

Este ejercicio es similar al “Primer diálogo mediante masaje”, presentado durante el sexto mes.

Cada vez que sientas patear a tu bebé, acaríciate el vientre tan suave y amorosamente como puedas. Recuéstate en una posición cómoda que puedas mantener durante unos diez minutos, y ve realizando el masaje mediante una serie de toques largos y amplios o bien mediante movimientos circulares. El mes pasado lo hiciste desde debajo del ombligo hasta debajo de los pechos. Este mes ya puedes palpar efectivamente la cabeza y los pies de tu hijo, de manera que podrás realizar una serie de toques firmes que vayan desde su cabeza hasta sus pies. Esta técnica de masaje no sólo será su consuelo y un estímulo para el niño que llevas en tu seno, sino que añadirá también profundidad y viveza al lenguaje táctil que has usado hasta ahora.

Tal como has venido haciéndolo, puedes enriquecer estos momentos de comunicación tan especiales si te fricciones el vientre con un aceite natural ligero. También, durante el masaje, puede escuchar música clásica, hablar con dulzura o cantar. Cualquiera de las composiciones que te recomendamos a lo largo del libro puede ser apropiada. Lo que importa es que recuerdes que cada sonido y cada movimiento deben ser una expresión de tu amor. El ritmo suave y constante que vayas creando con tus manos y con tu voz hará que tu bebé se sienta confiado y seguro.

NOTA ESPECIAL: Si tu marido o tus otros hijos deciden participar en este diálogo mediante masaje, te sugerimos que también ellos acaricien al bebé con firmes toques repetidos de la cabeza a los pies, a diferencia de la técnica de masaje más general que ofrecimos para el sexto mes.

Ejercicio 36: Tu sanador interior

Tema: Fortalecimiento de la salud y el sistema inmunitario.

Instrumentos: Relajación progresiva, visualización, guiada y no guiada y tu diario.

Participantes: La madre

Ritmo: 30 minutos, una vez por semana, durante el resto del embarazo.

En la actualidad hay un convincente aporte de pruebas científicas que indican que la fantasía guiada y la visualización pueden ayudar a combatir dolencias y enfermedades. Tanto en enfermedades potencialmente letales como el cáncer y las cardiopatías como en las migrañas y las alergias, la visualización ha demostrado ser un valioso suplemento de las técnicas médicas convencionales.

Muchos expertos creen también que la visualización puede ayudar a promover el bienestar y reforzar el sistema inmunitario, incluso cuando la persona goza de buena salud. La salud, en última instancia, es un continuo, uno de cuyos extremos lo ocupan la muerte y la incapacidad prematuras, en tanto que el otro corresponde a elevados niveles de bienestar. A quien esté enfermo, la visualización puede ayudarlo a ponerse bien; a quien ya esté bien, puede ayudarlo a llegar a niveles aún mejores de inmunidad, vitalidad y bienestar.

Antes de comenzar, graba en una cinta las instrucciones que te damos más abajo. Sería buena idea que le pidieras a tu marido o a una amiga íntima que te la grabara, porque la voz de la personada amada o de un amigo de confianza es especialmente eficaz. Pero si lo prefieres puedes grabarte tú misma las instrucciones. Te sugerimos que, sea quien fuere el que las grabe, las lea enteras antes de iniciar la grabación. Cuando la persona que vaya a grabar la cinta esté lista, deberá leer el texto de manera tranquila y relajada, haciendo las pausas en los sitios indicados. Una vez que tengas grabadas las instrucciones, búscate un asiento cómodo y un taburete o algo por el estilo donde puedas apoyar los pies. Antes de escuchar tu cinta de visualización guiada, asegúrate de que dispones por lo menos de treinta minutos de tranquilidad.

soledad. Y antes de apretar el botón, cierra los ojos y dedica unos segundos a recordar el lugar sagrado que creaste para ti y que visitaste durante el sexto mes. Repite para tus adentros estas palabras: “Buscaré la guía de mi sanador interno, que me ayudará a mejorar mi salud, mi sistema inmunológico y los de mi hijo”. Tu sanador puede asumir la forma de un médico con bata blanca, corbata y bigote, o la de tu intrépida bisabuela, o la de un yogui de la India. La forma exacta del sanador no importa mucho, siempre que sea la encarnación de tu propia capacidad de explorar y enriquecer tu psique y tu salud.

Una vez que hayas completado estos pasos, abre los ojos durante el tiempo indispensable para poner el grabador en marcha y comienza.

Cierra los ojos y haz un par de inspiraciones profundas. Sigue respirando profunda y uniformemente, y concéntrate en el ritmo de tu respiración, en tus sensaciones corporales y en cualquier sentimiento o imagen que tenga que ver contigo misma. Si te invaden ideas relacionadas con el mundo exterior, déjalas pasar de la misma manera que pasan las nubes sobre el horizonte. Advierte su presencia y deja que se vayan.

Ahora toma conciencia de tus pies. Percibe cualquier presión que sientas en ellos y el ángulo en que están colocados. Toma conciencia de las plantas de los pies y percibe los talones, los dedos, los tobillos. Ahora, dobla los dedos, hacia las plantas de los pies, como si quisieras tocártelas. Haz fuerza con los dedos hacia abajo, bien hacia abajo... mantén la contradicción, y después aflójala.

Respira; inhala y exhala. Ahora relájate y déjate ir.

Con cada respiración, te hundes cada vez más profundamente en un estado de relajación perfecta. No te estás quedando dormida; sigues alerta, pero relajada.

Ahora toma conciencia de tus piernas, desde los tobillos hasta las rodillas. Mientras lo haces, tensa los músculos de las piernas. Tensa, tensa, tensa. Mantén la tensión, y relájate.

Inhala y exhala. Relájate y déjate ir.

Con cada respiración, te hundes cada vez más profundamente en el interior de ti misma y tu cuerpo se va relajando cada vez más... más... y más.

Ahora concéntrate en los muslos, la pelvis y las nalgas. A medida que te concentras, tensa todos los músculos de estas tres zonas. Tensa, tensa, tensa... Mantén la tensión y relájate.

Inhala y exhala. Relájate y déjate ir.

Sigue respirando profunda y uniformemente. Con cada inhalación, introduces en tu cuerpo aire fresco, y con él, oxígeno y energía. Con cada exhalación, expulsas anhídrido carbónico y otros desechos corporales. Piensa que cada inhalación es una manera de recibir el amor y el apoyo del universo, y que cada exhalación es una forma de liberarte de sentimientos negativos y de tensiones.

Ahora toma conciencia de la columna vertebral, desde la pelvis hasta la base del cráneo. Empieza a hacer presión con toda la columna contra el respaldo del asiento o contra los cojines en que te apoyas. Empuja, empuja, mantén la posición... ya aflójate. Siente cómo se te relajan la espalda y el pecho.

Inhala y exhala. Relájate y déjate ir.

Cada vez que respiras, ayudas a tu cuerpo a relajarse. Cuando inhalas, cada músculo y cada célula reciben alimento y energía. Cuando exhalas, cada músculo y cada célula se liberan de impurezas y de tensiones.

Ahora toma conciencia de los hombros y del cuello y de toda la tensión que acumulas en ellos. Comienza por expulsar la tensión elevando los extremos de los hombros hacia las orejas; empuja hacia arriba hasta sentir que casi puedes tocarte las orejas con los hombros.

Empuja, empuja más, más... Mantén la tensión... y aflójala.

Inhala y exhala. Relájate y déjate ir.

Ahora, levanta las manos unos cuantos centímetros y ciérralas. Tensa los puños. Ténsalos. Ténsalos más, más, más. Mantén la tensión y aflójala.

Inhala y exhala. Relájate y déjate ir. Sigue respirando profunda y uniformemente. Con cada respiración que haces decides relajarte un poco más. Te sientes cómoda, tranquila y segura.

Ahora, toma conciencia de tu cara. Percibe los músculos de alrededor de los ojos y de la boca y los de las mandíbulas. Empieza a mover los ojos de lado a lado, como mirando de reojo. Tensa los músculos de alrededor de la boca, y los de la mandíbula. Tensa, ténsalos, ténsalos bien. Mantén la tensión y aflójala.

Inhala y exhala. Relájate y déjate ir.

Ahora que tienes el cuerpo relajado, deja que tu mente también se relaje.

En este estado de ánimo, alerta pero relajado, ve en busca de tu lugar sagrado, del santuario, interior de paz y sosiego que un día visitaste. Tal como lo hiciste entonces, imagínate tu viaje terrestre hasta llegar a ese ámbito privado de paz y recogimiento. Ahora, contempla en detalle tu lugar sagrado. Sea cual fuere, contéplate tal como estás en él, ahora.

