

# Czas Na Pomyszenie

część II

## Różowe karteczki



*Fundacja La Cinta*

Zapraszamy na nasze strony  
[www.FundacjaLaCinta.org](http://www.FundacjaLaCinta.org)



Autorka projektu „Czas Na Poruszenie”  
Agnieszka Puczyłowska

Foto  
K. Kate PhotoPassion

Ilustracje  
Agnieszka Puczyłowska

Bajka  
Agnieszka Puczyłowska

Redakcja  
Agnieszka Puczyłowska

Opracowanie graficzne i skład  
Agnieszka Puczyłowska

Warszawa 2024  
wydanie I

**G**dy usłyszały diagnozę, czas na chwilę stanął w miejscu, świat zawirował, ziemia osunęła im się spod stóp. Straciły równowagę, zegar się zatrzymał, nastąpiła cisza. Dopiero po chwili wskazówki ruszyły do przodu. Okazało się, że świat nadal istnieje, choć wydawało się, że ich właśnie się skończył. Niby nic się nie zmieniło, a jednak wszystko było inne.

Diagnoza wyzerowała zegar. Od tej pory czas liczy się od nowa, inaczej. może właśnie nie czas się liczy? Przystajesz liczyć dni, sprawiasz żeby każdy dzień się liczył. Czas nie odmierza życia. To życie odmierza czas.

*I nadszedł Czas na...*

Celem projektu **Czas Na Poruszenie** jest wypełnienie Twojej historii. Chcemy sprawić, by wskazówki znów ruszyły do przodu. Chcemy, by wybrzmiało nasze motto, że pomimo diagnozy jest **Czas Na Życie**. Tylko inaczej.

Jelito, krew, piersi, jajniki, tarczyca, kości, płuca, wątroba... Nie ma znaczenia gdzie się pojawił rak. Nie liczy się ile masz lat, czy masz włosy czy nie, czy jesteś chuda czy gruba, czy nosisz szpilki czy kalosze, czy mieszkasz w lesie czy na 10 piętrze wieżowca.

### Ważne, że ciągle jesteś i marzysz...

Zaprosiliśmy 12 Wstążeczek, których każda z nich jest na kartce kalendarza w miesiącu, którym usłyszała diagnozę. Miesiąca, w którym coś się skończyło, wtedy jeszcze nie wiedziała, że także coś się zaczęło. Cały proces poruszenia jest zapisem podróży arteterapeutycznej uczestniczek projektu.

Wierzymy, że uzdrawiająca moc naszego projektu sięgnie dalej, poza grupę osób doświadczonych chorobą nowotworową. Mamy nadzieję, że odmieni w pewnym stopniu każdą osobę, która się z nim zetknie. Przecież dla każdego z nas choć raz w życiu z różnych powodów zatrzymał się czas...

**To nie czas się liczy.**

**Liczy się to, czym wypełnisz swój czas.**

**Wypełnij go życiem.**

**Czas Na Poruszenie** jest dedykowany nie tylko osobom z doświadczeniem choroby nowotworowej. Kryzysy przytrafiają się wszystkim, w postaci problemów zdrowotnych lub innych trudności. Chcemy, aby każdy wiedział, że nie jest wtedy bezbronny. Ludzie mają w sobie cenny potencjał.

Bajka

O

## RÓŻOWEJ KARTECZKE

Róża siedziała na ławce w parku, przyglądając się, jak liście leniwie opadają z drzew. Jesienne słońce ogrzewało jej twarz, choć powiewy wiatru przynosiły chłód. Czasami czuła, że to słońce jest ostatnią ciepłą rzeczą, jaką może jeszcze poczuć. Od kiedy dowiedziała się o chorobie, świat zszarzał. Wszystko straciło swoje kolory.

