

*Ewa Klepacka-Gryz  
Jacek Sobol*

# Różowa rękawiczka



*O tym, jak to,  
co przeżywamy, ma wpływ na to,  
jacy jesteśmy*



Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Tomasz Waryszak  
Projekt okładki: Jan Paluch

Fotografia na okładce została wykorzystana za zgodą Shutterstock.

Wydawnictwo HELION  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE  
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/rozrek>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-246-8221-8

Copyright © Ewa Klepacka-Gryz, Jacek Sobol 2015

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

---

# Spis treści

	Wstęp .....	7
Rozdział 1.	Wczesną wiosną...	9
Rozdział 2.	Trzy lata wcześniej...	15
Rozdział 3.	Co ważniejsze: głowa czy serce?	19
Rozdział 4.	Kiedy mimo woli upuszczasz rękawiczkę, pojawia się lęk...	23
Rozdział 5.	Pewnego dnia zgubiłam swoją różową rękawiczkę...	27
Rozdział 6.	Kiedy przychodzisz na świat...	31
Rozdział 7.	Kiedy budzisz się rano, wita Cię Twój dobry przyjaciel — codzienny stres...	35
Rozdział 8.	Zranienia, które budzą demony przeszłości	41
Rozdział 9.	Ciało to mapa Twojego życia	47
Rozdział 10.	Milczący świadek dramatu	51
Rozdział 11.	Nie mogłam stamtąd uciec...	55
Rozdział 12.	Twoja osobista historia	59
Rozdział 13.	Wzrok, który zabija	65
Rozdział 14.	Komunikat od ciała	71
Rozdział 15.	Posłuchaj, co mówi Twoje ciało	77
Rozdział 16.	Jesteś jak drzewo	83

Rozdział 17.	Twarz zwierciadłem duszy .....	89
Rozdział 18.	Uwolnij swój brzuch .....	93
Rozdział 19.	Stań mocno na ziemi .....	105
Rozdział 20.	Weź życie w swoje ręce .....	109
Rozdział 21.	Czy chcesz być złotym kurczakiem? .....	113
Rozdział 22.	Spotkania, które otwierają serce .....	117
Rozdział 23.	Krótki przewodnik po emocjach .....	125
Rozdział 24.	Czuj, zamiast myśleć .....	129
Rozdział 25.	Dotyk — czułość bez słów .....	135
Rozdział 26.	Zarządzaj swoją energią .....	141
Rozdział 27.	Życie ciała .....	147
Rozdział 28.	W drodze .....	153

---

# Wstęp

Ta książka jest dla wszystkich (szczególnie kobiet, bo to one najczęściej trafiają do nas, terapeutów, z prośbą o pomoc), którzy... chcą **być bliżej siebie**, mają odwagę dotknąć, czasami bolesnej, prawdy na swój temat, skonfrontować się ze swoimi historiami z przeszłości, być może nawet odkryć, rozszyfrować traumatyczny scenariusz, który naznaczył ich życie. Obudzić go w zakamarkach ciała, przywołać do pamięci, przeżyć jeszcze raz, zapłakać nad nim szczerze, tak z głębi brzucha, a potem odłożyć na półkę z szacunkiem i iść dalej swoją drogą.

Życie tak naprawdę jest bardzo proste. To my je komplikujemy swoimi „chczeniami”, przymusami, nierealnymi oczekiwaniami, a przede wszystkim iluzjami na temat samych siebie i świata. Iluzjami powstałymi w dalekiej przeszłości pod wpływem jednego wydarzenia, które dotkliwie zraniło. Mocno zabolalo, a my w lęku, by nie przeżyć go ponownie, zatrzasnęliśmy swoje serca.

A tymczasem największa mądrość jest właśnie w naszym sercu. Jedynie, co mamy do zrobienia w tym świecie, to czuć (dopuszczyć do głosu serce) i świadomie zarządzać swoją energią.

Czasami wystarczy jedno zdanie, jeden gest, jakiś pozornie mało znaczący rytuał, byś obudziła się ze snu i doświadczyła stanu: JA JESTEM.

