

Szymon Szafratowicz

W ciele, które czuje

Biologia emocji u zwierząt



Terapia4Łapy

Szymon Szafratowicz

W ciele, które czuje

Biologia emocji u zwierząt



Terapia4Łapy

Szymon Szafratowicz

W ciele, które czuje

Biologia emocji u zwierząt

Tytuł: *W ciele, które czuje. Biologia emocji u zwierząt*

Autor: *Szymon Szafratowicz*

Projekt okładki: *Szymon Szafratowicz*

© Copyright by Szymon Szafratowicz, 2025

Wszelkie prawa zastrzeżone.

ISBN: 978-83-975741-7-5

Wydawnictwo:

Terapia4Łapy

ul. Stanisławowska 47

54-611 Wrocław

www.terapia4lapy.pl

Spis treści

1. 1. Kiedy patrzysz w oczy zwierzęcia

1. 1.1 Czy emocje są tylko ludzkie?
2. 1.2 Ciało jako lustro przeżyć
3. 1.3 Od zmysłu do zrozumienia – empatia jako poznanie
4. 1.4 Po co pisać o emocjach nieludzkich istot?

1. Kiedy patrzysz w oczy zwierzęcia

Jest taki moment, który zna każdy, kto choć raz naprawdę był blisko zwierzęcia. Chwila, w której spojrzenie drugiej istoty zatrzymuje czas. Te oczy nie są puste. Nie odbijają chłodu instynktu, nie są lustrem biologicznego automatu. Przeciwnie — domagają się uznania. Mówią: *jestem*. Czasem przemyka w nich smutek. Czasem coś na kształt zdziwienia albo zachwyty. Czasem coś, czego nie potrafimy nazwać — ale czujemy, że to prawdziwe. To właśnie wtedy rodzi się pytanie, które zostaje w nas na długo:

czy zwierzę czuje tak jak ja?

Są tacy, którzy przed tym pytaniem uciekają. Mówią: zbyt antropomorficzne. Inni — przeciwnie — twierdzą, że zadajemy je za rzadko i za późno. Między jednym a drugim podejściem toczy się dziś żywa, złożona rozmowa. Nauka, filozofia, etyka i praktyka — wszystkie te dziedziny próbują znaleźć odpowiedź, każda ze swojego miejsca. Ta książka dołącza do tej rozmowy. Nie po to, by ją zakończyć. Raczej po to, by się w nią wsłuchać — z pokorą i odwagą. I przyjrzeć się temu, co wiemy już dziś. A czego — być może — nie powinniśmy już dłużej ignorować.

Zwierzęta czują. Nie dlatego, że chcemy, by czuły. Nie dlatego, że im to przypisujemy. Ale dlatego, że ich ciała — mózgi, układy nerwowe, hormony, zachowania — odpowiadają realnie i konsekwentnie na emocjonalne doświadczenia.

Emocje nie są ludzkim luksusem. Są wytworem ewolucji.

Ich funkcje — adaptacyjne, neurobiologiczne, społeczne — nie zostawiają zbyt wiele miejsca na wątpliwości. Emocje należą do życia zwierząt, tak samo jak należą do naszego.

Ale właśnie dlatego mówienie o nich wymaga szczególnej uważności. Potrzebujemy języka, który będzie precyzyjny, ale nie bezduszny. Takiego, który nie wpadnie ani w uproszczenia, ani w romantyzm. Potrzebujemy dowodów — tych z laboratoriów i tych z terenu. Potrzebujemy danych, ale i doświadczenia: praktyki weterynaryjnej, behawioralnej, codziennych obserwacji. Potrzebujemy też czegoś więcej.

Empatii. Nie tej, która zamazuje granice. Ale tej, która pozwala zatrzymać się przy kimś naprawdę — i uznać, że *to też jest świat przeżyć*. Może inny niż nasz. Ale nie mniej ważny.

Nie znajdziesz tu więc modnych haseł, anegdot bez pokrycia, prostych odpowiedzi. Znajdziesz naukę. Tę, która mówi o stresie, o układzie limbicznym, o społecznym zachowaniu krukowatych, słoni, ośmiornic i domowych kotów. Znajdziesz pytania — te, które pojawiają się zarówno w laboratoriach, jak i na podłodze przy legowisku.

I znajdziesz opowieść. O tym, co dzieje się **w ciele, które czuje** — gdy doświadcza lęku, radości, frustracji, bliskości, samotności.

Gdy mówimy „emocje u zwierząt”, nie mamy na myśli tego samego, co u człowieka. I właśnie dlatego warto mówić o nich osobno. Emocje nie są jednorodne. Nie są identyczne w każdej istocie. Ich wyraz, biologia, sensoryczne filtry, funkcje społeczne — wszystko to kształtuje się inaczej, w zależności od gatunku.

Pies, który odwraca wzrok. Kot, który nieruchomieje. Oba mogą czuć strach. Ale każdy z nich przeżywa go po swojemu. I każdy — naprawdę przeżywa.

