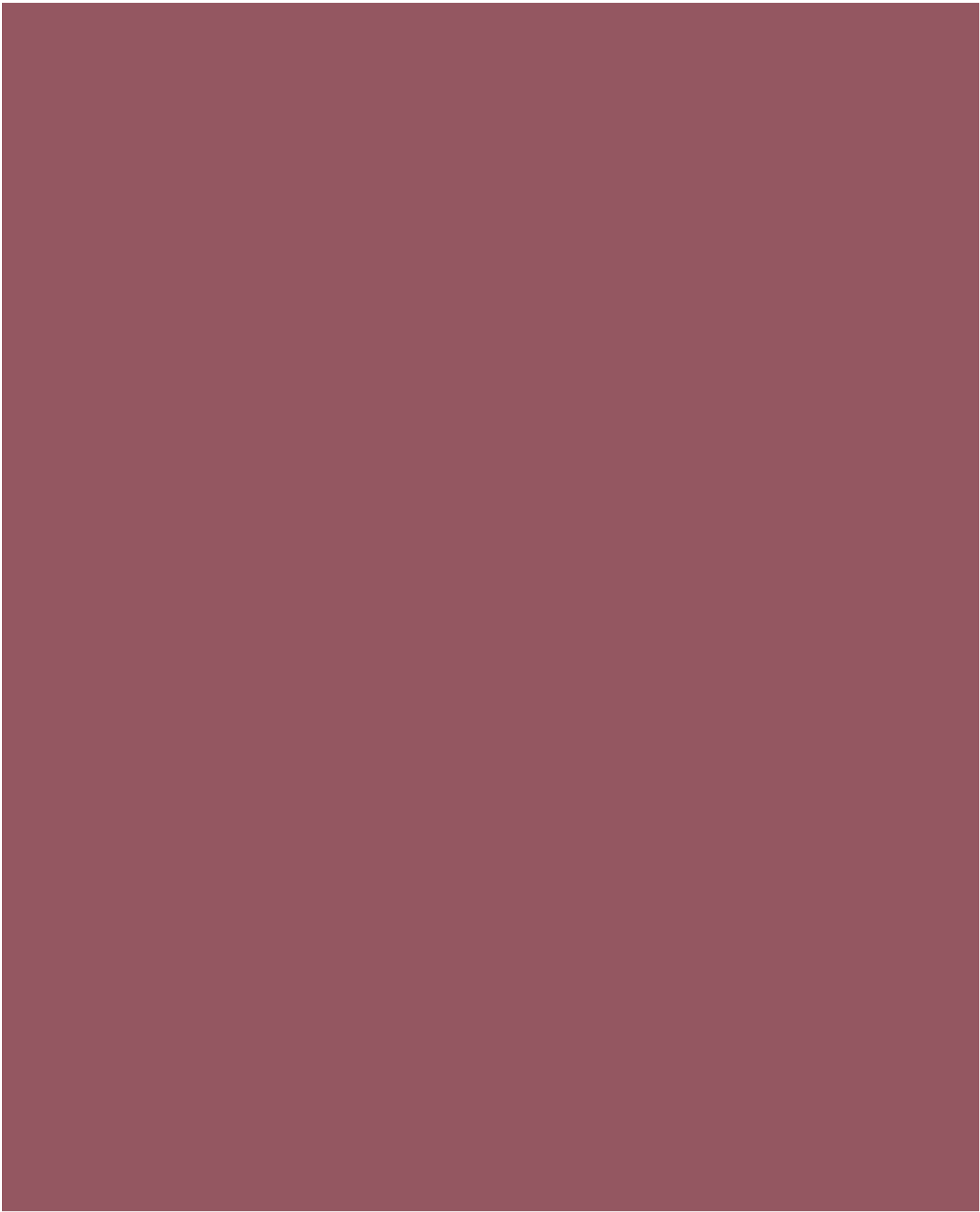


BIBLIOTEKA „EHO”

3





# KNJIGA ZAGRLJAJA



ŠTA SVE KAŽEMO KADA GRLIMO

Danica Banzić

*Finesa*

Beograd, 2024.

KNJIGA ZAGRLJAJA  
Šta sve kažemo kada grlimo  
Danica Banzić

Copyright @ Finesa 2024

*Izdavač*  
Finesa d.o.o. Beograd, Krunska 36  
tel: +381112645122; +381646454859  
www.finesa.edu.rs

*Za izdavača*  
Lidija Maričić

*Glavni urednik*  
Lidija Maričić

*Lektura i korektura*  
Gordana Sajić Jovanović

*Grafička priprema*  
iLearn d.o.o.

