

1. Preparación a la concepción



“Que gran avance, para los padres y los niños venideros, el día que los sistemas sociales, médicos y psicológicos propongan, incluso antes de la concepción, una verdadera preparación a la paternidad – maternidad. La integración posterior de estos conocimientos les permitirá adquirir actitudes mentales y emocionales positivas para engendrar un bebé y ayudarlo a crecer, no solo satisfaciendo sus necesidades materiales sino también aportándole amor y desarrollo global”.

Doctora, Claude Imbert.

El primer paso a dar será, pues, **la educación de los futuros padres**: cómo prepararse para traer hijos al mundo en las mejores condiciones y cómo poder ofrecérselas después a sus hijos.

“El progreso puede realizarse si los hombres y las mujeres toman conciencia de su responsabilidad en la concepción y en la gestación de los niños. Puesto que la creación depende de los creadores, estos deben mejorarse para que sus creaciones sean a su vez mejores”.

Aïvanhov (1993), p. 144.

Generalmente, algunos autores destacan que, en la vida de un ser son fundamentales, los nueve meses antes de la concepción, los nueve meses de gestación y los nueve meses después, pero otros afirman que un año antes, durante el periodo de la gestación y un año después, incluso algunos alargan este periodo hasta los 2 o 3 años después del nacimiento.

Un artículo publicado en el periódico Ideal de Granada, (España) el 21-1-2016, escrito por un juez de menores, el juez Calatayud, muy conocido por sus sentencias ejemplares, junto con dos psicólogos decía: **“¿Hay que estudiar para ser padres?** Para pilotar un avión hay que tener una licencia. Para conducir un coche hay que tener un carné. Y para ser padre no se exige nada”.

Esto puede ser una muestra de cómo las alarmas están sonando y de cómo se está empezando a tomar conciencia de la necesidad de la preparación de los futuros padres, de los hombres y mujeres que deseen traer hijos al mundo.

Por lo tanto, con la transmisión de estas informaciones a los futuros padres, quizás, les estaríamos ayudando a “obtener esa licencia”, para poder abordar la paternidad – maternidad en su momento, de una manera más consciente y responsable.

“En la Grecia antigua, la preparación para el papel de ciudadano incluía la de padre, era pues importante preparar a los jóvenes desde la pubertad para la paternidad, estaba decretado en las leyes de la ciudad”.

Mari,I. (2015) Coloquio internacional de educación prenatal, París.

Así mismo Pitágoras, filósofo y matemático (569 – 475) enseñaba, en la antigua Grecia, que no era justo que los que aman los caballos, los perros y los pájaros hagan todo para que su descendencia sea sana, mientras que por sus propios descendientes los humanos no toman ninguna precaución. Esta negligencia es el punto de partida y la causa de una descendencia sin valores del alma.

Mari,I. (2021), I Congreso Internacional de Pedagogía Prenatal.

Y lo que decía Pitágoras, sigue siendo actualidad, y lo podemos comprobar. Por ejemplo: las personas que tienen caballos, pájaros o crían perros de raza... procuran

darle las mejores condiciones, los mejores cuidados, la mejor alimentación para que su descendencia sea buena y mejorada... sin embargo con su futura descendencia los humanos ¿toman las mismas medidas?

Esta preparación, pues, es básica para poder aportar al futuro ser las mejores condiciones para su desarrollo físico, psíquico y espiritual. Porque no le vamos a legar solo una herencia genética puramente física, también le vamos a transmitir un bagaje mental y emocional que van estrechamente ligados a él.

El óvulo de nuestra madre y el espermatozoide de nuestro padre, antes de su encuentro y fusión, ya estaban impregnados de sus pensamientos y emociones, los cuales nos han influido mental y físicamente a lo largo de nuestra vida. La memoria está en nuestra agua interna. Es como una cinta de cassette que graba todo, nos cuenta la bióloga, M.Jesús Blázquez.

Cuando queremos realizar un proyecto y obtener los mejores resultados con él, por ejemplo: un proyecto de fin de carrera, un viaje, una boda, comprar una casa... generalmente lo meditamos y lo preparamos con tiempo y minuciosamente. Pero cuando se trata de tener un hijo, no siempre actuamos así. Sin embargo ¿qué es un hijo/a? ¿no es acaso también un proyecto? Podríamos decir que es el más importante que podamos llevar a cabo en la vida.

Generalmente nos parece, y aceptamos como algo natural, sensato y lógico, prepararnos para ser buenos profesionales en el dominio que sea: la ingeniería, la arquitectura, la economía, la educación. la sanidad.... el arte, el canto, la música, el deporte... para ello sabemos que es necesario prepararse, estudiar y entrenarse durante un largo tiempo y, además, mantener esto durante toda nuestra vida profesional, si queremos conseguir buenos resultados y seguir manteniendo nuestras facultades “en forma”.

Un músico, por ejemplo, no solo estudia y aprende durante años, también tiene que ejercitarse y practicar cada día y no el mismo día que va a dar un concierto, y en el caso de un deportista lo mismo... entonces, si todo exige una preparación ¿no tendríamos que hacer lo mismo cuando se trata de traer un hijo/a al mundo? ¿Tendríamos que prepararnos también, con tiempo y antelación, esforzarnos para dar lo mejor de nosotros y poder llegar a ser “buenos profesionales”? es decir, padres conscientes y responsables que comunicarán lo mejor de sí a sus futuros hijos.

Traer un nuevo ser al mundo demanda compromiso y responsabilidad y su base se sustenta en la cooperación de la pareja. Y es, justamente, en este trabajo de cooperación en el seno de ella, basado en el amor, en la armonía, en la confianza, en la ayuda mutua, que la propia relación se fortalece y profundiza, al estar trabajando juntos y conscientemente en una empresa, en un proyecto común grandioso... ¡su hijo/a!, con el fin de ir preparándole las mejores condiciones para el comienzo de su

vida y así poder legarle la mejor herencia: “La salud en el cuerpo, en la mente y en el corazón” y desde esa base ayudarle posteriormente a desarrollar sus talentos.

Todo el trabajo de preparación que hagan los padres antes, contribuirá a ello e irá despejando el camino para cuando llegue el momento de la concepción.

Ya el amor hacia el futuro ser está presente en la raíz de esta preparación y empieza a actuar. Podemos decir que será el amor el que, de alguna manera, va a comenzar a forjarlo durante ella, incluso antes de que se concrete y materialice, más adelante, el proyecto. Hay que preparar pues, su venida con anticipación, ver si nos encontramos con la fuerza y las condiciones para realizarlo, pensarlo y sentirlo de manera clara, hacerle un espacio en nuestro corazón y en nuestra mente y acariciar la idea con dulzura y alegría.

Igual que el pájaro que prepara el nido rama a rama o el agricultor que prepara la tierra antes de introducir una buena semilla y con ello obtener una buena cosecha, nosotros tendremos que preparar nuestro organismo a fin de crear las buenas condiciones que permitirán posteriormente “plantar una buena semilla”. O como cuando vamos a recibir invitados en nuestra casa y procuramos arreglarla bien, que esté limpia, ordenada, acogedora..., pues, aquí ¿sería conveniente actuar de la misma manera? Cuando ya está clara la idea de tener un hijo/a también podemos “preparar la casa”, para invitar al nuevo ser a venir a nuestra familia, es decir, nuestro organismo para recibirle con las cosas lo más ordenadas posibles.

Actualmente, estamos asistiendo a descubrimientos, que antes no hubiéramos podido ni imaginarnos, y que abren la puerta a una nueva dimensión con respecto a la etapa prenatal. Como el hecho que, a veces, puede ocurrir que sea el hijo/a el que aparece en la mente o en el corazón de los padres, antes de que lo hayan pensado o sentido.