Miej otwarte SERCE i BRZUCH, głowie pozwól odpocząć.

Ta książka powstała dzięki naszym pacjentom, którzy nam zaufali i podzielili się z nami częścią swojego bólu, cierpienia, smutku, samotności... Dziękujemy!

**Ewa i Jacek**

ROZDZIAŁ 1.



*Wczesną wiosną...*



Leżę na stole do masażu u mojej osteopatki. Pani Ania ma cudowne ręce. Pracuje metodą TCK (terapia czaszkowo-krzyżowa — forma terapii manualnej). Dziś koncentruje się na moich napięciach w układzie czaszka – opona twarda – kość krzyżowa. Najbardziej lubię, kiedy terapeutka jedną dłoń trzyma pod moją potylicą, a drugą na moim czole. Podobnym gestem położna wyjmuje dziecko z ciała matki. Kiedy pani Ania po raz pierwszy tak ze mną pracowała, przeżyłam doświadczenie ponownych narodzin. Dzisiaj jestem wyjątkowo spięta. Miałam trudny tydzień: mnóstwo spraw do załatwienia, jakieś decyzje do podjęcia, mało odpoczynku, dużo pracy. Moje ciało zarejestrowało te wszystkie „musy” i „przymusy”, ciągle jest w gotowości do działania. Spokój i wyciszenie terapeutki sprawiają, że powoli się odprężam. Ciało zapada w błogą senność, ale uparta głowa nie zamierza odpuścić, myśli wirują jak w kalejdoskopie. Pojawiają się chwile, kiedy mam ochotę zerwać się ze stołu i biec przed siebie. Pani Ania czuje, co się ze mną dzieje, i delikatnym ruchem kładzie złożone palce na moim splocie słonecznym. To ośrodek kontroli, silnej woli, mocy, sprawczości. W tym tygodniu nieźle go nadwyrężyłam. Pod wpływem dotyku osteopatki napięcie w splocie słonecznym powoli się rozpuszcza. Nagle czuję, że coś dziwnego dzieje się z moimi rękoma — jakby jakiś prąd przebiega od barków do końców palców, potem lekkie drżenie, drętwienie i uczucie zimna. Budzą się wspomnienia z dalekiej przeszłości.

Czuję ciepłą rączkę mojego małego synka w mojej prawej dłoni. To było wiele lat temu. Potem chropowaty zarost na policzkach mężczyzny, którego twarz trzymam w dłoniach. Dobrze pamiętam jego oczy uciekające przed moim wzrokiem i słowa, na które wtedy czekałam. Chce mi się płakać. Osteopatka uspokajającym gestem kładzie mi dłoń na klatce piersiowej i choć nic nie mówi, czuję jej intencję: „Oddychaj spokojnie, to minie”.

Sesja dobiega końca. Moje ręce nadal są dziwne: ciężkie i lekkie jednocześnie, w palcach czuję mrowienie. Powoli wstaję z łóżka, ubieram się. Na końcu sięgam po leżące na krześle rękawiczki.

Pani Ania mówi:

— Jakie piękne różowe rękawiczki.



— Są dla mnie bardzo cenne, dostałam je od kogoś bardzo ważnego — mówię. — Na pożegnanie — dodaję w myślach.

Biorę do ręki najpierw lewą. Jestem leworęczna, w dzieciństwie przestawiono mnie na prawą rękę, bo w tamtych czasach leworęczność była wstydlivym nawykiem. Nagle czuję, jak moją rękę przebiega dreszcz, który powoduje, że palce, poza moją kontrolą, rozluźniają się i rękawiczka upada na podłogę. Zastygam w lęku.

— O, jak cudownie! — krzyczy pani Ania. — Jednak się rozluźniłaś, ciało puściło. Zostań w tym stanie.

