

Staci K. Haines (2019)

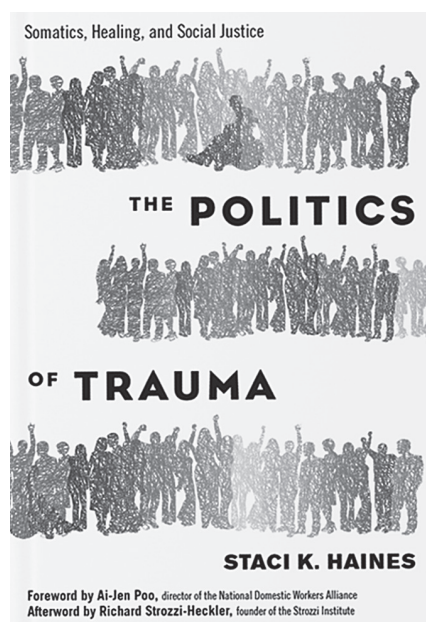
The politics of trauma: somatics, healing, and social justice

Berkeley, California: North Atlantic Books. 464 strani.
ISBN 978-1623173876

Z delom Staci K. Haines sem se prvič srečala leta 2015 na enotedenski delavnici za aktivistke in aktiviste iz Vzhodne Evrope, ki so jo vodili učitelji in učiteljice somatike, ki so se učili pri Staci K. Haines. Politizirana somatika me je pritegnila, saj sem se tedaj tudi sama spoprijemala z dolgotrajnimi posledicami izgorelosti zaradi aktivističnega dela. Šlo je za metodo, ki je združevala celjenje posledic travme in izgorelosti s politično analizo družbenih odnosov moči in tega, kako ti odnosi živijo v naših telesih in se skozi reproducirajo. Politizirano somatiko izvajam že peto leto, zato sem navdušena nad izidom zadnje knjige Staci K. Haines, *The politics of trauma (Politika travme)*, ki to metodo celostno in temeljito predstavi.

Avtorica že več kot dve desetletji združuje aktivistično delo za pravičnejšo družbo s terapevtskim delom na področju spolnega nasilja nad otroki, travme in posledic življenja v sistemih zatiranja. Njena prva knjiga, *Healing Sex (Zdravilni seks)*, je terapevtska, namenjena ljudem, ki so bili v otroštvu spolno zlorabljeni in si želijo odpraviti ovire, ki jim jih posledice zlorabe postavljajo na poti do polnega spolnega življenja. Njeno delo v organizaciji Generation-FIVE, katerega cilj je izkoreniniti spolno nasilje nad otroki v obdobju petih generacij, pa priča o njenem aktivistično-terapevtskem pristopu: avtorice ne zanima zgolj celjenje ran posameznic in posameznikov, ki so bili v otroštvu spolno zlorabljeni, temveč spreminjanje družbenih razmer, v katerih se spolno nasilje sploh lahko dogaja in je tako razširjeno.

Knjiga se umešča v kontekst gibanj za družbeno (predvsem rasno) in okoljsko pravičnost zadnjih nekaj desetletij v ZDA. V zelo osebnem uvodu Haines opiše prepletenost svojega iskanja podpore za celjenje ran spolne zlorabe, ki jo je preživljala v otroštvu, s svojo politično socializacijo v ameriških protivojnih, feminističnih in protirasističnih gibanjih. Čeprav sta v mnogih



kontekstih aktivistično delo za pravičnejši svet in terapevtski pristop »dela na sebi« videti kot dva antitetična odgovora na nepravični svet in pritiske vsakdana, opazamo v zadnjih letih v ZDA povečanje diskurzov in iniciativ, ki združujejo boj za socialno pravičnost s potrebo po zdravljenju in celjenju ran, ki nam jih zadaja življenje v patriarhalnem, kolonialnem, rasističnem in homofobnem svetu.

