

Czas Na Pomoczenie



Fundacja La Cinta

Autorka projektu „Czas Na Poruszenie”

Agnieszka Puczyłowska

„Poruszająca Bajka”

wydanie 2023

Foto – Marta Siergiej

Charakteryzacja Wstążeczek – Adriana Klemenska

Ilustracje, Bajka i Przypowieść – Dominika Trawczyńska

Redakcja – Agnieszka Puczyłowska i Dominika Trawczyńska

„Różowe Karteczki”

wydanie 2024

Foto – K.Kate PhotoPassion

Ilustracje, Bajka – Agnieszka Puczyłowska

Redakcja – Agnieszka Puczyłowska

„Dom Szeptów”

Foto – K.Kate PhotoPassion

Ilustracje – Edyta Puczyłowska

Opowiadanie – Agnieszka Puczyłowska

Redakcja – Agnieszka Puczyłowska

Opracowanie graficzne i skład

Projekt okładki

Agnieszka Puczyłowska

Fundacja La Cinta

Warszawa 2025

wydanie I

****Niniejsza publikacja zawiera rozszerzoną wersję materiałów opublikowanych wcześniej jako: Poruszająca bajka (2023, wydanie poprawione: 2024), Różowe karteczki (2024), oraz premierową opowieść terapeutyczną Dom Szeptów (2025). Wydanie zintegrowane, opracowane jako całość terapeutyczno-edukacyjna.****

Jeśli poczujesz nadmierne napięcie emocjonalne, zrób przerwę.
Jeśli czujesz, że potrzebujesz wsparcia – sięgnij po pomoc

Ta książka nie zastępuje terapii psychologicznej.
Ta książka może towarzyszyć Ci w drodze, nie musi być drogą samą w sobie.

Spis treści

Wstęp	5
Dom Szeptów	7
Prawdziwa siła to niemilczenie	24
Ćwiczenia	28
Różowe Karteczki	33
La Cinta	36
Poruszająca Bajka	53
Czas na Poruszenie	66
Ćwiczenia	68
Komentarz psychologa	72
O Fundacji <i>La Cinta</i>	75

Gdy usłyszeli diagnozę, czas na chwilę stanął w miejscu, świat zawirował, ziemia osunęła im się spod stóp. Stracili 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? Przestajesz 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. Jeśli dziś czujesz, że wszystko się wali – to jesteś częścią tej drogi.

Ważne, że ciągle jesteś i marzysz...

Co roku zapraszamy 12 Uczestników – kobiet i mężczyzn. Każdy z nich jest na kartce kalendarza w miesiącu, którym usłyszał diagnozę. W miesiącu, w którym coś się skończyło... i jeszcze nie wiedzieli, że właśnie wtedy zaczyna się coś nowego.

Wierzmy, 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...

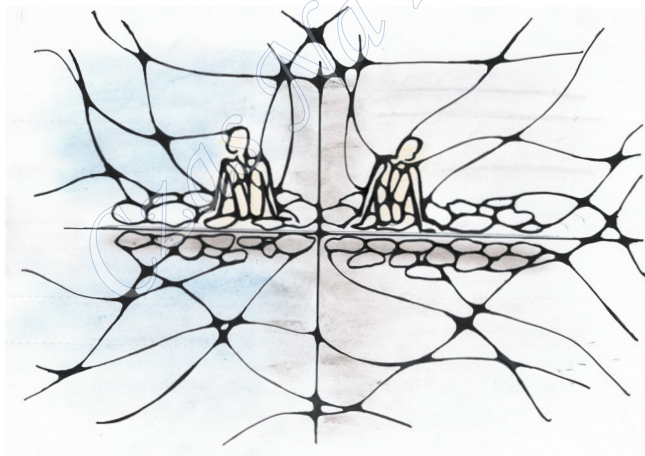
To nie czas się liczy.

Liczy się to, czym wypełnisz swój czas.

Wypełnij go życiem.

Czas Na Poruszenie jest dedykowany nie tylko osobom, które doświadczyły choroby nowotworowej. Kryzysy dotyczą każdego – w postaci utraty, zmian życiowych, trudnych relacji czy poczucia zagubienia. Chcemy, abyś wiedział, że nie jest wtedy bezbronny. Ludzie mają w sobie ogromny, nieuświadomiony potencjał.

Dom Szeptów





anim nauczysz się słuchać ciszy, musisz przejść przez Dom Szeptów.

Prolog

Nie trafiasz tam przypadkiem. Dom Szeptów stoi na końcu ścieżki, o której nikt już nie pamięta – zarosłej mchem i zapomnieniem. Ukryty jak wyrzut sumienia. Na starych mapach ledwie majaczy — drżącą linią, której nikt już nie odczytuje. Nie prowadzą tam pociągi ani decyzje. Tylko potrzeba. Czas nie ma tam wstępu — albo się poddał.

Dom żyje. Oddycha ścianami, które pamiętają więcej, niż powinny. Drzwi jęczą, jakby nosiły w sobie historie zbyt ciężkie do wypowiedzenia. Ciężkie zasłony dławią światło. Wiatr nie wieje. On szepcze. Ale nie do ciebie. Jeszcze nie.

Wtedy on zapukał. Nie z wyboru. Z konieczności.

Wysoki, lecz zgarbiony pod ciężarem, którego nie da się wypowiedzieć. Twarz – ukryta pod trzema dniami milczenia i wzrokiem, który odwrócił się od przy-szłości.

Nazywał się Nikt.

Bo tak sam się nazwał, kiedy lekarz odwrócił oczy po słowie: „rak”. Imię, które nosił wcześniej, rozsypało się jak porcelana. Został tylko on. Nikt.

Nikt nie krzyczał. Nikt nie płakał. Nikt nie mówił, jak to jest, gdy ziemia znika spod nóg, a język kurczy się w gardle. W ustach miał kamień. Szary. Ostry. Jakby tam był od zawsze. Pojawił się wtedy, gdy próbował powiedzieć: „Boję się.” Ciężar. Kamień.

Przekroczył próg. Świat zamknął się za nim jak powieka. Nie było powi-tania. Ale nie był sam. Z półmroku wyszedł Cię. Nie miał twarzy. Nie miał imienia. Ale był. I w jego obecności nie dało się już udawać. Milczał z taką mocą, że myśli zaczynały szeptać.

– Słyszałeś je już wcześniej – powiedział głos, który nie należał do nikogo, a brzmiał jak wspomnienie. – Te szept. To echo twojego milczenia.

Nikt nie odpowiedział.

W Domu Szeptów nie było luster. Bo prawdy nie trzeba tu odbijać – ona i tak wisi w powietrzu.

– Przyszedłeś, bo nie umiesz krzyczeć – powiedział Cień.

Nikt skinął głową. Kamień zrobił się cięższy.

– To dobrze. Tu nie uczymy krzyku. Tu uczymy odwagi, by milczeć do końca – i potem mówić na nowo.

Cień nie dotykał. Nie prowadził za rękę. Szedł. A to wystarczało.

Korytarze wiodły przez miejsca, gdzie echo niosło modlitwy bez słów. Za każdymi drzwiami ktoś płakał inaczej – pięściami, bez łez, śmiechem.