Z zamyślenia wyrwał ją szelest – to mały, świetlisty motyl przysiadł na jej dłoni. Zatrzymała oddech, nie chcąc go spłoszyć. Motyl rozprostował skrzydła. Uniósł się w powietrze, jakby zapraszał ją do podążenia za nim. Róża wstała i ruszyła w jego stronę, choć nie wiedziała dlaczego. Motyl zniknął między drzewami, ale w jego miejsce, na trawie, leżała różowa karteczka. Podniosła ją i przeczytała:

**„Nie jesteś sama”**

Te słowa uderzyły ją mocniej, niż chciałyby przyznać. Od dłuższego czasu czuła się opuszczona. Rodzina, przyjaciele... Wszyscy próbowali pocieszać, ale nikt tak naprawdę nie wiedział, co przeżywała. A teraz, nagle, ktoś lub coś podsuwa jej te słowa w najbardziej potrzebnym momencie. Poczucie wsparcia zaczęło ożywiać jej serce.

Następnego dnia, siedziała w zatłoczonej szpitalnej poczekalni, czekając na kolejne badania. Przez okno wpadało ostre, zimne światło, które kontrastowało z ciszą i napięciem w powietrzu. Spoglądała na ludzi – niektórzy wpatrywali się w pustkę, inni rozmawiali cicho, ale wszyscy zdawali się być pogrążeni w swoich myślach. Róża przygryzała wargi, próbując ukryć swój lęk. Obok niej usiadła kobieta – starsza, z siwiejącymi włosami splecionymi w elegancki kok. Jej twarz promieniowała spokojem, a oczy miały ciepło, jakiego Róża potrzebowała. Po chwili, kobieta delikatnie włożyła jej do ręki

papierek i odeszła bez słowa. Dziewczyna rozłożyła karteczkę, różową karteczkę, na której widniało zdanie:

**„Nadzieja nigdy nie gaśnie”**

Róża zacisnęła dłoń, zginiatając karteczkę. Nadzieja... To coś, co wydawało jej się tak odległe. Ale te słowa na miały w sobie dziwną moc. Może nie wszystko jeszcze było stracone? Może rzeczywiście istniała szansa, choćby najmniejsza, by przez to przejść?

Kilka dni później, wychodząc z małego sklepu osiedlowego, wiatr przywiął pod jej nogi kolejny kawałek różowego papieru. Podniosła go, czując, jak serce bije szybciej. Czy to znowu przesłanie? Przeczytała:

**„Masz w sobie więcej siły, niż myślisz.”**

Te słowa głęboko ją dotknęły. Często czuła, że traci siły – zarówno fizyczne, jak i psychiczne. Jednak ktoś, gdzieś, zdawał się wierzyć w jej wewnętrzną moc. Przypomniły jej, że w środku nadal istnieje coś, czego jeszcze nie odkryła – wewnętrzną siłą, która może pomóc jej stawić czoła każdemu wyzwaniu. Może powinna też zacząć w nią wierzyć? Wzięła głęboki oddech i poczuła, że zyskuje nową energię. Może rzeczywiście była silniejsza, niż sądziła?

Wracając ze spaceru z psem, natrafiła na starszego mężczyznę stojącego przy bramie swojego domu. Był to sąsiad, którego ledwie знаła, choć zawsze życzliwie pozdrawiał ją na ulicy. Tym razem, zamiast uśmiechu, wyciągnął do niej rękę podając różową karteczkę.

Z zaskoczeniem odebrała ją, a po chwili przeczytała:

**„Przyjaźń trwa nawet w milczeniu.”**

Poczuła wzruszenie. Przez ostatnie tygodnie często czuła się niezrozumiana przez bliskich. Zastanawiała się, dlaczego milczą, dlaczego nie wiedzą, co powiedzieć. A teraz zdała sobie sprawę, że to milczenie może być formą wsparcia. Obecność wystarczyła, by czuć, że nie jest sama.

