

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.



Poruszająca bajka

Czas na życie



Swoje pierwsze kroki skieruj do strony internetowej fundacji. Odsłuchasz tam „Przypowieść o poruszeniu”, podajemy Ci kod QR. Jeśli wolisz tradycyjnie, to zapraszamy Cię na następną stronę.

PRZYPowieŚĆ O PORUSZENIU

Nie tak dawno i wcale nie tak daleko żyła sobie Mała Wróżka, która zapragnęła latać. Była niestety z tego rodzaju wróżek, które nie mają skrzydełek. Postanowiła więc pozbierać z łąki piórka, zgubione przez latające tam ptaki. Każdą wolną chwilę spędzała na poszukiwaniach. Później każde osobno czyściła, czesała i wygładzała, żeby były jak nowe.

Wkrótce jej kolekcja stała się tak duża, że mogła swobodnie zbudować sobie wielkie, piękne skrzydła. Natychmiast chciała z nich skorzystać, by wzlecieć do nieba. Niestety nie udało jej się.

– Do niczego się nie nadają te piórka – płakała Mała Wróżka – Zmarnowałam tyle czasu na ich zbieraniu.

I już chciała je wyrzucić, by odleciały z wiatrem i przepadły, kiedy usłyszała głos z nieba:

– Nie rób tego!

Zaciekawiona wróżka zadarła w górę główkę i ujrzała przepiękne zjawisko. Raziło ją słońce, ale nie mogła oderwać wzroku od tego, co zobaczyła. Unosił się nad nią wyglądający jak witraż koliber. Mienił się wszystkimi kolorami, nie tylko tęczy.

– Nie rób tego – powtórzył – Twoje piórka nie są bezużyteczne. One mogą unieść cię w górę. Ale to zależy od ciebie.

– Ode mnie? – z niedowierzaniem zapytała magiczna dziewczynka.

– Oczywiście. Tylko od ciebie. Piórka jak piórka, wszystkie są takie same. Mają chorągiewkę, stosinę i dudkę. Ważne jest znaczenie, które im nadasz.

– Ale jak to zrobić? Powiedz mi proszę! – wróżka przytuliła do siebie swoje piórka jak najcenniejszy skarb. A raczej skarb, którym dopiero miały się stać.

– Ja tego nie wiem – spokojnie odpowiedział koliber.

– Jak to?

– Normalnie, nie wiem. Każdy nadaje inne znaczenie swoim piórkom. Pozwól, że Ci opowiem, dlaczego ja mogę latać, dlaczego moje piórka unoszą mnie nad ziemią.

– Tak, opowiedz mi proszę! – Mała Wróżka rozsiadła się wygodnie na kępcie mchu, jednocześnie przysuwając piórka do siebie, jakby okazało się, że mogą mieć znaczenie.

– Widzisz to piórko? To zachwyt wczorajszym zachodem słońca. To obok, to

spotkanie mojego starego przyjaciela w przelocie. Następne to odwiedziny u mojej babci i zanieśienie dla niej nektaru z najśłodsze go kwiatu. A to jest wiatrem, który dziś czułem w swoich lotkach. Mam wymieniać dalej?

– To chyba nic nie da. Dalej nie rozumiem... – zasmuciła się dziewczynka.

– Głuptasku! Powiem wprost. Wszystko, co cię porusza, ma znaczenie. Wymieniłem sytuacje, które mnie poruszyły, wzruszyły, były niezwykle, ważne dla mnie. Ciebie może poruszać coś innego. Rusz głową! – powiedział, choć miał na myśli: „rusz sercem”.

– O patrz, tutaj wyrosło nowe. Nie mam pojęcia skąd się wzięło...

– Dziękuję... – szepnęła wróżka – Już rozumiem.

– Nie, to ja ci dziękuję!

Mała Wróżka natychmiast przystąpiła do nadawania znaczenia swoim piórkom. Przypomniała sobie zachwycający kwiat w ogrodzie u babci, to jak przyniosła pierwszy raz swojego szczeniaczka do domu, jak bardzo cieszył ją pierwszy śnieg i przebiśniegi po zimie, i wiele, wiele innych. Myśląc o każdej z tych sytuacji, tchnęła znaczenie w każde piórko. Po chwili mogła już unieść się nad ziemią i zatańczyć w słońcu ze swoim przyjacielem kolibrem.

Nawet nie zauważyła, że właśnie wyrosło jej kolejne piórko.