Bo to właśnie ciało — cielesność odruchów, drżeń, reakcji — jest tutaj kluczem.

To w ciele zapisuje się emocjonalna historia ewolucji: pobudzenie i wyciszenie, ucieczka i walka, ale też subtelne formy ko-regulacji. Wspólne oddychanie. Ciche bycie obok. Delikatne sygnały wymiany emocji.

Biologia emocji nie mówi tylko o neurotransmiterach. To nauka o relacji. O zachowaniu. O życiu razem.

Dlatego zaczniemy od pytań, które są podstawą wszystkiego:

Czy emocje są wyłącznie ludzkie? Jak rozpoznać je u zwierząt, nie popadając w projekcję? Czy empatia jest tylko naszą zdolnością, czy też formą międzygatunkowego dialogu?

Jak bardzo nasz sposób patrzenia — nasze zmysły, postawy, uprzedzenia — wpływają na to, co jesteśmy w stanie zobaczyć?

Potem zajrzemy w ciało. W jego napięcia, hormony, schematy reakcji. Zobaczymy, że to nie tylko nośnik emocji. To ich środowisko. I pokażemy, że żadna emocja nie istnieje w próżni: wszystko, co zwierzę czuje, dzieje się w kontekście. W relacji. W bodźcu.

I — co ważne — także **w obecności nas**.

Bo nie jesteśmy tylko świadkami.

Jesteśmy częścią emocjonalnego układu naszych zwierząt. Nasze stany — radość, frustracja, napięcie — odbijają się w ich ciałach.

Badania nad ko-regulacją emocji między człowiekiem a psem (Nagasawa i in., 2015; Handlin i in., 2011) pokazują, że nasz nastrój może zmieniać poziom oksytocyny i kortyzolu u psa. Podobne mechanizmy widać u kotów, szczególnie tych najbardziej wrażliwych.

To nie znaczy, że wszystko im przypisujemy. Znaczy tylko, że jesteśmy połączeni. I że to, co dzieje się w ich ciałach, rezonuje z tym, co dzieje się w naszych.

Pisząc o emocjach zwierząt, piszemy więc również o sobie.

Nie da się dziś oddzielić etologii od nauki o emocjach. Klasyczny behawioryzm traci grunt na rzecz podejść neurokognitywnych, systemowych, biopsychospołecznych. Tam, gdzie emocje są nie tyle dodatkiem, co fundamentem.

Nie da się też rozdzielić teorii od praktyki. Bo każdy, kto pracował z psem lękowym, z kotem, który się wycofał, z papugą, która gryzie — wie jedno:

emocje nie są dodatkiem. One są rdzeniem.

Nie wszystko da się zmierzyć. I nie wszystko trzeba. Ale dziś już wiemy zbyt wiele, by milczeć.

Nie możemy dłużej udawać, że zwierzęta nie czują.

Widzieliśmy to. Czuliśmy. Wciąż czujemy — gdy patrzymy w te oczy, które, choć inne, mówią do nas więcej niż jakiegokolwiek słowo.

Ta książka nie da Ci wszystkich odpowiedzi.

Ale — być może — zada pytania, których jeszcze sobie nie zadałeś.

I pozwoli Ci zobaczyć zwierzę nie jako istotę „obok”.

Ale jako istotę czującą.

Głęboko. Realnie. Biologicznie.

Bo kiedy patrzysz w oczy zwierzęcia, nie patrzysz w pustkę.

Patrzysz w ciało, które czuje.

1.1 Czy emocje są tylko ludzkie?

Przez długie lata nauka omijała to pytanie szerokim łukiem. Zbyt wiele w nim było niepewności, ryzyka błędu, podejrzania o sentymentalizm. A może – choć rzadziej się to przyznaje – lęku. Bo jeśli zwierzęta naprawdę czują, jeśli ich emocje nie są tylko odruchami, to musimy przemyśleć naszą pozycję w świecie. Przestać być centrum. Uznać, że nie jesteśmy jedyni w tym, co czyni nas ludźmi.

A jednak pytanie to nie zniknęło. Wracało z ust filozofów i weterynarzy. Z gabinetów neurobiologów i obserwacji etologów. Ale też z domów – tych, gdzie ktoś dzień po dniu patrzył na swojego psa, kota czy papugę i widział coś więcej niż instynkt. Widział zmianę. Nastrój. Reakcję.

Dziś odpowiedź, choć nie zawsze wypowiedziana z pełnym przekonaniem, jest coraz częściej potwierdzana przez dane.

Emocje nie są wyłączną domeną człowieka.

Nie wymyśliliśmy ich, nie przyznaliśmy sobie na wyłączność. One po prostu są – wpisane w ciało, w mózg, w reakcję. Również u zwierząt.