Bo i śmiech potrafi być rozpaczą.

W końcu – stanęli. Przed pierwszym pokojem. Cień spojrzał na Nikogo. Nikt jeszcze nie wiedział, że właśnie zaczął słuchać siebie.

Czas Na Życie



*Nie każda cisza jest pustką. Czasem to głos, który mówi za głęboko,
by go słyszeć.*

Pokój I: Cisza, która pamięta

Drzwi ustąpiły bezszelestnie, jakby znały go po imieniu. W środku siedziała Ta, Która Słyszy Ciszę. Miała włosy jak popiół i spojrzenie, które widziało nie czyny, lecz powody. Jej fotel – stary, miękki, niebieski – wyglądał, jakby nikt nie wstawał z niego od wieków. Powietrze wokół zdawało się drgać – jakby było instrumentem, który stroi się do bólu drugiego człowieka.

– Witaj, Nikt – powiedziała cicho. – Usłyszałam cię, zanim przyszedłeś. Wiem, kim jesteś – tym, który nie krzyczał, gdy trzeba było. Który wybrał kamień, zamiast słowa.

Nikt chciał odpowiedzieć, ale kamień pulsował. Nie bolał. Był znajomy. Jak blizna, której już się nie zauważa. Ale ona... i tak usłyszała.

– To nie hałas czyni nas żywymi – szepnęła. – Tylko to, że próbujemy mówić. Nawet jeśli tylko myślami. A ty ... próbujesz, prawda? Nawet jeśli wmówiłeś sobie, że to wszystko pomyłka.

Za jego plecami stanął Cień. Obecny. Bezpieczny. Jak wspomnienie, którego nie da się już zignorować.

– Opowiedz ciszą – szepnęła Ta, Która Słyszy Ciszę. – Pokaż mi ten moment. Ten jeden. Gdy wszystko zaczęło się sypać.

Nikt zamknął oczy. I wtedy... cisza przemówiła wspomnieniem.

Miał wtedy dziewięć lat. Zawsze rano słyszał ojca – stuk filizanki, cichy szelest gazety, zapach wody kolońskiej. Ale tamtego dnia – tylko zegar. Matka patrzyła w pusty kubek, jakby próbowała znaleźć tam odpowiedź. W przedpokoju – pusto. Zamiast butów i kurtki: karteczka: „Musiałem. Wybacz.” Od tego dnia cisza zaczęła rosnąć. Nie była spokojem. Była pleśnią. W szkole przestał się odzywać. Gdy pytali, czy wszystko w porządku, uśmiechał się i mówił, że tak. Ale w środku rosła cisza – jak

bluszcz. Oplatała myśli, dławiła emocje, odbierała głos, zanim się pojawił. Z biegiem lat nauczył się być uprzejmie niewidzialny. Mówił sobie, że po prostu nie lubi robić zamieszania. Że tacy jak on są tłem, nie światłem. Więc kiedy lekarz powiedział: „*Musimy to zbadać dokładniej*”, on tylko skinął głową. „To pewnie nic”, pomyślał. „Przecież dobrze się czuję.” Uśmiechnął się – jakby to była rozmowa o pogodzie. Wtedy pojawił się kamień. Ułożył się idealnie – jakby znał drogę.

Ta, Która Słyszysz Ciszę patrzyła na niego długo. W jej oczach nie było współczucia. Była przestrzeń. Było zrozumienie. Była prawda.

– Kamień nie jest przekleństwem – powiedziała. – Kamień to pamięć. On tylko pamięta. Ale to ty decydujesz czy chcesz dalej milczeć w jego imieniu. Pamiętaj – dopóki milczysz, to on mówi za ciebie. A to nie to samo.

Cień stanął bliżej. Był spokojem, nie groźbą. W tej ciszy było więcej prawdy niż w tysiącu słów.

Nikt nie odpowiedział. Jeszcze nie. Wstał powoli. Kamień wciąż był w jego ustach – i dobrze. Jeszcze był potrzebny. Jeszcze nie był gotów, by nazwać to, co właśnie usłyszał.

Cień skinął głową. To był znak: czas iść dalej.

Drzwi za jego plecami zgasły – jak świeca, która wypaliła się dokładnie w odpowiednim momencie.





ie każda rana goi się w ciszy. Czasem potrzeba ognia, by wypalić to, co dławi.

Pokój II: Las gniewu

Drzwi do tego pokoju były inne.

Czarne jak spalone drewno, a ich powierzchnia pokryta popękanym lakierem, jakby ktoś próbował je przypalić od środka.

Gdy Nikt nacisnął klamkę, uderzyło go gorąco. Powietrze falowało, gęste jak złość zatrzymana w klatce piersiowej.

Wszedł.

To nie był las z baśni. Nie było tu szumu liści, nie było życia. Drzewa były martwe, powyginane jak w bólu, ich kora wyglądała jak wypalona skóra. Ziemia była sucha, spękana. Pomiędzy drzewami dało się słyszeć trzaski. Nie drewna. Czegoś wewnętrznego.

Kamień w ustach pulsował mocniej. Już nie był tylko ciężarem. Był jak balon wypełniony słowami, które nigdy nie zostały wypowiedziane. Nie mieściły się już w środku. Ale wciąż nie mogły się wydostać.

Obok jednego z drzew stał mężczyzna. Nie rzucał się w oczy, ale nie dało się go przeoczyć. Miał na szyi fragment dzwonka zawieszonego na skórzanym pasku. Twarz napiętą, oczy – jakby widziały więcej niż chciały.

To był Ten, Który Patrzy Wprost.

– Nie odwracaj się – powiedział. – Wiem, że boli. Ale nie choroba boli cię najbardziej. Boli cię, że to w ogóle się wydarzyło. Że zrobiłeś wszystko „jak trzeba”, a i tak cię dopadło. Boli cię, że musisz być dzielny, kiedy nie masz siły nawet udawać.

Nikt milczał. Kamień w jego ustach robił się większy z każdą sekundą. Czuł, jak gromadzi się w nim coś, co nie może już być ignorowane. Jakby jego ciało wiedziało, że zbliża się wybuch. – Widziałem wielu takich jak ty – mówił dalej mężczyzna. – Z ogniem w środku,

którego nie wypuścili. Tłumiony gniew nie znika. On koroduje. Odbiera smak. Powoli. Dzień po dniu. Aż wszystko staje się szare.

Obok nich z trzaskiem pękło drzewo. Z jego wnętrza buchnął ogień – nie na zewnątrz, ale do wewnątrz, jakby sam las się wstydził własnego krzyku.

– Ile jeszcze w sobie zmieścisz? – zapytał Ten, Który Patrzy Wprost. – Jak długo jeszcze będziesz się uśmiechał, gdy w środku wszystko się pali? Nikt otworzył usta, ale z kamieniem nie wydobył się żaden dźwięk. Tylko drżenie. Jakby całe ciało chciało krzyczeć, ale jeszcze nie wiedziało, jak.