Sobre este tema que podríamos denominar también, el de la **Preconcepción**, hay varios autores que han dado otro paso adelante, como la psicóloga Elizabeth Hallet. Mientras trabajaba en un libro sobre vinculación después del nacimiento, se encontró con que algunos padres en sus relatos hacían hincapié en que su relación con el bebé había empezado incluso antes de la concepción. O como Elizabeth Carmona y Neil Carman, que recogieron durante 10 años más de 200 historias de bebés antes de la concepción y en el útero materno, en 165 culturas y religiones y que recogieron en su libro la “Cuna Cósmica”.

Esta comunicación del bebé con sus padres antes de la concepción se da de formas variadas, mediante sueños, visiones, acontecimientos sincrónicos, intuiciones...

También está la historia que cuenta el alpinista Aron Ralston, en su libro, “Entre la espada y la pared” y del cual se hizo, incluso una versión cinematográfica. Este alpinista tuvo que amputar su brazo para poder liberarse de la piedra, en la que había quedado atrapado tras una caída en la montaña. Cuenta como en el momento que

había aceptado su muerte ya allí, tiene una visión en la que ve a un niño de tres años en una sala de estar, siente de alguna manera que es su casa futura y que el niño es suyo. Lo coge con su brazo izquierdo, usando su brazo sin mano derecha para equilibrar y se ríen juntos de cómo se mueve para equilibrar su hombro. Aron todavía no se había dado cuenta de que podía amputar su brazo para librarse de la piedra. Tras esta visión Aron se queda con una tranquilidad subconsciente de que va a sobrevivir a esta situación. Esa creencia y el chico, cuenta, lo cambia todo para mí. En agosto del 2009 se casó y su primer hijo nació en febrero del 2010.

Y existen otros testimonios de personas que han tenido también una conexión antes de la concepción.

En la tradición de los Aborígenes de Australia, el padre tiene que verlo en sueños antes de su concepción, o en el caso de una tribu del este de África, en la que la fecha de nacimiento de un ser se produce cuando la idea de tener un bebé aflora en la mente de la madre, entonces se retira en soledad y está atenta, hasta que escucha una melodía, que será la canción del ser que quiere concebir.

Un día, hablando con una madre, me dijo: “Que cuando tenía 23 años se le vino de pronto a la cabeza, el nombre de Ariana, sintió como una llamada, que entonces no entendía, pasó el tiempo y a los 33 años quedó embarazada... fue una niña, y le puso el nombre de Ariana, en aquel momento recordó el acontecimiento que le había ocurrido a los 23 años y supo que se había conectado con ella 10 años antes”.

O, el testimonio que me dio otra madre, hablando con ella de estos temas:

“Cuando tenía 20 años sabía, claramente, que quería, y que sería madre un día, sería una hija y se llamaría Lucía. Ya, desde ese momento, empecé a pensar en ella y a proyectar cómo quería que fuese, qué cualidades tendría. Años después, al quedar embarazada, todos me decían que era un niño, tardé bastante en saber el género del bebé, pero yo les decía siempre, que no, que era una niña y, así fue..., una niña a la que puse el nombre de Lucía”.

En este caso no fue un deseo o una proyección personal de la madre, fue una intuición, una fuerte convicción, un llamado..., que apareció en su mente y corazón, mucho tiempo antes.

Otra historia de preconcepción fue, la que me contó un padre al finalizar una conferencia sobre Educación Prenatal:

“Mucho antes de pensar siquiera en tener hijos, mi mujer y yo sentimos que tendríamos, un día, un hijo y que se llamaría Gerard. Años después tuvimos un hijo y le pusimos Gerard”.

Es posible que después de leer estas líneas, algunos padres y madres sientan y recuerden que experimentaron en su vida algo así, o similar.

Por lo tanto, volviendo al tema de la importancia de la preparación, sería conveniente, en el caso de una pareja que haya tomado la decisión de traer un nuevo ser al mundo, tomarse un año o al menos seis meses, antes de concebir, para preparar su organismo. Hoy en día nos encontramos con que la esperanza de vida se ha incrementado, gracias a los avances de la ciencia y la medicina, pero ¿podemos decir lo mismo de la calidad de vida?

Con los años el cuerpo va acumulando gran cantidad de toxinas, como consecuencia de la contaminación medioambiental, y de los malos hábitos de vida: tabaco, alcohol... grasas saturadas e hidrogenadas, metales pesados, pesticidas y abonos químicos, exceso de sal, azúcar, proteínas, medicamentos, vida sedentaria, estrés ... todo esto intoxica nuestro cuerpo y tiene sus consecuencias en nuestro organismo, consecuencias que no se van a manifestar inmediatamente sino con el transcurso de los años. Los órganos como el hígado, los riñones, los intestinos y los pulmones, que se encargan de neutralizar y eliminar las toxinas acumuladas se resienten, por eso es importante prestar atención a lo que comemos, bebemos y consumimos. La acumulación de estas toxinas perjudica nuestra calidad de vida y deteriora tejidos muy sensibles y vitales como nuestra flora intestinal, que es donde se encuentra una parte de nuestro sistema inmunológico, lo que puede considerarse en muchos casos como el comienzo de enfermedades, entre las cuales se cuentan, las cada vez más frecuentes alergias. Por lo tanto, es muy importante ayudar al organismo a desintoxicarse, para mantener el trabajo que estos órganos realizan en buen estado y poder contribuir de esta manera a tener un cuerpo sano y en buena salud para beneficio nuestro y de nuestros futuros hijos.

Para limpiar el organismo de sustancias nocivas y toxinas podemos llevar a cabo diversas acciones y es necesario persistir en ellas si queremos mantener la salud en general a lo largo de nuestra vida. Por eso es conveniente que estas informaciones las tengan no solo las personas que se plantean tener hijos, sino también los adolescentes y jóvenes con el fin de que tomen conciencia, lo más pronto posible, de la necesidad de tener hábitos de vida saludable, para su propio bienestar y salud y para cuando llegue el momento de ser padres para poder legarle un buen capital genético a su descendencia.

Reglas básicas que podemos seguir son:

Una alimentación sana y equilibrada, con alimentos variados.

Si es posible ecológicos, o lo más naturales que podamos consumir, es decir, que no contengan muchas sustancias químicas (plaguicidas, pesticidas, abonos químicos...)

Hoy, afortunadamente, se está tomando conciencia, cada vez más, de la importancia de los alimentos sanos y limpios y el mercado de los productos ecológicos se está ampliando. Van creciendo, poco a poco, también, las personas que convierten una parte del jardín de su casa en un pequeño huerto, e incluso algunos “cultivan” en las terrazas. Beber mucha agua, consumir frutas y verduras lo más frescas posibles. Es conveniente eliminar las bebidas que contienen azúcares, los alimentos muy grasos, la tan extendida comida basura, así como la bollería industrial, las chucherías, y en general todos los alimentos refinados (harinas, arroz, pasta...)

Hasta ahora, la toma de conciencia era algo individual, pero empezamos a observar, afortunadamente, como empieza a introducirse en organismos e instituciones mundiales la idea de la necesidad de volver a la agricultura y ganadería tradicional para salvar el Planeta y nuestra salud.

De la importancia de la alimentación en la fase de preparación de los padres antes de concebir, tenemos también referencias en las tradiciones antiguas.

Estudios realizados en los años 30 por el médico nutricionista Dr. Weston Price, nos muestran cómo los nativos americanos, polinesios, andinos y pigmeos, a pesar de sus condiciones de vida muy diferentes, en las culturas de estos pueblos hay un denominador común: se aconsejaba a los futuros padres de consumir ciertos alimentos “sagrados”, los huevos de pescado, el pescado salvaje, el aceite de bacalao del atlántico, las conchas y la mantequilla. Eran recomendados para aumentar su fertilidad, pero también para que el futuro ser sea sano, fuerte y resistente a las condiciones de vida rudas.