(Pausa de un minuto)

Ahora mira a tu alrededor en busca de tu sanador interior, en espera de que se materialice y aparezca ante tus ojos. Si no lo ves, comienza a recorrer todo el ámbito de tu lugar sagrado, explorándolo lentamente hasta que encuentres a la persona que buscas. Tómate tu tiempo para observar cuidadosamente su figura y pregúntale su nombre. Acepta cualquier nombre que se te aparezca como respuesta.

(Pausa de treinta segundos)

Ahora, toma la mano que te tiende tu sanador interior y síguelo; te guiará desde tu lugar sagrado hasta las playas de un cálido océano. Mira a tu alrededor, descubriendo los matices más sutiles en el color de la arena y del agua. Levanta los ojos para observar cómo evolucionan graciosamente las gaviotas en el aire. Mira todo lo que hay a tu alrededor y siente el calor de los rayos del sol. Quítate la ropa y sumérgete en el agua. Siéntate en el mullido banco de arena, cerca de la costa, echa hacia atrás la cabeza y abre ampliamente brazos y piernas. Deja que el poder curativo de los minerales del agua y de los rayos del sol te inunde y penetre hasta el núcleo mismo de tu ser. Siente cómo el poder curativo de las aguas y de la luz del sol te inunda por todos los poros y canales de tu ser interior, llegando al corazón y los pulmones, a los riñones y el hígado, a todas las células. Siente cómo el poder curativo del agua y de la luz penetra en tu abdomen, recorre el cordón umbilical y atraviesa la placenta hasta llegar a cada poro y cada canal de tu hijo. Mira cómo la luz y el agua lavan los brazos y las piernas de tu bebé, bañan su hermoso rostro, su abdomen, y llegan a los órganos internos: al corazón y los pulmones, a los riñones y el hígado, a todas las células.

Durante unos cinco minutos, entrégate a la contemplación de esta imagen.

(Pausa de cinco minutos)

Si tienes un problema específico, pídele a tu sanador interno que te ayude a resolverlo. Si te duelen los músculos de la zona pélvica o los sientes débiles, imagínate a tu sanador frotándote con un ungüento mágico. Si te sientes cansada, mira cómo él te envía, a través de todo el cuerpo, un rayo de luz revitalizadora. Si te sientes estupendamente, pídele que te ayude a mantener tu bienestar y el del niño que albergas en tu seno. No alteres conscientemente las imágenes que acudan a tu mente, y pregúntale a tu sanador si puede decirte lo que necesitas saber. No te detengas a analizar las imágenes que inundan tu mente. Limitate a dejar que se desplieguen ante tus ojos, como si se tratara de una película.

(Pausa de dos minutos)

Ahora llega el momento de finalizar tu viaje interior. Sigue a tu sanador para regresar al pacífico dominio de tu lugar sagrado. Despidete de él y, cuando ya estés dispuesta, vuelve al lugar y al momento presentes.

(Pausa de un minuto)

Ahora regresa lentamente a un estado de total vigilia. Primero mueve y estira los dedos de manos y pies. Después abre los ojos. Recuerda que has de mantener esa nueva sensación de acrecentamiento de tu inmunidad, tu salud, tu vitalidad y tu calma. Siempre relajada, recurre a todos tus sentidos para volver a instalarte en el ambiente que te rodea. Ahora, renovada, revitalizada y relajada, puedes levantarte y continuar con tu día.

Pero mientras te ocupas de tus cosas, considera cuidadosamente el consejo que te ha dado tu sanador interior. Si el consejo os parece sensato a ti, a tu marido y a tu médico, piensa en la posibilidad de incorporarlo a tu rutina diaria.

NOTA ESPECIAL: Este ejercicio no está pensado para reemplazar la atención médica convencional. Si tu embarazo no presenta problemas, te sugerimos que uses nuestro ejercicio de visualización guiada para complementar – y no para reemplazar – la atención que te brinda tu médico. Si tu embarazo presenta problemas graves, practica este ejercicio de visualización guiada solamente con la ayuda de un profesional de esta técnica, recomendado por tu médico o algún terapeuta u otra persona en cuyo juicio confíes, al mismo tiempo que sigues todos los tratamientos médicos que te hayan prescrito.

Si quieres, puedes usar las técnicas de escribir y dibujar a partir del hemisferio derecho del cerebro para profundizar en los sentimientos que te produzca el ejercicio de visualización creativa que acabamos de ofrecerte. Y no dejes de trabajar regularmente con tu diario.

Ejercicio 37: Preparación del nacimiento

Tema: El parto y el nacimiento que deseas.

Instrumentos: Visualización y tu diario.

Participantes: La madre y el padre.

Ritmo: 20 minutos, una vez este mes

El séptimo mes es buen momento para pensar si el lugar que has elegido para dar a luz está verdaderamente bien para ti. Te sugerimos que practiques la parte de visualización de este ejercicio mientras te encuentras en estado de relajación progresiva, pero alerta, para estar especialmente en contacto con tus sentimientos y pensamientos más íntimos. No olvides que antes de empezar has de tener a mano tu diario y algo con qué escribir.

El primer paso de este ejercicio es, si todavía no lo has hecho, ir a visitar el lugar donde has de dar a luz. Durante la visita, recórrelo a tu gusto y haz todas las preguntas que quieras. En algún momento, no más de veinticinco horas después de la visita, busca un sitio cómodo para instalarte y ponte en el estado de relajación progresiva. Puedes usar el ejercicio 23, “Inmersión rápida”. Cuando ya estés profundamente relajada, imagínate el ambiente donde has decidido que darás a luz, imagínatelo tan detalladamente como puedas. Recuerda a las personas con quienes hablaste y las preguntas que hiciste. Ahora, sin salir de tu relajación profunda, pregúntate si te hace sentir bien la idea de dar a luz en ese lugar. Si te apetece, incluso puedes imaginarte la experiencia de iniciar el trabajo del parto, de llegar al hospital e incluso de dar a luz en el lugar convenido. Después de haberte imaginado a tu entera satisfacción el lugar donde darás a luz, mueve los dedos de manos y pies, abre los ojos y vuelve a tu estado normal de conciencia.

Una vez que estés completamente alerta, toma tu diario y escribe en él las siguientes preguntas, antes de ir respondiéndolas una por una:

- En el lugar que he elegido para dar a luz, ¿seré yo el centro de mi propia experiencia del parto?
- En el lugar que he elegido para dar a luz, ¿estaré yo a cargo de mi propia experiencia del parto?
- En el lugar que he elegido para dar a luz, ¿recibiré rápidamente la mejor atención posible en caso de una emergencia médica?
- En el lugar que he elegido para dar a luz, ¿contaré con el apoyo emocional que necesito y que me merezco?
- ¿Tengo alguna duda a la que no hagan referencia las preguntas anteriores?

Escribe en tu diario todo lo que sientas. Si quieres, también puedes usar las técnicas de escribir y dibujar a partir del hemisferio derecho para explorar tus sentimientos. Cuando hayas terminado, analiza lo que piensas y lo que sientes y compártelo con tu marido. Si tienes la sensación de que en el lugar que has escogido para dar a luz se dan demasiadas circunstancias negativas, piensa en informarte de otras alternativas. Es difícil conseguir un lugar perfecto. Pero si tienes la impresión de que en el sitio donde habías proyectado tener tu bebé hay fallos graves, ahora es el momento de considerar otras alternativas.

Ejercicio 38: Llegar al bebé gracias a los sueños lúcidos

Tema: Búsqueda consciente de tu bebé en tus sueños.

Instrumentos: Trabajo con los sueños, visualización y tu diario.

Participantes: La madre

Ritmo: Tres días seguidos durante este mes, y luego con toda la frecuencia que quieras durante el resto del embarazo.

Los sueños lúcidos son aquéllos en los cuales tienes conciencia del hecho de que estás soñando, aun cuando estés en medio del sueño. Una vez que has alcanzado la lucidez, es frecuente que puedas controlar tus sueños de manera muy semejante a como un director controla una película o una obra de teatro. Las personas que han explorado esta frontera de la conciencia se han valido de los sueños lúcidos para volar como Superman, crear aventuras oníricas y resolver problemas vitales o laborales. Durante el embarazo, también puedes recurrir con estos fines al sueño lúcido. Si te apetece hacerlo, te sugerimos que leas el libro *Sueños lúcidos* en 30 días, de Keith Harary y Pamela Weintraub. Para ajustarnos a los fines del sistema de armonización intrauterina, hemos adaptado la técnica del sueño creativo a un ejercicio que enriquecerá tu capacidad de comunicarte con el niño que llevas en tu seno.