– Dlaczego ja? – w końcu wybuchł. – Cemu teraz? Cemu nikt mnie nie ostrzegł? Cemu mam być dzielny, skoro ja nie chcę być dzielny? Mam prawo być wściekły! Na życie! Na chorobę! Na tych, którzy mówią, że „będzie dobrze”, „wszystko dzieje się po coś”! Mam dość bycia inspiracją! Ja po prostu chcę się wkurzyć. Bez pocieszeń!

Ogień znowu wystrzelił, tym razem z trzech stron naraz. Las nie płonął. On się oczyszczał. Z drzew zwieszało się coś na linach. Lustro. Ale nie odbijało światła. Ono je pochłaniało. Pękało, ale nie rozpadało się.

– Patrz – powiedział Ten, Który Patrzy Wprost.

Nikt widzi tylko siebie – jak siedzi w łazience z zaciśniętymi pięściami, zaciskając zęby, żeby nie krzyczeć. Jak roztrzaskuje kubek, bo to jedyna rzecz, którą może bezkarnie zniszczyć. Jak bije pięścią w drzwi. Jak szepcze przez zęby: „Nienawidzę tego wszystkiego. Tego życia. Tej choroby. Siebie.”

– Wypowiedz to – mówi Ten, Który Patrzy Wprost. – Nie chowaj się już. Daj temu głos. Daj sobie prawo istnieć w tym gniewie.

I wtedy z jego ust wyrwał się krzyk. Nie elegancki. Prawdziwy.

– Jestem wściekły! Wszystko mnie boli! Żal mi życia! Nie zgadzam się! Nie tak miało być!

Z kamienia odpadł pierwszy odłamek. Mały. Ale wystarczył. Ogień zaczął wygasać, ale nie zniknął. Teraz nie był już karą. Był światłem. Oświecił drogę. Ten, Który Patrzy Wprost kiwa głową i mówi:

– Gniew to nie wróg. To strażnik. On cię pyta, czy jeszcze żyjesz.

Nikt spojrzał w lustro raz jeszcze. Odbicie już go nie przerażało. Ogień zniknął. W miejscu lustra powstawała tylko lśniąca kałuża szkła, a w niej odbicie Nikogo – nie grzecznego, nie spokojnego, nie gotowego. Tylko prawdziwego. I pierwszy raz od dawna – wolnego.

Kamień był nadal w jego ustach, ale teraz miał w nim szczelinę. Przez nią przebijało się coś, czego nie czuł od dawna. Światło. Cień znów był przy nim.

– Możemy iść dalej – powiedział.

Las za nimi pozostał wypalony. Ale już nie przekłuty. Był miejscem, przez które trzeba było przejść, żeby się nie spalić od środka.



dy zaczynasz się targować, to znaczy, że już wiesz, że nie możesz wrócić. Ale jeszcze nie chcesz iść dalej.

Pokój III: Szklana droga

Drzwi nie zatrzęsęły się za nim. Zniknęły bez dźwięku. Pokój wchłonął go jak oddech.

Powietrze było tu chłodne, ale nieprzyjemne. Jak opatrunek przyłożony do skóry po oparzeniu – kołł, ale przypominał, co bolało. Światło sączyło się leniwie przez szklane ściany, falujące, zniekształcone. Przestrzeń wyglądała jak labirynt, ale bez wyjścia. Odbicia powielały obraz rzeczywistości, która nigdy się nie wydarzyła.

Kamień w jego ustach był jakby lżejszy. Nadal obecny, ale mniej agresywny. Jak stary nawyk. Już nie ranił, ale też nie puszczał.

Obok niego, jak zawsze, siedł Cień. Tym razem nie wskazywał drogi. Tylko był.

Za jedną z tafli pojawiła się postać. Siedziała wśród setek małych kamieni, każdy błyszczący jak łza, którą ktoś kiedyś wstrzymał. Ten, Który Liczy Gdyby.

– Masz jeden kamień – powiedział, nie patrząc. – Ja miałem ich tysiące. Jeden za każdą wersję, która się nie wydarzyła. „Gdybym szybciej poszedł do lekarza”, „Gdybym lepiej słuchał”, „Gdybym był kimś innym.”

Wstał. W dłoni obracał jeden z kamieni, jakby chciał go zdusić.

– Idź. Tam jest pokój, gdzie możesz się targować – wskazał. – Tam będziesz mógł obiecać wszystko: że rzucisz palenie, że naprawisz relacje, że się nawrócisz, że będziesz silniejszy niż kiedykolwiek. Możesz przysięgać, błagać, wymyślać nowe wersje siebie. Możesz obiecać, że już nigdy nie zignorujesz bólu, że zawsze będziesz słuchał swojego ciała, że pokochasz to, czego wcześniej w sobie nienawidziłeś. Każdy chce odzyskać to, co się wymyka. Ale zrozum jedno: nie ma miejsca, gdzie cud przychodzi w zamian za coś. My, którzy byliśmy chorzy, wiemy to aż za dobrze.

Nikt ruszył. Kroki odbijały się od szklanych ścian jak pytania, które nigdy nie doczekały się odpowiedzi. W końcu stanął przed taflą, która

była inna. Nie odbijała jego aktualnego „ja”. Pokazywała go takiego, jakim mógłby być, gdyby... Zdrowy. Silny. Bez blizn. Z oczami, w których mieszkają plany, a nie strach. Wersja, która nie знаła słowa „rak”.

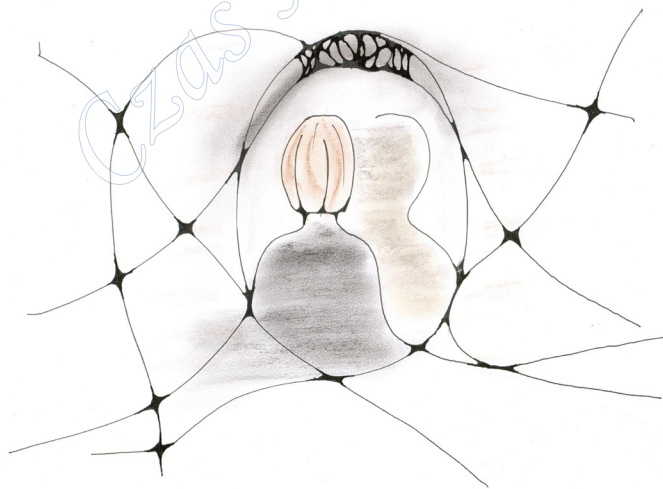
– Zabierz to, a ja się zmienię – pomyślał. – Oddam wszystko. Zmienisz diagnozę? Ja się poprawię. Będę lepszy. Wdzięczniejszy. Byle tylko...

Odbicie nie reagowało. Nie obiecywało. Nie współczuło. Było obojętne. Wtedy Nikt uniósł dłoń i dotknął szkła. I jak bańka – złudzenie pękło. Niedramatycznie. Po prostu – zniknęło. Zostały tylko drobinki. Zrozumiał. Nie da się wyhandlować cudu. Nie da się odkręcić biegu rzeki. Ale można się nauczyć płynąć z jej nurtem, choćby nie było w nim sprawiedliwości. Kamień w jego ustach był inny. Nadal tam był – ale jakby zaokrąglony. Już nie ranił. Był wspomnieniem, nie ciężarem.

