

Hipnoerditzeak defendatzen du erditzea prozesu fisiologiko normala dela, emakumeen senik sakonenari lotua. Horregatik, “Hipnoerditzea: erditze positibo baterako prestakuntza” liburua gonbidapen bat da emakumeek erditzeko gaitasunarekin konfiantza berreskuratzeko eta erabakirik hoberenak hartzeko. Baliabide bat, beldurra eta kezkak segurtasun eta konfiantzarekin or-

dezkatzeko. Euskaraz aurkeztu du orain Carmen Morenok, Oihana Lopez Cestaok itzuli eta egokituta. Balitik erantzun ditu gure galderak egileak.

Zer moduz zaude?

Ederki nago, milesker. Orain-txe bertan ‘The Positive Birth Method’ ingelesez eta indonesieraz hedatzen ari naiz burubelarri, Balin bizi naizela aprobetxatuz. Gogo handia dut nagoen komunitatean beren ama hizkuntzan ekarpena egiteko. Iruditzen zait hain eraldatzailea den prestakuntza

hau irisgarriagoa egiteko eta mezua gehiago barneratzea lortzeko emakumearen ama hizkuntzan eman behar dela eta hori izan da nire fokua azken urteetan. Hortik, “Hipn parto”-ren euskarazko itzulpena eta egokitza pen a ere.

Eskerrik asko! Irakurtzea gozagarria izan da. Nire erditzea berriro sentitzera eraman nau eta, harago, ekintza honen handitasuna bizitzera.

Anitz pozten nau “Hipnoerditzea”-k zure erditze esperientziarekin berriz konektatzera

«Esperientzia
baikorra izateko
faktorerik
garrantzitsuena ez
da erditze mota
bera, baizik eta
emakumea bere
esperientziaren jabe
sentitzea eta berak
bere erabakiak
hartzea»

eraman zaituela jakiteak. Niretzat, itzulpen bakoitza emakume gehiagok beren erditzea beren buruarekiko konfiantzaz eta konexioz bizitzeko aukera bat da, beraengan sakon durundatzen duen hizkuntza batean. Erditzea handitasunez eta ahalmenez betetako momentu bat da, eta emakume gehiagok esperientzia kontziente eta baikor bezala bizi ahal izateko tresnak konpartitzea benetako ohorea da.

Zer eman dio Oihana Lopez Cestaok euskarara egindako



Carmen Moreno, haurdun, hipnoerditzeko audioak entzuten. Hurrengo orrialdeetan, erretratu bat eta kurtso bat. Lucía BARAGLI - Noemí MARCOS

«Erditzearen kontakizuna aldatzea giltzarria da konfiantzatik bizitzeko beldurretik bizi ordez»

itzulpenak eta egokitzenak milaka emakumek beren erditzea prestatzeko erabili duten «bestseller» honi?

Oihana Lopez Cestaok euskara egindako egokitzena bereziki adierazgarria izan da emakume anitzek prestatuntza hau beren ama hizkuntzan egitea posible egin duelako. Erditzeko eta jaiotzeko moduak duen garrantziaren mezua irisgarriago egiteko pauso bat izateaz gain, erditzearen ikuspegia eta narratiba eraldatzen ere lagundu du, sufrimenduak, beldurrak eta pasibotasunak markatutako maitasunez eta kontzientziaz betetzearekin batera, emakumea bere prozesuaren benetako autoritatea delako. Gainera, ama hizkuntzen kultur aberastasunari bizirik eusteko keinu bat da, jaiotza bezalako funtsezko gaitan. Ez da itzulpen literal bat bakarrik, egokitzen bat baizik, Oihanaren erditzearen historia boteretsua barnean duena, bere esentzia pertsonala testuan uzten jakin duelako. Elkarrekin sortu dugu liburuaren bertsio hau, orain emakume gehiagori beren hizkuntzan lagunduak eta ulertuak sentitzeko aukera ematen diena, erditzearen esperientziarekiko konexioa indartuz.

Parto Positivo ekimenaren parte da liburua. Plataforma honetan 7.500 familiak baino gehiagok eta 1.500 profesionalak hartu dute parte. Nola hasi zen dena?

Behar pertsonal batetik jaio zen Parto Positivo. Nire lehen haurdunaldiak beldur anitz esnatu zituen, nire jaiotzaren historia dela eta: nire ahizpa bikia hil egin zen eta amak eta biok indarkeria obstetrikoa sufritu genuen. Horrek eraman ninduen ohiko informazio

prestatuntzatik harago soluzioak bilatzera. Egiatzko jakinduria barrutik lantzen da. Nire esperientziak jaiotzeko moduaren garrantziaz eta gure bizitzetan uzten duen oinatz ezabaezinaz kontzientzia hartzen lagundu zidan. Alabari ahal zen hasierarik onena emateko konpromisoa hartu nuen, baita nire buruari amatasunaren hasierarik onena ematekoa ere. Hala deskubritu nuen hipnoerditzea.