Los nativos de los Andes, por ejemplo, recorrían grandes distancias hasta el océano, para traer a sus pueblos, situados en las cimas de las montañas, huevos de pescado que ponían a secar. Este alimento precioso estaba reservado a los jóvenes que se acercaban a la edad de concebir. La ciencia de nuestros días revela la importancia de los elementos nutricionales contenidos en los huevos de pescado: vitamina A, D, K, zinc, yodo, DHA (ácido graso omega 3), esencial para el desarrollo del cerebro y de la retina.

En el Tíbet, la pareja se prepara desde el punto de vista físico, mental y espiritual, y, a continuación, invitan al niño/a a descender en el útero y en la familia. Los futuros padres purifican sus cuerpos de toxinas y se nutren con alimentos sanos. Dra. Lavinia Nanu.

Pero no todo se resuelve cuidando la alimentación.

“La manera en la que comemos también es importante”

Desde el punto de vista de la mente y el cuerpo, la nutrición no está solamente en los alimentos que consumimos. El ambiente en el que comemos, nuestro estado

emocional y las conversaciones durante la comida son también parte esencial de la nutrición. “La manera en que comemos es tan importante como los alimentos que consumimos”. Cuando coma con conciencia, notará como cada bocado nutre su cuerpo, su mente y su alma.

Chopra (2006), pp. 88-90.

Cuando comemos, ¿qué hacemos?..., masticar los alimentos antes de que lleguen al estómago.

Es aconsejable pues, masticarlos bien hasta que lleguen a estar casi líquidos, si los tragamos sin haberlos masticado suficientemente, es más difícil de digerir y el organismo tiene más dificultades para asimilarlos, y, entonces, se ve obligado a gastar mucha energía para transformarlos, lo que tiene como consecuencia el que podamos sentirnos fatigados.

Pero podemos añadir aún otra cosa que va a ayudar a la masticación, que es “comer en silencio”, esto también reporta beneficios a nuestra salud.

Si comemos hablando, agitados, discutiendo o estresados, normalmente tragamos la comida sin masticarla bien, tragando al mismo tiempo aire, y esto, desde el punto de vista físico nos puede crear problemas de gases y mala digestión, además de que impregnamos, de alguna manera, los alimentos de esas energías negativas y la digestión no se hace correctamente.

Sin embargo, cuando comemos, tranquilamente, en silencio, masticando bien los alimentos, concentrados en lo que estamos realizando e incluso agradeciendo por la fortuna de poder comer; al levantarnos de la mesa, normalmente, nos sentimos calmados y con buena disposición, incluso si al principio estábamos nerviosos y agitados. ¡Cuántas veces he podido constatarlo en mi vida!

Esta actitud es lo que podemos llamar una nutrición consciente.

Os recomiendo ponerla en práctica e intentarlo durante un tiempo.

Si no obtenéis resultados inmediatamente, perseverad sin desanimaros y podréis comprobar los beneficios para vuestra salud.

Ahora bien, comer en silencio, “no es solamente no hablar”, es necesario también, para obtener los resultados deseados, estar concentrados en lo que hacemos, porque podemos estar callados y nuestra mente, sin embargo, puede estar dando vueltas alrededor de diferentes cosas: de los problemas personales, de las montañas de trabajo, de lo que tengo que hacer después... Para experimentar sus beneficios es bueno centrar la mente en el momento presente.

Os propongo realizar **un ejercicio sencillo**, que puede ser de gran ayuda, sobre todo al principio:

Antes de comenzar a comer, realizad algunas respiraciones profundas.

A continuación, elegid un pensamiento o una emoción positiva, por ejemplo, supongamos que estamos agitados, nerviosos, pues, podemos centrarnos repitiendo mentalmente, todo el tiempo que necesitemos, serenidad, paz..., al mismo tiempo que masticamos los alimentos, hasta que haya introducido en mí un estado de calma.

Si estamos cansados y hemos tenido una mañana o un día de mucho trabajo, pues, por ejemplo, fuerza, vitalidad... si estamos tristes, alegría..., podemos elegir en cada momento lo que necesitemos, y pensar e imaginar que lo recibo a través de los alimentos. También, como decíamos más arriba, puedo dar las gracias, agradecer a la madre naturaleza por estos alimentos que nos ofrece con tanto amor y generosidad.

Si lo practicamos con fe y convicción, y perseveramos, podremos ver los resultados. No perdemos nada intentándolo, y puede ser que abramos la puerta a nuevas experiencias que enriquezcan el acto de comer y le den un nuevo sentido a nuestra vida.

Cuanto más conscientes somos de la importancia de estar centrados en cada acto que realizamos en nuestra vida cotidiana, por pequeño o insignificante que parezca, más dominio de nosotros mismos vamos adquiriendo, poco a poco, y el momento de la comida puede ser un buen ejercicio para practicar.

Como dice Kazuo Murakami, este bioquímico japonés: “La exposición a cosas, información y entornos nuevos es una oportunidad perfecta para estimular los genes inactivos e incrementar nuestro potencial”.

Ejercicio físico. Ya sabemos todos los beneficios que tiene el ejercicio físico para nuestra salud. Conocemos el dicho de “mente sana in corpore sano”, así que es otro factor importante a tener en cuenta. El ejercicio físico regular, elimina toxinas, estimula los órganos, mantiene la flexibilidad y la ligereza del cuerpo, permite eliminar las tensiones, cuando estamos sobrecargados, relaja e incluso nos dice Kazuo Murakami que puede activar nuestros genes benéficos y desactivar los dañinos. Así que aquí tenemos algunas buenas razones para animarnos a practicarlo y contrarrestar los hábitos tan sedentarios que hoy nos impone el ritmo de vida. Cada persona puede practicar el tipo de ejercicio que mejor se adapte a sus gustos y preferencias.

Eliminar todo tipo de sustancias tóxicas. El alcohol, el tabaco y el resto de drogas, duras y blandas. Ellas no solo enferman y destruyen el cuerpo físico, sino también la mente y el corazón. Afectan a nuestro comportamiento, a nuestras relaciones, a nuestra concentración, a nuestra capacidad de escucha y de pensar en los demás... alteran y dañan el sistema nervioso, el cerebro, las neuronas, afectan al hígado... Y aunque no siempre podamos ver, inmediatamente, los resultados de su acción sobre la salud, lo cierto es que la van minando de manera silenciosa pero segura. Podríamos

compararlo con el trabajo que hacen las termitas cuando, poco a poco, van carcomiendo un mueble; aparentemente no se ve, hasta que, un día, se viene de pronto abajo. Esto en el caso de las drogas que no son duras o están alteradas, porque algunas sí que no hay que esperar mucho para ver sus resultados en la salud.

No obstante, hoy en día, hay mucha información sobre los efectos negativos de las drogas sobre nuestra salud y está al alcance de todos acceder a ella.

Además de evitar su consumo, también es conveniente no frecuentar aquellos lugares que estén muy cargados de humo o muy polucionados, porque, aunque no consumamos las sustancias tóxicas, pasivamente si lo hacemos. Esto no quiere decir que nos apartemos del mundo y de la sociedad, sino de cambiar nuestros hábitos durante un tiempo y encontrar la medida, como en todo, sin obsesionarnos. En la vida siempre vamos a tener que hacer, muchas veces, elecciones y si hemos elegido ser padres, es conveniente intentar prepararnos durante un año o al menos durante seis meses antes de la concepción, todo dependerá del grado de desintoxicación de nuestro organismo y de lo que hayamos consumido hasta ese momento. Después tendremos tiempo de volver a nuestra vida y hábitos, si así lo deseamos. Este sacrificio es de poco tiempo si lo comparamos con toda una vida, la de nuestro futuro hijo/a y con los beneficios que le reportará a lo largo de ella.