Empieza a hacer este ejercicio por la mañana, tan pronto como te despiertes. Hoy, y durante los dos días siguientes, desde el momento en que te levantes de la cama hasta que te vayas a dormir, pregúntate con toda la frecuencia posible si estás soñando. Mientras vas en tu coche al trabajo, haces la compra o vas a buscar a tus otros hijos a la escuela, mira a tu alrededor y pregúntate: “Esto, ¿es realidad o es un sueño?”. Y tras haberte hecho la pregunta, observa con atención lo que te rodea. ¿Los árboles tienen, como siempre, la corteza marrón y las hojas verdes? ¿O son de los colores del arco iris y tienen ojos que saltan ágilmente de una cosa a otra? El cielo, ¿tiene su habitual color azul celeste? ¿No parece de oro y plata? ¿Y qué hay de ese gran cartel que llevan los autobuses? Las palabras y las imágenes, ¿cambian constantemente o se empeñan en seguir siendo siempre las mismas?

La mayoría de las veces te encontrarás con que las imágenes coinciden con la realidad. Pero alguna que otra vez verás una imagen que parecerá estar directamente en conflicto con el mundo tal como lo conoces. Esta es una señal de que estás en mitad de un sueño. Si te das cuenta de que estás soñando, adviértetelo: “Estoy soñando”. (Pero, por favor, recuerda que si estás conduciendo un coche, cuidando de un niño o desempeñando cualquier otra actividad en que la atención al detalle sea decisiva, debes seguir con tu actitud de vigilia por mucho que sospeches que estás soñando).

Cada noche, después de irte a la cama, repite para tus adentros estas palabras: “Esta noche, mientras me encuentre en mitad de un sueño, me daré cuenta de que estoy soñando. Cuando reconozca que estoy soñando, intentaré hallar a mi hijo y comunicarme con él”.

Escribe estas palabras en tu “diario de los sueños” y, mientras te concentras en ellas, abandónate lentamente al sueño.

Si tienes suerte, la técnica que te ofrecemos te capacitará para tener sueños lúcidos. Si no, quizá quieras añadir el paso siguiente, a altas horas de la noche, después de haberte despertado espontáneamente de un sueño no lúcido, es decir, de un sueño común: Quédate tranquilamente en la cama, sin moverte ni abrir los ojos. Desde la perspectiva de este estado cuasi (pero no completamente) consciente, piensa en el sueño que acabas de tener. Después, usando tus habilidades para la visualización, pasa revista al sueño de la forma más detallada posible. En el curso de tu visualización, presta atención al escenario, los personajes, la trama y las imágenes en general. Visualiza varias veces el sueño, del principio al fin. Después, repásalo una vez más, pero ahora añadiéndole dos elementos que le faltaban: Imagínate que tienes conciencia de los estados oníricos mientras el sueño se produce, e imagínate también que en algún momento, en el curso del sueño, te encuentras con el hijo que vas a tener. Ahora, repite las dos frases clave que escribiste precisamente antes de dormirte: “Esta noche, mientras me encuentre en mitad de un sueño, me daré cuenta de que estoy soñando. Cuando reconozca que estoy soñando, intentaré hallar a mi hijo y comunicarme con él”. Después déjate arrastrar lentamente al sueño. Es probable que te encuentres pasando rápidamente de tu estado cuasi conciencia al de un dormir con sueños. Pero como has estado oscilando entre una total conciencia de vigilia y un dormir con sueños, estarás en un momento especialmente sugestionable. El resultado, tras un poco de práctica, bien puede ser un sueño lúcido.

Una vez que te encuentres en un sueño lúcido, mira a tu alrededor a ver si hallas a tu bebé. Si no le ves inmediatamente, empieza a moverte, a pie, en coche o incluso volando (sí, claro que puedes volar como los pájaros en un sueño lúcido) hasta que te hayas encontrado con tu hijo. Entonces, explora vuestra relación en el mundo de los sueños. Puedes decirle a tu bebé todo lo que quieres para él, o preguntarle qué es lo que más necesita. Como eres tú quien controla la situación, no te olvides de hacer de la experiencia una vivencia positiva, ni de comunicarle tu amor y tu devoción.

En algún momento del sueño lúcido puedes, incluso, ponerte en el lugar del niño que llevas en tu seno. Para hacerlo, imagina qué aspecto tendría tu experiencia onírica desde el punto de vista de tu hijo. Después, imagínate que efectivamente cambias de lugar con tu bebé y que, valiéndote de sus ojos, echas una mirada a ese personaje del sueño que, hasta ese momento, has sido tú. Ahora que en tu sueño te has puesto en el lugar del hijo que esperas, ¿qué quisieras decirle al personaje que, en el sueño, te representa? ¿De qué manera cambian tus sentimientos hacia ti misma y hacia tu sueño, ahora que los ves desde el punto de vista de tu bebé?

Cuando te despiertes, toma tu diario y describe todo lo que hayas llegado a sentir y a entender gracias a tu experiencia del sueño lúcido. Si quieres, también puedes expresar lo que sientes a través de textos o dibujos realizados a partir del hemisferio derecho del cerebro.

La técnica del sueño lúcido alcanza su máxima eficacia cuando no se abusa de ella. Después de todo, los sueños nos permiten airear nuestras emociones. Si estamos continuamente controlando lo que sucede en nuestros sueños, es probable que nuestras emociones más profundas no puedan encontrar la vía de expresión que necesitan. Por lo tanto, te sugerimos que practiques la técnica del sueño lúcido una o dos veces por semana como mucho. Si te encuentras con que empiezas a tener sueños lúcidos con más frecuencia, límitate a observar la acción sin ejercer ningún control activo sobre ella.

Resumen del séptimo mes

Técnicas nuevas

34. Mecer al bebé	Respiración rítmica para relajarte y relajar a tu bebé.	30 minutos, una vez por semana.
35. Masajes al bebé de la cabeza a los pies.	Comunicación con tu bebé mediante el masaje.	10 minutos de 2 a 5 veces por semana.
36. Tu sanador interior.	Fomento del bienestar.	30 minutos, una vez por semana.
37. Preparación del nacimiento.	Exploración del lugar del nacimiento.	20 minutos, una vez este mes.
38. Llegar al bebé gracias a los sueños lúcidos.	Comunicación con tu bebé mediante sueños conscientes.	3 días seguidos, este mes.

Técnicas que se mantienen

1. Viva Vivaldi	Música para crecer	60 minutos, dos veces por semana.
3. El diario	Redacción	Todos los días, según sea necesario.
4. Afirmaciones	Pensamiento positivo	Por lo menos dos minutos, dos veces al día.
5. Trabajo con los sueños	Comprensión de los sueños.	Cada vez que recuerdes un sueño.
7. Hola, cariño	Comunicación con tu bebé	10-20 minutos, dos veces por semana.
16. El círculo interior	Armonización de la mente.	15 minutos, dos veces por semana.
21. acércate más	Profundización de la conexión emocional de los padres.	30 minutos, semanalmente.
23. Inmersión rápida (o Tiempo para la madre)	Relajación profunda	Una o dos veces por día.
24. Dulces melodías.	Canciones para tu bebé	Todos los días.
25. La hora del cuento	Cuentos para tu bebé	Todos los días.
26. Nuestra pequeña charla	Conversación con tu bebé	Todos los días.
28. La pequeña bailarina	Percepción de los movimientos de tu bebé	Todos los días.
29. Un vals con el bebé	Comunicación con tu bebé mediante la danza	10-20 minutos, dos veces por semana.

Tu bebé en el séptimo mes de gestación

Semana	Tamaño Y peso	Cambios embriológicos, funcionales y psicológicos
28	32 cm 1 k	Durante este mes los hemisferios cerebrales se expanden enormemente: se forman seis capas con grandes circunvoluciones. Se encuentran ya presentes todos los reflejos que existen al nacer, desde el de succión y búsqueda en la boca hasta el de apretar y dar pasos. Cuando una sustancia dulce, ácida o amarga entra en contacto con la lengua del bebé, éste reacciona con un cambio de expresión facial. Si naciera en este momento reaccionaría también de diferente manera ante los distintos olores. En el séptimo mes de gestación, el feto no sólo se mueve siguiendo el ritmo de la música, sino que de hecho muestra preferencia por determinados tipos de música. Los mellizos, en realidad, pueden reaccionar de diferente manera ante la misma pieza musical ya desde la vida intrauterina. A estas alturas de su evolución es posible el aprendizaje condicionado: el bebé señala su desagrado pateando enérgicamente, y responde con movimientos armónicos de brazos y piernas cuando tú y otros miembros de la familia le dan masajes a través de la pared abdominal.