Jakintzaren, baliabide praktikoaren eta, batez ere, nire sinesmenekin egindako lan sakonaren uztarketak erabat aldatu ninduten. Beldur eta sinesmen mugatzaileak askatu ahal izan nituen, eta gai sentitzen laguntzen zidatenak sendotu. Amatasuna konfiantza horretatik hasia hain izan zen boteretsua, ezen ikuspegi hau bertze emakumeekin partekatzera bultzatu baininduen. Prestatu eta Londonen kursoak ematen hasi nintzen, hasieran ingelesez bakarrik eta geroago nire ama hizkuntzan, gaztelaniaz. Niretzat, funtsezko balio bat da nire bizitza beldurrak ez gidatzea, eta maitasunak eta nire balioek gidatzea horren ordez. Hipnoerditzea hori da zehazki: eraldatzeko bidaia bat, non informazioaren, baliabide praktikoen eta sinesmenekin egindako lanaren bidez emakumeek beren desirak eta errealitatea lerrokatu ditzaketen. Bizi osoan lagunduko diguten erremintak dira. Haurdunaldian gure garuna moldagarriagoa da. Gainera, gardentasun psikikoak kontzientearen eta subkontzientearen arteko mugak ezabatzen ditu, eta gure sinesmenak, jokatzeko patroiak eta konpondu gabeko egoerak berriz aztertzeraz gon-

bidatzen gaitu. Haurraz gain, ama berri bat ere sortzen da.

Bide honetan jaiotza hobetzeko konpromisoa hartu duten emakumez inguratzea ezinbertzekoa izan da.

Gaur egun nazioarteko eta diziplina anitzeko lantalde bat daukat ikuspegi hau partekatzen duena eta Parto Positiboren inpaktua zabaltzen lagundu didana, ez emakumeen artean bakarrik, baita amatasunaren inguruko profesionalen artean ere. 2019an hipnoerditzeko profesionalentzako lehenbizi formazioa eskaini nuen, amak laguntzen dituzten profesional gehiagok prestatuntza eraldatzaile hau eskaintzeko edo ematen dituen tresnak beren praktikatzen txertatzeko aukera izan zezaten. Hala ezagutu nuen Oihana. Dagoeneko mundu osoko 1.500 profesionalak jaso dute ziurtagiria. Horien bidez, anitzez emakume eta familia gehiagorengana ailegatu gara.

Liburuaren lehen edizioa 2018an argitaratu zen. Ordu-tik zer ari da aldatzen?

Gero eta emakume gehiago ari dira beren sexu eta ugalketa osasunaz kontzientzia hartzen. Horren barnean sartzen da haurdunaldiaren eta erditzearen inguruko ikuspegi berri bat, emakumearen sexu eta ugalketa bizitzako prozesu bital bezala. Horrekin berriz konektatzearen ondorioz, erditzea hartzeko moduan eboluzio bat gertatzen ari da. Emakume gehiagok bilatzen dute prestateta ezberdin bat, beren esperientziaren jabe izatea ahalbidetzen diena.

Bertzalde, prestatutako profesionalak ugaritu egin dira, eta eskaera handitzen ari da etengabe. Emakumeek haur-

CARMEN MORENO

«HIPNOERDITZEA»
LIBURUAREN EGILEA

Carmen Moreno hezitzaile perinatala da.

Haurdunaldiaren eta jaiotzaren informazioan erreferentea @partopositivo profilaren bidez. «Hipnoerditzea» 'bestseller'-a euskaraz aurkeztu du.

Maidar IANTZI GOIENETXE

dunaldia eta erditzea beldur mugatzailerik gabe eta beren prozesuen jabe izanik bizi nahi dute, eta horrekin bat egiten duen akonpainamendua eskatzen dute. Mundu anglosaxoian dagoeneko 90eko hamarkadan ikusi zen hazkunde bat bizitzen ari gara, eta gaztelaniaz eskaerek goia jo dute hagitz ezagunak diren emakume batzuk hipnoerditzearekin prestatu eta esperientzia partekatu ondotik.

Liburuak 23 informazio atal, 19 ariketa praktiko, meditazio gidatu baten audioa, bikotearekin edo laguntzailearekin meditatzeke gidoi bat eta laguntzailearentzako kapitulu bat ditu.