*Dizajn korica i ilustracija*  
Jelena Žibert

*Štampa*  
DMD Beograd

Tiraž: 1000

ISBN: 978-86-6303-117-3

Beograd, 2024.

Sva prava zadržana. Nijedan deo ove knjige, uključujući tekst i ilustracije, ne sme biti reprodukovan, distribuiran, ili korišćen u bilo kom obliku ili na bilo koji način, uključujući elektronska, mehanička, fotokopiranja, snimanja ili druga sredstva, bez prethodne pismene dozvole autora i izdavača.

## SADRŽAJ

*Uvod* 1

Šta je zagrljaj? 5

Nauka o dodiru 17

Evolutivna ravan 23

Fiziologija zagrljaja 31

Psihologija zagrljaja 47

Klasifikacija zagrljaja 65

Zagrli me kao pingvin! 111

Kulturološki značaj zagrljaja 119

Mapa zagrljaja 127

Istorija zagrljaja 135

Zagrljaji koji su ostavili značajan trag 155

Virtuelni zagrljaji 161

Zagrljaji u umetnosti 165

Umetnost grljenja 183

*Reč autorke* 189

*Reference* 193





Uvod



Često važne stvari, pa i ljude, u svom životu uzimamo zdravo za gotovo. Desi se da ih tako zanemarujemo dok nas neke (ne) prilike ne nauče drugačije. Vazduh – dok ne postane opasno zagađen. Zdravlje – dok se ne razbolimo. Ljude – dok ne odu. Vreme – dok ne bude prekasno...

U ovoj knjizi, daćemo sebi priliku da krenemo iz početka:

*I bi dodir...*

Zagrljaji su utkani u naše ontološko određenje. Naša su najsušna potreba i kvalitet života bi valjalo meriti prema tome koliko se često grlimo.

Kao izraz koji ne poznaje jezičke barijere, zagrljaj nas umiruje, leči i podseća da nismo sami.

I dok je čitav svet zadojen trendom individualizma, odučavajući nas od onoga da „treba celo selo da odgojimo dete”, i premda je jako važno da sami sebe grlimo, da se samoreguliramo i centriramo naše potrebe za validacijom, koje treba da dolaze iz nas samih, moramo razumeti da su nam za to potrebni **drugi**. Ogladamo se u drugima, hteli mi to ili ne. Mi postojimo samo sa drugima. Mi smo drugi. A zagrljaj je taj najdostupniji prozor ka drugima, kojim ćemo reći ili čuti više od onoga što bismo verbalno umeli da izrazimo.

Dodiri, poljupci i zagrljaji imaju neverovatan uticaj na naše emocionalno i fizičko blagostanje. I kada to kažem, ne mislim na seksualnost. Kada nas neko zagrlji ili poljubi, oslobađaju se hormoni poput oksitocina i endorfina, poznati kao „hormoni ljubavi”, koji smanjuju stres, povećavaju osećaj povezanosti i podstiču osećaj sigurnosti. Istraživanja su pokazala da lju-





di koji su usamljeni imaju veći rizik od brojnih zdravstvenih problema, uključujući depresiju, anksioznost i srčane bolesti. Stoga je čoveku najprirodniji pokret - da se okrene prema drugima, da zadovolji svoju potrebu za bliskošću i povezanošću, da se grli. U ratu i u miru. Tako i istorija svedoči.

Ova knjiga je omaž ovom ontološkom izrazu – a u narednim poglavljima pratićemo ga od rođenja, od prvog zagrljaja odojčeta, pa do savremenog pandana – virtuelnog zagrljaja.

*Na primerima iz kulture*, prateći kako se intenzitet i frekventnost fizičkog dodira razlikuju u pojedinim delovima sveta.

*Pomoću fiziologije*, naglašavajući blagotvorni uticaj zagrljaja na različite vitalne funkcije organizma.

*Na osnovu psihologije*, upoznavajući se sa psihodinamikom naših fizičkih izraza i sa time kako grlimo iz različitih ego stanja.

*Na primerima iz umetnosti*, predstavljanjem dela različitih stvaralaca koji su ovaj naš najhumaniji od svih izraza koristili kroz motive tuge, opraštanja, sreće i ljubavi.

Ali i preko *zabavnih ilustracija i zanimljivih pojedinosti*, koje će nas naterati da se pronađemo – sebe i važne druge – da se podsetimo i dodatno podržimo ovu našu nasušnu potrebu.