Tú en el séptimo mes de embarazo

Semana	La experiencia del embarazo
26	La piel que te cubre el abdomen se vuelve más delgada y comienza verdaderamente a estirarse. Si te van a quedar estrías, es ahora cuando se harán visibles. La indigestión y la acidez pueden empezar a molestarte más de lo habitual.
28	A estas alturas ya puedes haber aumentado alrededor de nueve kilos. Medio kilo de ese peso se ha añadido solamente a los pechos.

8

Octavo mes Despierta en el útero

En el octavo mes de embarazo, tu hija está ya tan crecida y sus movimientos se han vuelto tan vigorosos, que te será muy fácil visualizarla mentalmente. La niña que llevas en tu seno ya tiene tal capacidad de respuesta que puede reaccionar de diferente manera ante las voces, la tuya, la de tu pareja, las de sus hermanos y las de otras personas. Y si llegara a ser necesario, tu bebé podría ahora crecer con relativamente poca dificultad fuera del útero.

Su capacidad mental y física siempre en aumento la hace especialmente receptiva para las comunicaciones provenientes del mundo exterior. Durante el octavo mes ya puedes jugar realmente con tu hija. Mediante la técnica que te sugerimos en el ejercicio 39, “La hora de jugar”, tú y tu marido aprenderéis a comunicaros mediante palmadas y golpecitos con vuestro bebé, obteniendo una respuesta constante que da la impresión de ser consciente. También aprenderás a comunicarte con tu hija mediante los sonidos guturales, cargados de profunda emoción, que probablemente emitirás durante el trabajo del parto.

Como para todo esto quizá falten unas pocas semanas, dedicaremos una gran parte del octavo mes a ayudarte en la preparación para el trabajo del parto y el parto. Dos ejercicios de visualización guiada te ayudarán a colaborar en la dilatación del cuello uterino y a facilitar el paso del bebé por el canal de nacimiento.

Tal como en los meses anteriores, no te olvides de hablar con tu bebé, de cantarle y de bailar con ella. Continúa leyéndole el cuento o los cuentos que introdujiste durante el quinto mes, e intenta comunicarte con tu hija a través de sueños lúcidos con toda la frecuencia que puedas. Como a estas alturas es probable que estés muy ocupada con muchos de los ejercicios de armonización intrauterina, te sugerimos que para entrar en el estado de relajación progresiva lo hagas con ayuda del ejercicio de “Inmersión rápida” que empezaste a practicar durante el quinto mes.

Puede resultarte útil en estos momentos leer el resto del libro. Si te encuentras con algún ejercicio que te gustaría incorporar al programa, no dudes en hacerlo ahora. ¡Quizás el bebé no se haya enterado de que estamos trabajando con un programa de nueve meses y decida sorprenderte llegando por adelantado!

Ejercicio 39: La hora de jugar

Tema: Comunicación con tu bebé mediante el contacto y el juego.

Instrumentos: El tacto, el movimiento y el juego.

Participantes: La madre, el padre y la niña por nacer

Ritmo: Unos minutos cada día, cada vez que os apetezca

Durante los meses octavo y noveno de tu embarazo, tú y tu familia podéis jugar con la niña por nacer. Haz presión con un dedo en un lado del abdomen, y después con otro en el otro lado, y repítelo unas cuantas veces. El bebé, aunque te asombre, responderá. Puede ser que mueva regularmente la mano o el pie haciendo presión contra tus dedos, o que patee cada vez que sienta que tú, tu marido u otro miembro de la familia se aventura en sus dominios.

También puedes hacer la prueba de palmearte rítmicamente el abdomen, dando dos o hasta tres golpecitos juntos. Como les ha sucedido a muchas madres, es probable que te encuentres con que el bebé te da dos pataditas en el lugar exacto de la palmada. Hasta es posible que si te palmeas el abdomen tres veces, te responda con tres pataditas. Muchas madres dicen que tocar por primera vez las manos de su bebé a través de la pared abdominal es la experiencia más fascinante de todo el embarazo.

Ejercicio 40: Liberación del miedo al parto

Tema: Superación de tus temores con respecto al trabajo del parto y al parto.

Instrumentos: Tu diario, afirmaciones y visualización

Participantes: La madre

Ritmo: 30-40 minutos, una o dos veces durante este mes

A medida que el embarazo va llegando a su término, casi todas las mujeres se preocupan de los rigores del trabajo del parto y del parto. Algunas son capaces de enfrentarse con sus preocupaciones poniéndolas en la perspectiva correcta, de modo que para ellas el último trimestre del embarazo es un período de júbilo e ilusión. Otras no pueden dejar de preocuparse, lo cual genera un estado de ansiedad que puede prolongarse durante horas o días.

Un alto nivel de ansiedad es un impedimento no sólo para la salud del bebé que esperas, sino también para tener un parto sin problemas. En un estudio realizado en la Universidad de Michigan se comprobó que, en general, los trabajos de parto duraban muchas horas más en las mujeres ansiosas que en aquellas que se mantenían calmadas.

Resultados similares se obtuvieron en una investigación realizada en la Universidad de Cincinnati. Se estudiaron diez tipos diferentes de ansiedad y de estrés, y se determinó el efecto que tenía cada uno de ellos sobre las contracciones uterinas y la duración del trabajo del parto. Los científicos comprobaron que la existencia de preocupaciones y miedos de forma habitual y extrema, una actitud negativa hacia la maternidad y una mala relación con la propia madre eran los factores que más prolongaban el trabajo del parto, y que los niveles normales de ansiedad apenas afectaban a la efectividad del proceso de dilatación.

Y en un estudio realizado por un grupo de investigadores de la Brown University, los resultados fueron especialmente concluyentes. Se estudió a cincuenta mujeres: la mitad de ellas estaban nerviosas por el nacimiento y la maternidad, en tanto que la otra mitad los esperaba con gozo y expectación. Después de que las mujeres hubieron dado a luz a sus bebés, los investigadores comprobaron que todas las ansiosas habían tenido por lo menos una complicación durante el parto. En muchos casos, incluso los bebés tuvieron dificultades, con problemas que iban desde una magulladura en la nariz a un nacimiento prematuro. Los bebés de las madres que no se habían inquietado, no tuvieron ninguna complicación.

Si bien una sensación de calma no va a garantizar un parto libre de problemas, sin duda es un factor positivo. Y el primer paso hacia el logro de esa tranquilidad durante el trabajo del parto y el parto propiamente dicho es la expresión de tus preocupaciones y tus miedos.

Las ansiedades relacionadas con el alumbramiento incluyen el miedo a un falso trabajo de parto, al dolor y a perder el control durante el parto. Algunas mujeres temen que el cuello del útero no se les dilate o que el bebé se les quede atascado en el canal de nacimiento y simplemente no salga. A muchas mujeres las asusta la posibilidad de que se tenga que usar fórceps, practicar una cesárea o de que el bebé se presente de nalgas.

Sean cuales sean tus miedos, la mejor forma de superarlos es que los admitas y los afrontes resueltamente. Una vez que hayas pasado revista a tus ansiedades más profundas con ayuda del ejercicio que te sugerimos, serás capaz de verlas en perspectiva y de encararlas de manera más productiva.

En algún momento de calma, siéntate con tu diario en un lugar tranquilo y procura que nadie te moleste durante una media hora o 45 minutos. Entonces cierra los ojos y pregúntate: “¿Qué es lo que más me preocupa de la experiencia de dar a luz?”. Durante unos cinco minutos deja que desfilen por tu mente las respuestas, y después abre los ojos y empieza a escribir. Describe tus miedos con absoluta sinceridad, anotando todo lo que te pase por la cabeza. Cuando hayas terminado, lee en voz alto todo lo que hayas escrito. Lee con lentitud y deja que cada miedo se registre en tu mente con toda la fuerza de su impacto. Después, vuelve a leerlo en voz alta.

Cada vez que te refieras a un miedo específico, trata de convertir la ansiedad en una afirmación positiva. Por ejemplo, si temes que tu bebé no pueda pasar por el canal de nacimiento, di: “Mi bebé pasará sin dificultad alguna por el canal de nacimiento”. Si temes

perder el control durante los trabajos del parto, di: “Me mostraré consciente y competente desde el comienzo hasta el final de la experiencia del alumbramiento.”

Emplea las afirmaciones que funcionen mejor para ti y ve creando una afirmación en respuesta a cada uno de tus temores.