Wczoraj rano Róża obudziła się. Otworzywszy oczy, zobaczyła, leżącą na swojej poduszce różową karteczkę. I jedno zdanie:

**„Czas na Życie.”**

Róża długo patrzyła na te słowa. „Czas na życie” – co to znaczy? Jej dni były teraz pełne choroby, bólu, strachu przed nieznanym. Ale te słowa... One sugerowały coś więcej. Przypominały jej, że mimo wszystko życie trwa – teraz. Nie można czekać na przyszłość ani martwić się o nią. To nie jest czas na czekanie, na zastanawianie się, co przyniesie przyszłość. To czas, by cieszyć się każdą chwilą. To czas, by cieszyć się każdym dniem, każdym momentem.

Nagle karteczka zrobiła się pusta. Róża nie wiedziała, co z nią zrobić. Kiedy brała ją do ręki, zauważyła motyla unoszącego się za oknem. To był ten sam motyl, którego widziała kilka tygodni wcześniej w parku. Otworzyła okno, a motyl wleciał do środka, otaczając ją światłem i ciepłem.

Powoli poruszył skrzydłami, jakby chciał jej coś powiedzieć.

– To Twoja różowa karteczka – szepnął motyl, choć nie wydał z siebie żadnego dźwięku. – Teraz Ty, możesz na niej napisać wszystko, co masz w sercu. Róża spojrzała na motyla niepewnie.

– Ale co, jeśli nie mam nic do napisania? – spytała cicho.

Motyl uniół się lekko, krążąc nad karteczką, a jego skrzydła błyszczały w półmroku pokoju. Zdawał się mówić:

– Każda myśl, każdy szepot Twojej duszy jest ważny. Twoje słowa mogą stać się mostem, który połączy Cię z inną osobą, która właśnie teraz potrzebuje Twojego wsparcia.

Na twarzy pojawił się delikatny uśmiech. Choć nie znała przyszłości, poczuła, że teraz to ona decyduje o tym, jak przeżyje każdy następny dzień. Czasu do stracenia już nie było.

Róża poczuła, jak ciepło zaczyna wypełniać jej serce, jakby coś się w niej obudziło. Zrozumiała także, że różowa karteczka to nie tylko miejsce na słowa, ale sposób, aby ofiarować innym kawałek siebie.

Zaczęła wypełniać kolejne karteczki, każdą z innym przesłaniem, każdą z nadzieją, że znajdzie się ktoś, kto tego potrzebuje. Zostawiała je w różnych miejscach – w szpitalu, w kawiarni, na przystanku autobusowym. Wierzyła, że każda karteczka znajdzie swoją drogę do kogoś, kto jej potrzebuje.

Od tamtej pory, świat Róży zaczął nabierać barw. Zrozumiała, że czasem najważniejsze, co możemy zrobić, to dzielić się z innymi tym, co mamy w sobie. A różowa karteczka stała się jej własną różdżką, dzięki której mogła czarować świat wokół siebie, wypełniając go kolorem, nadzieją i miłością.

KONIEC

Motto Fundacji La Cinta\* brzmi: **Czas Na Życie**. Kiedy powstało, jeszcze nie znałyśmy „Bajki o Różowej Karteczce”. Teraz wiemy, że to także morał tej bajki.

Na kartkach tej książeczki, znajdziesz różowe karteczki napisane do Ciebie przez nasze Wstążeczki\*. Zczytaj kod QR, a poznasz historię każdej z nich.

Słowa, które Tobie ofiarują.  
Słowa, które powinnaś usłyszeć.  
Słowa, których im zabrakło.  
Słowa, których nikt im nie powiedział.  
Słowa, które pomogą Ci przetrwać ten trudny czas.  
Słowa, które będą wsparciem.  
Słowa, które będą nadzieją.  
Słowa, które Cię uspokoją.

Na dalszych stronach książeczki znajdziesz również puste karteczku. Są dla Ciebie.

Ty również możesz napisać co chcesz. Słowa, których nie usłyszałaś, których Ci zabrakło. Słowa których nie przeczytałaś w książeczce.

Napisz i podaruj innej Wstążeczce.