Gdy wrócił na środek labiryntu, Ten, Który Liczy Gdyby nie liczył już niczego. Kamienie zniknęły. Może się rozpuściły. Może przestały być potrzebne.

– Targowanie nie zmienia przeszłości – powiedział cicho. – Ale może cię otworzyć na to, co jeszcze przed tobą.

Cień spojrzał na Nikogo. Tym razem nie prowadził. Tylko siedł obok. A Nikt – nie błagał już o cud. Nie musiał udawać, że się nie boi. Po prostu siedł. Z kamieniem, który przestał być wyrokiem.





u nie umiera się z bólu. Tu umiera się z braku.

Pokój IV: Szarość Bez Cienia

Nie było skrzypnięcia drzwi. Nie było trzasku. One po prostu... przestały istnieć. Jakby zrezygnowały z bycia drogą.

Nikt stawia krok. Nie wie, czy coś się skończyło, czy po prostu zostało wygaszone. Powietrze nie pachnie ani kurzem, ani świeżością – pachnie brakiem. Wszelkiego znaczenia, koloru, nadziei. Nic nie drażni zmysłów. Pokój jest niemal przezroczysty. Ściany rozplývają się w szarości. Nie ma tu linii prostych, ani kątów. To miejsce nie ma konturów. Podłoga miękka, rozlaźla, bez oparcia. Ani światła, ani ciemności. To był brak znaczenia. Cień, który do tej pory zawsze siedł obok – czasem milczący, czasem ironiczny, czasem nieźnośnie czuł – tym razem zdawał się... inny. Cichy. Wygaszony. Jakby sam nie wiedział, co tu robi. Jakby też utknął. Kamień w ustach Nikogo był nadal obecny, ale jakby w nim coś zaczęło oddychać. Nie bolało. Nie ciążyło. Ale było... dziwnie ciepłe w środku. Jak wspomnienie uczucia, którego nie rozpoznajesz, ale za którym tęsknisz. Z mgły, która nie poruszała się, tylko była, wyłoniła się postać. Delikatna, w długim, bezkształtnym płaszczu przypominającym kokon. Twarz miała zasłoniętą cienkim welonem utkany z czegoś, co wyglądało jak cisza. Jej stopy nie dotykały podłogi, ale nie lewitowały – po prostu nie miały znaczenia. To była Ta, Która Znika W Sobie.

– Przyszedłeś – powiedziała. Jej głos był jak szept spod wody. Nie słaby. Ale przytłumiony przez istnienie. – Tu nikt nie krzyczy – dodała. – Krzyk był wcześniej. Tutaj uczysz się wymazywać własne istnienie. Powoli. Bez świadków. Bez oporu.

Nikt usiadł. Podłoga się zapadła, ale nie na tyle, by zniknąć. W sam raz, by przestać cokolwiek znaczyć. Jakby chciała powiedzieć: *Rób, co chcesz. Albo nie rób nic. Mnie to obojętne.*

– W tym miejscu – mówi kobieta – nie chcemy umrzeć. Ale przestajemy chcieć żyć. To nie to samo. Śmierć to decyzja. A tu... tu nikt już nie podejmuje decyzji.

Z kamienia w ustach Nikogo wypłynęła kropla. Jedna. Potem druga. Nie łyzy. Coś, co czekało zbyt długo. Ciecz, która smakuje jak zardzewiała nadzieja.

– Najgorsze tutaj – mówiła dalej – to nie to, że boli. Tylko to, że przestajesz pamiętać, że kiedyś bolało. Jakbyś nigdy nie istniał naprawdę. Jakby to wszystko działo się komuś innemu.

Nikt nie płakał. Ale coś w nim zaczęło się budzić. Nie emocja. Nie myśl. Potrzeba. Mała, ledwo wyczuwalna. Jakby ciało chciało przypomnieć sobie, że miało kiedyś cel, ruch, kierunek. Ta, Która Znika W Sobie uklęka przed nim. Nie wyciągnęła ręki.

– Nie przychodzę po to, żeby cię stąd zabrać – mówi. – Tylko po to, żebyś wiedział, że tu byłeś. I że z tej szarości można zabrać coś ze sobą. Nawet jeśli to będzie tylko jedno słowo. Albo jedno westchnienie. Albo jedno pytanie. To wystarczy, by nie zniknąć.

Nikt zamykając oczy, po raz pierwszy od wejścia do tego pokoju – wciąga powietrze głębiej, niż to konieczne do przeżycia. Jakby oddech miał przypomnieć ciału, że ono nadal chce. I wtedy słyszy coś. Nie dźwięk. Coś cichszego. Jakby echo własnego tchu odbijało się w pustce – ale nie znikало. Zmieszany, otwiera oczy. Pokój nie zmienił koloru. Ale zmieniło się światło. Nie jasność. Kierunek. Zamiast spływać z góry, jak szary deszcz, zaczęło wydobywać się spod jego stóp. Jakby pod ziemią było coś, co delikatnie świeci. Coś, czego jeszcze nie widać, ale co już się zaczęło. Spojrzał na kobietę.

– Chyba wiem, jak pachnie nadzieja – powiedział cicho. – Jak świeżo rozgrzany kamień. Jeszcze nie ogień. Ale... ciepło.

Uśmiechnęła się. Delikatnie. Choć może to nie był uśmiech. Może tylko odbicie światła.

– Właśnie wtedy zaczyna się droga – szepnęła, – gdy uczysz się czuć, zanim uwierzysz. To znaczy, że zaczynasz się słyszeć.

Nikt robi krok. Szarość faluje. Rozstępuje się, nie jak przeciwnik, lecz jak mgła, która przestaje udawać, że jest ścianą. Kamień w ustach drży. Nie pęka. Czeka. Jakby był ciekaw, co będzie dalej.

Cień stoi w progu. Nie śpieszy się.

– Gotowy? – pyta.

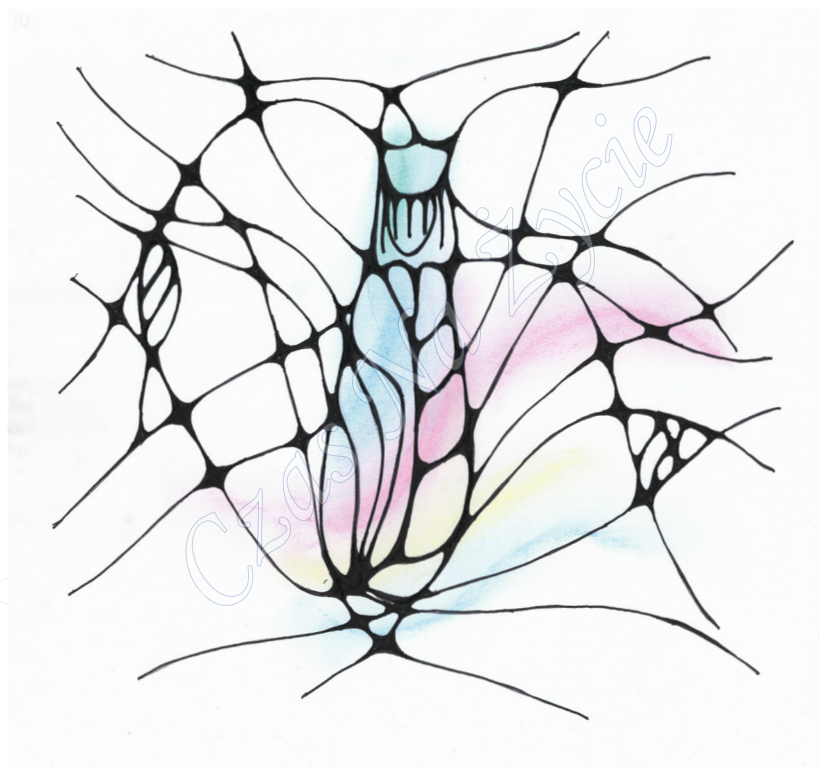
– Nie wiem... czy chcę iść dalej – odpowiada Nikt.