Después de haber expresado en voz alta tus afirmaciones, escribe diez veces cada una de ellas en tu diario. Cuando hayas terminado, acaríciate suavemente el vientre e imagínate que a través de la pared abdominal puedes ver cómo flota tu bebé en el líquido amniótico. Ahora despídete de tu hija y, lentamente, levántate para continuar con las tareas del día.

Si quieres puedes repetir este ejercicio una vez más en el transcurso del último trimestre. Pero no te entretengas en tus miedos. Después de haberlos afrontado de la manera resuelta que te hemos explicado, lo mejor es que no pienses más en ellos y que, libre de esa carga, sigas bañando de cálido amor a la niña que llevas en tu seno.

Ejercicio 41: Dúo prenatal

Tema: Superación del miedo al proceso del parto

Instrumento: Diálogo en pareja

Participantes: La madre y el padre

Ritmo: 30-40 minutos, una vez durante este mes.

Es importante que tú y tu marido habléis de los miedos que os inspira la experiencia del nacimiento. Por eso vamos a sugeriros que durante uno de vuestros diálogos regulares, este mes hagáis el siguiente ejercicio:

Tal como hacéis durante cualquier diálogo entre vosotros, sentaos el uno frente al otro. La tarea que abordáis es la de compartir y superar, ambos, vuestros miedos referentes al nacimiento. Recordad las reglas básicas para todos los diálogos en pareja: decir la verdad, hablad de corazón, escuchad verdaderamente lo que está diciendo el otro, apoyaros mutuamente, no interrumpiros, no hacer que el otro se sienta culpable por lo que está diciendo y tratar de evitar los propios sentimientos de culpa. Mientras compartís vuestros sentimientos, miraos a los ojos. Si sentís timidez o vergüenza, recordad simplemente que este ejercicio os ayudará a hacer frente a la situación cuando se inicie el trabajo del parto.

Ahora ya podéis empezar. Mira a tu marido y completa la frase siguiente: “Uno de los miedos que tengo por la proximidad del parto es...”

Entonces él puede responderte con las siguientes palabras: “Gracias por decírmelo”.

De nuevo tu turno: “Otro miedo que tengo por la proximidad del parto es...”

Y él responde de nuevo: “Gracias por decírmelo”.

Continuad así hasta que hayas expresado todos tus miedos y ansiedades. Entonces cambiad de papel y deja que sea él quien hable de los miedos que le inspira la inminencia del nacimiento. Debéis repetir el ejercicio hasta que no os quede nada por decir.

Si queréis, entonces podéis convertir todos los miedos que habéis expresado en afirmaciones positivas.

Después de que ambos hayáis afrontado vuestros miedos en relación con el nacimiento, prepárate para la experiencia con ayuda de los tres ejercicios siguientes.

Ejercicio 42: El suspiro del placer

Tema: Respiración rítmica y suspiros como parte de la preparación para el parto y de la comunicación con tu bebé.

Instrumentos: Visualización y respiración rítmica.

Participantes: La madre

Ritmo: 30 minutos, por lo menos una vez por semana, durante el resto del embarazo.

Igual que el ejercicio 34, “Mecer al bebé”, que aprendiste el séptimo mes, “El suspiro del placer” se basa en el original trabajo de la experta en yoga Sylvia Klein Olkin. En realidad, el ejercicio es una versión de “Mecer al bebé”, pero esta vez acompañarás cada exhalación con un prolongado y sonoro “¡Aaahh!”.

El suspiro es un medio de comunicarte con la niña que llevas en tu seno. Como dice Olkin: “Emitir sonidos ayuda a que el cuerpo se abra durante el trabajo del parto”. Y señala que la práctica de estos sonidos guturales durante el embarazo hace que sea más fácil emitirlos durante el proceso de dilatación.

Antes de empezar, siéntate cómodamente y toma medidas para disponer de una media hora. Empieza por mantener la mano a unos quince centímetros por encima del abdomen, entre tres y cinco minutos. Mírate el abdomen y represéntate al bebé que llevas dentro. Visualiza su cuerpecito, desde los dedos de los pies a la cabeza; imagínate sus piernas, cómodamente flexionadas, los rasgos delicados de su carita. Observa cómo abre y cierra la boca y cómo se estremecen sus párpados en la tibieza del líquido amniótico que lo envuelve por completo.

Después de haber absorbido tan profundamente como te sea posible la imagen de tu bebé, ponte de pie y apoya las manos en el abdomen. Ahora, siempre con la imagen de tu bebé en la mente, haz una inhalación mientras mueves el abdomen hacia adelante. Exhala y hazlo retroceder. Y mientras exhalas, abre la boca y deja salir un “¡Aaaahh!” largo, sonoro y gutural. Repítelo varias veces.

Cuando ya te sientas en armonía con tus propios ritmos y los de tu hija, cierra los ojos y empieza inhalar por la nariz. Mientras inhalas, mueves el abdomen hacia adelante; al mismo tiempo, imagínate que tu cuerpo es un largo túnel aerodinámico y que tu aliento pasa susurrando a través de ti para masajear a la niña que llevas dentro. Al exhalar, mueve hacia atrás el abdomen, y al mismo tiempo, abre la boca y deja salir un “¡Aaaahh!” largo, gutural y sonoro. Mientras respiras y suspiras, mece a tu hija hacia adelante y hacia atrás, sosteniéndola con ambas manos. Recuerda que has de inhalar cuando mueves el abdomen hacia adelante, y exhalar, suspirando, cada vez que lo llevas hacia atrás. Continúa de esta manera el ejercicio dedicando cinco segundos a la inhalación y cinco segundos a la exhalación y el suspiro. Siente cómo te entra el aire en la nariz, cómo desciende a los pulmones y cómo pasa a tu bebé cada vez que inhalas, y cómo ese mismo aire vuelve a salir cuando suspiras y exhalas... abrazando a tu bebé.

Sigue practicando hasta que todos los movimientos te resulten fluidos y naturales. El ejercicio tendrá para ti un efecto calmante y profundizará tu sentimiento de comunión con el bebé que esperas. Además, esos suspiros largos y guturales te facilitarán la liberación de lo que sientas cuando se inicie el trabajo del parto.

Ejercicio 43: La flor que se abre

Tema: Preparación de la dilatación del cuello uterino.

Instrumento: Visualización.

Participantes: La madre

Ritmo: 15 minutos, dos veces por semana, desde ahora hasta el nacimiento.

Ya has usado las visualizaciones para relajarte, para reforzar tu salud y tu energía, para ponerte en contacto con tus emociones más íntimas y para comunicarte con la niña que llevas en tu seno. Ahora usarás la misma técnica con el fin de preparar tu cuerpo para el trabajo del parto y el parto.

Desde hace décadas, la visualización se viene usando para mejorar el rendimiento de los atletas. Desde los esquiadores y patinadores olímpicos a los jugadores de fútbol, las superestrellas del deporte han aprendido a dominar sus enormes recursos interiores, y en última instancia, a realizar plenamente su potencial mediante la técnica de la visualización.

Como sabe cualquier mujer que alguna vez haya dado a luz, el trabajo del parto es uno de los acontecimientos más atléticos con que le toca enfrentarse a una mujer. En las clases del método Lamaze se aprenden técnicas respiratorias para suavizar los rigores del proceso, pero las técnicas de visualización también son muy eficaces. Tenlo presente mientras practiques este ejercicio durante diez minutos dos veces por semana hasta el final de tu embarazo. Así te prepararás para que el cuello uterino se dilate más fácilmente cuando se inicien las contracciones de dilatación. Si lo practicas con regularidad, este ejercicio será una excelente

preparación física en el nivel más profundo, y para tus músculos, literalmente, un ensayo de algunos de los movimientos que habrán de hacer llegado el momento.

Antes de empezar, como siempre, asegúrate de que estás cómodamente sentada y de que dispones de unos quince minutos de tranquilidad. Si es posible, disminuye la intensidad de la luz de las lámparas o baja las persianas. Ahora usarás la técnica de “Inmersión rápida” (ejercicio 23) para inducir, manteniéndote alerta, el estado de relajación progresiva.

Cuando te sientas profundamente relajada, imagínate que vas paseando por un jardín repleto de flores. Mira a tu alrededor y escoge una que te parezca especialmente hermosa. Tómate tu tiempo. Una rosa roja, una blanca azucena, un narciso amarillo o cualquier otra flor con corola te vendrá bien. Tómala en la mano e imagínate que se abre lentamente, muy lentamente, pétalo a pétalo. Imagínatela abriéndose cada vez más hasta ofrecerse plenamente al mundo.

