

Szymon Szafratowicz

W głowie opiekuna

Czego uczy nas relacja
ze zwierzęciem



TERAPIA4ŁAPY

SZYMON SZAFRATOWICZ

W głowie opiekuna

Czego uczy nas relacja ze zwierzęciem

Szymon Szafratowicz
***W głowie opiekuna. Czego uczy nas relacja ze
zwierzęciem***

© Copyright by Szymon Szafratowicz

Wydanie pierwsze

ISBN: 978-83-975741-6-8

Projekt okładki: Szymon Szafratowicz

Wydawnictwo: *Terapia4Łapy*

ul. Stanisławowska 47

54-611 Wrocław

www.terapia4lapy.pl

Wrocław 2025

Publikacja posiada również wersję elektroniczną.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

*Żadna część tej publikacji nie może być powielana,
przechowywana w systemach przetwarzania danych ani
rozpowszechniana w jakiegokolwiek formie (drukem,
mechanicznie, elektronicznie, kopiowaniem lub innymi
środkami) bez pisemnej zgody wydawcy.*

Spis treści

1	Wstęp – Jak to się dzieje, że to zwierzęta uczą nas...	1
2	Lustro z ogonem i wibrysami	5
3	Twój dzień - jego świat	27
4	Czuła obecność czy kontrola?	47
5	Zwierzę jako terapeuta	69
6	Lęk, frustracja, złość - twoje emocje w jego ciele	104
7	Miłość, która boli	132
8	Gdy zawodzimy	156
9	Być przewodnikiem, nie właścicielem	178
10	Ostatnia wspólna droga	199
11	Czego nauczyły mnie moje zwierzęta	219
12	Nie jesteś tylko opiekunem. Jesteś czymś światem	229

1

Wstęp – Jak to się dzieje, że to zwierzęta uczą nas najwięcej?

Są takie chwile, które trudno opisać słowami. Kiedy patrzysz w oczy psa, który leży obok ciebie po ciężkim dniu, i nagle czujesz, że nie jesteś sam. Kiedy kot delikatnie ociera się o twoją nogę, akurat wtedy, gdy wszystko w tobie krzyczy, że już nie dasz rady. To nie są przypadki. To nie są anegdoty do opowiedzenia przy kawie. To są sygnały. Lustra. Mosty między gatunkami, które nigdy nie przestają zadziwiać.

Zwierzęta uczą nas nie wtedy, gdy my tego chcemy – ale wtedy, gdy jesteśmy gotowi. I nie zawsze są to lekcje łatwe. Czasem uczą nas cierpliwości, której brakuje. Czasem pokazują, jak bardzo jesteśmy spięci, nawet jeśli wciąż powtarzamy, że „jest okej”. Czasem obnażają nasze intencje – lepiej niż psychoterapeuta, szybciej niż lustro. Ich język jest cichy, ale prawdziwy. Ich obecność – bardziej przejmująca niż niejedno słowo.

Nie uczymy się przez komendy. Uczymy się przez relację.

Ta książka nie powstała, by nauczyć cię lepiej szkolić psa. Ani po to, by kot przestał sikać na twoje ulubione buty. Te

rzeczy – techniczne, przydatne, konkretne – są ważne. Ale nie najważniejsze. W centrum tej opowieści jesteś ty. Twój świat wewnętrzny. Twoje emocje, rytm dnia, potrzeby, zranienia. I to, jak wpływają one – świadomie lub nie – na stworzenie, które mieszka z tobą pod jednym dachem.

Bo prawda jest taka: każde nasze westchnięcie, każdy podniesiony głos, każdy wieczór spędzony z telefonem w ręce zamiast z wyciągniętą dłonią – ma znaczenie. Dla psa, który czekał cały dzień. Dla kota, który nie rozumie, dlaczego nagle zmieniłeś wszystkie meble. Dla relacji, która nieustannie się tworzy, dzień po dniu, wybór po wyborze.

Czasem pytają mnie: „Czy zwierzęta rozumieją nasze emocje?”. A ja pytam: „A czy ty rozumiesz swoje?”.