Możesz też zostawić ją gdzieś, gdzie ktoś inny będzie mógł ją znaleźć. To Twoja magia, Twoja różdżka. Użyj jej, by wnieść kolory do czyjegoś życia. Przekaz może być nieoczywisty, a nawet całkowicie nieczytelny dla innych ludzi. To nic. Wcale nie wymaga odczarowania, wytłumaczenia ani przetransformowania w słowa.



Podaj dalej!

Możesz pomóc innej Wstążeczce!

Do dzieła!

\*La Cinta – słowo z języka hiszpańskiego, znaczy Wstążeczka



Jesteś silna.  
Jesteś ważna.  
Jesteś częścią wszechświata,  
który Ciebie kocha.





## TEN CZAS

gdy w zgiełku tętniącego życiem  
miasta  
słyszysz bicie serca obok

gdy w ciągłym biegu dokądś  
dostrzegasz uśmiech oczu

gdy w chaosie myśli  
czujesz spokój

gdy w gąszczu słów niby-słów  
słyszysz *Dobrze że jesteś*

NIECH TRWA

*Rak, a cóż to?  
Choroba, którą się leczy.  
Czas leczenia?*

*Jest to czas kiedy zaczynasz  
dostrzegać rzeczy, na które  
wcześniej nie zwracałaś uwagi.*

*Żyj tu i teraz,  
spełniaj marzenia...*





Pamiętaj,  
że są specjaliści  
tacy jak psychiatra  
i psychoonkolog, którzy  
chętnie pomogą  
przejsć przez  
początek choroby.






*„Każdy ma dwa życia.  
Drugie zaczyna się wtedy,  
kiedy zdajesz sobie sprawę,  
że masz tylko jedno.”*

*Konfucjusz*



A woman with long brown hair is shown in profile, smiling and smelling a large bouquet of red roses. The background is a soft-focus green garden. A QR code is located on the right side of the image, and a pink sticky note with handwritten text and a colorful butterfly illustration is in the lower-left foreground.

Damy rade,  
razem przez to  
przejdziemy





Jak będziesz się śmiała  
będę z Tobą,  
jak będziesz płakała  
będę z Tobą.

Teraz zapomnij o nas  
i myśl tylko o sobie  
bo Ty  
jesteś najważniejsza.





Powiedz mi, czego  
potrzebujesz.  
Ja tu jestem  
i będę przy Tobie  
całą drogę,  
tak długo jak  
będziesz mnie  
potrzebować.



*Nigdy nie wiesz jak silna  
jesteś, dopóki nie będzie Ci  
dane zmierzyć się  
z najgorszym koszmarem.  
Ta walka da Ci  
najwięcej SIŁY!*







*Wegetacja  
czas początku do wzrastania,  
jest jak jesień  
najważniejsza pora w roku,  
bo bez niej nie będzie  
tulipanów wiosną*





Rak to nie wyrok!  
To choroba, którą się  
leczy i z którą można żyć,  
a nawet cieszyć się życiem.

Może być początkiem  
czegoś nowego, dobrego,  
pozytywnego, jeśli tylko  
sobie na to pozwolisz.

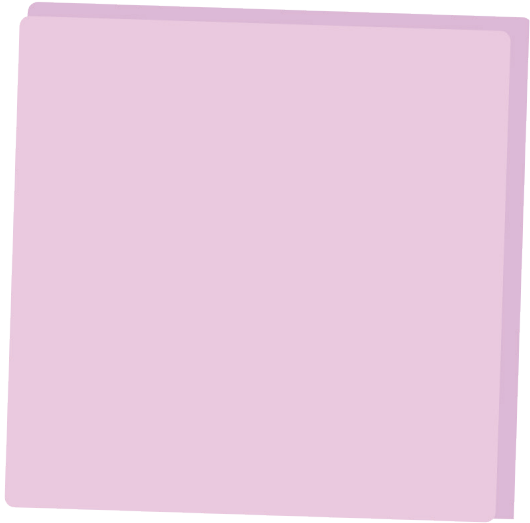
Mimo, że teraz ciężko Ci w  
to uwierzyć...