Otoczone lasem metafor i symboli, snułyśmy baśnie. Szukałyśmy sposobu na odwrócenie czaru czarownicy, która zatrzymała zegar. Wypatrywałyśmy podpowiedzi w pozornie przypadkowych sytuacjach. Wsłuchiwałyśmy się w subtelny szept wiatru. Dostrzegaliśmy sugestie w trajektorii lotu ptaka.

Bajki wcale nie zabierają nas w podróż za siedem gór i siedem lasów, ale w głąb siebie. Każdy ma swoją bajkę, ale jednocześnie wszystkie bajki są o nas wszystkich. To studnia bez dna, z której można czerpać wiedzę o sobie.

Bardzo broniłam się, żeby ta „Poruszająca bajka” nie okazała się banalna. Chciałam żeby opisane historie stanowiły uniwersalny klucz do rozwiązywania zagadki wielu ludzi. Ale okazuje się, że życie pisze najlepsze scenariusze, a życie to jednak bajka... Koniec końców, jak bardzo bym siebie i Was przed tym nie broniła, zła czarownica nie okazała się jednoznacznie zła. Owszem, postawiła przeszkody, sprawiła ból, rzuciła zły urok, ale jego odczarowanie ostatecznie dało piękny prezent. Nowe życie, inny czas, którego nie odmierzają sekundy, minuty, godziny, dni. Odmierza się go ilością uśmiechów, wzruszeń, bliskości i poruszeń.

Zwracaj uwagę na szczegóły, na wszystko, co Cię porusza w trakcie czytania. Właśnie tam kryje się wskazówka, jak poruszyć Twoją wskazówkę.

No to w drogę!

*Dominika Trawczyńska**

arteterapeutka, pielęgniarka, wolontariuszka Fundacji La Cinta



** Arteterapię nazwała „czarującą wróżką”. Wielokrotnie widziała jak potrafi odczarować cierpienie, zagubienie i bezradność, a w zamian podarować uśmiech, ulgę, zrozumienie czy motywację do działania. Arteterapia zaprasza do magicznej krainy, gdzie można przekonać się, że ograniczenia to tylko iluzja, bo to Ty posiadasz (wcale nie magiczną) MOC wpływania na rzeczywistość.*

PORUSZAJĄCA BAJKA

awno, dawno temu, za górami, za lasami... A może wcale nie tak dawno i nie tak daleko? Może zaledwie wczoraj i tuż obok? Ale żeby bajce stało się zadość, zaczniemy bajkę jak na bajkę przystało. Więc jeszcze raz...

Dawno, dawno temu, za górami, za lasami Zła Czarownica zatrzymała czas. Pory roku przestały się zmieniać. Każdy utknął w dniu, w momencie życia, w którym akurat się znajdował, gdy zatrzymała się wskazówka. Czas płynął, ale nie mijał. Słońce świeciło, ale nikt nie czuł jego ciepłych promieni. Deszcz padał, ale nikt nie czuł jego kropel na skórze. Dzień i noc zlały się w jedno. Każda godzina była taka sama. Minuty nie różniły się od siebie. Nastał beczas. I trwał. Wszyscy powoli zapominali, jak to było w czasach, kiedy czas upływał. Nie pojawiały się plany na przyszłość, bo nikt nie wiedział, czy będzie jakieś „potem”. Nie wiadomo, ile to trwało.

Pewnej nocy Małej Wróżce przysniły się kolorowe jesienne liście i wiosenne pachnące stokrotki na łące. I jeszcze puszyste płatki śniegu topniejące na dłoni, a na koniec spacer w upalny, letni dzień brzegiem morza. Boso po piasku. Obudziła się bardzo poruszona ze łzami w swoich czarodziejskich oczach. – Muszę coś zrobić! – pomyślała, zaciskając swoje małe, wróżkowe piąstki – Muszę poruszyć wskazówkę! Jeszcze nie wiem jak, ale czas musi wrócić. Gdy tylko to postanowiła, zaczęła przygotowania do wyprawy. (Chciałam napisać, że nie było czasu do stracenia, ale ugryzłam się... w pióro).

Nie wiedziała co spakować w tą podróż. Nie wiedziała dokąd wyrusza, z kim się spotka, z jakimi wyzwaniem przyjdzie jej się zmierzyć ani kiedy wróci. Zapakowała więc do torebki bańki mydlane i kamyk „na szczęście”, bo to zawsze się przyda. Otworzyła drzwi od swojej chatki i chwilę stała w progu. Nie wiedziała dokąd iść, więc poszła gdziekolwiek. Nie musiała się spieszyć.