Bo pies czy kot nie analizuje twojej mimiki jak psycholog. Nie rozkłada na czynniki twojej intonacji. Ale czuje. Przez zapach, napięcie mięśni, sposób oddychania. Czuje, gdy wracasz do domu po trudnym dniu. Gdy udajesz, że wszystko w porządku, a w środku aż wrze. Czuje też, kiedy jest ci wstyd. Kiedy próbujesz zamaskować smutek, zakłopotanie, frustrację – bo przecież „nie można się tak rozklejać”. Właśnie wtedy staje się cichym świadkiem tego, czego nawet przed sobą nie chcesz przyznać.

To, co niewypowiedziane – one i tak słyszą.

Być może trudno w to uwierzyć, ale zwierzę nie oczekuje, że będziesz idealny. Że zawsze będziesz mieć czas, cierpliwość i idealnie dostosowaną tonację głosu. Ono nie mierzy cię miarą sukcesu, osiągnięć czy samooceny. Nie zna pojęcia porażki. Ale czuje autentyczność.

I to właśnie ona buduje prawdziwą relację. Nie komendy, nie smakołyki, nie posłuszeństwo. Tylko obecność. Taka, która nie wymaga masek. Która mówi: „jestem, nawet jeśli nie wiem, co robić”.

Zwierzęta uczą nas, że obecność wystarczy.

Pisząc tę książkę, chcę zaprosić cię w podróż. Nie po katalogu zachowań, nie po definicjach i teoriach – choć i one będą się pojawiać. Chcę, byś spojrział na siebie oczami swojego zwierzęcia. Nie przez pryzmat obowiązków, win i błędów, ale przez pryzmat wpływu, jaki na siebie nawzajem wywieracie. Bo choć tak łatwo powiedzieć: „To tylko pies. To tylko kot” – dobrze wiemy, że nie o to tu chodzi.

To nie jest książka tylko o zwierzętach. To książka o tobie – takim, jakim widzi cię stworzenie, które nie zna słów, ale zna cię lepiej niż niejeden człowiek.

Wiele razy podczas konsultacji obserwuję scenariusz, który się powtarza: opiekun przychodzi z problemem. Pies szczeka. Kot gryzie. Pojawia się frustracja, bezradność, czasem nawet żal. Szukamy rozwiązania – jasne. Ale gdzieś pod spodem zawsze jest coś jeszcze. Coś niewidzialnego, a kluczowego.

Wyparty łęk. Napięcie w relacji. Zmieniony rytm życia. Żal po stracie. Ciągła potrzeba kontroli. Albo – przeciwnie – brak granic, bo „tak bardzo chcę, żeby czuł się kochany”.

I wtedy pytam: „Co tak naprawdę dzieje się w twoim świecie?”. Bo zwierzęta są nie tylko odbiorcami naszych emocji – one są ich barometrem.

Nie chodzi o to, by obarczyć cię winą. Nie po to powstała ta książka. Chodzi o uważność. O gotowość, by przyznać, że czasem nasze życie jest zbyt głośnie, zbyt szybkie, zbyt napięte – by zwierzę mogło czuć się w nim bezpiecznie. Chodzi o to, by nie tylko oczekiwać, że pies przestanie ciągnąć na smyczy albo że kot przestanie znaczyć dywan. Ale żeby zapytać: „Co moje życie mówi mojemu zwierzęciu?”

To pytanie – choć trudne – jest początkiem prawdziwej zmiany.

Ta książka nie da ci gotowych rozwiązań. Ale da ci lustro. Być może rozpoznasz się w historiach, które opisuję. Być może poczujesz ukłucie, które dobrze znasz. Albo ulgę, że ktoś w końcu nazwał to, co od dawna czujesz.

Każdy rozdział to krok – nie w stronę doskonałości, ale w stronę prawdy. O sobie. O zwierzęciu. O relacji, która – jeśli tylko na to pozwolisz – może być najczystszym, najbardziej szczerym i uzdrawiającym doświadczeniem w twoim życiu.

Nie musisz wszystkiego wiedzieć. Nie musisz być ekspertem. Nie musisz udawać, że wszystko rozumiesz. Twoje zwierzę nie potrzebuje idealnej wersji ciebie. Potrzebuje ciebie – obecnego, czującego, uczącego się. Nawet jeśli to oznacza przyznanie się do błędów. A może właśnie dlatego.