Rak to nie koniec.  
Przeptacz 13 godzin. Albo 39.  
Tyle ile potrzebujesz, ale później  
się podnieś.  
Dasz radę!

Spojrz na mnie.  
Na Anię. Na Agn. Na Kasię.  
Na Dagę. Na Hanię. Na Zosię.  
Na Jadzię.

Jesteśmy takie jak Ty.  
Jesteś jedną z nas.  
Datyśmy radę.  
Ty też dasz !!!







## O FUNDACJI LA CINTA

### Dlaczego?

Skończyłaś czytać tę broszurę, a w tym czasie kolejne osoby otrzymały diagnozę – rak. Co najmniej trzy razy więcej dowiedziało się, że ktoś z ich bliskich zachorował na nowotwór.

Fundację La Cinta stworzyły kobiety, które przechodziły chorobę onkologiczną, aby wspierać osoby w podobnej sytuacji zdrowotnej i ich bliskich. Same doświadczyły całego spektrum problemów, które wiążą się z wystąpieniem nowotworu. Nikt nie zna lepiej dramatów i potrzeb osób dotkniętych rakiem, niż ktoś, kto sam przez to przeszedł. Można być Wstążeczką i być wspieraną przez inną Wstążeczkę.

### Dla kogo?

Działania fundacji skierowane są do chorych z każdym rodzajem nowotworu, bez względu na typ, miejsce występowania i stopień zaawansowania. Nie pomijamy osób najbliższych, którym także pomagamy odnaleźć się w nowej sytuacji. Na raka nigdy nie choruje pojedyncza osoba. Jesteśmy organizacją ponadregionalną, ogólnopolską. Nasze aktywności realizujemy na terenie całej Polski, w zależności od działania, które jest realizowane.

### Co robimy?

Misją fundacji jest wspieranie na poziomie emocjonalnym osób z doświadczeniem choroby nowotworowej i ich najbliższych. Priorytetem jest towarzyszenie we wszystkich etapach choroby i procesu leczenia, by nikt nie czuł się opuszczony, wykluczony i samotny. La Cinta to miejsce, gdzie marzenia stają się rzeczywistością. Dla osób, które leczą raka, często są one ostatnim źródłem siły i nadziei. Nasze działania są wielowymiarowe. Każdy projekt jest jednocześnie manifestem, by nigdy nie rezygnować z marzeń. Pokazujemy innym chorym, że nawet jeśli w tej chwili są pogrążeni w rozpacz, w szpitalu na kolejnym cyklu chemioterapii, to świat czeka na nich i ich marzenia.

### Co zrobiliśmy?

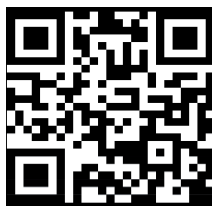
Nasze działania, realizujemy pod hasłem **Czas na Życie**. Wierzymy, że każdy zasługuje na życie pełne radości i nadziei, dlatego celebrowanie Życia jest dla nas priorytetem. **Czas na Życie** zakłada cykliczne podprojekty, z których każdy ma swoją kolejną edycję: Czas Na Poruszenie, Czas Na AutoKontrolę, Czas Na Wynurzenie, Czas Na Urodę, Czas Na Naturę, Czas Na NowoTworzenie, Czas Na Uniesienie, Czas Na SpadoChronienie, Marzenia Na Pokład! Kurs Na Życie!.

**Nie dodamy dni do naszego życia,  
za to możemy dodać Życia naszym dniom.**

Zapraszam Cię na kolejną edycję

*Czas Na Pomysł*

Siła to Niemilczenie



Jeśli podoba się Ci to, co robimy, zachęcamy do wsparcia naszych działań

64 1140 2004 0000 3102 8138 3843



KRS : 0000903011