Respirar aire puro. El lugar idóneo para ello es “la Naturaleza”, pasar tiempo en ella es muy recomendable. Sobre todo, hoy en día que llevamos una vida muy agitada y estresada, muy sedentaria. Pasear por parques y jardines, si vivimos en una ciudad, salir al campo de tanto en tanto, ir a la montaña, hacer senderismo, practicar deportes en ella, son prácticas muy beneficiosas en general.

Escuchar el sonido de las hojas de los árboles, movidas por el viento, el rumor del agua de un riachuelo, de una cascada, el canto de los pájaros, el silencio que reina en estos ambientes, la pureza del aire que respiramos, sobre todo, cuando vamos a la montaña. Todos ellos son elementos que nos aportan un gran bienestar, no solo a nuestro cuerpo, sino también a la mente y al corazón, a todo nuestro ser y son una fuente de salud importante, porque nos equilibran y armonizan, nos calman y serenán.

Aprender a respirar correctamente. La práctica de la respiración consciente y diafragmática, es muy buena para la salud. Es magnífica para la oxigenación de las células. El movimiento que realizamos al respirar lenta y profundamente, tranquiliza el sistema vegetativo parasimpático, y produce señales en el cuerpo que nos dicen, “todo está bien”, Por lo tanto, ayuda a calmar y a equilibrar nuestro sistema nervioso y contribuye al buen funcionamiento de los órganos porque los ayuda a trabajar mejor.

El diafragma juega un papel importante en la respiración. Durante el movimiento de inspiración, cuando los pulmones se dilatan, el diafragma desciende, y durante el movimiento de expiración, cuando se contrae, el diafragma asciende. Ciertas enfermedades digestivas o pulmonares son debidas a una mala posición o a una contracción del diafragma. El diafragma es un músculo poderoso que tiene que permanecer flexible, y con la respiración profunda y diafragmática contribuimos a mantenerlo en buen estado. Respirar lenta y profundamente, incluso de vez en cuando, retener el aire algunos segundos en los pulmones antes de sacarlo, permite al aire descender profundamente por ellos para llenarlos, hincharlos y dilatarlos. No es bueno respirar deprisa, porque el aire no tiene tiempo de descender profundamente por los pulmones. Al respirar únicamente con la parte alta de los mismos, el aire viciado no puede ser expulsado y reemplazado por aire puro. Cuando respiramos de una manera agitada, activamos el sistema vegetativo simpático, que es el que se pone en funcionamiento cuando estamos en una situación de alerta o de huida ante un peligro, con lo cual nos cuesta más aprender, estar lúcidos o ser creativos. Es importante también que, al respirar, la columna vertebral esté lo más recta posible. La columna vertebral juega un papel importante en nuestra salud y hay que cuidarla. Por lo tanto, la respiración profunda es un ejercicio magnífico que podemos practicar porque, además, de lo que acabamos de decir, tiene también una influencia sobre el funcionamiento del cerebro. Evidentemente los pulmones no tienen una acción directa sobre el cerebro, pero son un factor muy importante en la purificación de la sangre, y cuando la sangre que llega es pura y limpia, irriga el cerebro bien y permite a la mente estar despejada, pensar bien, trabajar bien y estar lúcidos. Practicar regularmente ejercicios de respiración mejoran la salud.

Durante años en el sistema educativo con los adolescentes, les enseñaba y practicábamos, algunos minutos antes de empezar las clases y las explicaciones, la respiración profunda y diafragmática. Al principio les parecía extraño y, a veces, a algunos les costaba entrar, pero con el tiempo se acostumbraban y empezaban a ver sus beneficios; me comentaban que se habían relajado y que su mente se había despejado de la clase anterior, lo cual les permitía concentrarse mejor y añadían que tendría que practicarse en todas las asignaturas entre clase y clase. Sus energías se renovaban con esta práctica sencilla pero muy eficaz.

Yo misma la llevo practicando desde hace 24 años y me ha ayudado, en momentos delicados de mi vida, a superar determinadas situaciones de estrés, que cursaban con ansiedad, y a curarme. Podemos considerar que la respiración profunda y consciente es preventiva y curativa. Aporta, pues, beneficios incalculables para la vida intelectual, para la vida emocional y para la vida física.

Dormir lo necesario y bien. Es muy importante. Hoy en día, tenemos malos hábitos de vida y el traspasar se ha convertido en una costumbre natural, por la práctica de actividades diversas, no siempre saludables, y, sobre todo, entre los más jóvenes. El no dormir lo suficiente, puede ser un obstáculo que nos impida tener una buena concentración en nuestro trabajo, y en el caso de los adolescentes y jóvenes, esta es una de las causas que provoca cansancio y, por consiguiente, que dificulta en gran medida el aprendizaje.

El día y la noche existen por alguna razón, y es bueno y aconsejable ir con los ritmos de la naturaleza. Dormir por la mañana, con la luz del día, no nos descansa y renueva como dormir con la oscuridad de la noche.

El no dormir bien y lo necesario, también nos puede volver más irritables y nerviosos. He podido comprobarlo en mí misma y en los jóvenes, a lo largo de muchos años de docencia, pero sobre todo en estos últimos tiempos. Durante el sueño le damos a nuestro organismo, la posibilidad de limpiarse y regenerarse. Por eso después de una buena noche de sueño, al levantarnos nos sentimos descansados y llenos de energía para afrontar el nuevo día con alegría y buen humor, claves para mantener una buena salud.

Ahora bien, con estas medidas, que ya son importantes en sí mismas, no está finalizada toda la preparación. Tenemos que abordar y revisar también nuestro mundo mental y emocional, porque junto con la genética, puramente física, van estrechamente ligadas las formas de pensar y de sentir. Es conveniente, intentar liberar todos los bloqueos, traumas, miedos, la rabia, el odio..., todos aquellos elementos negativos que arrastramos, a veces, desde la etapa prenatal, o de la infancia, de la adolescencia, de la familia... que nos suponen un problema y que nos impiden tener, verdaderamente, una vida más plena, feliz y libre. Esto nos beneficia a nosotros, en primer lugar, y en el futuro a nuestros hijos.



Preparar el plano emocional:

El Psiquiatra Thomas Verny, (1988) nos dice: *“Las mujeres y los hombres deben resolver sus problemas emocionales antes del embarazo para no transmitirlos a sus hijos”*. P. 27.

Aquellos elementos que no se han solucionado antes de la concepción, son a menudo transmitidos de una generación a otra, convirtiéndose así en un gran fardo invisible presente en la familia. Heredamos de nuestros padres, abuelos, bisabuelos, tíos..., muchos factores que están conectados con nuestra parte biológica y psicológica al nacer (detalles físicos, comportamientos, actitudes...).

Seguramente todos conocemos muchos ejemplos: Elena tiene la misma cara de su tía Luisa, y también la misma bondad que ella o se parece mucho a su abuelo Juan, tiene los mismos andares, y también su genio..., y estos son ejemplos sencillos de la parte más evidente, pero también, en algunos casos, heredamos problemáticas más sutiles que son más difíciles de identificar. Según la sensibilidad y las características particulares de cada uno, podemos heredar, por tanto, de nuestros antepasados, toda una serie de problemas no resueltos, de tabús, de cosas no dichas y guardadas, a veces, como secretos inconfesables, que se transmiten de generación en generación. Todo esto es conveniente sacarlo a la luz y sanarlo antes de concebir.

Sobre las huellas genealógicas la doctora Claude Imbert, (2004) que lleva muchos años tratando y ayudando a sus pacientes a sanarlas, nos deja esta reflexión, hablando a través de un bebé:

“Nosotros los bebés estamos aquí con el objetivo de ser nosotros mismos, pero solo lo conseguiremos si nuestros padres se liberan de las huellas emocionales del pasado de esta familia que vive dentro de ellos siempre”. Libres de las cadenas genealógicas que se habían formado, os permitirán transformar vuestra propia vida al tiempo que nos ayudáis a nosotros”. PP. 271-272.