Więc zanim przejdiesz dalej, zanim zaczniesz czytać kolejne rozdziały – zatrzymaj się na chwilę.

Pomyśl o swoim psie. O swoim kocie. O tym, jak na ciebie patrzy. O tym, co czuje, kiedy krzątasz się rano. O tym, czy naprawdę go słyszysz. I o tym, czy potrafisz być dla niego kimś więcej niż tylko „opiekunem”.

Być może to najważniejsza lekcja, jaką kiedykolwiek odbierzesz.

Lustro z ogonem i wibrysami

Patrzy na ciebie, zanim jeszcze przekroczysz próg domu. Rejestruje każdy twój krok, każde westchnięcie, każdą zmianę w rytmie oddechu. Czasem podbiega, czasem zostaje w miejscu. Czasem siada tuż obok, nieproszony, milczący – a jednak obecny w sposób, który trudno opisać. To nie instynkt. To coś więcej. Coś, co czyni twojego psa lub kota nie tylko towarzyszem, ale... lustrem.

Nie takim, które odbija twarz. Tylko takim, które pokazuje, co naprawdę dzieje się *wewnątrz*. Bez upiększeń. Bez filtra.

Zwierzęta, z którymi dzielimy życie, widzą nas inaczej niż ludzie. Nie analizują słów, nie oceniają decyzji, nie przechowują żalu. Ale odbierają emocje. Czują nastroje. Są świadkami naszego istnienia w całej jego rozpiętości – od radości po rozpacz. I choć nie potrafią powiedzieć: „widzę, że jesteś smutny”, to potrafią być. Po prostu być. Obok. Z czułością, której często nie znajdujemy nigdzie indziej.

W tym rozdziale zapraszam cię do spojrzenia na siebie **oczami zwierzęcia**. Psa lub kota. Nie po to, by się oceniać, ale po to, by zobaczyć, jak głęboka może być relacja oparta nie

na komendach, ale na wymianie emocji. Bo zwierzęta nie są odbiornikami naszej obecności – one są jej barometrem. Ich zachowanie mówi więcej o naszym świecie wewnętrznym, niż chcielibyśmy czasem przyznać.

Zacznijmy od pytania, które pojawia się częściej, niż myślisz: *Dlaczego mój pies nagle się zmienił? Dlaczego kot przestał przychodzić do łóżka? Czemu unika mnie, choć przecież nic się nie stało?*

A może właśnie dlatego. Bo **coś się stało – tylko wewnątrz ciebie**. Może jesteś spięty. Może od kilku dni wszystko w tobie jest cichsze. Może patrzysz w telefon częściej niż w oczy. I może nawet tego nie zauważyłeś – ale pies i kot tak. Bo one nie potrzebują słów, by zrozumieć zmianę. One ją **czują**.

Nasz mózg jest mistrzem tłumaczenia i racjonalizacji. Ale ich układ nerwowy nie racjonalizuje. Odbiera bodźce. Interpretuje emocje. Reaguje. I ta reakcja często mówi więcej o nas niż dziesięć sesji coachingowych.

Zrozumienie tego mechanizmu zaczyna się od biologii. Bo empatia, rozpoznawanie nastrojów, odczytywanie emocji – to nie poetycka metafora. To neurofizjologia.

Pies posiada struktury mózgu homologiczne do naszych: ciało migdałowe, hipokamp, jądro półleżące. Jego mózg nie tylko reaguje na bodźce z otoczenia, ale **koduje emocje opiekuna jako informacje behawioralne**. Dzięki temu potrafi rozpoznać radość, lęk, złość – i odpowiednio się zachować. Potrafi integrować wyraz twarzy z tonem głosu. Potrafi połączyć mimikę z konsekwencją – bo jego mózg *uczy się twoich emocji*.

Koty? Choć przez lata uważane za „obojętne”, dziś wiemy, że ich zdolności są równie imponujące – choć mniej oczywiste. Reagują na zmiany głosu, rytm kroków, zapach ciała. Ich wibrysy odbierają drgania powietrza i napięcia mięśni. Czasem

wystarczy drobna zmiana – zbyt szybki ruch, zbyt mocny dotyk – by kot odczytał, że coś jest nie tak. Nie z nim. Z tobą.

