

» DZIEŃ Z ŻYCIA: KATARZYNA SLAZAK

## Widzę, jak ludzie stają się szczęśliwsi

**Kasia jest doułą, uczy masażu niemowląt, absolutnie zafascynowana porodami i ich wpływem na nasze życie, wraz z partnerem prowadzi warsztaty dotyczące świadomych porodów i uzdrawiania traum. Mieszka i pracuje w Londynie.**



» Jak wygląda mój dzień? Przede wszystkim każdy jest inny i bardzo mi się to podoba. Nie mogę być doułą od 9 do 5, bo porodu zazwyczaj nie da się umówić na konkretną godzinę. Jestem więc nią 24 godz. na dobę czasami, czyli zwykle 2 tygodnie przed i po terminie porodu. Jeśli trzeba, wstaję w środku nocy po to, by być z inną kobietą czy parą wtedy, gdy tego potrzebują. I to też jest za każdym razem inne. Jedni chcą, bym po prostu była, chcą czuć moją obecność i spokój, czasem kobieta potrzebuje masażu, inna, bym potrzywała ją za rękę i po cichu zapewniła, że wszystko idzie dobrze. Jeśli partner jest obecny przy porodzie, wspieram i jego, dla niego to też jest przecież intensywne doświadczenie. Sam poród dla rodziców jest doniosłym wydarzeniem, wręcz przełomowym, ale i dla mnie są to niezapomniane chwile. Wspólne przygotowania mają bardzo indywidualny charakter, rozmawiamy o porodzie, ale też i o wszystkim innym,

nie ma nudy. Podobnie zresztą, gdy uczę rodziców, jak masować niemowlaki; raz wszystkie są spokojne, a innym razem jedno dziecko się śmieje, drugie zaś płacze. To wymaga ode mnie elastyczności, zmian w programie, rutyna nie ma tu prawa bytu. Moje weekendy też są ciekawe. Wraz z partnerem prowadzę warsztaty Zmiany Kodu Limbicznego, które także związane są z tematem porodów. W oparciu o metodę „Birth into Being” pomagamy uwolnić się od traum, lęków, ograniczeń i skontaktować się z własnym potencjałem, twórczą mocą. Ona tkwi w każdym z nas, jeśli jednak nasze wczesne doświadczenia życiowe, włączając w to np. poród, były dla nas trudne, często nie umiemy swobodnie korzystać z naszych talentów i darów, idziemy przez życie wciąż jakby pod górkę, z uczuciem zmagania, walki. Warsztaty te dają szansę „ponownych narodzin” w atmosferze miłości i spokoju, a to, jak wynika z mojego własnego doświadczenia oraz uczestników naszych warsztatów, zmienia jakość życia. I to jest kolejna radość wynikająca z mojej pracy. Widzę, jak ludzie stają się silniejsi, wrażliwsi, bardziej niezależni i kreatywni, jak zaczynają realizować swoje pomysły, jak zwyczajnie stają się szczęśliwsi. A do tego bardziej świadomi. Na warsztatach mówimy o zależnościach pomiędzy jakością porodu a tym, jak wygląda nasze życie, mówimy o świadomym poczęciu dziecka, mogą więc one być świetnym przygotowaniem zarówno do porodu, jak i rodzicielstwa w ogóle. Wszystko, co robię, daje mi dużo radości. Przyjazd na Wyspy oprócz miłości zaowocował w moim życiu również pięknym i fascynującym zajęciem.

**Doula** – z greckiego: „ta, która służy”, obecnie oznacza kobietę, która w profesjonalny sposób wspiera kobiety/pary w ciąży, przy porodzie i w połogu. «