Y llegados a este punto cabe preguntarnos: ¿Cómo capta el embrión las huellas genealógicas familiares?

La doctora Claude Imbert nos da la respuesta: primero, a través de las vibraciones de su primera célula que contiene la totalidad de la información transmitida por el óvulo y el espermatozoide de sus padres. De esta forma le transfiere no solo los cromosomas que definen el color de la piel, de los ojos, la talla..., sino también las huellas de todo lo que son tanto el uno como el otro. En sus primeras células, los padres también les transfieren su historia que ya contiene las de sus generaciones anteriores. Su primera célula, que contiene la cadena genealógica desde hace décadas se va a multiplicar de manera idéntica, por lo que la herencia quedará inscrita en todos los tejidos y órganos.

Por todo ello es importante, intentar pues, liberarlas antes de la concepción, si no se las queremos transmitir a nuestros hijos y, ahora sabemos, gracias a los descubrimientos científicos, que esto es posible.

En este sentido, Kazuo Murakami, (2007) explica que, “aunque la herencia se transmite genéticamente, nuestros genes vienen equipados con una especie de interruptor que puede cambiar su funcionamiento”. P.10.

Nos dice también, el biólogo Bruce Lipton, (2007) que ha revolucionado el campo de la biología y de la idea que teníamos de ella, que “los padres pueden reprogramar cuidadosamente sus creencias restrictivas sobre la vida antes de traer a sus hijos al mundo. Y que no son nuestros genes los que controlan nuestras vidas, sino nuestras creencias”. PP.195-241.

Por otra parte, a veces, tenemos también, resentimientos con nuestros padres o con nuestra pareja o hermanos..., en otros casos, puede ser mucha ira y rabia contenida o emociones negativas como los celos, la envidia, la posesividad, el odio... que nos hacen sufrir y que nos intoxican, porque no solo los alimentos pueden ser dañinos, las emociones negativas son también muy dañinas y tóxicas para nuestra salud.

El doctor Deepa Chopra, (2006) de una manera muy poética nos habla de esto, cuando dice: “Busque la manera de sanar los disgustos con su pareja antes de la llegada de su hijo. Abran sus corazones y desechen las emociones tóxicas que puedan

estar atrapadas. Haga de su hogar un jardín de paz, para que su bebé se sienta seguro y amado, antes y después de nacer”. P.150.

Así pues, podemos buscar y utilizar diferentes métodos, para intentar liberar todo lo negativo de nuestro mundo emocional.

Hay una fórmula sencilla, asequible, rápida, eficaz y gratuita con la que todos tenemos la posibilidad de comenzar a transformar lo negativo del plano emocional que es:

“Perdonarse y perdonar a los demás” este puede ser un buen método para empezar. Todos cometemos errores, faltas, nos equivocamos “no somos perfectos”, pero permanecer, eternamente, atormentados por ellos, no es la mejor solución. Muchas veces tendemos a verlos como fracasos, pero no lo son en realidad, son lecciones que la vida nos pone delante para ayudarnos a aprender y a adquirir la experiencia necesaria, con la finalidad de reforzarnos y avanzar, en determinados momentos de nuestra vida, si extraigo de ellos la enseñanza o la lección que está detrás. Perdonarnos y perdonar, ejercen un poder mágico sobre nuestro ser porque disuelve los nudos que atenazan nuestra mente y, sobre todo, nuestro corazón.

El perdón abre nuestro corazón al enorme potencial de amor incondicional que todos portamos dentro de nosotros, es como un bálsamo para él. Nos aporta la paz y nos libera de ese malestar y peso que nos acompaña cuando estamos en la atmósfera del odio o del deseo de venganza, del enfado, del rencor, de la envidia, de los celos...

Otro método que podemos practicar es:

Transformar los sentimientos negativos por aquellos positivos que nos aportan calor y alegría al corazón.

El filósofo francés Rousseau decía que el hombre es bueno por naturaleza, y seguramente en alguna ocasión nosotros también lo hemos oído. ¿Está verdaderamente en nuestra naturaleza ese bien del que hablaba?, quizás, podamos dudar de ello cuando vemos el mundo en el que vivimos.

Por si puede ser de utilidad para poder acercarnos a entender esto, voy a plantear una pregunta a modo de pequeña reflexión: ¿Cómo está construido, estructurado, nuestro propio cuerpo físico?

Tenemos órganos, sistemas..., cada uno tiene una forma determinada, cumple una función y un objetivo diferente, pero que es lo que los caracteriza y los une en el fondo: que todos trabajan en armonía, en equilibrio, de forma cooperativa, para el bien del conjunto. Por consiguiente, manifiestan en este funcionamiento, ¿el amor, la generosidad, la bondad...? Y es gracias a ello: ¿qué podemos andar, hablar, digerir,

reír..., estar sanos y mantener la vida?, porque en el momento que dejan de trabajar unidos y, solidariamente, aparecen los desequilibrios y las enfermedades. Significaría esto que: ¿todos los valores que estamos buscando desarrollar, o que es urgente desarrollar, están ya en nuestra propia naturaleza interna? Quizás nos hemos olvidado de lo que auténticamente somos, reconocerlo y recuperarlo, siguiendo el ejemplo de nuestro propio organismo, tomar conciencia de ello, podría ser un camino para devolvernos a nuestra naturaleza esencial como seres humanos. Y así, posiblemente, solucionar los conflictos de nuestra vida y de la sociedad. Cultivar las emociones positivas como el amor la bondad, la generosidad, la paciencia, el sentido de la justicia... y desterrar las negativas, se convierte en un imperativo, y casi diría en un deber, en nuestra vida y para la salud de la sociedad en general. Cualidades como la empatía, la compasión y la comprensión son actitudes fundamentales a desarrollar para los que quieren ser padres.

Desarrollar la empatía, la compasión y la comprensión, son actitudes paternas y maternas fundamentales.

Todos, más o menos, sabemos cuál es “nuestra piedra” en la que siempre tropezamos, es decir, aquel sentimiento que nos crea problemas con nosotros mismos o con los demás. Un método que podemos intentar llevar a cabo para liberarlo, es trabajar la cualidad opuesta.

Por ejemplo, supongamos que “nuestra piedra” es el odio, entonces podemos cultivar y desarrollar el amor, que es la cualidad opuesta, y comenzar a practicarlo en pequeñas cosas de nuestra vida cotidiana. El odio crea lazos tan fuertes como el amor. Cuando ese sentimiento negativo nos domina cuesta mucho liberarse de él, no podemos alejarlo de nuestra mente, envenena nuestro corazón, nos impide estar en paz..., pero la realidad es que el amor es más fuerte que el odio y, donde él aparece todo se arregla rápidamente. Podemos utilizar el mismo método con la envidia y los celos, por ejemplo, alegrándonos de todo lo bueno que le ocurre a los demás, sabiendo que, igual que ellos triunfan o son felices, nosotros también tenemos esa posibilidad y, así mismo, es bueno e importante aprender a valorar aquello que poseemos, en lugar de mirar y centrarnos en lo que nos falta. ¡Tenemos tantas riquezas que no vemos y de las que no somos conscientes!

Ver, aceptar e intentar cambiar los patrones emocionales negativos es una actitud fundamental, y un buen trabajo a realizar, para todas aquellas personas que se estén preparando para ser padres y madres, con el objetivo de poder transmitir los mejores valores a su descendencia.