I właśnie to znaczyło, że jest gotów.

Bo „nie wiem” to już więcej niż „nie”.

Drzwi otwierają się same.

A za nimi nie ma światła. Jest coś więcej. Półcień. Miejsce, gdzie światło prze-
staje walczyć z cieniem. Zaczyna z nim rozmawiać.





Kiedy przestajesz szukać wyjścia, zaczynasz być.

Pokój V: Ten, Który Jest

Nie ma drzwi. Nie ma ścian. Nie ma korytarza, który prowadziłby dalej. Nikt stoi w przestrzeni, która nie przypomina niczego. Niebo styka się z ziemią w odległości, której nie można zmierzyć. Delikatne światło nie ma źródła – ani początku, ani końca. Jest łagodne. Nie oślepia. Nie grzeje. Ale też nie chłodzi. Nie czeka tu nikt. Po raz pierwszy od początku tej drogi był naprawdę sam. Nie było Tej, Która Słyszy Ciszę. Nie było Tego, Który Patrzy Wprost. Nie było Tego, Który Liczy Gdyby. Ani Tej, Która Znika W Sobie. Nie było też Cienia.

Czuł to bardzo wyraźnie – że teraz nikt nie przyjdzie, by dać mu odpowiedź, pytanie, kierunek czy gest.

– Cień? – zapytał.

W odpowiedzi usłyszał głos. Nie z zewnątrz, lecz z wnętrza. Z bardzo daleka i jednocześnie bardzo blisko.

– Jestem tutaj. Cały czas.

Zamknął oczy. Nie po to, by uciec. Po to, by lepiej usłyszeć.

– Prowadziłeś mnie przez cały Dom ... – wyszeptał.

– Tak. Ale nie dlatego, że wiedziałem więcej. Prowadziłem cię, bo ty byłeś gotowy iść. I nie mogłeś jeszcze zobaczyć, kim naprawdę jestem.

– Kim jesteś?

– Jestem tobą. Tą częścią, której nie chciałeś słuchać. Tą, którą nazywałeś słabością, bo mówiła o lęku. Tą, którą uciszałeś, bo przypominała, że cierpisz. Jestem tym, co chciałeś zostawić w cieniu. A przecież to właśnie ten cień nie pozwolił ci się zgubić. Nazywałeś mnie Cieniem, bym nie przytłoczył cię prawdą. Jestem tym, kim możesz się stać – mówi łagodnie. – Gdy przestaniesz być tylko tym, komu się to przydarzyło.

Nikt nie odpowiedział. Nie dlatego, że nie ma słów, lecz dlatego, że słowa nagle przestały być tarczą. Kamień w jego ustach zrobił się inny. Nie zniknął. Nie rozsypał się dramatycznie. Ale zmienił się. Stał się mały. Ciepły. Ludzki. Wyciągnął go z ust i spojrzał na niego. To nie był już kamień. To było ziarno.

Trzymał je w dłoni przez chwilę, bez planu. A potem uklęknął. Zrobił wgłębienie w ziemi. I włożył je tam. Przykrył.

Nie czuł ulgi. Nie czuł przemiany. Czuł coś prostszego – spokój. Cichy, zwyczajny, ale niepodważalny. Jego całe ciało wypuściło oddech, którego nie był świadom, że wstrzymywał. I wtedy to zobaczył. Tuż obok miejsca, w którym zasiał ziarno, wyrastał irys. Nie wiadomo, skąd się wziął. Nie było go wcześniej. Nie mógł wyrosnąć tak szybko. A jednak – był. Fioletowy, delikatny, a jednocześnie niezłomny. Nie próbował zwrócić na siebie uwagi. Po prostu rósł – jakby zawsze miał tu być. Nikt patrzył na niego długo. – Nie wiem, skąd się wziąłeś – szepnął. – Ale chyba... czekałeś

Irys nie odpowiedział. Ale jego płatki poruszyły się lekko – jakby potwierdzały, że każda przemiana zaczyna się ciszej, niż myślisz.

Cień zniknął. Nie rozpuścił się w świetle. Po prostu przestał być osobny. Bo był częścią niego.

To nie był koniec drogi. To był początek. Nie było drzwi. Bo nie trzeba było wychodzić. Ten pokój... był domem. Tym, który nosi się w sobie.

Nikt już nie był Nikim. Był Człowiekiem, Który Zasadził Życie tam, gdzie wszystko umierało. Człowiekiem, przy którym wyrósł irys – roślina nadziei.

I wiedział jedno:

Prawdziwa siła – to niemilczenie.

Nie trzeba czekać na lepszy moment.

Nie trzeba czekać, aż będzie źle.

Nie trzeba czekać, aż wszystko się jakoś ułoży.

Czasem wystarczy zasadzić coś, co chce rosnąć.

Zrozumiał, co znaczy **Czas na Życie**.



o nie koniec. Ale już nie trzeba wracać na początek.

Epilog

Nie ma już Cienia.

Nie ma Nikogo.

Jest ciało. Oddychające. Są usta – bez kamienia.

Jest świat – ten sam, ale inny.

Bo kiedy raz przeszedłeś przez Dom Szeptów, nie możesz już udawać, że nie wiesz, co naprawdę w Tobie mówi.

Co milczy.

Co czeka.

Nie chodzi o to, żeby zawsze mieć siłę.

Chodzi o to, żeby zauważać, kiedy znowu próbujesz zamilknąć dla świętego spokoju. Dla innych. Dla siebie sprzed choroby. Dla świata, który woli ładne opowieści.

A wtedy – już w zwykłym życiu – możesz zrobić jedną prostą rzecz.

Nie musisz krzyczeć.

Nie musisz przemawiać.

Wystarczy, że powiesz jedno prawdziwe zdanie. Takie, którego nigdy wcześniej nie odważyłeś się wypowiedzieć.

Może to będzie:

– Boję się.

– Już nie chcę udawać.

– Potrzebuję cię.