Ufam jej, lęk powoli mija. Jestem w bezruchu, zatrzymaniu. Pojawia się naturalny dystans do przeszłości; scenariusz relacji z mężczyzną od różowych rękawiczek wyświetla się jak na kinowym ekranie. Wyraźnie widzę wszystkie manipulacje mojej głowy: przymusy, iluzje, nierealne oczekiwania i „chcenia”. Wraca tamto cierpienie, żal, bezradność, próby szantażu. Obraz rozplywa się jak we mgle i... pojawia się ulga i pewność, że już nic nie muszę, że wszystko będzie dobrze, że świat jest bezpieczny. Jest tylko „tu i teraz”, przeszłość się rozplywa, znika lęk przed przyszłością. Pani Ania szepcze:

— Jakie to twoje ciało mądre. Poczuj to. Zatrzymaj.

Wychodzę z gabinetu osteopatki i chce mi się skakać z radości. W drodze do samochodu powtarzam półgłosem:

— Moje mądre ciało. Kocham cię, moje ciało.

I jest to najważniejsze wyznanie miłosne, jakie kiedykolwiek wypowiedziałam i usłyszałam. Pomimo panującego na dworze chłodu moje dłonie są ciepłe.

Moje ręce są wolne jak skrzydła ptaka.

„Pozwalamy naszemu ciału widzieć, słyszeć, czuć i smakować — ale jego dotyk wzbudza w nas nieprzyjemne skojarzenia. Nawet kiedy jesteśmy nadzy, nosimy rękawiczki. Cywilizacja zmieniła nas w narzędzia, broń, palce do naciskania przycisków. Służymy słowom, lecz nasze słowa służą jedynie pojęciom. Przestały ukazywać duszę. (...) Nie masz pary rąk, ale przepojone poczuciem winy szczypcę. Czegokolwiek byś nie dotknął, kradniesz to. Musisz nauczyć się odczuwać swoje ręce. Rozłóż palce i otwórz dłonie tak mocno, jak zdołasz. Widzisz? Nie możesz ich otworzyć w pełni. Masz problem z puszczaniem tego, co

uważasz za swoje. Krążysz wokół niewidzialnych zwłok: swojego poczucia bezpieczeństwa i obawy, że nie będziesz nic posiadać, że utracisz to, co uważasz za niezbedne. Zadowalał się garścią monet, ale nie zdajesz sobie sprawy z tego, że należą do ciebie wszystkie pieniądze na tej planecie... Otwórz dłonie tak szeroko, by poczuć, że nie ma dla nich granic, że znajduje się w nich cała ziemia, bezkresne niebo, wieczny wszechświat... Nie próbuj czegokolwiek chwycić, czegokolwiek przywłaszczać. Poczuj, jak twoje ręce robią wdech i wydech wraz z płucami. Poczuj, jak przepływa przez nie krew. Niech zsynchronizują się z biciem twojego serca. Pozwól im żywić się ciepłem życia — życia, które nie ma końca, ponieważ jego istotą jest czysta, nieprzemijająca miłość... A teraz zaciśnij dłonie w pięści i poczuj w nich szlachetną, transcendentalną siłę. Niech będą niczym dwóch wojowników gotowych stawić czoła śmierci. Następnie otwórz dłonie tak, jakby były świętymi kwiatami, które rozkładają swoje płatki i roztaczają wokół siebie aromat nowego życia...

Odzyskaj pamięć! Teraz poczuj, jak twoje dłonie stają się coraz mniejsze... coraz mniejsze i mniejsze... jeszcze mniejsze... Stają się maleńkie, niczym dłonie płodu. Poczuj się tak, jakbyś był płodem. Poczuj wokół siebie wody płodowe. Poczuj niewinność. Poczuj kruchość przenikającą każdą komórkę twojego ciała i tajemnicę, która je stworzyła. Poczuj rozkosz energii, która po raz kolejny ofiaruje światu dar materii. Poczuj duszę wnikającą do twojego ciała... Stań się matką swoich rąk i oddaj je światu. Naucz je wykraczać poza to, co namacalne, i pomóż im zrozumieć tajemną poezję przestrzeni. Twórz rzeźby w powietrzu. Wizualizuj je przed sobą kawałek po kawałku, aby poznać je nie tylko dotykiem... Teraz urośnij. Niech powróci ci pamięć. Przypomnij sobie, że z tych dłoni wzięły swój początek twoje pierwsze pieszczoty. Nie miałeś wtedy jeszcze żadnych doświadczeń zmysłowych. Wszystko było nowe. Poruszałeś się po omacku, by dopiero odkryć, czym jest odległość. Nie czuleś odrębności. Wiedziałeś, że możesz dotykać gwiazd. W tych dłoniach nosisz całą swoją przeszłość. Poczuj je — wciąż są szczypcami, kopytami, nawet mackami. Przeniknij głębiej, aż do czasu, gdy były ziemią, kamieniem, metalem, pierwotną energią. A teraz spójrz w przyszłość i poczuj, jak twoje palce stają się coraz