Mamy na to dowody – behawioralne, neurobiologiczne, hormonalne, genetyczne. Nie pytamy już, czy zwierzęta czują. Pytamy: *jak* czują? *Co* czują? I czy potrafimy to rozpoznać bez narzucania im naszej perspektywy?

Emocje jako produkt ewolucji

By zrozumieć emocje zwierząt, trzeba spojrzeć wstecz – tam, gdzie rodziła się ewolucyjna logika przetrwania. Emocje nie są przypadkową fanaberią życia psychicznego. Są odpowiedzią. Biologicznym systemem adaptacyjnym.

Strach – by uciec.

Złość – by się obronić.

Radość – by szukać bliskości i eksplorować świat.

Smutek – by się zatrzymać, oszczędzić energię, przetrwać stratę.

Nie tylko u nas. U psów, słońi, wilków, kruków – obserwujemy zachowania, które trudno zredukować do instynktu. Są w nich powtarzalność, emocjonalne modulacje, a czasem coś, co przypomina proces żałoby (Bradshaw et al., 2005).

To nie przypadek. Mózg – również u zwierząt – posiada struktury odpowiedzialne za emocje: ciało migdałowate, podwzgórze, pień mózgu. To one, najstarsze ewolucyjnie, odpowiadają za reakcje, które ratują życie.

Jaak Panksepp, jeden z pionierów neurobiologii emocji, opisał zestaw wspólnych systemów emocjonalnych – takich jak SEEKING (poszukiwanie), FEAR (strach), RAGE (złość), CARE (opieka), PANIC/GRIEF (panika/żałoba). Te układy nie tylko są obecne w mózgach ssaków i innych zwierząt, ale działają analogicznie: uruchamiają się w odpowiedzi na bodźce, kształtują zachowanie, wpływają na homeostazę.

Panksepp pisał:

„Jeśli uznamy, że człowiek odczuwa emocje dzięki określonym mechanizmom mózgowym, a te same mechanizmy znajdują się u psa, kota czy szczura – nie możemy zaprzeczyć, że one również coś czują.”

(Panksepp, 1998)

Nie znaczy to, że emocjonalność jest identyczna we wszystkich gatunkach. Różnice istnieją – w samoświadomości, w złożoności ekspresji, w kontekście społecznym. Ale wspólny trzon – jest.

Czy tylko człowiek ma świadome uczucia?

To tutaj pojawia się subtelna granica. W języku nauki odróżnia się „emocję” – czyli fizjologiczną i behawioralną odpowiedź organizmu – od „uczucia”, czyli subiektywnego doświadczenia tej emocji.

Uczucia często przypisuje się istotom zdolnym do refleksji. Do myślenia symbolicznego. Do świadomości siebie.

Ale czy rzeczywiście tylko człowiek *wie, że czuje*?

Badania nad metapoznaniem u naczelnych, delfinów i krukowatych sugerują, że ta granica nie jest tak wyraźna. W eksperymencie Smitha i Schullera (2004) delfiny były w stanie wskazać, kiedy nie były pewne swojego wyboru – co sugeruje istnienie wewnętrznego stanu wątpliwości. To już nie jest czysto poznawcze. To bliskie emocjonalnej samoświadomości.

A szczury? W badaniu Bartal i in. (2011) rezygnowały z nagrody, by pomóc drugiemu szczurze uwięzionemu w tubie. Nie z przymusu. Nie z tresury. Ale z powodu reakcji emocjonalnej. Uczucia empatii.

Jak rozpoznawać emocje zwierząt?

To jedno z największych wyzwań – i największych ryzyk.

Bo łatwo wpaść w antropomorfizm. Ale równie łatwo w chłodny redukcjonizm.

Radość u psa nie wygląda jak u kota. Strach u chomika objawia się bezruchem. U świni – przeciwnie, wokalizacją. U konia – sztywnością.

Dlatego współczesna nauka idzie w stronę podejść złożonych. Łączy obserwację zachowania (ruchy, mimika, wokalizacje), analizę parametrów fizjologicznych (tętno, kortyzol, rytm serca), badania neurologiczne (EEG, fMRI, PET).

Powstają systemy takie jak DogFACS, CatFACS – narzędzia do analizy mimiki w kontekście emocji. Wciąż niedoskonałe, ale coraz dokładniejsze.

Widzimy coraz wyraźniej: emocje u zwierząt nie są domysłem. Są **mierzalne, powtarzalne, przewidywalne**. Tak jak u nas.

Emocje uniwersalne – choć wyrażane inaczej

To nie znaczy, że każde zwierzę przeżywa całą gamę ludzkich emocji.

Ale oznacza, że istnieją uniwersalne wzorce emocjonalne – wpisane w organizm, niezależnie od gatunku.

Zaskakujące? Nawet u ośmiornic – zwierząt bardzo odległych od nas ewolucyjnie – obserwuje się emocjonalne reakcje. Zmiana koloru skóry. Styl ruchu. Sposób eksploracji. Wszystko to modyfikuje się w zależności od nastroju.