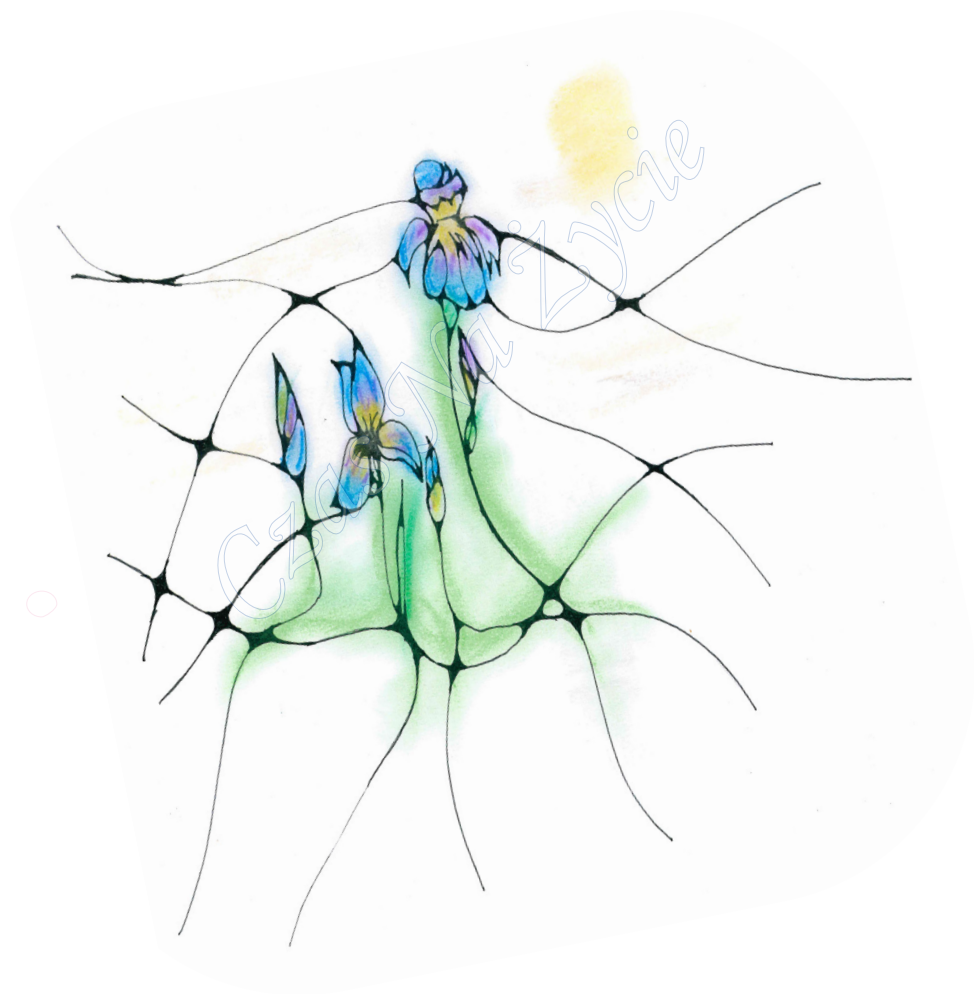
– Nie zgadzam się.

– Żyję.

Bo prawdziwa siła to nie niemówienie.

Prawdziwa siła to niemilczenie.

Teraz już wiesz, jak brzmi Twój głos.



PRAWDZIWA SIŁA TO NIEMILCZENIE

Nie od razu było wiadomo, czym jest ten Dom. Na początku – tylko cisza. Za ciężka jak na zwykły dzień. Przesączona czymś, co nie dawało się nazwać. Może to był strach. Może niedowierzanie. Może to słowo, które rozsądza świat od środka: diagnoza.

Każdy pokój był jak kolejna faza. Inny, ale zbudowany z tego samego materiału – lęku, który przejmie ciało i nie puszcza. W jednym pokoju ciało przestaje słuchać, w innym umysł przestaje ufać rzeczywistości. Gdzieś pojawia się cień – przewodnik, towarzysz, czasem echo wewnętrznego głosu, który zbyt długo był uciszany. Czasem przypomina przyjaciela, czasem brzmi jak wróg. Ale zawsze jest.

W **Domu Szeptów** nikt nie puka do drzwi. Czas staje w miejscu – między pierwszym „rak” a wszystkim, co po nim. Ten Dom staje się rzeczywistością. Pewnego dnia jest się w środku. W pokoju, który wygląda znajomo, ale czuć, że już nic nie będzie takie samo. Nie wiadomo, w którym pokoju następuje przełom. Ale to właśnie tam pojawia się zrozumienie. I wtedy coś się zmienia. Nie z hukiem. Raczej jak pierwszy oddech po długim nurkowaniu. Kamień w gardle nie znika, ale zmienia formę.

Projekt, który właśnie trzymasz w rękach, powstał z potrzeby powiedzenia tego głośno. Z męskiej siły, która nie udaje, że wszystko jest w porządku. Z odwagi, która nie oznacza braku strachu, ale gotowość, by przez niego przejść.

To są mężczyźni, którzy pewnego dnia usłyszeli diagnozę. Którzy milczeli, krzyczeli, odpuszczali. I znowu wstawali. Ich twarze noszą ślady bólu, zmęczenia, chemii. Ale też śmiechu, który wrócił nie wiadomo skąd.

Ich głosy mają znaczenie – nie dlatego, że są idealne, ale dlatego, że są prawdziwe. Dlatego – że, decydują się mówić.

Nie trzeba od razu opowiadać własnej historii. Ale może po wysłuchaniu ich coś się poruszy. Może ten cień już nie będzie taki obcy. Może okaże się, że to wszystko – nie jest tylko o kimś. Że to też o Tobie. A jeśli tak – to może to właśnie ten moment.

Motto Fundacji *La Cinta* brzmi: **Czas Na Życie**. Kiedy powstało, jeszcze nie znałyśmy „Domu Szeptów”. Teraz wiemy, że to także morał tej opowieści.







WSTĘP DO ĆWICZEŃ

Dom Szeptów nie jest opowieścią. Jest drogą. Drogą przez emocje, których zazwyczaj się unika. Przez wspomnienia, które się chowa. Przez pytania, których nikt nie zadaje na głos, bo są zbyt bolesne albo zbyt „niemądre”. To podróż przez etapy, które często towarzyszą ciężkiej chorobie – nie tylko fizycznie, ale egzystencjalnie, emocjonalnie i duchowo.

Jeśli jesteś osobą chorującą, wspierasz kogoś chorego albo sam(a) zmagasz się z żałobą, lękiem, gniewem, rezygnacją – te pokoje mogą być także Twoimi.

Ta bajka nie kończy się na ostatnim słowie. Ona dopiero się zaczyna – w Tobie.

Poniższe ćwiczenia arteterapeutyczne nie są testem. Nie mają dać „efektu”. Mają dać Ci przestrzeń, żebyś mógł(a) przez chwilę zatrzymać się i poczuć siebie tam, gdzie boli, gdzie cicho, gdzie pusto albo zbyt głośno.

Możesz wykonać je w swoim tempie. Możesz wracać do nich. Możesz je odrzucić, jeśli na coś nie jesteś gotowy(a). Ale jeśli czujesz, że coś Cię woła – zatrzymaj się i sprawdź.

To nie są zadania. To bramy do siebie.

To nie są zadania. To wewnętrzne pokoje, które warto odwiedzić – powoli, z oddechem, z intencją.

Każde ćwiczenie powstało po to, by odpowiadało tematyce pokoju, ale też żeby dawało Ci narzędzie do kontaktu z emocjami, które często nie mają słów. Nie musisz umieć rysować, pisać, formułować pięknych myśli. Wystarczy, że będziesz. Że się pojawisz.

