

ZOV DIVLJINE

ARETÉ
IZDAVAČKA KUĆA

Naslov originala

CALL OF THE WILD

HOW TO HEAL TRAUMA, AWAKEN OUR OWN POWER, AND USE IT FOR GOOD

Kimberly Ann Johnson

Edicija Preobražaj

Za izdavača

Nina Gugleta

Glavna i odgovorna urednica

Nina Gugleta

Urednica

Ana Šakan

Prevod

Jasna Dimitrijević

Lektura

Jelena Janković

Korektura

Aleksandra Dunderski

Dizajn korica

Dragana Nikolić

Štamparija

Caligraph, Beograd

Tiraž

1000 primeraka

Izdavač

Areté, Beograd, 2025

Copyright © 2021 by Kimberly Ann Johnson.

Prava za srpsko izdanje © Arete 2025

Sva prava zadržana.

Nijedan deo ove knjige ne može se koristiti
niti reprodukovati u bilo kom obliku
bez pismene saglasnosti izdavača.

ZOV DIVLJINE

KAKO DA SE ISCELIMO OD TRAUME, PROBUDIMO SNAGU U
SEBI I ISKORISTIMO JE DA ČINIMO DOBRO

Kimberli En Džonson

prevod sa engleskog
Jasna Dimitrijević

www.aret.rs

Posvećeno onima koje se usude da krenu ovim putem

SADRŽAJ

AUTORKINA BELEŠKA: KAKO DA ČITATE OVU KNJIGU 9

UVOD 13

PRVI DEO: VODIČ KROZ DIVLJE PREDELE U VAMA 25

PRVO POGLAVLJE: RAZUMEVANJE NERVNOG SISTEMA U STVARNOM SVETU 27

DRUGO POGLAVLJE: MUDROST ŽIVOTINJSKOG TELA 57

TREĆE POGLAVLJE: RAZUMEVANJE VEZE IZMEĐU MOZGA I TELA 73

DRUGI DEO: ISCELJIVANJE OD TRAUME ZAPOČINJE U TELU 95

ČETVRTO POGLAVLJE: NAUČITE KAKO DA SE OSEĆATE DOBRO 97

PETO POGLAVLJE: RAZUMEVANJE DINAMIKE ULOGA PREDATORA I PLENA 117

ŠESTO POGLAVLJE: AKTIVIRAJTE PREDATORKU U SEBI 133

TREĆI DEO: SVA TELA ZAJEDNO: PEJZAŽ DRUŠTVENOG NERVNOG SISTEMA 153

SEDMO POGLAVLJE: OBELEŽAVANJE TERITORIJE: DEFINISANJE GRANICA I OGRANIČENJA 155

OSMO POGLAVLJE: AFEKTIVNO VEZIVANJE I PARTNERSKI ODNOSI: KAKO SE POVEZATI 169

DEVETO POGLAVLJE: VIŠE SLOBODE U SEKSU 187

ZAKLJUČAK 207

ZAHVALNICA 211

DODATAK 1: JEZIK OSEĆANJA (PREMA NENASILNOJ KOMUNIKACIJI) 217

DODATAK 2: JEZIK SENZACIJA 221

DODATAK 3: JAGUARSKA NAVIGACIJA, KORAK PO KORAK 223

REČNIK POJMOVA 230

KAKO DA ČITATE OVU KNJIGU

Na ovom putovanju dotaći ćemo se najrazličitijih aspekata naše ljudskosti – našeg odnosa prema telu, psihi, umu i seksualnosti. Čitanje ove knjige može probuditi osećanja i senzacije koje kao da prevazilaze dimenzije ovog teksta ili su potpuno izvan konteksta onoga što čitate. To je potpuno normalno: učenje o traumi nije linearno i može biti izazovno na mnogo načina. Obratite pažnju na ta iskustva i budite sigurne da su važan deo procesa u koji zajedno ulazimo. Ti telesni signali predstavljaju dragocene informacije. Do kraja ove knjige steći ćete više veština i iskustava u tumačenju poruka svog tela, sticanju poverenja u te signale i prepoznavanju sledećeg koraka koji će vam pomoći da se osećate opuštenije, budnije i življe. Sa novostečenim veštinama moći ćete da pronađete nove izvore snage i energije kada se osećate iscrpljeno ili poraženo. Moći ćete da razlikujete intuiciju od straha. Moći ćete da ostanete prisutne u nelagodnosti i da postanete sila dobrote.