Lehenbizi, erditzearen psikologiari eta fisiologiari, emakumearen eskubideei eta aukerei buruzko informazio gakoa ematen da. Lekua eta laguntzaileak aukeratzeak duen garrantzia ere azaltzen da. Dena ebidentzia zientifikoan oinarrituta dago. Bertzetik, alde praktikoa dago. Emakumearen haurdunaldian eta erditzean nola sentitzen den zaintzeko erreminta sorta bat da. Helburu nagusia autoerregulazio emozionala da, ez gaudelako erditzeko diseinatuak seguru sentitzen ez bagara. Beldurrak erditzeko prozesu fisiologikoa eragozten du eta erabaki kontzienteak hartzea zailtzen du. Horregatik, emakumeak edozein egoeratan ahalik eta esperientziarik onena izan dezan baliabideak eskura izan ditzan lan egiten dugu.

Azkenik, “hipnoerditzea” terminoak, arraroa iruditzen ahal bazaigu ere, hipnosia burua eta gorputza entrenatzeko tresna bezala erabiltzeari egiten dio erreferentzia. Hipnoerditzearen audioaren bidez, emakumea lasaitze sakon ba-



«Iruditzen zait hain eraldatzailea den prestakuntza hau irisgarriagoa egiteko eta mezua gehiago barneratzea lortzeko emakumearen ama hizkuntzan eman behar dela. Hortik, euskarazko egokitzapena ere»



tera bideratzen da, eta ondoren bere irudimena erabiltzen du lasaitasuna, segurtasuna eta konfiantza erditzearen prozesuarekin lotzeko. Errepi-katuz, neuronen bide berriak indartzen dira eta beldurraren erantzunak ordezkatzeko dira, emakumeak bere umearen jaiotza seguru eta konfiantzarekin hartzeko.

Kontua ez da erditze mota bat idealizatzea, nahiz eta hipnoerditzeak erditze naturalak, laburragoak, ez hain mingarriak eta esperientzia

hobeak izaten laguntzen duen.

Esperientzia baikorra izateko faktorerik garrantzitsuena ez da erditze mota bera, baizik eta emakumea bere esperientziaren jabe sentitzea eta bere erabakiak hartzea. Hipnoerditzea erditze mota eta egoera guztietan da erabilgarria.

Ona zure lehenbiziko alabaren jaiotzaren testigantzarekin hasten da liburua, eta Arlet bigarren alabaren jaiotza kontatuz bukatu. Bertze hainbat amaren bizipenen zatiak

ere agertzen dira. Zer garrantzitsua den partekatzea!

Erditzeei buruzko kontakizunak partekatzea komunitate gisa dugun erreminta botere-tsuenetako bat da. Jaiotza esperientzia bakoitza bakarra dela frogatzen dute testigantzek, eta jendartean nagusi den beldurraren eta sufrimenduen narratiba hausten dute. Istorio hauek konpartitzean ohartzen gara ez gaudela bakarrik, anitz garela begirada kontziente bat partekatzen dugun emakumeak, erditzea zerbait patologikoarekin lotzen duen

narratiba puskatzen dugunak eta haurdunaldia eta erditzea prozesu biologiko bezala ikusten ditugunak. Horregatik erabaki nuen liburua nire alaben jaiotzekin hasi eta bukatzea, erditzerako emozionalki eta mentalki prestatzen garenean lortzen ahal dugun konfiantzaren eta konexio sakonaren isla direlako.

Ehunka jaiotza baikor daude jasota partopositivo.org webgunean.

Erditze baikorreko testigantza bakoitzak, ama horren espe-

rientzia aldatzeaz gain, kolektiboki erditzea ulertzeko dugun modua eraldatzen laguntzen du. Erditzearen kontakizuna aldatzea giltzarria da, emakumeek esperientzia hori konfiantzatik bizi dezaten beldurretik bizi ordez.

Gure gorputzaz fidatzeak erraza dirudi; praktikan, ordea, zailena izan daiteke...

... bereziki erditzeari beldur izaten eta gure gorputzetik deskonektatzen erakusten digun jendarte batean. Bizi garen bezala erditzen gara. Gure gorputzarekiko deskonfiantzaz edo gelditzeko edo gure burua ezagutzeko baimenik gabe bizi bagara, zaila da erditzea gure buruarekiko konfiantzarekin hartzea.

Hipnoerditzeak, hain zuzen, konfiantza du oinarri: gure gorputzak badaki erditzen eta tresna egokiekin beldurra askatzen. Gakoa etengabe praktikatzeko da, eta ez haurraren jaiotzarako soilik prestatzea, baizik eta izan nahi dugun emakumea erditzeko ere bai.