Dedica unos cinco minutos a esta visualización, añadiéndole todos los detalles que quieras para hacerla más real. Fíjate en el color exacto de la flor, en las gotas de rocío que la cubren, en los granos de polen del centro. Aspira su fragancia, escucha el canto de un pájaro cercano o el zumbido de una abeja.

Después de haberte pasado unos cinco minutos imaginando cómo se abre tu flor, mírate la pelvis, e imagínate, superpuesta a ella, la flor con los pétalos cerrados. Entonces ve cómo la flor – y con ella, los músculos cervicales – se abre lentamente, muy lentamente, poquito a poco. Siente cómo se estremecen los músculos de la zona pélvica, y sigue con esta imagen en la mente durante unos cinco minutos, hasta que veas cómo la flor y el cuello uterino están completamente abiertos.

Tras haber visualizado cómo ambos se van abriendo, imagínatelos volviendo a cerrarse. Recuerda que cuando a tu bebé le llegue el momento de nacer, el cuello se te irá abriendo gradualmente, tal como la flor se abre al comenzar el día. Y recuerda que después de que tu hija haya pasado por el canal de nacimiento, el cuello se te volverá a cerrar con tanta naturalidad como la flor se cierra al ponerse el sol. Es el proceso más natural del un arte que la naturaleza viene practicando desde hace millones de años. Confía en tu cuerpo. Ahora empieza a mover los dedos de manos y pies, abre los ojos y vuelve plenamente al estado de conciencia de vigilia.

NOTA ESPECIAL: Cuando te encuentres realmente en el trabajo del parto, usa repetidas veces este ejercicio para ayudar a dilatar el cuello uterino.

Ejercicio 44: La flauta susurrante

Tema: Preparación del canal de nacimiento para el bebé.

Instrumentos: Respiración rítmica y visualización.

Participantes: La madre

Ritmo: 10 minutos, una vez por semana, desde ahora hasta el momento del nacimiento.

Antes de empezar, asegúrate de que estás cómodamente sentada y de que cuentas con unos diez minutos de calma. Ponte las manos sobre el abdomen y separa las piernas. Ahora, empieza a inhalar y exhalar por la boca. (Cada uno de los dos movimientos respiratorios debe durar unos cinco segundos). Sigue respirando por la boca, inhalando y exhalando cada vez más profundamente. Repite el movimiento una y otra vez.

Mientras inspiras, imagínate que dentro del cuerpo tienes una larga flauta que va desde la garganta a la vagina. Toca esa flauta imaginaria, inhalando y haciendo descender el aire a lo largo del tubo, más allá de la niña que está en el útero, más allá del cuello uterino, hasta que salga por la vagina. A medida que el aire desciende por el tubo de la flauta, siente cómo todos los tejidos y músculos de alrededor se relajan cada vez más, hasta que los sientas muy abiertos, muy sueltos, preparados para el nacimiento. Vuelve a inspirar y a llenar tu flauta de aire, y repite todo el proceso hasta que hayas creado un canal totalmente abierto para el nacimiento.

A medida que te vayas familiarizando con esta técnica, trata de tocar realmente una melodía en tu flauta. Usa tu imaginación y diviértete. Cuando hayas pasado unos diez minutos jugando con tu flauta susurrante, ya puedes seguir con las tareas del día.

NOTA ESPECIAL: Usa este ejercicio respiratorio y de visualización cuando empujes a tu bebé en su descenso por el canal de nacimiento. Te asombrará la gran ayuda que te proporcionará la “flauta susurrante” para facilitaros, a ti y a tu hija - que nacerá tan pronto -, el trance del alumbramiento.

Resumen del octavo mes

Técnicas nuevas

39. La hora de jugar	Juegos con tu bebé	2-5 minutos, con la frecuencia que prefieras.
40. Liberación del miedo al parto.	Superación de la ansiedad relacionada con el nacimiento.	30-45 minutos, una o dos veces durante este mes.
41. Dúo prenatal	Diálogo en pareja sobre vuestros sentimientos respecto a los trabajos de parto y el alumbramiento.	30-45 minutos, una vez durante este mes.
42. El suspiro del placer	Respiración rítmica y suspiros para comunicarte con tu bebé y prepararte para los trabajos de parto.	30 minutos una vez por semana, durante el resto del embarazo.
43. La flor que se abre	Preparación del cuello uterino para el nacimiento.	15 minutos, dos veces por semana.
44. La flauta susurrante	Preparación del canal vaginal para el nacimiento.	10 minutos, una vez por semana.

Técnicas que se mantienen

1. Viva Vivaldi	Música para crecer	60 minutos, dos veces por semana.
3. El diario	Redacción	Todos los días, según lo necesites.
4. Afirmaciones	Pensamiento positivo.	Por lo menos dos minutos, dos veces al día.
5. Trabajo con los sueños	Comprensión de los sueños.	Cada vez que recuerdes un sueño.
16. El círculo interior	Armonización de la mente.	15 minutos, dos veces por semana.
23. Inmersión rápida (o Tiempo para la madre)	Relajación profunda.	Una o dos veces por día.
24. Dulces melodías.	Canciones para tu bebé	Todos los días.
25. La hora del cuento	Cuentos para tu bebé	Todos los días.
26. Nuestra pequeña charla	Conversación con tu bebé	Todos los días.
28. La pequeña bailarina	Percepción de los movimientos de tu bebé	Todos los días

Hasta ahora has trabajado con muchas técnicas. Sigue haciéndolo con aquellas que te resulten más útiles. No te sientas obligada a seguir con todos y cada uno de los ejercicios enumerados. Recuerda que nuestro objetivo es reducir el estrés, no aumentarlo.

Tu bebé en el octavo mes de gestación

Semana	Tamaño Y peso	Cambios embriológicos, funcionales y psicológicos
32	38 cm en posición sentada 2-2,5 kg	Desde el mes pasado, tu bebé ha aumentado aproximadamente un kilo; la mayor parte de ese aumento se debe a grasa depositada debajo de la piel. Los párpados ya no están fusionados. Aparecen las cejas y el cabello. El funcionamiento de la piel es eficiente, y protege al bebé contra la pérdida de calor. Durante este mes, los hemisferios cerebrales derecho e izquierdo empiezan a trabajar juntos. Tu bebé muestra diferentes reacciones ante tu voz, la de tu marido y las de personas desconocidas. Si naciera ahora, sobreviviría con relativa facilidad fuera del útero.

Tú en el octavo mes de embarazo

Semana	La experiencia del embarazo
30	Otra vez vuelves a sentirte muy cansada, quizás incluso exhausta. Si te mueves demasiado, es probable que hasta te encuentres sin aliento. Si te miras el vientre, verás que el ombligo parece plano y que por el abdomen desciende, claramente visible, la línea oscura a la que se suele llamar "línea negra".
32	Las costillas ya deben de estar empezando a abrirse hacia afuera para dejar lugar al útero, que crece rápidamente. Quizá sientas dolor de espalda y una incomodidad general en gran parte del cuerpo. Es probable que tengas una sensación de irritación y de plenitud en la vejiga y que sientas la necesidad de orinar con frecuencia. Cuando la cabeza del bebé se encaje en la cavidad pelviana te sentirás bastante más cómoda. Por esta época también puede ser que notes un incremento en las contracciones de Braxton-Hicks, una alternancia indolora y variable de relajación y tensión en el útero.

9

Noveno mes Hacia el nacimiento

Ahora estás entrando en el noveno y último mes de tu embarazo. Durante este mes el bebé recibirá los anticuerpos de tu sangre. Es probable que tenga algo de pelo en la cabecita, y las uñas de los dedos de manos y pies tan largas como para que haya que recortárselas enseguida que nazca. Al terminar este mes, el bebé ya estará completamente desarrollado. Pesará, como promedio, algo más de tres kilos y medirá unos cincuenta centímetros. En pocas palabras, ya estará listo para nacer.

Por eso dedicaremos el noveno mes a prepararnos a los tres – a ti, a tu marido y al bebé – para el acontecimiento importantísimo que es el nacimiento. Con el ejercicio 45, “Cálido resplandor”, te ayudaremos a aliviar la tensión, que sin duda irá en aumento a medida que se aproxime el comienzo de los trabajos de parto. En el 46, “Dispuesta y capaz”, te ofreceremos una serie de poderosas afirmaciones cuyo fin es ayudarte a confiar plenamente en tu capacidad de dar a luz a tu hijo.