W kolejnych podrozdziałach tego rozdziału przyjrzymy się trzem niezwykle istotnym zjawiskom, które razem tworzą portret psa i kota jako **emocjonalnych obserwatorów człowieka**.

Zacznijmy od **neuropercepcji emocji** – czyli biologicznego odbioru emocji przez układ nerwowy zwierzęcia. To tu dowiesz się, jak zmysły psa i kota rejestrują mikrozmiiany w zachowaniu człowieka. Poznasz badania nad aktywnością mózgu psów w reakcji na głos, zapach i obraz twarzy opiekuna. Dowiesz się, dlaczego twoje napięcie mięśni może być dla psa równie ważnym komunikatem, co komenda „zostań”.

Następnie przejdziemy do **empatii międzygatunkowej** – czyli niezwyklej zdolności do współodczuwania emocji kogoś, kto nie należy do twojego gatunku. Czy pies może poczuć smutek człowieka? Czy kot reaguje, gdy opiekun cierpi? Czy empatia może obciążać zwierzę? I co my – ludzie – możemy zrobić, by nie zostawiać ich samych z naszym bólem?

Wreszcie, podrozdział trzeci poświęcony będzie **rozpoznawaniu nastroju**. Bo emocje to chwile, ale nastrój to klimat, który otacza zwierzę każdego dnia. Czy pies rozpoznaje, że jesteś przygnębiony? Czy kot rozumie, że nie masz na nic siły? A jeśli tak – jak zmienia się jego zachowanie? Czy nasz długotrwały stres może prowadzić do problemów behawioralnych zwierzęcia?

Ten rozdział nie jest lekki. Bo patrzenie w lustro nigdy nie jest łatwe. Ale jeśli pozwolisz sobie na tę podróż, możesz zobaczyć rzeczy, które wcześniej umykały. I może zrozumiesz, że niektóre problemy twojego psa czy kota nie zaczęły się u niego. Może zaczęły się w tobie.

To nie oznacza, że jesteś winny. Ale oznacza, że **masz wpływ**. I że możesz ten wpływ wykorzystać nie po to, by się poprawiać, ale po to, by być bardziej obecnym. Bardziej czułym. Bardziej prawdziwym.

Bo zwierzęta nie potrzebują od nas doskonałości. One potrzebują **nas** – w całym naszym spektrum. Ale tylko wtedy, gdy jesteśmy gotowi je zobaczyć – również w ich emocjonalnych reakcjach na nas samych.

Pewna kobieta, z którą kiedyś pracowałem, powiedziała coś, co zostało we mnie na długo: „*Ja się boję, że mój pies czuje wszystko, czego ja w sobie nie chcę czuć.*”

Miała rację.

Zwierzę nie tylko czuje twoje emocje. Czuje też te, które sam tłumisz. Czasem staje się ich nośnikiem. Czasem ich świadkiem. Czasem próbą ich zatrzymania. To nie brzmi komfortowo – i nie powinno. Bo odpowiedzialność za zwierzę to nie tylko karmienie i spacer. To również odpowiedzialność za klimat emocjonalny, w którym ono funkcjonuje.

Zwierzęta nie mogą się wyprowadzić. Nie mogą ci powiedzieć: „za dużo we mnie twojego lęku”. Ale mogą ci to pokazać. Zachowaniem. Ciałem. Czasem chorobą.

I to właśnie dlatego ten rozdział zaczyna się od ciebie.

Bo jeśli chcesz zrozumieć swoje zwierzę, musisz najpierw zrozumieć **wpływ**, jaki na nie masz. Nie tylko ręką, która głaszcze. Ale też głosem, który milczy. Krokiem, który się waha. I spojrzeniem, które przestaje być uważne.

Nie jesteś przezroczysty. Jesteś światem, w którym ono oddycha.

Zacznijmy więc patrzeć naprawdę. Do środka. W głąb. Przez ogon i wibrysy.

Bo właśnie tam odbija się to, kim jesteśmy.