Nie rób wszystkich ćwiczeń naraz, wybierz to, które cię wzywa. A to już jest aktem odwagi. Bo nadszedł Czas na ...

POKÓJ I – Cisza, która pamięta **Rysunek ciszy**

Cisza nie zawsze oznacza spokój. Bywa przytłaczająca, obezwładniająca, ciężka. Może być pełna lęku, smutku, wstydu. Gdy stykamy się z diagnozą lub traumą,

często pierwszym mechanizmem obronnym jest wyciszenie wszystkiego. Umysł nie jest gotowy przyjąć tego, co się wydarzyło – więc buduje mur ciszy.

To ćwiczenie pozwala tej ciszy nadać formę, teksturę, barwę. W tym ćwiczeniu nie rysujesz sceny. Rysujesz uczucie ciszy, takiej, która coś w Tobie pamięta. Może z dzieciństwa. Może z ostatnich miesięcy. Może z tego jednego dnia, kiedy coś pękło i nikt nie zauważył.

Instrukcja

Weź kartkę. Zamknij oczy i przywołaj moment, kiedy wszystko w Tobie zamilkło. Narysuj ciszę.

Jak „brzmiała” ta cisza?

Jaką miała fakturę? Kolor? Kształt?

Czy się ruszała? Czy stała?

Narysuj ją tak, jak chcesz.

Na koniec zapisz jedno zdanie. Takie, które mogłoby wybrzmieć z tej ciszy, gdyby miała głos: „**Moja cisza mówi...**”

POKÓJ II – Las Gniewu

List gniewu (i ognia)

Gniew, który nie ma ujścia, staje się ciężarem. Wypala nas od środka – nie wybuchem, ale powolnym wygasaniem życia.

W chorobie często nie ma przestrzeni na gniew: wszyscy chcą, żebyś był(a) „dzielny/-a”. Ale to właśnie wściekłość jest dowodem, że Ci zależy.

Instrukcja

Usiądź sam(a). Weź długopis. I napisz list – bez żadnych filtrów.

Do kogo?

Do Boga. Do życia. Do raka. Do ciała. Do siebie. Do kogo chcesz. Nie pisz elegancko. Nie pisz pod publiczkę. Nie musisz go nikomu pokazywać. To nie list do wysłania. Pisziesz wszystko, co nieprzyjemne, niegrzeczne, brzydkie. Nie przepraszasz. Nie tłumaczysz. Jeśli czujesz, że ten list cię przytłacza – zostaw go. Wróć, gdy będziesz gotowy/-a. Gdy skończysz – przeczytaj go na głos, tylko dla siebie. A potem zdecyduj, co z nim zrobić. Spalić? Podrzeć? Zachować? Zakopać? A może, przepisać na wersję, którą można by komuś pokazać?

POKÓJ III – Szklana Droga

Rytuał pustej obietnicy

W trudnych sytuacjach umysł tworzy alternatywne scenariusze. „Gdyby tylko szybciej...”, „gdyby lepszy lekarz...”, „gdybym nie zignorowała objawów...” Tylko że każde takie „gdyby” to kolejna blokada, która nie pozwala iść dalej. Gdy zaczynamy targować się z chorobą – próbujemy odzyskać kontrolę. Ale to iluzja.

To ćwiczenie nie ma na celu pozbawić Cię nadziei. Ma pomóc Ci przejść od nadziei warunkowej do nadziei dojrzałej.

Instrukcja

1. Weź szklany słoik (lub przezroczysty pojemnik), kilkanaście małych karteczek, coś do pisania.

2. Na każdej karteczce zapisz po jednej „obietnicy ratunkowej”, np.

„Będę wdzięczna za każdy dzień, tylko niech to minie.”

„Oddam wszystko, jeśli tylko to się cofnie.”

„Gdybym wcześniej poszedł na badania...”

Nie analizuj. Pisz to, co naprawdę przychodzi – nawet jeśli wydaje Ci się głupie, dziecinne, naiwne. To są te głosy, które naprawdę płyną spod powierzchni. Nie oceniał ich. Dopuść je.

3. Włóż każdą z tych karteczek do słoika. Zakryj go. Postaw go w widocznym miejscu na dzień, na tydzień, na miesiąc. Zdecyduj sam(a). Przez ten czas nie ruszaj go. Nie otwieraj. Nie wyrzucaj. Po prostu na niego patrz. Kiedy przechodzisz obok. Kiedy jesz. Kiedy myjesz zęby. To będzie Twoje szklane „gdyby”.

4. Wtedy, kiedy zechcesz, otwórz. Wybierz karteczkę, przeczytaj i zrób z nią, co chcesz. Możesz ją spalić, podrzeć, zakopać. Możesz ją również schować do słoika i wrócić innym razem. To Ty kończysz targowanie się. Nie tekst. Ty.

I po raz pierwszy możesz zobaczyć targowanie się nie jako szansę, ale jako coś, co Cię zatrzymuje w miejscu.

POKÓJ IV – Szarość Bez Cienia

Katalog braku

To najtrudniejszy etap – emocjonalna apatia. Ciało działa, ale dusza się wycofała. Nie boli. Ale też nic nie cieszy. Nie wiesz, czego chcesz. Nie czujesz,

że istnienie ma sens. To nie jest etap, gdzie się płacze. Tu się nie czuje nic. Żadnych wielkich emocji. Żadnych poruszeń. To stan, który wiele osób myli z „byciem silnym”. Tymczasem to może być najgłębsza forma rezygnacji.

W tym ćwiczeniu nie próbujesz wrócić do życia. Tylko sprawdzasz, gdzie jeszcze jesteś.

Instrukcja

Weź kartkę i podziel ją pionową linią.

A – „Rzeczy, które mnie już nie bołą (chyba)”

B – „Rzeczy, o których już nie myślę, ale może powinienem”

Nie musisz pisać długo. Hasła wystarczą. Intuicje. Skrawki.

Wybierz jedno hasło z obu list. Zadać sobie pytania:

* Co by było, gdybym poczuł(a) to znów?

* Czy to mnie przestało obchodzić... czy ja przestałam(em) się do tego przyznawać?

Nie rób nic więcej. Wystarczy, że zapamiętasz to jedno hasło.

POKÓJ V – Ten, Który Jest Zasiew – rytuał istnienia

Akceptacja nie oznacza zgody na cierpienie. Oznacza gotowość, by nie czekać aż wszystko się ułoży. Ten pokój nie mówi: „Jest dobrze”. Mówi: „Jestem”. To prosty rytuał odcięcia się od potrzeby dowodzenia czegośkolwiek. To ćwiczenie to nie metafora. To gest. Konkret. Ruch, który sygnalizuje mózgowi, ciału i duszy: coś się zaczęło.

Instrukcja

Znajdź ziarno – dowolne (fasola, rzeżucha, groszek, nawet pestka cytryny). Posadź ją – w ziemi, doniczce, na wacie. Zrób to uważnie.

Zadać sobie pytanie: *Co chcę, żeby z tego wyrosło – we mnie?*

I wypowiedz to. Jednym zdaniem. Cicho. Ale świadomie. Potem podlej. Nie dla efektu. Dla aktualności.