Badania Jennifer Mather (2008) pokazują, że nawet bez klasycznej kory mózgowej, ośmiornica reaguje emocjonalnie – dzięki decentralizowanemu układowi nerwowemu. Ciało *całe* odczuwa. Nie potrzeba „mózgowego centrum dowodzenia”, by poczuć lęk, ciekawość czy frustrację.

To wywraca nasze modele do góry nogami. I dobrze. Bo zmusza nas do zadania pytania: może nie chodzi o to, kto *bardziej* czuje. Może chodzi o to, **jak różnie można czuć**.

Granice naszego zrozumienia

Nie dowiemy się nigdy, jak to jest być psem. Jak *czuje* kot, jak *przeżywa* świnia.

Ale to nie znaczy, że nie warto próbować.

Bo właśnie do tego została stworzona nauka – by zbliżyć się, choćby niepewnie. A empatia? Ona nie wymaga pewności. Wymaga tylko gotowości do słuchania.

Nie musimy wiedzieć, czy pies „czuje się winny” w naszym sensie. Wystarczy, że widzimy jego napięcie, niepewność, ulgę. To już emocja.

Nie musimy przypisywać kotu intencji zemsty, by zobaczyć jego frustrację, lęk czy wycofanie.

To wszystko dzieje się *naprawdę*. I zasługuje na język, który nie upraszcza. Ale też nie zamyka się w bezpiecznym milczeniu.

Dlaczego to ma znaczenie?

Bo sposób, w jaki myślimy o emocjach zwierząt, wpływa na to, jak je traktujemy.

Jeśli widzimy w nich jedynie reakcje – pozwalamy sobie na ignorancję. Na izolację. Na przemoc, która nie boli, bo „nie ma kogo boleć”.

Ale jeśli uznamy, że emocjonalność nie jest wyłącznym przywilejem człowieka, musimy zmienić wiele. W naszych domach. W laboratoriach. W gospodarstwach. W ogrodach zoologicznych.

To nie jest kwestia czułości. To kwestia faktów.

Etyki zakorzenionej w biologii.

1.2 Ciało jako lustro przeżyć

Zanim emocja stanie się ruchem, dźwiękiem, spojrzeniem, zanim jeszcze rozpoznamy ją jako „radość”, „strach” czy „złość”, wydarza się w ciele. Nie w słowach, nie w deklaracjach, ale w skurczu mięśnia, w rytmie oddechu, w zmianie napięcia skóry, w natlenieniu krwi, w fali neuroprzekaźników, która biegnie przez nerwy jak wezbrane rzeki. Emocja nie jest więc czymś dodatkiem do biologii. Jest jej integralną częścią.

U zwierząt, które nie komunikują się werbalnie w sposób zrozumiały dla człowieka, **ciało staje się jedynym i najważniejszym nośnikiem przeżycia**. To, co widzimy – pozycja uszu, sposób poruszania się, ułożenie ogona, mikroruchy warg, mrugnięcia – to język emocjonalny, którego alfabet rozpisany jest na mięśniach, hormonach i strukturach układu nerwowego. I choć każdy gatunek posługuje się własnym kodem, wszystkie te ciała – psie, kocie, końskie, szczurze – czują.

Emocje nie zaczynają się w głowie

Wbrew powszechnemu przekonaniu, emocje nie są procesem wyłącznie „mentalnym” czy „psychicznym”. W rzeczywistości ich źródłem są **reakcje cielesne**, które poprzedzają świadome przeżycie. William James, jeden z pionierów psychologii, pisał już pod koniec XIX wieku, że „boimy się, ponieważ uciekamy”, a nie „uciekamy, ponieważ się boimy” – podkreślając, że reakcja ciała pojawia się jako pierwsza, a dopiero potem interpretujemy ją jako emocję.

To podejście znalazło swoje potwierdzenie w badaniach nad autonomicznym układem nerwowym i układem limbicznym. Ciało migdałowate – kluczowa struktura mózgowia odpowiadająca za przetwarzanie emocji – reaguje na bodźce szybciej, niż dotrą one do kory nowej, odpowiedzialnej za świadome przetwarzanie. Oznacza to, że **emocja dzieje się w ciele, zanim zostanie rozpoznana w świadomości**. U zwierząt ten mechanizm nie różni się zasadniczo od ludzkiego.

Co dzieje się w ciele zwierzęcia, które czuje?

Z biologicznego punktu widzenia emocja to złożony zespół reakcji fizjologicznych. Gdy pies doświadcza lęku, jego ciało wchodzi w stan gotowości: wzrasta poziom kortyzolu i adrenaliny, zmienia się częstość oddechów, napinają się mięśnie, źrenice się rozszerzają, a przewód pokarmowy spowalnia pracę. To nie są subtelne zmiany – to pełne zaangażowanie organizmu w przetrwanie. Tego samego doświadczy kot, który nie może znaleźć drogi ucieczki, koń, który poczuje zagrożenie, papuga, która traci kontakt wzrokowy z opiekunem.