Im dłużej szła, tym bardziej wspomnienie snu blakło. Wróżka co jakiś czas zamykała oczy, żeby uchwycić zmysłami na jawie sensowne wrażenia. Rozglądała się za kimś, kogo mogłaby zapytać o radę. Jednak wszyscy, których spotkała, wydawali się nieobecni, pogrążeni w otchłani obojętności. Dzielnie dreptała więc dalej z postanowieniem, że zrobi wszystko, by ruszyć tę wskazówkę.

Spotkanie 1

Niespodziewanie podleciał do niej Motylek i usiadł na jej dłoni. Wróżka przyglądała mu się uważnie. Miała nieodparte wrażenie, że w jakiś sposób się do niej uśmiecha.

– Och, Motylku... – westchnęła cichutko Mała Wróżka – Dlaczego Zła Czarownica zatrzymała czas?

Mogłoby się wydawać, że Motylek nie odpowie, bo nie mówili tym samym językiem. Ale Wróżka odniosła wrażenie, że w trzepocie jego skrzydełek usłyszała, co ma jej do powiedzenia.

– Zatrzymał się ten czas, który znaliśmy wcześniej. Teraz zaczął się inny czas, by podążać w innym kierunku.

Wróżka nie bardzo rozumiała. Motylek trzepotał więc dalej.

– To jakby przestawić zwrotnicę podczas zatrzymanego czasu, żeby się nie wykołoić. Więcej odwagi! Nie bój się. Ryzykuj. I odleciał.

Poruszona tą osobliwą rozmową, Wróżka ruszyła dalej przed siebie. Miała dużo czasu, by zastanowić się nad tym, co miał na myśli Motyl.

Spotkanie 2

Jeszcze nie ochłonęła po ostatnim spotkaniu, a już zauważyła, że zbliża się do niej nie mniej niezwykła postać. Była to delikatna, zwiewna dziewczynka w dużej bańce mydlanej. Wyglądała jak z bajki, przypominała elfa.

– Dziewczynko, dlaczego jesteś zamknięta w tej bańce?

– Dlatego, że wcześniej nie widziałam tego, co mam wokół siebie. Tego, czego nie miałam czasu zobaczyć. Dopiero teraz mam czas się rozejrzeć. Dopiero teraz dostrzegam, jakie wszystko dookoła jest piękne. Ja tego nie widziałam.

– Więc to nie Zła Czarownica rzuciła na ciebie czar i zamknęła w bańce?

– Na początku Czarownica wydawała mi się zła. Ale tak naprawdę jestem wdzięczna za ten (bez)czas z zatrzymaną wskazówką. Czuję, że zbliża już się poruszenie. Jestem pewna, że jak już ruszymy, to nie zmarnuję tylu rzeczy, które zmarnowałam wcześniej. Nie zmarnuję ani chwili! Odetchnę pełną piersią. Będę na nowo poznawać świat i zachwycać się nim jak dziecko! Nie mogę się już doczekać!

Podeksytowana odleciała gdzieś w swojej bańce. Wkrótce rozplynęła się w powietrzu. Wróżka znowu została sama z miliardem pytań w głowie i bez ani jednej odpowiedzi.

Spotkanie 3

Przeszła zaledwie kilka króków i spotkała Małego Księcia. Stał zamyślony

na drodze z rozwianym szalikiem jakby wyjęty z obrazka książki, którą Wróżka uwielbiała.

– Mały Książę, jak ruszyć wskazówkę? – zapytała Mała Wróżka z nadzieją w głosie.

Chłopiec odpowiedział tak, jakby nie usłyszał jej pytania.

– Wszystko siedzi w głowie. Sama kreujesz, jak się czujesz. Czy ten lęk w Tobie narasta, czy też skupiasz się na czymś, co daje Ci szczęście, co jest przyjemne. Tak jak teraz. Możesz skupić się na denerwującym warkocie samochodów jadących po ulicy obok nas albo na śpiewie ptaków.

– Czyli swoją wolą mogę ruszyć wskazówkę? Ale jak to zrobić?

– Po prostu cieszyć się życiem. Doceniać każdą chwilę, bez względu na to, co się wydarzy, jak się wszystko potoczy. Cieszyć się tym czasem, który jest tu i teraz.

– Może masz rację. To i tak się dzieje. Może warto skupić się na innych rzeczach...

– Zauważaj to, co widzisz, gdzie jesteś. Doceniaj każdą chwilę, każdą osobę, każdy widok. Doceniaj słońce tak samo jak brak słońca. W upalny dzień zauważ, że jest ci przez chwilę chłodniej.

Przeszła parę kroków i odwróciła się, by jeszcze raz na niego spojrzeć. Chciała wszystko dobrze zapamiętać. Mały Książę wciąż stał na drodze. Patrzył przed siebie i nic nie mówił, a jego szalik powiewał na wietrze.