Codziennie rano sprawdzaj, czy coś się zmieniło. Nawet jeśli nic nie wykiełkuje – coś i tak już się zaczęło.

Historie, które zostały opowiedziane, odnoszą się do wędrówki człowieka przez jego życie. Wytyczone przez niego cele i kierunki, decydują również o rodzaju podejmowanych aktywności, nawet jeśli nie wie on, co go spotka podczas podjętej drogi i czy dany kierunek jest właściwy. I w miarę jak wydaje się być blisko celu, pojawia się nowy obszar działania, który sprawia, że wartością samą w sobie okazuje się nie realizacja zadania, ale samo dążenie do jego spełnienia (wydarzenia, które spotykane są po drodze).

Naturalną rzeczą jest, że każdy z nas stawia sobie pytanie o sens i wartość życia. Niekiedy wywołane jest to przez poczucie jego kruchości w otaczającym świecie i relatywnym dostatku. Nie dziwi więc fakt, że przy ogromie cierpienia i trudności podczas zmagania z chorobą, pytania te są nieuniknione. Ważną kwestią staje się możliwość zmiany, realizacji planów i marzeń (dotychczas odkładanych na później), by móc odczuć, że życie służy czemuś istotniejszemu, niż jedynie codziennemu zadowoleniu. Umniejszone zostają nagle sprawy błahe, codzienne, zajmujące czas, a nie przynoszące oczekiwanego spełnienia. Celem samym w sobie staje się po zostawienie swego rodzaju „spadku”, wartości która nie minie, zostanie po każdym z nas. W ten sposób dążymy do nadania sensu doświadczeniom i nierzadko bólowi, który odczuwamy.

Trudne sytuacje zmuszają nas do skupienia się na tym co jest „tu i teraz”, do uważności i do bycia wdzięcznym za to co mamy, co już osiągnęliśmy, kogo mamy przy sobie, co nas ukształtowało. Przy odrobinie wsparcia jesteśmy w stanie wydobyć z siebie naturalną iskrę życia, która w nas drzemie, wzmocnić wolę istnienia, zmierzyć się z tym, co wydawało nam się w życiu nie do pokonania.

Czynności, które zostają podjęte, pozwalają się na chwilę zdystansować, odciąć od trudności związanych z chorobą po to, by za moment wrócić z innym spojrzeniem na własne możliwości i życie. Należy jednak pamiętać, że każda jednostka interpretuje świat w odmienny dla siebie sposób. Dlatego postrzeganie sytuacji, w której się obecnie znajduje, jak też przeszłości i przyszłości warunkuje jego odczucia i działania. Widzimy w tym niejako pozytywny aspekt, w tym znaczeniu, że rzeczywistość przez nas widziana może wydawać się nie tylko zagrażająca i trudna, ale również pełna możliwości, nadziei i wsparcia w najbliższym otoczeniu – co ostatecznie wpływa na nasze wybory, jakie podejmujemy.

Czynnikiem, który dodatkowo może mobilizować do autentycznego życia opartego na świadomych wyborach, jest poczucie nieuchronnego mijania czasu,

a śmierci jako ostateczności. Zrozumienie to nadaje wartość każdemu działaniu i w całokształcie naszemu życiu.

Nie sposób pominąć pierwotnego poczucia lęku, który wywołany jest w nas poprzez świadomość przemijalności życia, potrzebę podejmowania decyzji, których skutków nie jesteśmy w stanie przewidzieć oraz bezsensu w sytuacji nietrafnych wyborów. Wiąże się z tym również swego rodzaju poczucie winy, którego podłożem jest wrażenie niewykorzystanych przez nas możliwości, niezrealizowanych talentów i zaprzepaszczonych szans. Stąd pojawiająca się refleksja, że pewne sprawy mogliśmy poprowadzić inaczej, a naszymi drogami pokierować w zupełnie odmienny sposób. Istotne jest dla naszego zdrowia, by świadomość ta ponaglała do kolejnego działania, które odczytamy jako wartość samą w sobie.

Nadawanie znaczenia wydarzeniom życiowym, motywacja do osiągania celów, uczucie spełnienia i zadowolenia podczas ich realizacji, obszary życiowe, które są szczególnie ważne dla jednostki (a także ich zakres) i jakość ich odczuwania, wpływają na całościowe poczucie sensu własnego życia.

Częstą trudnością, z jaką zmagają się nie tylko ludzie chorzy, ale również zdrowi, jest świadomość własnej samotności. Samotność rozumiemy tu jako obszar, w którym nie zrozumie nas już nikt inny poza nami samymi. Nawet przy bliskich relacjach z drugim człowiekiem, który zdaje się rozumieć świat podobnie do nas, napotykaemy granicę wspólnego rozumienia i dostrzegamy jedynie własne doświadczenie. To nagle poczucie niezrozumienia w kontakcie z kochaną osobą, może prowadzić do odkrycia niepowtarzalności naszego istnienia.

Ostatecznie przecież każdy z nas (chory czy zdrowy) musi odpowiedzieć sobie na pytanie: jak w wartościowy sposób przeżyć życie i jak poradzić sobie z poczuciem jego nieuchronnego końca.

*Ewelina Przyczyna**

*psycholog, specjalność: psychologia zdrowia i psychoterapia,
wolontariuszka Fundacji La Cinta*



**Swoje doświadczenie nabyła w szpitalu specjalistycznym oraz neuropsychiatrycznym, a także w ośrodku leczenia uzależnień. Realizuje szkolenia dotyczące m.in.: radzenia sobie z emocjami, ze stresem oraz w sytuacjach trudnych; budowania relacji i prawidłowej komunikacji; dbania o dobrostan psychiczny. W swojej pracy opiera się na budowaniu relacji z drugim człowiekiem, jego doświadczeniu, więziach i zasobach jakie posiada. Istotną kwestią jest dla niej psychosomatyka, czyli znaczenie jakie odgrywa nasze funkcjonowanie psychiczne na zdrowie organizmu.*

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. Jako członkowie Krajowej Grupy Eksperckiej GreenMe współtworzymy standardy Zielonej Opieki w Polsce. Wierzmy, że natura to nie tylko otoczenie – to partner w procesie zdrowienia. A prawdziwe zdrowie zaczyna się tam, gdzie człowiek czuje się widziany, słyszany i bezpieczny.

Co zrobiliśmy?

Nasze działania, realizujemy pod hasłem **Czas na Życie**. Wierzmy, 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 Nature, Czas Na NowoTworzenie, Czas Na Uniesienie, Czas Na SpadoChronienie, Marzenia Na Pokład! Kurs Na Życie!, Zielona Opieka.

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

Czas Na Życie

*La Cinta – słowo z języka hiszpańskiego, znaczy Wstążeczka



Zachęcamy do wsparcia naszych działań
PL64 1140 2004 0000 3102 8138 3843

Zapraszamy na nasze strony
www.FundacjaLaCinta.org



Copyright for this edition © Fundacja La Cinta

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających czy innych, bez uprzedniego wyrażenia zgody przez właściciela praw.

Czas Na Życie



KRS : 0000903011