Ale nie tylko strach odciska swój ślad w ciele. Także emocje pozytywne – radość, zadowolenie, ciekawość – aktywują konkretne obwody mózgowie. U psów poziom oksytocyny wzrasta podczas kontaktu wzrokowego z opiekunem (Nagasawa et al., 2015), co wiąże się z poczuciem bezpieczeństwa i przywiązania. Serce bije wtedy równiej, napięcie mięśniowe maleje, ciało się rozluźnia – tak samo, jak u człowieka w stanie spokoju.

Te zmiany są fizyczne, namacalne, mierzalne. I właśnie dlatego ciało zwierzęcia mówi do nas nieustannie – o tym, co czuje, jak reaguje, czego potrzebuje. To my, jako ludzie, musimy nauczyć się to czytać.

Somatyzacja – emocje, które nie mieszczą się w ciele

Kiedy emocji jest zbyt wiele, a warunki środowiskowe nie pozwalają na ich bezpieczne przeżycie, ciało może stać się miejscem ich „przechowywania”. To, co u ludzi nazywamy somatyzacją, pojawia się również u zwierząt – choć w innej formie. Niektóre psy zmagające się z przewlekłym stresem rozwijają choroby skóry (np. atopowe zapalenie skóry),

zaburzenia trawienne, wrzody, a nawet schorzenia autoimmunologiczne, których podłoże bywa związane z długotrwałym pobudzeniem osi HPA (hypothalamic–pituitary–adrenal axis). U kotów chroniczny stres może prowadzić do idiopatycznego zapalenia pęcherza moczowego (FIC), zespołu silnie powiązanego z emocjonalnym przeciążeniem.

Ciało zwierzęcia nie ma możliwości „przegadania” tego, co przeżywa. Jeśli emocje nie znajdują ujścia – w ruchu, zabawie, kontakcie społecznym, eksploracji – zostają w nim. I prędzej czy później zaczną się objawiać: w zachowaniu, zdrowiu, interakcjach. Biologia emocji nie kończy się na mózgu. Obejmuje całe ciało – od poziomu komórkowego po mięśnie, jelita, układ odpornościowy.

Embodied cognition – poznanie ucieleśnione

W ostatnich latach coraz więcej badań wskazuje, że także poznanie – rozumienie świata – u zwierząt (i ludzi) jest **ucieleśnione**. To znaczy: nie tylko umysł „wie”, ale też ciało „rozumie”. Przykładowo: koń, który odczuwa napięcie w ciele trenera, zmienia swoją postawę i tempo chodu; pies, który czuje zmieniony rytm oddechu opiekuna, zaczyna się niepokoić; kot, który doświadczył przemocy, zamiera na widok zbliżającej się ręki. To nie są procesy symboliczne. To ciało „pamięta” i reaguje.

Ciało nie jest tylko nośnikiem emocji – ono jest miejscem ich poznawania. W przypadku zwierząt, które nie operują językiem symbolicznym, to właśnie percepcja somatyczna i interocepcja (czyli odczuwanie sygnałów z wnętrza ciała) odgrywają kluczową rolę w regulowaniu emocji.

U gryzoni wykazano, że pobudzenie interoceptywne (np. zmiany rytmu serca) może wpływać na podejmowanie decyzji w zadaniach poznawczych (Critchley et al., 2004). U naczelnych zmienność rytmu serca koreluje ze stopniem samokontroli. U psów z kolei badania nad HRV (heart rate variability) wskazują na zależność między aktywnością autonomicznego układu nerwowego a zdolnością do wyciszania się po stresie.

Dotyk, ruch, rytm – fizjologia bezpieczeństwa

Ciało zwierzęcia reaguje nie tylko na zagrożenie, ale i na bezpieczeństwo. Stephen Porges, twórca teorii poliwalnej, zwrócił uwagę na to, jak ogromną rolę w regulacji emocji odgrywa nerw błędny – szczególnie jego brzuszna część, odpowiedzialna za „społeczny” układ przywspółczulny. U aktywnych społecznie gatunków (takich jak psy, konie, szczury czy niektóre ptaki) to właśnie ten układ umożliwia nawiązanie kontaktu, wyciszenie, synchronizację z drugą istotą.

W tym ujęciu dotyk, rytmiczny ruch (np. chód, kołysanie), głęboki oddech – wszystkie te elementy – działają na ciało jak sygnał: „jesteś bezpieczny”. Dlatego właśnie pies może zasnąć dopiero wtedy, gdy położy się na stopach opiekuna. Dlatego koń zastyga w bezruchu, gdy dłoń człowieka powędruje spokojnie po jego szyi. Dlatego kot potrafi rozluźnić się dopiero wtedy, gdy poczuje stały rytm otoczenia. Ciało szuka rytmu, bo rytm to przetrwanie.