Spotkanie 4

Wróżka szła już jakiś czas. Nie można powiedzieć, że zmieniła się pora roku, bo przecież czas zastygł w bezruchu, ale na pewno zmienił się krajobraz. Na zimowy. Zauważyła też postać w ciemnym płaszczu. Wyglądała na tle białego śniegu jak kontrastowy punkt. Miała założony kaptur, dlatego Wróżka nie mogła rozpoznać jej twarzy. Tajemnicza postać zatrzymała się w pewnej odległości, jakby na coś czekała. Za nią widać było ścianę lasu.

Magiczna dziewczynka przez chwilę wahała się czy podejść bliżej, ale stwierdziła, że ten dystans między nimi jej odpowiada, jest bezpieczny.

Stali tak oboje naprzeciwko siebie. Czuła, że tak jest dobrze. Postać była elementem krajobrazu, który jej się podobał.

W pewnym momencie przybysz obrócił się w lewą stronę, jakby chciał jej coś pokazać.

– Nie do wiary! Tam są dwa wilki! – zdziwiła się Wróżka.

W miejscu, które wskazała postać, faktycznie stały dwa szare wilki. Kontrastowały z tłem zimowej scenarii...

„Może on się boi ruszyć, bo czeka na ruch tych wilków” – zastanawiała się

dziewczynka. „One prawdopodobnie strzegą swojego terytorium”. Para zwierząt obserwowała spokojnie, co się wydarzy. Nie były agresywne, nie atakowały intruzów. Wróżka nie czuła zagrożenia z ich strony. Traktowała je jak fragment harmonijnie wkomponowany w naturalny obraz przyrody. Stali tak w trójkącie jak trzy punkty na białym tle, obserwując się nawzajem. Ta sytuacja skojarzyła jej się z zatrzymaną wskazówką. Tak samo jak ona, oni także zastygli w bezruchu. Czekali. Czas nie mijał.

– Może to jest ten moment, że mam szansę ruszyć wskazówkę – szepnęła do siebie z nadzieją Wróżka. – Tylko co mogę zrobić, żeby coś się zadziało? – pytała nie wiadomo kogo.

Usłyszała wtedy głos swojej magicznej intuicji, że powinna odejść. Poczuła, że nie jest u siebie, że znajduje się na terytorium wilków. Nie chciała burzyć ich spokoju i zakłócać funkcjonowania w naturalnym środowisku.

Miała też przeczucie, że dwa wilki wyprowadziły tę tajemniczą postać ze swojego terenu. Szły przez las równolegle do niego, by móc obserwować, co on dalej robi. Nie były agresywne, nie atakowały. Odprowadziły go.

„A on się zatrzymał na granicy, przed lasem. I ostrzegł mnie, żebym się nie ruszyła. Tak jakby ta chwila bezruchu była bardzo potrzebna...” – próbowała wytłumaczyć sobie tę osobliwą sytuację Mała Wróżka.

Teraz ogarnęła ją pewność, że powinna się wycofać. Ze zdwojoną siłą poczuła, że nie jest u siebie, choć nic jej nie groziło. Zdecydowała, że pójdzie w prawo, żeby ich nie prowokować. Wilki zostały po lewej.

Szła po pięknym, białym śniegu. Zostawiała ślady. Nie było tu wcześniej nikogo. Zauważyła, że postać w kapturze też ruszyła do przodu. Szli równolegle do siebie. Wróżka czuła wobec niej wdzięczność. Postać nie przemówiła słowami, ale jej spojrzenie mówiło: „Zobacz, tam są wilki. Uważaj. Idź w swoją stronę. Pozostań na swoim terytorium. Czuć się bezpieczna”.

I wygląda na to, że nieznajomy teraz odchodzi w swoją stronę.

Odwróciła się za siebie. Wilki zostały na skraju lasu. Odprowadzały ich wzrokiem. Następnie odwróciły się i weszły do swojego lasu. Wszystko było, tak jak być powinno. Spokój i harmonia unosiły się w powietrzu, wypełniały płuca wraz z każdym oddechem.

Z tej sytuacji Mała Wróżka wyniosła ważną naukę, być może potrzebną do poruszenia wskazówki, a może nie: „Nie trzeba być blisko, żeby ostrzec. Nie trzeba nawet podchodzić. Nie trzeba krzyczeć. Lepiej nie robić gwałtownych ruchów. Czasem warto się zatrzymać i obserwować sytuację. Iść tam, gdzie czujesz. I czasem posłuchać niemych rad, bez dyskusji”.

– Dziękuję – wyszeptała Wróżka w dwie różne strony – Nigdy was nie zapomnę.