Poštujte ritam svog tela u upijanju i primanju informacija. Obratite pažnju na ono što primećujete u svom telu – senzacije, emocije, slike i osećanja. Ovo je najnežniji i najodrživiji način za trajnu, a možda i neočekivanu promenu. Ako se osetite uznemireno dok čitate, pokušajte da promenite okruženje; možete da se prošetate ili porazgovarate s prijateljem. Ne morate da se naprežete i forsirate da prođete kroz neki deo. Zapravo, molim vas – nemojte! Budite nežne prema sebi. Uvek možete obeležiti stranicu i vratiti joj se kasnije. Ovaj proces čitanja je prilika da počnete da primećujete – i da sledite ono što primećujete; to je jedan od načina da ponovo uspostavi-

te odnos poverenja sa svojim telom i sopstvenim somatskim procesom, tako što zapravo slušate. Čujete i osećate signale, a zatim preduzimate akciju zasnovanu na tim signalima – što možda ranije niste mogle. Sada je važno da se pokrenete kada osećate potrebu za kretanjem. Usklađivanje telesnih impulsa sa akcijama koje poštuju i zadovoljavaju potrebe tela pomoći će vam da uspostavite novi osećaj sigurnosti i samopouzdanja.

Iz ovog iskustva ćete najviše dobiti ako se starate o sebi i sledite signale koje vam telo šalje dok čitate. Sklonite telefon iz vidokruga, odolite uobičajenim porivima da proveravate društvene mreže i donesite svesnu odluku da čitate i izvodite vežbe onako kako se budu nizale. Pripremite sebe za uspeh. Takođe, najviše ćete dobiti iz ove knjige ako brinete o sebi i sledite svoje telesne potrebe dok je čitate. Proverite šta biste mogle da uradite da vam bude još udobnije. Ako vam je hladno, uzmite ćebe. Ako ste žedne, donesite vodu ili čaj. Ako treba da odete do toaleta ili da nešto pojedete – uradite to. Ako ćete više uživati u ovom iskustvu sa markerom za podvlačenje ili sveskom za beleške, napravite pauzu i pronađite ono što vam je potrebno. Obraćanje pažnje na ove prirodne impulse dok čitate deo je procesa isceljenja.

Ova knjiga bi trebalo da se čita hronološki. U prvom delu postavimo temelje dubljem razumevanju našeg nervnog sistema, povratku telu, praktikovanju orijentacije ka unutra i ka spolja da bismo osetile šta je naše a šta nije, i učenju novog jezika za razumevanje našeg unutrašnjeg iskustva. Kada vas budem vodila ka uspostavljanju osećaja sigurnosti u telu i zajedničkog jezika za nijanse vašeg nervnog sistema, pomoći ću vam da se probudite iz stanja zamrznutosti, aktivirate svoje životinjske instinkte i utelovite predatorski ili borbeni odgovor. U trećem delu primenićete sve što ste naučili u postavljanju zdravih granica, stvaranju ispunjavajućih odnosa i u uživanju u većoj slobodi u seksualnosti.

Dok čitate, naići ćete na somatske vežbe i istraživanja utkana u tekst. Pristupite im kao receptima. Prvo ih pročitajte u celosti, a zatim se vratite da ih isprobate. Samo ih nemojte preskakati! Čitanje ove knjige probudiće vaš um. Isprobavanje vežbi aktiviraće vaše telo i učiniti da ova mudrost postane u potpunosti vaša. Početne vežbe grade temelje za one koje će doći kasnije. Kada prolazite kroz knjigu prvi put, bolje da ne preskačete delove, ma koliko to bilo primamljivo. Nakon što završite knjigu, otkrićete koja su vam iskustva ili odeljci bili najkorisniji; prihvatite ih kao alat za kojim ćete kasnije često posezati.