Hoy sabemos que del 100% de nuestros genes, solo están activos entre un 5% y un 10%. ¿Qué pasa con el otro 90% o 95%?, hasta ahora era lo que se llamaba ADN

basura, pero actualmente científicos como Kazuo Murakami nos dicen que, en realidad, lo que están es inactivos y que el hecho de que nuestro estado psicológico pueda cambiar su funcionamiento, se debe a que muchos de ellos, permanecen latentes.

El bioquímico Kazuo Murakami (2007) declara: “Los sentimientos positivos puedan activar nuestros genes y cambiar el rumbo de nuestras vidas.

En un experimento que condujo, mostró que la risa reducía de manera significativa los niveles de azúcar en la sangre en diabéticos tras las comidas. Después identificaron genes específicos que se activaban con la risa, con lo cual demostraron, por primera vez, que las emociones positivas pueden accionar el interruptor genético”, p.11. Pero, no solo la risa puede accionar el interruptor genético, seguramente también las emociones positivas como el amor, la bondad, la generosidad, la solidaridad, la alegría pueden accionar el interruptor genético y activar nuestros genes. Creo que todos sabemos, naturalmente, y es algo que podemos constatar fácilmente, cuando nos sentimos mejor, ¿cuándo estamos invadidos por el odio, la rabia, el rencor... o cuándo estamos en un estado de alegría, de amor, de paz, de confianza...?, por lo tanto, cultivar emociones positivas es muy saludable y beneficioso para todas las personas, y, especialmente, para los que quieran ser padres.

La respiración profunda puede servir, en determinados momentos, para conseguir superar situaciones emocionales negativas ocasionales, como, por ejemplo, el miedo, la ira, la tristeza... Hay unos ejercicios muy sencillos que se pueden practicar y que pueden ser de gran ayuda. A continuación, os propongo uno.

Ejercicio de liberación emocional con la respiración:

1.- Buscáis un lugar tranquilo. Sentados cómodamente, dejáis las manos reposar sobre los muslos, procurando tener la espalda bien recta. A continuación, cerráis los ojos y os concentráis en la respiración. Durante cuatro o cinco minutos, inspirad y expirad profundamente, hasta que, poco a poco, sintáis que recobráis la calma. Si necesitáis más tiempo, seguid haciendo el ejercicio hasta que os hayáis calmado completamente.

2.- Buscad un lugar tranquilo. Sentados cómodamente, dejáis las manos reposar sobre los muslos, procurando tener la espalda bien recta. A continuación, cerrad los ojos y comenzad a respirar lenta y rítmicamente, llevando toda vuestra atención a este aire que entra y sale en vosotros. Al principio, para dejar de pensar y no distraeros, podéis contar, mentalmente, en cuánto tiempo tomáis el aire y en cuánto lo soltáis, así evitáis que vuestra mente pueda divagar de aquí para allá.

Cuando os sintáis tranquilos y relajados pasamos a centrarnos en lo que queremos liberar.

Supongamos, por ejemplo, que el problema es el miedo: cuando inspiro el aire, me digo mentalmente, la emoción contraria, tomo valor, coraje..., reteniendo el aire unos segundos..., cuando expiro, me digo, suelto el miedo..., incluso, podéis imaginar cómo sale por los pies y se hunde en la tierra. Lo repetís hasta que sintáis que esa emoción se neutraliza o desaparece.

Si el problema es la tristeza, cuando inspiro me digo tomo alegría y cuando lo suelto, me digo suelto tristeza. Y así sucesivamente con el resto de emociones.

Son ejercicios, como podéis observar, muy sencillos, pero que, si los trabajamos con continuidad y confianza, pueden ser de gran utilidad, sobre todo, para situaciones concretas, como decíamos más arriba, de la vida cotidiana en las que nos asalten estas emociones. Si el problema emocional es profundo, deberemos recurrir a algún tipo de terapia, lo cual no impide practicarlos. Pero de ellas, hablaremos más adelante.

Preparar el plano mental:

La vida avanza bien cuando mantenemos una actitud positiva y estamos llenos de entusiasmo y vitalidad. Yo llamo a esto: vivir con los “genes activados o “pensamiento genético”. Este estado mental activa los genes buenos y desactiva los malos.

El pensamiento negativo es muy nocivo para los genes. Si queremos influir en ellos lo más importante es mantener una actitud positiva en todo momento.

Nada puede ocurrir en nuestro cuerpo a menos que ya se encuentre escrito en los genes. Por fortuna nuestros genes tienen innumerables opciones para elegir. Lo que nuestros genes expresan actualmente no es algo definitivo: es posible encender los genes buenos y apagar los malos.

Kazuo Murakami. Bioquímico (2007), pp. 27-69-98.

Sabiendo, según estas informaciones, lo importante que es nuestra manera de pensar, no solo para sentirnos más felices, y para nuestra salud y bienestar personal, sino que, además, nos puede servir para activar los genes latentes buenos, mejorar nuestra vida, y, por consiguiente, la posibilidad de desarrollar nuestros talentos aún dormidos, lo que puede suponer ya un beneficio para nosotros ahora y para nuestra futura descendencia:

Sería necesario, pues, intentar liberarnos de todos los hábitos mentales negativos que tenemos con respecto a nosotros mismos y a los demás. El pesimismo, la crítica, la desvalorización, el control, las obsesiones...

Por otra parte, si nos paramos un momento a pensar y nos preguntamos, sinceramente, cuántas veces a lo largo del día pienso en positivo y me digo Sí, y cuántas en negativo y me digo No; estoy casi completamente convencida que ganaría de manera clara y rotunda el “No”.

Así que un buen ejercicio mental sería empezar a cambiar “Todos los no puedo, no sirvo, no soy capaz, no tiene solución este problema...”, por formas de pensar positivas “sí puedo, sí sirvo, sí soy valioso/a, los problemas tienen solución, la vida es un lugar seguro...”, de esta manera, vamos dejando atrás viejas formas de pensamiento, y con ellas creencias que nos limitaban, para permitir que se instalen la claridad, la lucidez y la creatividad.

El biólogo celular Bruce Lipton (2007) afirma: *“La energía (mente-pensamiento), es un medio más eficaz para alterar la materia que las sustancias químicas. Cuando la mente cambia afecta a tu biología”*. PP.168-191.

“Todo es posible en este mundo cuando te convences de ello. Sé que la mente puede obrar milagros”. P.189

Por consiguiente, el proverbio de “Mente sana in Corpore sano” es verídico. Los científicos ya lo reconocen como tal.

“Ahora sabemos que podemos activar nuestros genes latentes. Cuando se dice que el medio ambiente y factores externos pueden cambiar la manera en que funcionan nuestros genes, la gente tiende a pensar en términos materiales, pero yo incluyo, además el nivel psicológico, es decir la conexión entre los genes y la mente. Numerosos fenómenos en el mundo que nos rodea señalan la existencia de esta conexión. Por ejemplo, un sobresalto muy severo puede hacer que una persona encanezca en un día, o un enamoramiento puede transformar a un mal estudiante en un alumno aplicado y con excelentes calificaciones. La naturaleza de un cáncer puede ser distinta si el paciente piensa “Voy a mejorar”, y concentra toda su energía que si piensa “Voy a morir” y se da totalmente por vencido.

Kazuo Murakami. (2007), pp.18-19-20.

¿Será, por tanto, bueno y aconsejable desarrollar pensamientos y sentimientos positivos para poder tener una vida plena, feliz y sana, y poder transmitírsela a nuestros hijos?

Todos los esfuerzos y sacrificios que hagamos para prepararnos y sanarnos de cara al futuro son, desde mi punto de vista, una muestra de amor y de respeto hacia nosotros mismos y hacia ellos, e incluso si no conseguimos liberar todo, por las razones que sea, el hecho de hacerlo consciente y de querer mejorarnos, es ya importante, y va haciendo su trabajo en nosotros.