Na čelu razvijanja in širjenja teh diskurzov in praks so pogosto staroselske in črnske aktivistke. Dober primer je recimo tradicija zdravilne pravičnosti (*Healing Justice*), ki je vplivala na eno najbolj progresivnih in glasnih gibanj zadnjih let, *Black Lives Matter* (BLM), ki se bojuje proti policijskemu nasilju in sistemskemu rasizmu v ZDA. BLM razvija pomembno analizo in prakso znotraj zdravilne pravičnosti in s tem uteleša aktivizem, ki vključuje zahtevo po celjenju ran (*healing*). Poudarjajo, da sta

črnsko celjenje ran in blaginja [...] odločilna za našo osvoboditev – nasilje države in sistemov zatiranja travmatizirata nas in naše skupnosti in nam hkrati onemogočata celjenje ran. (*Black Lives Matter*, b. d.)

Knjiga Staci K. Haines je eno izmed metod politizirane somatike, ki so del širšega aktivistično-terapevtskega pristopa.

Knjiga ima pet delov. V prvem avtorica podrobno predstavi svoje razumevanje somatike, ki temelji na kritični analizi odnosov moči in družbenega konteksta, ki nas oblikuje, hkrati pa ga tudi mi stalno reproduciramo in oblikujemo. Somatika je »metodologija in teorija spremembe« (str. 18) in pojmuje »jaz kot neločljiv od telesa« (str. 20), »telo« pa v širšem pomenu, ne samo kot fizično telo, ampak se opira na pomen starogrške besede *soma*, ki jo razume kot »utelešeno medsebojno povezanost mišljenja, čustev, delovanja, povezovanja in pogledov na svet« (str. 36). Tako na individualni kot na družbeni ravni vedno *nekaj* utelešamo, kar utelešamo, pa je tako zelo povezano s tem, kar smo, da se nam to zdi »normalno«. To je zaznati zlasti na ravni družbe – naše kulture in norme so pravzaprav sklopi utelešenih praks, ki jih nenehno reproduciramo in zaradi njihove normalizacije se pogosto sploh ne zavedamo, da te prakse utelešamo ter da bi lahko utelešali tudi drugačne prakse. Politizirana somatika nas torej spodbuja, da si postavimo potencialno emancipacijski vprašanji: (1) katere prakse (individualno in kolektivno) utelešamo in reproduciramo in (2) ali je to, kar utelešamo, v skladu z našimi vrednotami, s tem, kar mislimo in kar si želimo utelešati? Somatika nam zagotovi množico praks, ki nam lahko pomagajo tako pri iskanju odgovorov na ti vprašanji kot tudi pri usklajevanju tega, kar utelešamo, z našimi vrednotami.

Somatika nam lahko pomaga pri individualnem razumevanju in celjenju ran travme in posledic zatiranja: pomaga nam pri razumevanju tega, kako sta travma in zatiranje oblikovala našo trenutno utelešenost, in nam ponudi orodje za spreminjanje te utelešenosti. To pa ima tudi širši družbeni potencial, predvsem pri političnem delu ozaveščanja ponotranjenega zatiranja in načinov, kako naša kolektivna utelešenost reproducira dominantne odnose moči – tudi ko si sami tega ne želimo ali se proti tem odnosom bojujemo. Celo

družbena gibanja, ki se bojujejo za pravičnost, pogosto nehote reproducirajo odnose moči in dominacije v svojih strukturah, prioritetah in metodah – to je še najočitneje tistim, ki so jim dodeljeni marginalizirani družbeni položaji, kot so nam pokazale črnske feministke. Somatika nam razstre mehanizme, zaradi katerih bosta naše telo in utelešenost skoraj vedno »prevladala« nad našimi zgolj kognitivnimi razmisleki (predvsem kadar smo pod pritiskom) – in nam pokaže, kako lahko z zavedanjem tega, kar utelešamo, začnemo naše utelešanje, ki je zelo vpeto v zgodovinski in družbeni kontekst, usklajevati s tem, v kar verjamemo in za kar se borimo.