Każde ciało czuje inaczej

Nie można jednak mówić o „ciele zwierzęcia” w ogóle. Każdy organizm reaguje inaczej. Pies, który był bity, może doświadczać dotyku jako zagrożenia – jego ciało napnie się, zadrży, przygotowuje do walki lub ucieczki. Ten sam gest, wykonany wobec psa wychowanego w bezpieczeństwie, wywoła ziewnięcie i rozluźnienie. Każde ciało ma swoją historię – neurologiczną, hormonalną, środowiskową. Tylko w niej można czytać emocje.

Dlatego właśnie jako behawioryści, lekarze, opiekunowie musimy patrzeć nie tylko na zachowanie, ale na **mikrosygnale ciała**. Czasem to tylko zmiana kąta spojrzenia, lekkie cofnięcie łap, pulsująca skóra. Ale to właśnie tam – w tych drobnych reakcjach – zapisane są emocje. I tylko wtedy, gdy zaczniemy je widzieć, naprawdę zrozumiemy, co zwierzę próbuje nam powiedzieć.

1.3 Od zmysłu do zrozumienia – empatia jako poznanie

Empatia często mylona jest ze współczuciem. Ale empatia nie oznacza litowania się ani uzalania. Nie jest też – przynajmniej w swojej biologicznej podstawie – czymś wyjątkowym dla człowieka. Empatia to przede wszystkim **zdolność do odczuwania**

stanów emocjonalnych drugiej istoty w sposób, który jest cielesny, instynktowny, przedświadomy. To umiejętność zestrojenia się – poprzez zmysły – z czyimś napięciem, radością, stresem czy spokojem.

Nie potrzebujemy słów, by rozpoznać, że ktoś cierpi. Wystarczy ton głosu, gest, spojrzenie. To samo dotyczy zwierząt. Ich zmysły – słuch, węch, dotyk, wzrok – są nie tylko narzędziami przetrwania. Są kanałami współodczuwania. I właśnie dlatego **empatia nie jest wyłącznie moralną cnotą – jest także formą poznania.**

Zmysły jako język emocjonalny

Wyobraź sobie psa, który obserwuje swoją opiekunkę, zanim ta wypowie choć jedno słowo. Już z tonu poruszania się, z rytmu stawiania kroków, z zapachu hormonów potu, wie, że coś się wydarzyło. Nie zna może definicji złości czy rozczarowania – ale zna ich zapach. Ich gest. Ich napięcie. Podobnie kot, który na moment zamiera, gdy ktoś wchodzi do domu z podniesionymi ramionami. Słyszy w krokach coś, co niepokoi. Czyta z mikroekspresji. Z dźwięku przekręcanego klucza.

Zwierzęta nie tylko obserwują nas – one nas skanują. Analizują, łączą, rozpoznają wzorce. Ich zmysły są narzędziem dekodowania naszych stanów wewnętrznych, tak jak my próbujemy czytać ich ciało. To, co nazywamy „empatią międzygatunkową”, zaczyna się właśnie tutaj – **w zdolności do postrzegania emocji drugiej istoty przez pryzmat własnych zmysłów.**

Empatia jako reakcja biologiczna

Badania nad lustrzanymi neuronami (Rizzolatti i in., 1996) otworzyły nowe pole w rozumieniu empatii jako mechanizmu wrodzonego. Gdy widzimy, jak ktoś odczuwa ból, w naszych mózgach aktywują się te same obszary, które uruchomiłyby się, gdyby to nas dotyczył ten ból. To właśnie **neurony lustrzane – komórki reagujące na emocjonalne doświadczenia innych tak, jakby były naszymi własnymi** – są fundamentem empatycznego rezonansu.

Zwierzęta również posiadają struktury odpowiadające za przetwarzanie emocji innych osobników. U gryzoni zaobserwowano empatyczne zachowania po ekspozycji na ból u

współplemieńców – zwierzęta stawały się bardziej wycofane, zmieniały swój sposób poruszania się, unikały określonych bodźców. W jednym z kluczowych badań (Langford et al., 2006) wykazano, że myszy zwiększały reakcje bólowe, jeśli widziały inne cierpiące osobniki. Oznacza to, że ich układ nerwowy „przejmował” cierpienie drugiej istoty.

Empatia jest zatem **nie tyle cechą charakteru, co funkcją neurobiologiczną** – obecną także u wielu gatunków nieludzkich. To nie znaczy, że każdy pies, kot czy koń odczuwa ją w tym samym zakresie. Ale oznacza to, że ich ciała są wyposażone w mechanizmy umożliwiające rezonans emocjonalny.

Empatia międzygatunkowa – nie taka rzadka, jak sądzimy

Najbardziej fascynujące są przypadki, kiedy empatia przekracza granice gatunkowe. Kiedy pies wyczuwa zbliżający się atak paniki u człowieka. Kiedy kot siada na klatce piersiowej chorego i nie opuszcza go do ostatnich chwil. Kiedy koń pochyła głowę do osoby z niepełnosprawnością, poruszając się inaczej, niż czyniłby to z doświadczonym jeźdźcem.