Podemos decir también, que este trabajo, que estas sugerencias que se están dando en este capítulo de preparación son, al mismo tiempo, un entrenamiento para el periodo de la gestación. Pero, si ahora ya las incorporamos en nuestra vida cotidiana, si decidimos convertirlas en hábitos positivos, más tarde continuaremos haciéndolo de manera natural en nuestra vida.

Como hemos dicho anteriormente, si no podemos resolver el o los problemas por nosotros mismos, también podemos recurrir a la terapia, si fuera necesario, para liberar las huellas genealógicas. Entre ellas están la terapia psicológica tradicional y otras terapias que han ido apareciendo con el tiempo, dado que la vida es perpetuo cambio y evolución, lo que lleva a continuas nuevas investigaciones y descubrimientos que amplían el campo de ellas, y abren el camino a métodos cada vez más completos y eficaces. A cada cual corresponde buscar y elegir, libremente, cuál es la que se adapta mejor a sus características personales, a sus necesidades, a su nivel de comprensión, a aquella que sienta que está más en sintonía con su nivel de creencias, con su situación..., el abanico es amplio. Y también, es importante, elegir un buen profesional y no ponerse en manos de cualquiera.

Voy a citar algunas de ellas, de manera rápida:

La terapia de la vida intrauterina: es un método propio, creado por Claude Imbert, doctora en medicina, antigua interna medalla de oro de los hospitales de Marsella y antigua asistente de los hospitales de Lyon en hemato-oncología. Ejerce como formadora de terapeutas en el Instituto Europeo de Sofroanálisis, que ella misma fundó e interviene en el ámbito social, la salud, la educación y las empresas. Comparte sus investigaciones y su método en conferencias en Francia y en el extranjero.

La Psicogenealogía: creada en Francia en la Universidad de Niza, por Anne Ancelin Shutzemberger, en los años 80 del siglo pasado, quién desarrolló este concepto en su libro. ¡Ay mis ancestros! Trabajo que ha sido continuado con aportes y progresos magníficos en el tema por autores como Alejandro Jodorosky, Mariane Costa y otros que continúan impulsando de manera creativa y responsable esta disciplina.

La psicogenealogía, es la combinación del estudio del árbol genealógico familiar desde un análisis psicológico, que permite la comprensión de los patrones de conducta que se van repitiendo a lo largo de generaciones. Las alianzas entre integrantes de la familia, los secretos guardados, las repeticiones o tendencias a las enfermedades. A través de ella podemos sacar a la luz el inconsciente familiar que vive en nosotros, las dinámicas que impulsaron nuestros antepasados, para sanar las heridas antiguas que, quizás, siguen presentes en nuestras vidas.

La psicogenealogía, estará en la base de otras terapias que han surgido posteriormente, como la Biodescodificación o la Descodificación Biológica Reparadora del escritor, periodista y consultor terapeuta Jesús Casla. Las Constelaciones Familiares.

La Etioterapia: es el fruto de diferentes técnicas e investigaciones, como la Auriculomedicina del profesor y médico Noguier, la Etiomedicina del Dr. Brinette. La Energología del matemático y kinesiólogo G. Gueguen. Será el médico-cirujano, Patrick Latour, quién realizará la síntesis de estos diferentes métodos para lograr esta terapia para el cuerpo y el espíritu. Es una técnica psicocorporal que trabaja sobre las memorias celulares y permite acercarnos a los orígenes de una patología, dificultad o problema, gracias a una comprensión psíquica, biológica y física. Esto nos lleva a transformar bloqueos, sufrimientos y síntomas físicos en comprensión y aceptación, liberándonos de ellos para poder avanzar.

La Biología Total: es un sistema que interpreta el mensaje simbólico de las enfermedades. Elaborado por Marc Flechet, psicólogo clínico francés. En ella tiene importancia lo que se conoce como el “proyecto sentido”, es la huella que los deseos y las expectativas de los padres dejan en el niño/a, es decir, el proyecto que los padres tuvieron nueve meses antes de la concepción y durante los nueve meses de gestación.

Desde la concepción los padres traspasan los deseos, sueños, proyectos, conflictos a sus hijos de manera consciente e inconsciente. La biología absorbe el ingrediente emocional y lo graba en el niño/a en formación, lo que sigue actuando durante toda su vida. Eso pone en evidencia la importancia de los pensamientos antes de la concepción. El por qué deseamos tener un hijo consciente o inconscientemente.

Y estas no son las únicas, podéis buscar e investigar otras, el abanico es grande.

Para terminar este apartado de la preparación, quiero hablar de otros dos aspectos interesantes y positivos para cultivar que son:

El poder del agradecimiento

Agradecer es una práctica que puede sernos de gran utilidad, de la que rara vez somos conscientes y, sobre todo, en los momentos que estamos viviendo, donde las buenas prácticas y formas se están olvidando; donde la amabilidad y la bondad como forma de actuar y pensar en los demás, no está de moda y es sustituida algunas veces, por no decir muchas, por las malas formas y prácticas en la relación y en la comunicación. Y no me refiero, exclusivamente a esto, que es meramente el aspecto externo, sino también al agradecimiento como un requisito básico en la vida para conseguir ganar parcelas de felicidad y alegría.

Podemos empezar, por ejemplo, agradeciendo, cada día, por lo que tenemos en lugar de quejarnos por lo que nos falta. Es una reflexión interesante que podemos plantearnos ejercitar, si lo creemos oportuno.

Cada día no faltan oportunidades para quejarnos: de nuestra pareja, de los vecinos, de los amigos, del jefe/a en el trabajo, de lo mal que me va en la vida, de la casa que es pequeña, del tiempo ..., la lista seguro que es grande.

En general, estamos más habituados a quejarnos que a dar las gracias y a reconocer lo afortunados que somos. Creemos que todo nos pertenece por derecho, de una manera que denota, en ocasiones, prepotencia y desconsideración, hacia la madre Naturaleza y hacia las personas. Incluso en la vida cotidiana, hemos olvidado también, el dar las gracias como forma de amabilidad en las relaciones de cada día: a la persona del supermercado que nos atiende, al conductor del autobús, a alguien que nos pasa algo o nos facilita algo, a alguien que nos enseña..., por no hablar del por favor, al pedir o preguntar...

Recuerdo una anécdota que me sucedió en Latinoamérica, hace ya muchos años y que os voy a contar, en relación con esto último:

Durante años en el sistema educativo y fuera de él dando cursos, en España y en Europa, raramente me han dado las gracias, para mí, era tan normal esto, que nunca reparé en ello. Así que, cuando di por primera vez un curso en Colombia, me sorprendió escuchar a los alumnos/as, al despedirse, el primer día, el hecho de darme las gracias; lo que continuaron haciendo, el resto de los días al despedirse, y entonces, tomé conciencia de lo grato que es sentir que estás haciendo algo útil, que ayuda a los demás, y que la forma de manifestarlo y hacérselo ver es con un sencillo gracias. Y no es porque lo esperara, porque mi trabajo me encantaba, y me ha encantado siempre, y no estaba pensando en que me lo agradecieran, pero resulta muy gratificante y hasta casi diría que musical, el sonido de un ¡gracias!, dicho de corazón.

Lo cierto es que, cada día, tenemos muchas oportunidades para dar las gracias, empezando cada mañana por agradecer lo afortunados que somos por estar de nuevo vivos, porque tengo un cuerpo en el que no me falta nada, por poder hablar, caminar, ver, estudiar, amar, porque tengo una familia, amigos, trabajo, salud..., porque hoy la vida me presenta nuevas oportunidades para aprender, para mejorar lo que no funcione, para encontrar la mejor solución a los problemas que debo resolver... Dar las gracias, incluso a veces, sin tener una razón aparente. Decir gracias en silencio de manera repetida, por todo lo que nos ocurre, es un buen ejercicio que podemos, si queremos, intentar poner en práctica y observar que sucede con el tiempo.