Spotkanie 5

Dziewczynka szła zamyślona, aż poczuła zmęczenie. Usiadła więc pod brzozą. Oparła się całym ciężarem ciała o jej pień. Czuła wsparcie i stabilność. Pogłaskała drzewo po korze. Była delikatna, choć szorstka. Przytuliła do niej policzek. Poczowała zapach lasu. Wróżka usłyszała życie tętniące wewnątrz drzewa. Przypominało bicie serca. Było tak kojące, jak kołysanka z dzieciństwa. Zasnęła.

Znowu była w drodze. Zauważyła w oddali mały punkt. Powoli się przybliżał. Początkowo wyglądał jak ostre skały. Po chwili rozpoznała postać w szpiczastym kapeluszu. Chłopak był już całkiem blisko, ale jego twarz wciąż była zamglona. Dopiero gdy powiał wiatr, usłyszała, a raczej poczuła, co on chce jej przekazać. Nie mówił słowami.

Chłopak opowiadał coś o sprawdzeniu, jak bardzo nam zależy, żeby być sobą. Nasunęło jej się określenie „walczyć o siebie”, ale to nie było to, co chciał jej zakomunikować. Nie mogła uchwycić kwintesencji, nie potrafiła ubrać w słowa tego przekazu.

Nagle poczuła jakby czarodziejskie nitki oplatały jej ramiona, a na plecach miała przyczepione coś ciężkiego, co ciągnęło ją do tyłu. Jak worki z kamieniami. Chłopak zareagował na jej myśli. Wskazał na nitki na plecach. Zwrócił uwagę, że ciągną do tyłu. Mała Wróżka miała wrażenie, że są jej niepotrzebne, ale nie wiedziała jeszcze, czy uda jej się je zerwać, czy może będzie musiała je ciągnąć. Okazało się jednak, że trzymają tak mocno, że nie może ruszyć z miejsca. Przez chwilę z nimi walczyła, ale bez skutku. Przecież miała nie walczyć... Ale co innego można zrobić? Przyszło jej do głowy, że trzeba to ruszyć, aby iść do przodu. Nie zdążyła poprosić o pomoc, a chłopak już był obok. Pokazał, że jeśli nie da się ich poruszyć, trzeba je zostawić.

– Wszystko jasne! – uśmiechnęła się w podziękowaniu Wróżka – Wydawało mi się, że one mnie ciągną, kiedy chcę iść. A to nie one. To ja ciągnę! Muszę je zostawić i iść dalej.

I już dziewczynka chciała zamasyżować i uwolnić się z nitek, ale zawahała się. Zasmuciła się, że je pozostawi. Tyle czasu były na plecach. Nawet jeśli ciążyły i zatrzymywały, to... były z nią. Poczowała, że coś traci i magiczna łąza spłynęła jej po policzku. Poczowała chłód na plecach, choć sznurki i worek kamieni ciągle tam były.

Jednak bardzo chciała iść do przodu, zaczęła więc delikatnie uwalniać się z nitek. Nie były mocno splątane, ale nie potrafiła ich zdjąć. Wyglądała nieporadnie jak małe dziecko, które nie umie się rozebrać z za dużej koszuli. Znowu z pomocą przyszedł chłopak. Przytrzymał nitki, by nie ciągnęły Wróżkę do tyłu. Gdy stały się luźne, dziewczynka wyswobodziła się. Triumfalnie

zrzuciła z siebie ciężar. Zrobiła kilka kroków do przodu, przystanęła i odwróciła się za siebie. Chciała jeszcze raz popatrzeć na to, co ją wstrzymywało i pożegnać się. Teraz nitki wyglądały jak zielona, wypleciona siatka, a w środku leżały wielokolorowe, różnej wielkości kamienie. Ułożyły się w stosik, a nitki wnikały w szczeliny pomiędzy nimi. Zauważyła, że coś w tym miejscu zaczęło kiełkować. Z zachwytem przyglądała się temu zjawisku. Bardzo powoli, ale w swoim czasie, coś powstawało z jej ciężaru. Przyszło jej na myśl, że cierpienie użyźnia glebę, z której wyrastają piękne kwiaty. Chłopak pokiwał głową, jakby czytał w jej myślach. Dał znać, żeby to zostawiła. To będzie coś nowego, co może znaleźć ktoś inny.

– Nie ruszaj tego. Ty się rusz – wysłał jej myśli przyjaciel.

– Tak, to już nie moje – zgodziła się Wróżka – Idę!