V drugem delu knjige Haines piše o somatskem razumevanju travme – tako o mehanizmih travme, ki se kažejo v utelešenosti posameznic in posameznikov, ki so travmo preživeli, kot tudi o posledicah kolektivnih in sistemskih travm ter o prepletu obojega. Z več primeri – iz svojega življenja in političnih gibanj za družbeno pravičnost – povezuje osebno in politično, ko piše o tem, kako se naša (individualna in kolektivna) telesa odzivajo na travmo z obrambnimi mehanizmi, ki so se v preteklosti razvili z zelo dobrimi razlogi, potem pa so v odzivu na travmo okosteneli in nas ukleščili v utelešenosti, ki nam ne služi več.

V tretjem in najdaljšem delu knjige predstavi metodologijo za spreminjanje (travmatičnih in drugih) utelešenosti. Ta del je izjemno temeljit in praktičen, saj pragmatično pojasni vsakega od gradnikov za razumevanje in transformacijo travmatičnih utelešenj – vzpostavljanje povezave s svojimi vrednotami in cilji, ki je opora in motivacija za spoprijemanje s travmo in za spremembe utelešenosti; povezovanje z inherentno telesno odpornostjo in sposobnostjo obnavljanja občutka varnosti; celjenje ran sramovanja; in pomen vzpostavljanja novih somatskih praks, ki nam omogočajo drugačno utelešenost. Kot opozori Haines, je za pravo razumevanje somatskih procesov pomembna telesna vednost – te procese moramo torej doživeti praktično, v svojih telesih, ne zgolj z branjem knjig o tem. Ta knjiga je tako le teoretska osnova, pojasnilo ali pa morda učbenik, ki celovito predstavi metodo politizirane somatike in je lahko podlaga za razumevanja ozadja somatskih praks.

V četrtem, najkrajšem delu Heines natančneje obravnava povezavo, na katero se osredotoča celotna knjiga, in sicer povezavo med individualnimi spremembami in celjenjem ran travm ter širšimi družbenimi spremembami. Knjiga je napisana tako za terapevte (ki niso nujno politično aktivni) kot tudi za aktiviste za družbene spremembe (ki niso nujno v procesu celjenja ran travm in zatiranja), zato Heines v tem poglavju poudari tako pomen družbenih sprememb za odpravljanje vzrokov potencialnih prihodnjih travm in zatiranja kot tudi pomen celjenja naših ran za učinkovitejše aktivistično delovanje.

V petem delu, ki je namenjen predvsem tistim brez izkušenj političnega organiziranja, Haines ponudi intersekcijsko analizo odnosov moči in medsebojno povezanost kapitalizma, rasizma, patriarhata, imperializma, krščanske hegemonije in abilizma. Z več vprašanji na koncu poglavja bralko ali bralca pozove k nujnemu kolektivnemu političnemu organiziranju v okviru družbenih gibanj, saj nam le takšna gibanja in pristopi lahko omogočijo dolgoročne družbene spremembe.

Knjiga je izjemen praktičen prispevek k somatskemu razumevanju feministične trditve, da je osebno politično (in politično osebno), saj na primeru obravnave travme poveže terapevtsko delo z aktivističnim. Kompleksno in celovito predstavi teorijo politizirane somatike, hkrati pa z množico različnih osebnih primerov in primerov gibanj pokaže uporabo opisanih mehanizmov – vsako podpoglavje se namreč konča z zgodbo/refleksijo/primerom učiteljice ali učitelja politizirane somatike, ki opisuje delce svojega življenja, povezane s teorijo.

Ela Meh

Vir

Black Lives Matter (b. d.). Healing in action. Pridobljeno 11. 1. 2021 s https://blacklivesmatter.com/wp-content/uploads/2017/10/BLM_HealinginAction-1-1.pdf