Tomar conciencia de estas pequeñas cosas nos pueden dar una visión más positiva de la vida, incrementar nuestra alegría, y quizás, ayudarnos a avanzar de manera más confiada y segura en ella.

“Ten buenas intenciones. Vive con un sentimiento de gratitud, piensa siempre en positivo. No importa cuán mala parezca una situación, es importante verla bajo una luz positiva, nunca negativa”

Kazuo Murakami. (2007), p.198.

El poder del dar

En las relaciones personales y de trabajo lo más normal es dar y recibir y, en general, creemos que esta es la actitud correcta y, es legítimo pensar así, pero también esta actitud está en la base de muchas decepciones y malentendidos, porque, la mayoría de las veces, esperamos recibir siempre algo a cambio de lo que damos, y no siempre funciona así. Por ello, puede ser interesante abrirnos a otra posibilidad, que quizás, si la reflexionamos y nos decidimos a llevarla a la práctica, pueda evitarnos algunos sufrimientos, decepciones o desengaños, que es, “¡probar a dar por el simple hecho de dar, sin esperar nada a cambio!”: dar lo mejor de nosotros mismos, dar una sonrisa, una palabra de afecto, escuchar a alguien que lo necesita, decirle a alguien lo valioso/a que es... Pensar con compasión, amor y comprensión en alguien que no ha actuado correctamente con nosotros, en lugar de pensar todo tipo de cosas negativas, porque puede ser que: ¿quizás tenía un día difícil, quizás es una persona que está pasando por un momento desgraciado o se siente desgraciada? ..., hay tantas cosas que desconocemos de los demás. En muchas ocasiones, las personas que actúan de mala manera, en realidad, están dando rienda suelta a un malestar interior, aunque parezca que lo dirijan a nosotros. No tomarnos las cosas en personal, en determinadas circunstancias, puede ser de gran ayuda, lo cual no implica aceptar todo lo que nos hagan, hay que aprender a poner límites, pero, también podemos verlo bajo otro prisma. De esta manera vamos de paso, poco a poco, desarrollando la empatía, esa capacidad que nos permite ponernos en la piel del otro, la compasión y la comprensión, cualidades que son muy valiosas para todos y, especialmente, para preparar a la paternidad - maternidad.

Por otra parte, a veces sucede, que provocamos con nuestra actitud, de manera inconsciente, situaciones que un día hacen reaccionar a los demás de una manera que no esperábamos. Por eso analizar una situación y verla con calma puede ser de gran utilidad, porque nos va a llevar a sentirnos más en paz con nosotros mismos, y a encontrar la solución más idónea para resolver el problema, en vez de estar dando vueltas a cómo vengarnos; y lo mismo cuando mantenemos un enfado o una rabia interna que nos amarga y estropea el día o la vida.

Y otra forma posible de dar, es ayudar, y no solo a las personas cercanas, sino también, a personas desconocidas, como, por ejemplo, cuando hay una catástrofe en un país y las personas se movilizan para ayudar física y económicamente, a aquellos que lo necesitan. Pues, de la misma manera, esto lo podemos también transponer a nuestra vida cotidiana y llevarlo a cabo, cuando se presente la oportunidad: vecinos, compañeros/as de trabajo, desconocidos..., y no me refiero económicamente, que a veces, puede ser necesario, sino, a gestos sencillos, como, por ejemplo: dar un abrazo, una palabra amable, escuchar a alguien que lo necesita...

Seguro que las ocasiones para ayudar y ser útiles no faltan. Estas pequeñas cosas en sí mismas, aunque parezcan insignificantes y sin importancia, pueden reportarnos felicidad, paz y la satisfacción de sentirnos y ser útiles.

En la sociedad actual en la que está tan extendido, no solo el dar y recibir, sino sobre todo, la filosofía del tomar, de aprovecharme, de sacar el mayor beneficio de todo lo que realizo, con el menor esfuerzo y costo posible, soy consciente, de que puede no ser fácil intentar cambiar esta filosofía de vida por la del dar de una manera desinteresada. Sé que puede llevar su tiempo asimilarla, pero, creo, desde mi propia experiencia, que es a través de ella que podremos abrirnos a una nueva comprensión de la vida, y si decidimos comenzar a integrarlo, poco a poco, en nuestro día a día, y lo cultivamos, naturalmente lo vamos a transmitir en el futuro a nuestros hijos, y así quizás, llegaremos a conseguir construir una sociedad más solidaria y, realmente, humana.

Y el dar por el hecho de dar, en realidad, ya existe, aunque quizás no nos hayamos dado cuenta de ello. Podemos decir que el ejemplo más claro de dar y dar, sin esperar nada a cambio... es el de una madre. Ella da constantemente, y sin cansarse a su hijo/a, pero, en este acto de dar desinteresadamente, experimenta y obtiene una gran felicidad. Por eso las madres son el ejemplo más claro a través de las cuales podemos comprender y hacernos una idea de lo que es el amor incondicional.

“La actitud de dar y dar es muy benéfica para activar tus genes”, nos dice Kazuo Murakami. (2007), p.104.

Qué mejor tarea podemos acometer que la de desarrollar las mejores cualidades como seres humanos y como futuros padres para ponerlas después, al servicio de nuestra descendencia, para que ellos puedan a su vez, transmitirla a la suya, y así sucesivamente. Todo el trabajo de preparación que hagamos es una prueba de amor y de respeto hacia el nuevo ser que está por venir, no solo desde el momento en que está ya aquí, sino desde el mismo instante en que sentimos que queremos engendrar una nueva vida.

Poco a poco, si esto se transmite de generación en generación, ¿quizás, podríamos hacer de este mundo un lugar mejor para todos/as?

Todas las sugerencias que se dan en este capítulo de preparación, es una herencia, desde mi punto de vista, más valiosa que todas las posesiones materiales que podamos legarles a nuestros hijos. Por eso es tan importante prepararse para la paternidad - maternidad de una manera consciente y responsable. Nosotros seremos los primeros beneficiados porque podremos después, disfrutar de hijos sanos y felices en todos los planos.

No obstante, cada persona es libre de seguirlas o no y de realizar sus propias experiencias y aprendizajes en la vida.

Y, sobre todo, no os preocupéis ni inquietéis, os aconsejo comenzar este trabajo, si lo creéis conveniente, poco a poco, haced lo que esté en vuestras manos, cada vez saldrá mejor, pero es importante empezar.

Aquellas personas que estéis leyendo estas páginas, ahora tenéis nuevas informaciones, se os ofrecen nuevos conocimientos, sabéis nuevas cosas que pueden daros el poder de mejoraros, de transformar vuestras vidas y las de las generaciones venideras.

A todos los jóvenes, a todos los futuros padres-madres inminentes, a los que ya lo sois, pero que aún tenéis la posibilidad de tener otros hijos, os invito y os animo a prepararos para traer a este Planeta Tierra seres más amorosos, más pacíficos y solidarios, más equilibrados y armoniosos, más respetuosos y con sentido de la justicia. Es una gran responsabilidad la que depositamos en vuestras manos, lo admito. Sé, así mismo, que va a demandar de vuestra parte un poco de esfuerzo, algo de sacrificio... pero también sé que tenéis en vuestras manos una empresa maravillosa, grandiosa e inigualable, que continuará después en las otras etapas de la educación prenatal, y es la de **participar en la construcción de un nuevo mundo para las generaciones que están por venir. ¡Qué mayor prueba de Amor y qué mejor legado que éste!**

“Todo lo bueno que hacemos en la vida no queda nunca sin recompensa”.

Así pues, ¡ánimo y adelante!, con convicción y fe, sin importar lo que los demás puedan pensar o decir. Vosotros conocéis bien, el valor de vuestro trabajo.

