

CÓMO SE FUE GESTANDO 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 ha-

cer 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 hacían llorar. Aunque todavía no tenía siete años, cavilaba incesantemente sobre los grandes temas: la muerte y el nacimiento, el origen de las personas y de las estrellas. Sin embargo, se enfadaba con mucha facilidad y manifestaba su indignación ante la menor sospecha de un agravio.

El segundo, David, era más tranquilo y a la vez más intrépido. Independiente y dueño de sí ya a los dos años, insistía en hacerlo todo solo, desde asegurarse el cinturón en su asiento del coche hasta servirse el agua y guardar sus libros y juguetes. Le divertía trepar a lo alto de su cómoda y saltar desde allí al suelo haciéndolo 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 del 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 danzar 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 increíbles.

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 de *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 ligados 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 peleán-

dose 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 autocono-

cimiento 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 cuáles se cuentan la International Society of Prenatal Psychology y la Pre- and PeriNatal 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 quizás 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 asustó, 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 ac-

tividades 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: «¿Como estás, como 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 profun-

damente tener un bebé tuvieron los embarazos más fáciles y los hijos más sanos; las que no querían el 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 diferente 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 plantee 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.