Además de trabajar con los ejercicios especiales para el noveno mes, deberías usar parte de tu tiempo para preparar algunas cosas para el bebé que pronto va a nacer. Y no hablamos de ninguna preparación “complicada”, sino de prestar atención a algunos puntos esenciales que podrían ser difíciles de resolver inmediatamente después del nacimiento. Por ejemplo, deberías preparar la ropa para el bebé. Aunque no te interese comprar un ajuar completo, este es el momento de encargar aquellas cosas que quieras que te entreguen a domicilio después del nacimiento. También es buen momento para escoger pediatra e informarte sobre todo lo referente a la lactancia natural, entre otras cosas. Si tienes que volver a trabajar algunos meses después del nacimiento, sería una buena idea que te informaras ya ahora sobre las posibilidades de atención del bebé con que puedes contar.

Para estar segura de que no se te olvida ninguno de los puntos que tienes que resolver antes del nacimiento, haz lista y toma notas en tu diario. Finalmente, tal vez sea este el momento de plantearte quién te gustaría que estuviera presente en el nacimiento de tu hijo. Si no estás segura de desear la presencia de tal o cual persona, imagínate simplemente el lugar donde piensas dar a luz. Imagínate a la persona en cuestión en ese medio y pregúntate si realmente quieres compartir con ella la experiencia del nacimiento de tu hijo. Su presencia, ¿te ayudará a calmarte y relajarte? Ella – o él -, ¿te ayudará a hacer de esa vivienda algo hermoso y significativo? ¿Será un factor verdaderamente positivo en el nacimiento de tu bebé? No vaciles en añadir ni en restar nombres a la lista de los que compartirán ese momento contigo. Sé fiel a tus sentimientos y a tus convicciones.

Sigue practicando las técnicas que te hayan resultado más útiles y enriquecedoras, y recuerda: mantente al día con los ejercicios para la dilatación del cuello uterino. Continúa

también masajeando al niño que vas a tener, cantándole y charlando con él, hasta el día que haga su entrada en el mundo.

Ejercicio 45: Cálido resplandor

Tema: Alivio de la tensión y la incomodidad.

Instrumento: Visualización

Participantes: La madre

Ritmo: 5 minutos, con la frecuencia que quieras

Antes de comenzar este ejercicio grábate una cinta con las instrucciones que encontrarás más abajo. Como en otros ejercicios de fantasía guiada, te sugerimos que pidas a tu marido o a una amiga íntima que te haga la grabación, pero si lo prefieres, puedes grabar tú misma las instrucciones. Sea quien fuere la persona que las grabe, es mejor que las lea en silencio para sí misma antes de hacer la grabación. Cuando ya esté preparada, procurará leer el guión con lentitud y en calma, haciendo las pausas oportunas:

Cuando ya tengas las instrucciones grabadas, búscate un asiento cómodo y un taburete donde puedas apoyar los pies. No te olvides que antes de poner en funcionamiento la cinta, debes estar segura de que cuentas con cinco o diez minutos de tranquilidad.

Imagínate que estás tendida al sol, que con sus rayos de luz dorada te baña la piel y penetra en tu cuerpo para inundar y bañar a tu hijo, tus propios órganos internos, tus músculos y tus huesos. Siente cómo todo tu ser, por dentro y por fuera, resplandece por obra de la energía y del calor del sol.

Ahora inhala y exhala, una y otra vez, tan profunda y plenamente como puedas. Con cada inspiración que hagas, imagínate que inhalas la tibieza suave y resplandeciente del sol. Imagina que la luz solar baña con rayos de energía y de salud el interior de tu cuerpo y a tu hijo. Imagina que la luz se extiende para llenar hasta el último rincón de tu cuerpo, que se expande y se expande hasta rodearte por entero de un luminoso resplandor dorado.

Ahora imagina que la luz se vuelve especialmente luminosa, especialmente brillante, en cualquier parte de tu cuerpo donde sientas tensión o incomodidad. Imagínate que la luz late y vibra en esa región tensa o incómoda de tu cuerpo, hasta que el dolor o la tensión se disuelva por completo.

NOTA ESPECIAL: Este ejercicio puede ayudarte a disolver tensiones e incomodidades durante la última parte de tu embarazo, pero también es una técnica valiosa durante el proceso de dilatación.

Ejercicio 46: Dispuesta y capaz

Tema: Un nivel óptimo en los trabajos de parto y en el alumbramiento.

Instrumentos: Afirmaciones y tu diario.

Participantes: La madre

Ritmo: 5 minutos una vez al día, hasta el nacimiento

Para empezar, ve leyendo en voz alta, una por una, las siguientes afirmaciones.

- Soy totalmente capaz de afrontar el trabajo del parto.
- Puedo hacer la dilatación en perfecta armonía con la naturaleza.
- Dar a luz es un hecho normal y saludable.
- Estoy creando un nacimiento feliz y sin riesgo para mí y para mi bebé.
- Ya estoy dispuesta, y soy capaz de tener a mi hijo.

Después de haber leído estas afirmaciones, busca una página en blanco en tu diario y traza una raya vertical para partirla en dos columnas. En la de la izquierda, escribe la primera afirmación. Al hacer esta afirmación (y todas las demás) incluye tu propio nombre en el enunciado. Por ejemplo, si te llamas Margarita, escribirás: "Yo, Margarita, soy totalmente capaz de afrontar el trabajo del parto". Mientras escribes las palabras, cerciórate de que sientes su significado tan profundamente como sea posible. También podrías repetir en voz alta la afirmación. Después de escribirla, en la columna de la derecha anota cuál ha sido tu reacción, sea la que fuere. Si temes que la afirmación no sea verdad, explica por qué. Repite cada afirmación de cinco a diez veces o más, hasta que hayas expresado todas tus dudas y otros sentimientos. Mientras escribes, mantente alerta a los cambios que haya en tu respuesta de una repetición a la siguiente. Al expresar tus sentimientos estarás depurando tus pautas de pensamiento negativas y permitiendo que afloren ideas y sentimientos positivos.

Si hay otras afirmaciones que te gustaría añadir a esta lista, eres totalmente libre de hacerlo. Lo importante es que refuerces la confianza en tu capacidad de afrontar los rigores de los trabajos de parto y del nacimiento.

Resumen del noveno mes

Técnicas nuevas

45. Cálido resplandor.	Alivio de la tensión y la incomodidad.	5 minutos, cuando lo necesites.
46. Dispuesta y capaz.	Afirmación de tu capacidad de dar a luz.	5 minutos, una vez al día.

Técnicas que se mantienen

1. Viva Vivaldi	Música para crecer	60 minutos, dos veces por semana.
3. El diario	Redacción	Todos los días, cada vez que lo necesites.
4. Afirmaciones	Pensamiento positivo	Por lo menos dos minutos, dos veces al día.
5. Trabajo con los sueños	Comprensión de los sueños.	Cada vez que recuerdes un sueño.
16. El círculo interior.	Armonización de la mente.	15 minutos, dos veces por semana.
23. Inmersión rápida (o Tiempo para la madre)	Relajación profunda	Una o dos veces al día.
24. Dulces melodías.	Canciones para tu bebé	Todos los días.
25. La hora del cuento	Cuentos para tu bebé	Todos los días.
26. nuestra pequeña charla	Conversación con tu bebé	Todos los días.
28. La pequeña bailarina	Percepción de los movimientos de tu bebé.	Todos los días.
39. La hora de jugar	Juegos con tu bebé	2-5 minutos, con la frecuencia que quieras.
43. La flor que se abre	Preparación del cuello uterino para el nacimiento.	15 minutos, dos veces por semana.
44. La flauta susurrante	Preparación del canal vaginal para el nacimiento.	10 minutos, una vez por semana.

Tu bebé en el noveno mes de gestación

<i>Semana</i>	<i>Tamaño Y peso</i>	<i>Cambios embriológicos, funcionales y psicológicos</i>
35	35-37,5 cm 3 kg	Hacia esta época, la cabeza de tu bebé ya puede descender para encajarse en la cavidad pélvica, sobre todo si este es tu primer embarazo.
36-38	52 cm 3,5 Kg	Tu bebé se coloca en posición invertida. La cabeza desciende a la cavidad pélvica antes de que se inicie la dilatación. La piel es rosada, las uñas de los dedos de manos y pies están formadas. Es menos activo porque dispone de menos espacio. Mentalmente, está preparado para conquistar el mundo.

Tú en el noveno mes de embarazo

<i>Semana</i>	<i>La experiencia del embarazo</i>
34	Los movimientos del bebé disminuyen porque ya le queda menos espacio en el útero, pero tú aún sigues sintiendo fuertes codazos y empujones de manos y pies.
35-36	Ya se te pueden empezar a abrir las costillas para dar cabida al útero, que se agranda rápidamente. Es probable que te duela la espalda y que sientas incomodidad en gran parte del cuerpo. Quizá tengas una sensación de plenitud e irritación en la vejiga, y es probable que sientas la necesidad de orinar con frecuencia. Cuando la cabeza del bebé se encaje en la cavidad pélvica, te sentirás bastante más cómoda. A estas alturas también es posible que aumenten las contracciones de Braxton-Hicks.
38 (término)	El tapón mucoso del cuello uterino se desprende con una pequeña cantidad de sangre. Es posible que rompas aguas. Las contracciones comienzan y su intensidad y frecuencia aumentan. Se inician los trabajos de parto.