Chłopak złapał ją za rękę, by dodać odwagi i przeszli razem kilka pierwszych kroków ku nowemu. Przed nimi rozciągał się las. Szumiący i zapraszający. Wydawał się być pełen zagadek, ciekawostek i nowości. Z entuzjazmem weszli do niego.

Chłopak puścił dłoń Małej Wróżki i na pożegnanie powiedział:

– Zapraszam cię do nowego. Odkrywaj to, co cię zaciekawi. Idź tam, gdzie cię coś zawoła. Odkrywaj zagadki i tajemnice.

Wróżka mimo woli odwróciła się, by jeszcze raz popatrzeć na porzucone ciężary. Prawie nie było ich widać, ale jeszcze nie była od nich całkowicie wolna. Nie były zaplątane na jej plecach, ale ciągnęły do siebie.

– Zwróć swoją ciekawość w las – oderwał ją od przeszłości głos Chłopaka – To już nie twoje.

W tym momencie zbudziło Wróżkę głaskanie po głowie. Poczuła matczyną dłoń na swoich włosach. Gdy zwróciła oczy ze snu do rzeczywistości, zobaczyła, że to brzozowa gałązka delikatnie bawi się jej włosami. Podziękowała Duchowi Drzewa za piękny, mądry sen. Chciała go zachować w pamięci jak najłepiej.

Brzoza jeszcze długo szumiła listkami na pożegnanie. Nuciała piosenkę:

*Im bardziej chcesz, Mała Wróżko, ruszyć wskazówką,
tym bardziej nitka cię ciągnie i trzyma.
Po prostu puść i zostaw za sobą,
niech Zła Czarownica cię nie powstrzyma.*

Spotkanie 6

Wróżka nie była pewna czy jest na jawie, czy jeszcze śni. Ujrzała na drodze swoją babcię, która zmarła kilka lat wcześniej. Nie wiem, dlaczego to ją zdziwiło. Przecież w świecie bez czasu jest to możliwe.

– Babciu, jak mam ruszyć wskazówkę? – zapytała szybko, jakby okazało się, że to jest jednak sen i coś ją zaraz nagle zbudzi.

– Idź. Po prostu idź. I bądź szczęśliwa – uśmiechnęła się staruszka do wnuczki. Więc Wróżka poszła. Na pożegnanie szepnęła jeszcze:

– Kocham cię, babciu.

Szła przed siebie lekko, ze spokojem w sercu. Przecież babcia nie mogła się mylić.

Zaczęła puszczać bańki mydlane. Zachwycała się ich ulotnym pięknem, gdy tańczyły w promieniach słońca. Tańczyła razem z nimi.

Nie zauważyła, kiedy zaczęło padać. Nie schowała się, by przeczekać burzę. Szkoda było czasu, tańczyła w deszczu. Nie będzie lepszej chwili na to niż ta, która jest teraz.

Nawet nie zauważyła, kiedy wskazówka zadrżała i ruszyła do przodu.

KONIEC



CZAS NA PORUSZENIE

Szukałyśmy uniwersalnego klucza do rozwiązania zagadki: „Jaki jest cel? Gdzie jest sens? Jak sobie poradzić?”. Okazało się, że nasza bajka nie dała odpowiedzi na żadne z pytań, ale pozostawiła ich jeszcze więcej. Bynajmniej nie uważamy tego za porażkę, że nie otrzymasz jednoznacznego morału i rady jak żyć. Wychodzi na to, że każdy sam musi znaleźć sposób na poruszenie swojej wskazówki. Mamy nadzieję, że nasza broszura będzie dla Ciebie inspiracją do poszukiwań.

Wygłąda na to, że zatrzymanie czasu może być cennym prezentem, ale pod warunkiem, że wskazówka w końcu ruszy. Pozostając w bezruchu, zatrzymujemy się w miejscu, w jednej porze roku. Omija nas zmienność, cykl przemian. Ten czas zatrzymania jest potrzebny, żeby poczuć brak, zatęsknić i wiele zrozumieć. Ruch to życie.

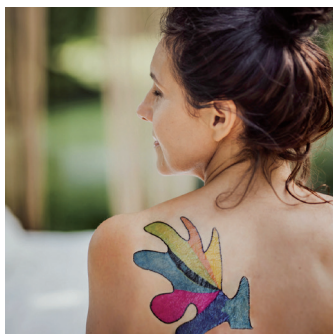
Historia Małej Wróżki uświadamia nam, że tak naprawdę nie chodzi o to, żeby na siłę poruszyć wskazówkę. Chodzi o to, by zapomnieć, że ona stoi. Wtedy sama ruszy.