Proces koji nudim je suptilan i postepen. Isceljenje od traume nije projekat koji se završi jednom zauvek, kao stavka koju striklirate. Potrudite se da ostanete na tom putu, iako se ponekad može činiti suprotnim od mog saveta da izađete u šetnju. Upravo se o tome i radi u celom ovom procesu – o navigaciji kroz suprotstavljene impulse i učenju kako da razumete i sledite svoje istinske potrebe i želje, koje se menjaju u različitim situacijama i odnosima.

Iako ne mogu da vam garantujem rezultate, mogu da vam kažem da je ovaj put bio uspešan za hiljade žena i da je bio ključan za moje lično isceljenje, tačku kada se sve preokrenulo. Kako sam učila da slušam, pratim i dopuštam inteligenciji svog tela da me vodi, shvatila sam da sam do tada plivala ispod površine vode i samo povremeno izranjala. U procesu zatvaranja ciklusa i isceljenja od traume primetila sam da se stvar preokrenula – da sam većinu vremena bila iznad površine, a ređe potopljena. Želim da zajedno s vama plivam iznad površine, a ovo je način.

Uvod

Godine 2014. sa svojom sedmogodišnjom ćerkom preselila sam se iz Brazila, gde je ona rođena i odrasla, nazad u moj rodni grad San Dijego. Njena nova škola u Kaliforniji bila je u oštrom kontrastu sa onom na koju je bila navikla u našem malom boemskom kvartu u velikom gradu Rio de Žaneiru. Tamo bi utrčala, zagrlila učitelje i bacila se na pod sa ostalom decom, gde bi se valjali kao razigrana štenad. Sada je, u SAD-u, pohađala školu u kojoj je dodirivanje vršnjaka zabranjeno. Kada je poljubila novu drugaricu u podlakticu, devojčica je iznenađeno povukla ruku i rekla: „Bakterije! To nije dozvoljeno.” Da bismo joj olakšali prilagođavanje, dogovorila sam se s njenom učiteljicom da povremeno može da zatraži ili dobije zagrljaj tokom dana. Posle nekoliko nedelja, njen odgovor na ono što je videla i osećala u ovom novom okruženju bio je: „Ovi ljudi ne znaju da vole.”

Pored toga što je primećivala očigledne kulturološke razlike, uviđala je i dublju istinu, koja je od tada postajala sve očiglednija: mi smo zemlja koja ponovo uči i redefiniše kako živeti zajedno, kako razgovarati jedni s drugima, kako se osećati bezbedno, kako pokazati brigu i dodirivati se na način koji poštuje naše razlike i granice. Ova faza redefinisavanja dovodi u pitanje gotovo sve što znamo o međusobnim odnosima – bilo u školi, na poslu, u metrou, tokom kupanja ili u spavaćoj sobi.

Pokret *#MeToo* pokrenuo je razgovor o granicama i moći, iznevši ova pitanja u prvi plan. Stotine hiljada žena su поделиle priče o napadima i kršenju integriteta. Za neke to znači ponovno proživljavanje i življenje sa traumom; za druge to znači preispitivanje brojnih interakcija i pitanje da li su one bile toliko „normalne” koliko smo mislile. Mnoge žene se osećaju besno i zgađeno, a ipak nemoćno da utiču na promene.

Imenovale smo problem, ali većina nas i dalje oseća podeljenost i zbunjenost time kako da se krećemo kroz sive zone u kojima većina nas živi, diše i pregovara odnose, seksualnost, intimnost i ljubav. Nemamo zajednički jezik, zajedničke prakse niti plan kako da krenemo napred.