10

Finalmente, dar a luz

Esperamos que al participar en el programa de armonización intrauterina hayas podido planificar un nacimiento que te gratifique emocionalmente, porque sin cierto grado de planificación, investigación y previsión, una mujer puede perder parcialmente el control de la experiencia de dar a luz.

De hecho, en los últimos cien años se ha visto cómo el proceso de la dilatación y del parto se desplazaba de casa a la clínica, donde la formación profesional de los médicos puede inducirlos a considerar la experiencia del nacimiento en términos médicos y quirúrgicos. Y por más que lo hagan con la mejor de las intenciones, es frecuente que vean a la parturienta como una paciente, e incluso como a una enferma.

Desde el momento en que ingresa en la clínica, la embarazada debe observar las normas hospitalarias. Confinada en su habitación, es posible que se encuentre con un interminable torrente de enfermeras, médicos internos e incluso residentes que continuamente la someten a exámenes y pruebas. Como los miembros del personal son expertos y ella no, la embarazada tiene la sensación de que los demás saben más que ella misma de su propio cuerpo. Es probable

que gradualmente se le vayan debilitando los sentimientos de individualidad, autoestima y autocontrol. Y por muy claramente que pueda expresar sus necesidades o sus inclinaciones, es probable que los bienintencionados profesionales médicos que la rodean insistan en que los deseos de la madre no vienen al caso y hagan prevalecer sus propias opiniones.

Esta situación provoca un grado de tensión que – obviamente – puede aumentar la angustia. Y un alto nivel de angustia puede dificultar el proceso del nacimiento al disminuir la eficiencia de las contracciones e intensificar la tensión muscular. Más tensión muscular provocará más dolor, y más dolor generará más angustia.

El miedo y la tensión nos llevan a todos a refugiarnos en una pauta de “ataque o fuga”. Un resultado de esta reacción fisiológica innata ante el estrés es el desvío de la sangre desde los órganos internos – como el útero – hacia los grandes músculos. El sistema está muy bien para alguien que tiene que escapar de un león, pero no es tan adecuado para la mujer que está de parto, porque después de todo, si la sangre se aparta del útero, se apartará también del bebé.

A medida que el dolor y la ansiedad van en aumento, es probable que el personal del hospital, en su intento de ser útil, ofrezca calmantes a la parturienta. Esta medicación, a su vez, disminuirá el ritmo de las contracciones. Cuando las contracciones se hacen más lentas, ya son los propios médicos los que se angustian, y entonces pueden reaccionar con intervenciones tales como el fórceps, una inducción medicamentosa de las contracciones con pitosina o incluso una cesárea.

Como se ve, es muy fácil que la moderna experiencia de dar a luz se vea despojada de todo carácter personal. Las gratificaciones disminuyen, y hacen su aparición una multitud de problemas.

No es nuestra intención sugerir que evites la clínica y tengas a tu bebé en casa. Aunque eso podría ser lo mejor desde el punto de vista psicológico, los estudios demuestran que el nacimiento en casa no es tan seguro como el nacimiento en un centro hospitalario. Una buena solución intermedia es escoger una clínica de maternidad con personal bien capacitado, y equipada para atender emergencias, u optar por un hospital que tenga una sala de partos cómoda, silenciosa y de clima hogareño. E incluso teniendo tu bebé en un entorno hospitalario más convencional, si lo planeas de la forma adecuada puedes asegurarte un alumbramiento en un ambiente emocional afectuoso y positivo.

El primer paso es encontrar un equipo obstétrico que valore más el “contacto” que la tecnología, profesionales que estén de acuerdo en que no se usarán monitores para controlar el corazón del bebé ni fármacos ni episiotomías ni fórceps, a menos que estos recursos sean realmente necesarios y que tú estés de acuerdo con ellos. Antes de ingresar en la clínica, asegúrate de que tendrás la libertad de caminar y pasear durante el trabajo del parto y que podrás dar a luz en la posición que quieras. Y asegúrate también que a tu marido y a cualquier otra persona de tu elección (un amigo, una amiga o algún familiar) se les permitirá estar junto a ti.

Durante el proceso de dilatación (trabajo del parto) y el parto, usa todas las técnicas de armonización uterina que quieras. Cerciórate, por ejemplo, de no dejarte en casa la cinta de música prenatal que preparaste durante el embarazo. No te olvides de los tres ejercicios de visualización más importantes: “La flore que se abre”, “La flauta susurrante” y “Cálido resplandor”. Y si empiezas a perder confianza en tu capacidad para llevar a cabo eficientemente los trabajos de parto, recurre a la lista de afirmaciones que encontrarás más abajo. Si es posible, antes de ir al hospital procura que quienes atenderán el parto estén de acuerdo en disminuir la iluminación durante la dilatación, para crear una atmósfera de calma y serenidad. Asegúrate también de que te pondrán el bebé sobre el pecho tan pronto como haya nacido, y ten previsto de antemano un contacto entre tu marido y el bebé. Tu compañero puede tener en brazos al recién nacido e incluso bañarlo.

Si tú y el bebé estáis sanos, lo mejor es que después del nacimiento compartáis la misma habitación. No importa que lo amamantes o no: tócalo, tenlo en brazos y habla todo lo que se posible con tu recién nacido mientras estéis en la clínica. Y vete con él a casa tan pronto como puedas. De paso, si quieres, cuando lleves ya un tiempo en casa puedes describir en tu diario el trabajo de parto y el nacimiento tan detalladamente como puedas. Incluye una descripción de la sala de partos y anota las conversaciones que recuerdes, en especial las que mantuviste con tu marido.

Quizá también quieras describir la forma en que reaccionaste cuando viste por primera vez a tu hijo, y cuando lo tomaste por primera vez en brazos. Y finalmente, los primeros días de tu bebé en la clínica y en casa.

Ejercicio 47: Sí que puedo

Tema: El aumento de la confianza en ti misma durante el trabajo de parto y el parto.

Instrumento: Afirmaciones

Participantes: La madre

Ritmo: Con toda la frecuencia que quieras, durante los trabajos de parto y el nacimiento.

Usa estas afirmaciones especiales como ayuda para enfrentarte a la situación del trabajo de parto y del parto. Para usarlas con eficacia, límitate a repetir las que te parezcan útiles con toda la frecuencia que quieras.

- Estoy llevando a cabo el proceso de dilatación en perfecta armonía con la naturaleza.
- Estoy dispuesta y soy totalmente capaz de tener ahora mismo a mi hijo.
- El poder de mis contracciones hará que mi hijo salga rápidamente.
- Soy capaz de traer a mi hijo al mundo.
- Mis contracciones se ajustan a las leyes de la naturaleza.
- El cuello uterino se abre como una flor para dejar salir a mi bebé.

Otros ejercicios para hacer durante el trabajo del parto y el parto

1. Viva Vivaldi	Música para la concentración	Durante todo el proceso.
43. La flor que se abre	Ayuda para dilatar el cuello uterino durante el nacimiento.	Durante todo el proceso.
44. La flauta susurrante	Ayuda para que se abra el canal de nacimiento	Durante todo el proceso.
45. Cálido resplandor.	Alivio de la tensión y la incomodidad.	Durante todo el proceso.

Palabras finales

Esperamos que los 47 ejercicios de armonización intrauterina te hayan ayudado a hacer de tu embarazo una vivencia satisfactoria y llena de alegría. Nuestro mayor deseo para ti, tu marido y vuestro bebé es que el amor que habéis compartido durante los últimos nueve meses siga creciendo y enriqueciéndose. En cada etapa de su desarrollo, incluso en su vida adulta, vuestro hijo necesitará el amor y la comprensión de sus padres, vuestro interés y vuestro compromiso, vuestra disposición a comunicar y a compartir. Por esta razón, todo lo que habéis aprendido durante los últimos nueve meses ayudará a vuestra familia a crecer y a ser feliz durante muchos años. ¡Buena suerte! ¡Os deseamos a todos un maravilloso viaje, lleno de amor, a través de la vida!

El vínculo afectivo con el niño que va a nacer.

Dr. Thomas Verny y Pamela Weintraub

Ediciones Urano, Barcelona 1992