Prozesu honek ardura handia eskatzen dio norberari. Sarrri, erditzeari diogun beldurra ondoz, bertzei uzten diegu erantzukizun hori edo guretik kanpo ezartzen dugu autoritatea, segurtasunez erabakiak hartzeko dugun jaiotzetiko gaitasunaz fidatu beharrean. Egiazko erronka, praktikatik bertatik harago, gure esperientziaren ardura hartzea eta bere gain daukagun boterea erreklamatzeko da.

Hala definitzen du hipnoerditzea Laura Andreok: «Laguntzarik gabe erditzeko behar den laguntza».

Esaldi horrek hipnoerditzearen esentzia jasotzen du. Mugatzen gaituzten kapak ken-

duko ditugu gure esentziara bueltatzeko: maitasuna da hori, eta ez haurdunaldia eta erditzea beldurrez bizitzea. Nolabait janari organikoa bezala da: janari organikoa janaria zen tokatzen ez ziren gauzak gehitzen hasi ginen arte. Modu berean, hipnoerditzea jaiotzarekin berriro konektatzeko da ekintza biologiko, fisiologiko eta natural bezala.

Jakina, bada kasuen ehuneko txiki bat, non esku hartzeak premiazkoak eta onuragarriak diren amaren eta umearen ongizaterako. Baina ez gaur egun praktikatzen diren neurrian. Ia erditzeen %100etan esku hartzeak egiten dira modu batean ala bertzean, maiz errutinaz eta amaren ezagutzarik edo baimen informaturik gabe. Hipnoerditzearen xedea erditzeko prozesu naturala gertatzen uztea da, beti informazioarekin eta amaren erabakiak errespetatuz.

Lehendabiziko esku hartzea etxetik ateratzea da. Inguru funtsezkoa da, eta, diozunez, beti sor dezakegu inguru seguru eta atsegina.

Inguruak beti izanen du inpaktu bat erditzearen esperientzian. Gure lasaitasun burbuila babesteko eta bare mantentzeko ainguratze emozionalak eta autoerregulazio teknikak erabil ditzakegu. Espazio seguru bat sor dezakegu egokitzapen erraz batzuekin: argia doituz, musika lasaia erabiliz edo on egiten diguten usainak jarritz. Emozionalki babesten gaituzten eta errespetatu eta ulertzen gaituzten pertsonen inguratzea ere oinarritzeko da.

Badakigu arnasketa funtsezkoa dela.

Bi arnasketa lantzen ditugu, autoerregulatzeko eta lasaitasuna lortzeko erabilgarri izan daitezkeenak, baina beti emakumeak jada arnasten bada kiela kontuan izanda. Badira tresna gehiago arnasketa bezain boteretsuak, ez dutenak beti arreta bera jasotzen. Irudikapenak gure burua bideratzen laguntzen ahal digu, gorputza sarri buruak zuzentzen duen lekura joaten baita. Baieztapenek erditzeko dugun gaitasunarekiko konfiantza indartzen dute, eta eskertzak baretasun eta betetasun egoera batekin konektatzen gaitu.

Kontrolatzen dudana aldatzen dut, eta nire esku ez dagoena uzten dut.

Desikastea bizitzan jaso ditugun sinesmen mugatzaile, beldur eta baldintzapenetatik askatzea da. Balio ez diguna askatzeko eta fokua kontrolatu dezakegunean jartzeko prozesu bat da: gure arnasketa, pentsaera eta lasaitzeko eta eraba-

«Hipnoerditzea hori da zehazki: eraldatzeko bidaia bat, non informazioaren, praktikaren eta sinesmenen bidez emakumeek desirak eta errealitatea lerrokatu ditzaketen. Bizi osorako tresnak dira»

kitzeko gaitasuna kontrola dezakegu. Gure esku ez dagoena joan dadin uzten dugu.

«Beldurra-tentsioa-mina» zikloa errepikatzen da.

Ziklo hori gakoa da minak erditzearen esperientzian hain modu zuzenean zergatik eragiten duen ulertzeko. Beldur garenean, gure gorputza tentsioan jartzen da eta horrek minaren pertzepzioa handitzen du. Gainera, adrenalina sortzen dugu, eta erditzea eragozten du horrek. Kontrakzioak aliatu bezala ikusten baditugu, gorputzaren prozesu naturalaren parte diren olatu bezala, haiekin lan egin dezakegu kontra egin beharrean.

Milesker zure lanagatik.

Eskerrik asko bihotzez gai garrantzitsu hauetaz mintzatzeko espazioa sortzeagatik. Plazer bat da jakintza hau konpartitu eta erditzearen narratiba aldatzen segitzea.