To nie są bajki. To obserwacje udokumentowane przez terapeutów, weterynarzy, trenerów, badaczy. W badaniu Nagasawy i współpracowników (2015), przywoływanym wcześniej, wykazano, że dłuższy kontakt wzrokowy psa i człowieka podnosi poziom oksytocyny u obu stron – co sugeruje głęboką emocjonalną synchronizację. Z kolei badania nad końmi (Keeling et al., 2009) pokazały, że zwierzęta te reagują na zmiany emocjonalne u ludzi, odczytując mikrowyrazy twarzy i napięcie ciała – i zmieniają swoje zachowanie w zależności od tego, co „czują” od człowieka.

Tego rodzaju **empatia międzygatunkowa nie wymaga wspólnego języka – wystarczy wspólny system cielesnego rozpoznania**. Zmysły jednego ciała są w stanie dostroić się do stanu drugiego – i to wystarczy, by powstała relacja. To dlatego dzieci z autyzmem tak często tworzą więzi z psami – bo pies nie pyta, nie oczekuje słów, tylko czuje. I odpowiada. Bez uprzedzeń, bez interpretacji.

Empatia a trauma – obosieczny miecz

Empatia nie zawsze jest błogosławieństwem. Zdolność do odczuwania emocji innych może prowadzić również do przeciążenia, lęku, wycofania. Pies, który żyje z osobą w chronicznym stresie, może sam rozwijać objawy napięcia emocjonalnego – nadreaktywność, zaburzenia snu, brak apetytu, zachowania kompulsywne. Kot, który odczuwa niepokój opiekuna, może reagować unikiem lub nadmierną czujnością. Koń pracujący z osobą niepokojącą się ruchem może sam zacząć bać się własnego ciała.

Zwierzęta, które mają wysoką wrażliwość sensoryczną – jak np. wiele ras psów pracujących czy konie gorącokrwiste – są szczególnie podatne na przeciążenie emocjonalne wynikające z „przejmowania” nastrojów otoczenia. Dla nich empatia to nie tylko rozumienie – to **ciągle „bycie w polu” cudzych emocji**, których nie da się wyłączyć ani zignorować.

Dlatego tak ważne jest, by opiekunowie i terapeuci rozumieli, że **ich własne emocje są częścią środowiska emocjonalnego zwierzęcia**. Nie jesteśmy od siebie oddzieleni. Każda nasza reakcja, każda emocja – nawet ta niewypowiedziana – staje się bodźcem, który organizm zwierzęcia rejestruje, przetwarza i zapamiętuje.

Zrozumienie przez bycie obok

Nie zrozumiemy zwierzęcia, jeśli będziemy próbować tylko analizować jego zachowanie. Empatia nie działa przez dystans – działa przez **bycie obok**. Poprzez uważność, otwartość, zdolność do uciszenia własnych interpretacji. To właśnie empatyczne rozpoznanie – intuicyjne, cielesne, zmysłowe – często bywa punktem zwrotnym w terapii behawioralnej, w leczeniu, w budowaniu relacji. Widzimy to wtedy, gdy pies po raz pierwszy odważy się zasnąć przy człowieku. Gdy kot przestaje unikać dotyku. Gdy koń przestaje się cofać na widok dłoni.

Empatia to nie „magia”. To neurobiologia współodczuwania. To możliwość rozpoznania, że druga istota – choć milczy – doświadcza emocji, które nas dotyczą.

Nie musimy znać wszystkich nazw tych emocji. Wystarczy, że rozpoznamy, że **są**.

1.4 Po co pisać o emocjach nieludzkich istot?

Pytanie to można by uznać za retoryczne – przecież zwierzęta są wszędzie. W naszych domach, na pastwiskach, w laboratoriach, w lasach, w fabrykach. Towarzyszą nam od tysięcy lat. Żyją obok, ale też – często – *dla* nas. Wkroczyliśmy w ich świat z siłą, której nie znają żadne inne gatunki. Zmieniliśmy ich rytmy, przeorganizowaliśmy ich potrzeby, podporządkowaliśmy ich cielesność naszym oczekiwaniom. Skoro więc wzięliśmy za nie odpowiedzialność, czy nie jesteśmy im winni próby zrozumienia tego, co czują?

Ale ten podrozdział nie powstał z potrzeby moralizowania. Powstał z przekonania, że **pisanie o emocjach nieludzkich istot to konieczność naukowa, etyczna i poznawcza**. Nie dlatego, że chcemy „uczłowieczyć” zwierzęta. Lecz dlatego, że zbyt długo unikaliśmy tej rozmowy – chowając się za definicjami rozumu, języka, kultury, które miały oddzielać nas od reszty świata. Dziś wiemy już, że te granice są płynne. A cisza, jaką zbyt długo otaczano temat emocji zwierząt, nie była objawem naukowego dystansu – była wyparciem.