dłuższe, jak stają się przezroczyste, jak stają się skrzydłami, świetlistymi falami, anielskim śpiewem... Czy zdajesz sobie sprawę z mocy, jaką możesz przekazywać? Kiedy pozbędziesz się tych metalowych rękawiczek, twoje dłonie zaczną promieniować złotą aurą” (Alejandro Jodorowsky, *Mistrz i czarownice*, Wydawnictwo Okultura, Warszawa 2011).

Nasi pacjenci zwykle mają zimne dłonie...



# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW  
w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA

 **Helion SA**

## Przestań myśleć, zacznij czuć!

*Nawet kiedy jesteśmy nadzy, nosimy rękawiczki. Cywilizacja zmieniła nas w narzędzia, broń, palce do naciskania przycisków. Służymy słowom, lecz nasze słowa służą jedynie pojęciom. Przestały ukazywać duszę. (...) Nie masz pary rąk, ale przepojone poczuciem winy szczypcy. Czegokolwiek byś nie dotknął, kradniesz to. Musisz nauczyć się odczuwać swoje ręce. Rozłóż palce i otwórz dłonie tak mocno, jak zdołasz. Widzisz? Nie możesz ich otworzyć w pełni. Masz problem z puszczeniem tego, co uważasz za swoje. Krążysz wokół niewidzialnych zwłok: swojego poczucia bezpieczeństwa i obawy, że nie będziesz nic posiadać, że utracisz to, co uważasz za niezbędne. Zadowolasz się garścią monet, ale nie zdajesz sobie sprawy z tego, że należą do ciebie wszystkie pieniądze na tej planecie...*

(z książki)



Życie to w rzeczywistości bardzo prosta sprawa. Wystarczy być tu i teraz, odczuwać, cieszyć się piękną chwilą, przeżywać ją w swoim sercu, brzuchu, swoich dłoniach i stopach. W końcu czas tak szybko płynie... Tymczasem my, ludzie, mamy tendencję do niezwykle komplikowania swojej egzystencji: te wszystkie „chcę”, „muszę”, „powiniennem”. Chcemy wciąż kreować obraz siebie samych przed innymi. I jeszcze przeszłość. Niepowodzenia, krzywdy, źli ludzie, których spotkaliśmy na swojej drodze — nie potrafimy uwolnić się od bagażu dawnych traum, zabieramy je ze sobą w dalszą drogę. W efekcie żyjemy — nie żyjąc. Bez dostępu do prawdziwego „ja”. Do siebie samych. Na szczęście czasami wystarczy jedno zdanie, jeden gest, jakiś pozornie mało znaczący rytuał, by obudzić się ze snu i doświadczyć stanu: JA JESTEM.

**Ta książka jest dla wszystkich, którzy chcą być bliżej siebie.**

**OSOBOWOŚĆ ODNOWA**

Nr katalogowy: 26167



Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>



Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**



**0 601 339900**

**sensus**

Sprawdź najnowszą promocję:

- <http://sensus.pl/promocje>
- Książki najchętniej czytane:
- <http://sensus.pl/bestsellery>
- Zamów informacje o nowościach:
- <http://sensus.pl/nowosci>

Helton SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

Cena 29,90 zł

ISBN 978-83-246-8221-8



9 788324 682218