Dla nas oznacza to tyle samo, co po prostu żyć. Tańczyć w deszczu, a nie czekać aż burza minie. Liczyć spadające gwiazdy, bawić się w berka z wiatrem, pleść wianki na łące i puszczać bańki mydlane, nie tylko, ale aż! dlatego, że są piękne. Robić to wszystko i jeszcze więcej, niezależnie czy wskazówka stoi, czy jest w naszym życiu choroba lub inne nieszczęście.

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



Styczeń



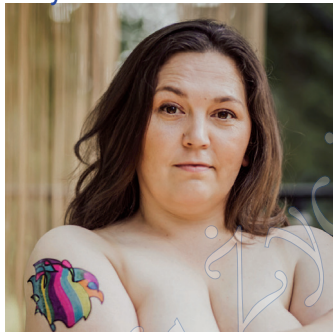
Luty



Marzec



Kwiecień



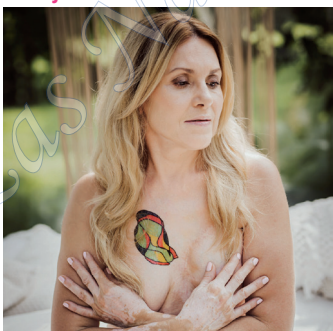
Maj



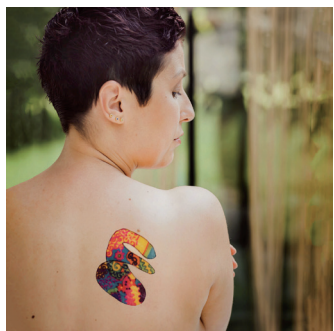
Czerwiec



Lipiec



Sierpień



Wrzesień



Październik



Listopad



Grudzień

PORUSZAJĄCY TATUAŻ

graficzny zapis emocji na skórze

Na poprzedniej stronie są zdjęcia uczestniczek I edycji **Czasu Na Poruszenie**. Z pewnością Twoją uwagę przykuły tatuaże pojawiające się na ciałach dziewczyn. Są to ich własne projekty. W rzeczywistości tatuaż jest bohaterem każdego zdjęcia. To niedosłownie opowiedziana osobista historia, zapisana na ciele. Każda odrębna i indywidualna, ale i Ty także możesz odnaleźć w niej coś swojego.

Pewne zdarzenia, emocje są zbyt bolesne, by opisać je słowami. Niewypowiedziane i nienazwane zalegają nam w środku. Ekspresja twórcza ma moc wydostania ich na zewnątrz. Zdejmujemy je z siebie jak Wróżka nitki w „Poruszającej bajce”. Nie są już nasze. Powstaje przestrzeń na coś nowego. Przeniesienie swojej opowieści na skórę w formie znaku graficznego, przynosi ulgę. Jest jak katharsis. Tatuaż jest kompasem, który wskazuje kierunek. To pewnego rodzaju mapa pokazująca dokładnie, w którym miejscu jesteś, choć niekoniecznie dokąd masz iść.

Projekt odzwierciedla ideały, marzenia, plany, cele i wszystko, co dla Ciebie ważne. Stanowi włącznik przywołujący w pamięci zawarte w nim wartości. Tatuaż pełni funkcję osobistego talizmanu, który daje siłę.

Ty również możesz wykonać swój własny tatuaż. To arteterapia – każda linia, kształt, kolor ma znaczenie. Przekaz może być nieoczywisty, a nawet całkowicie nieczytelny dla innych ludzi. To nic. Wcale nie wymaga odczarowania, wytłumaczenia ani przetransformowania w słowa.

Do dzieła!

ĆWICZENIE NA PORUSZENIE

W każdej porze roku jest coś poruszającego. Co roku czekamy na pierwsze płatki śniegu, powracające bociany, letnią burzę, babie lato, spadające kolorowe liście, przebiśniegi, żonkile, stokrotki, wrzosy... Każdego roku je witamy i żegnamy, żeby za rok znów powitać. Niekończący się krąg życia, cykl przemian.

Zastanów się za czym tęsknisz, czego nie możesz się doczekać. Jeśli trudno Ci się zdecydować, intuicyjnie wybierz porę roku, na podstawie obrazka. Koło jest podzielone na 4 części odpowiadające porom roku. Rozpoznasz je po kolorach.

Następnie włącz odpowiednią medytację.

Medytacje angażują wszystkie 5 zmysłów. Za chwilę udasz się do świata, w którym poczujesz każdym z nich wybraną porę roku.

Możesz ich słuchać wielokrotnie, w zależności od nastroju, od tego, czego potrzebujesz. Zczytaj kody QR a znajdziesz się na stronie wybranej medytacji.