Milczenie, które szkodzi

Przez dekady zachodni paradygmat naukowy opierał się na dualizmie: człowiek – zwierzę; umysł – ciało; emocja – rozum. Zwierzęta miały być automatyczne, instynktowne, przewidywalne. Ich ból – mechaniczny. Ich reakcje – schematyczne. Ich uczucia – nieistniejące lub nieistotne. Taki sposób myślenia pozwalał utrzymać je w klatkach, tresować bez lęku, rozdzielać od matek, odbierać godność, której nawet nie miały prawa posiadać.

To milczenie – milczenie o ich emocjach – **było fundamentem wielu form przemocy**. Bo trudno jest zadać ból istocie, o której wierzymy, że nie czuje. Łatwiej ją zdominować, zignorować, wykorzystać. I choć współczesna etologia, neurobiologia i psychologia zwierząt przynoszą coraz więcej dowodów na emocjonalność istot nieludzkich, echo tego dawnego milczenia wciąż odbija się w języku, w edukacji, w prawie.

Pisać o emocjach zwierząt – to przerywać to milczenie. To dawać głos tym, którzy mówią ciałem, gestem, spojrzeniem. To oddawać sprawiedliwość ich doświadczeniu.

Emocje jako klucz do zrozumienia

Każda forma kontaktu ze zwierzęciem – czy to w roli opiekuna, badacza, lekarza, terapeuty – wymaga nie tylko wiedzy o zachowaniu, ale także **zrozumienia przeżyć emocjonalnych**. To emocje kierują reakcjami obronnymi, eksploracyjnymi, społecznymi. To emocje leżą u podstaw relacji, problemów behawioralnych, procesów uczenia się.

Jeśli pominiemy emocje, nie zrozumiemy, dlaczego pies gryzie smycz. Dlaczego kot sika pod drzwiami. Dlaczego koń nie wchodzi do przyczepy. Można stworzyć dziesiątki teorii – o dominacji, lenistwie, niewychowaniu – ale żadna z nich nie dotknie istoty rzeczy. Emocje są pierwszym filtrem, przez który zwierzę przetwarza świat. Są bramą percepcji, nie jej skutkiem ubocznym.

Pisanie o emocjach zwierząt to **próba stworzenia języka**, który pozwoli nie tylko opisywać zachowanie, ale i *rozumieć doświadczenie*. To nie znaczy, że musimy znać każde uczucie tak, jak ono je przeżywa. Ale oznacza, że chcemy – i potrafimy – szukać tego zrozumienia na gruncie biologii, neurochemii, rozwoju, relacji.

Praktyczne konsekwencje – etyka i nauka w jednym ciele

Zrozumienie emocji zwierząt to nie tylko kwestia empatii. To **konkretne narzędzie pracy**. Dla lekarza weterynarii – rozpoznanie bólu u kota, który go nie okazuje „typowo”. Dla trenera – rozróżnienie między ekscytacją a stresem u psa. Dla hodowcy – zrozumienie, jak frustracja wpływa na zdrowie i zachowanie. Dla ustawodawcy – budowanie prawa opartego nie na wygodzie człowieka, lecz na dobrostanie istot czujących.

Dlatego pisanie o emocjach nieludzkich istot to także **działanie na rzecz zmiany społecznej**. Każde zdanie, które wnosi więcej wiedzy, więcej świadomości, więcej pokory wobec inności – jest krokiem ku światu, w którym zwierzęta nie są już „nieme”. Są uznane. I dzięki temu – mniej samotne.

Pisanie jako akt odpowiedzialności

Nie da się pisać o emocjach zwierząt bez odpowiedzialności. Każde słowo kształtuje sposób, w jaki o nich myślimy. Każda metafora – uczy nas czegoś o ich podmiotowości.

Dlatego ta książka nie powstała po to, by ocieplić obraz zwierząt, by je idealizować czy romantyzować. Powstała po to, by przywrócić im to, co im należy: **biologiczne prawo do emocjonalnego istnienia**.

Nie jesteśmy lepsi, bo czujemy. Jesteśmy inni. Ale ta inność nie usprawiedliwia ignorancji. Przeciwnie – obliguje nas do tego, by patrzeć głębiej, słuchać uważniej, odczuwać bardziej odpowiedzialnie. By nie mylić braku słów z brakiem przeżyć.

Pisząc o emocjach nieludzkich istot, uczymy się też czegoś o sobie. O naszych reakcjach, oczekiwaniach, ślepotcie i zachwycie. O tym, jak bardzo potrzebujemy być zrozumiani – i jak rzadko dajemy to zrozumienie innym.

Piszę tę książkę, bo wierzę, że **emocje są mostem**. Międzygatunkowym, między światowym. I że każdy, kto chociaż raz spojrzął w oczy zwierzęcia i poczuł, że „tam coś jest”, wie, że to most wart przejścia.