Pandemija virusa korona dodatno je pojačala našu nesigurnost kako da budemo zajedno: kakav dodir i bliskost su bezbedni, kako da čitamo izraze lica i telesne signale drugih i kako da definišemo sopstvene granice. Zatim su, u jeku naredbi o ostajanju kod kuće, ubistva Džordža Flojda i Breone Tejlor pokrenula kolektivno suočavanje sa sistemskim rasizmom u ovoj zemlji. Na nacionalnom nivou, konačno smo izlazili iz stanja poricanja i započinjali razgovore o dehumanizaciji crnačkih tela koje je još davno trebalo da pokrenemo. Za mnoge je potreba da učestvuju u protestima i društvenom aktivizmu prevagnula nad potencijalnim rizicima okupljanja tokom pandemije; širom zemlje i sveta ljudi su izlazili na ulice da se mobilišu i da se njihovi glasovi čuju.

Dok ovo pišem, 2020. godine, nalazimo se na raskrsnici redefinisavanja i ponovnog osmišljavanja toga kako moć funkcionise, šta je sigurnost, kako da budemo zajedno u javnosti i, možda najvažnije, kako da volimo. Ovo ponovno pregovaranje odvija se u realnom vremenu, u svakoj našoj interakciji – od spavaće sobe do uličnih protesta, na nivou tela. Naša je odgovornost da se zauzmemo za pravdu, da se uhvatimo za ruke u znak zaštite, otpora i prkosa bilo kome ili bilo čemu što preti da nam naudi. Naša je odgovornost da zauzmemo prostor, da tražimo ono što je naše, da se međusobno štitimo, držimo u zagrljaju i učimo da postavljamo granice. Naša je odgovornost da se vratimo kući, neotkrivenoj moći našeg tela.

Ta moć ostaje neotkrivena, jer smo, na najosnovnijem nivou, društvo koje živi u neskladu sa urođenim ritmom i potrebama svog nervnog sistema. Uronjene smo u medijsku kulturu koja nam privlači pažnju tako što nas plaši i uznemi-

rava, u potrošačku kulturu koja hrani naše nesigurnosti i u društvenu kulturu gde se više povezanosti dešava onlajn nego uživo. Oslabila nam je veština zdravog, civilizovanog javnog dijaloga. Ne razumemo u potpunosti pristanak, zdravu seksualnost i živu, ali neuvredljivu debatu. Takođe smo duboko uslovljene da očekujemo opasnost. Stres, napetost i užurbanost su normalizovani i svakodnevno se borimo sa percepcijama drugih ljudi o nama, kao i našim o njima, dok se u isto vreme mučimo da pronađemo prostor i ogledala koja zaista odražavaju istinu. Cena svega ovoga, između ostalog, jeste duboko odvajanje od naše urođene inteligencije.

Poslednjih dvadeset godina radila sam sa ljudima i njihovim telima – kao seksološka terapeutkinja za rad na telu, praktičarka metode somatskog doživljavanja, učiteljica joge, praktičarka strukturalne integracije i dula pri porođaju. Ako postoji jedna stvar koju sam shvatila kroz te decenije, to je da naša tela traže od nas da se okrenemo ka unutra i uskladimo sa inteligencijom koju nude, umesto spolja, da se oslanjamo na druge da nas vode ili uzbunjuju. Posebno sada, kada su ulozi tako veliki, verujem da je od presudne važnosti da se vratimo dubljem razumevanju i usklajivanju sa sopstvenim telima. Kroz istinsko razumevanje svoje fiziologije možemo početi da razvijamo istinsko razumevanje drugih.

Svoje putovanje ponovnog povezivanja sa telom započela sam sa jogom. Ona mi je bila spas, a s vremenom mi je praksa pomogla da izoštrim svest i steknem detaljnu anatomsku mapu tela u pokretu, kao i da produbim svoje fizičko izražavanje i iskustvo te mape. Zatim sam učila i praktikovala strukturalnu integraciju, poznatu i kao *rolfing* – sistem oblikovanja vezivnog tkiva radi veće organizacije i boljeg odnosa sa gravitacijom. Provela sam više od deset godina u tom području rada s telom – podučavajući i dodirujući ljude kako bih im pomogla da se vrate sebi, nudeći iskustva u kojima su mogli da osete međusobnu povezanost svakog dela sebe.