Część I

Przygotuj sobie białą kartkę rozmiaru A4 (jak do drukarki) i czarny marker z okrągłą końcówką. Upewnij się wcześniej, że dobrze pisze. Pobierz odpowiednią medytację ze strony internetowej www.fundacjaalacinta.org

Instrukcję czytaj dalej, jeśli masz przygotowany taki zestaw. Punkty czytaj po kolei. Przechodź do następnego tylko wtedy, kiedy wykonasz poprzedni. Nie życzymy Ci powodzenia, bo to ćwiczenie nie może się nie udać (jeśli postąpisz zgodnie z instrukcją). Życzymy Ci udanego czasu ze sobą.

Instrukcja

1. Przygotuj czystą białą kartkę papieru A4 i czarny marker z okrągłą końcówką. Miej te dwie rzeczy gdzieś w pobliżu. Będą potrzebne bezpośrednio po odsłuchaniu nagrania.

2. Znajdź sobie wygodne i spokojne miejsce, gdzie nikt przez kilka minut nie będzie Ci przeszkadzał. Medytacja jest nagrana dla pozycji leżącej, ale możesz też wysłuchać jej na siedząco. Zanim włączysz nagranie postaraj się zrelaksować, rozluźnić. Przeciągnij się, zrób kilka głębszych oddechów. Gdy będziesz gotowa włącz nagranie. Po zakończeniu, weź przygotowane wcześniej kartkę i marker i dopiero wtedy przeczytaj punkt nr 3. Podążaj za instrukcją.

3. Połóż przed sobą białą kartkę papieru. Weź w dłoń czarny marker. Przyłóż flamaster do kartki. Zamknij oczy. Pozwól przez maksymalnie 5 sekund ręce kreślić linie, które są odzwierciedleniem twojego aktualnego stanu wewnętrznego. Zrób to jednym ruchem (nie odrywając mazaka). Wsłuchaj się w dźwięki jakie powstają, gdy marker sunie po kartce. Nie myśl o tym, co z tego wyjdzie. Niech serce Cię prowadzi. To co ujrzysz, gdy otworzysz oczy, to mapa. Mapa do Ciebie.

4. Zapamiętaj swoje pierwsze skojarzenie, jakie pojawiło Ci się w głowie. Nic nie poprawiaj. Rysunek jest taki jak ma być. Jest idealny. Jest Twój.

5. Odłóż rysunek w bezpieczne miejsce i na razie nie myśl o nim, nie analizuj. Będzie na to czas.

Część II

Zapewnij chwilę spokoju i skupienia.

Przygotuj sobie rysunek zrobiony po medytacji, coś do malowania (polecamy flamastry, ale mogą też być kredki lub farby), opcjonalnie coś do zrobienia notatek.

Nie zastanawiaj się, jak ma wyglądać Twój tatuaż. Nie planuj jaki będzie rezultat. Daj się zaskoczyć, temu co do Ciebie przyjdzie. Daj się ponieść temu, co poczujesz. Idź za swoją intuicją. Pamiętaj, że tutaj nic nie dzieje się przypadkowo. Nawet jeśli początkowo efekt będzie Ci się wydawał niezadowalający, wkrótce przekonasz się, że jest dokładnie taki, jak ma być.

Instrukcja

1. Przyjrzyj się swojemu rysunkowi. Oglądaj powoli i uważnie od góry do dołu i od dołu do góry, od lewej do prawej i od prawej do lewej. Obróć go na bok, do góry nogami, na drugi bok. Popatrz na niego z bliska, a następnie z daleka. Czy z tych na pierwszy rzut oka przypadkowych, zaplątanych linii wyłania się jakiś obraz? Jakie skojarzenia przychodzą Ci do głowy? Czy dostrzegasz coś konkretnego, jakiś symbol? Wszystkie myśli i emocje, jakie teraz do Ciebie przychodzą są ważne. Możesz je zapisać, żeby Ci nie umknęły.

2. Teraz popatrz na swoje flamastry/kredki/farby, których będziesz używać. Zauważ, które kolory Cię przyciągają, wybieraj je intuicyjnie i zacznij

kolorować swój tatuaż. Zaufaj sobie. Sięgasz dokładnie po te barwy, które są w tym momencie najlepsze i nanosisz je w odpowiednim miejscu. Koloruj tak długo, aż poczujesz, że tatuaż jest już skończony.

3. Jeśli masz ochotę nanieść swój tatuaż na ciało, poczuć go na skórze, możesz wydrukować go na papierze termotransferowym do wykonania tymczasowych tatuaży.

Czas Na Życie

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, napotyka my 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. Wierzimy, 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**. Wierzimy, 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