

NAJCZYSTSZA WIĘŻ

Zrozumieć związek
człowieka z psem

Jen Golbeck
Stacey Colino

Przełożył Adam Pluszka

MARGINESY

The Purest Bond

COPYRIGHT © 2023 BY Jennifer Golbeck and Stacey Colino

COPYRIGHT © FOR THE TRANSLATION BY Adam Pluszka

COPYRIGHT © FOR THE POLISH EDITION BY Wydawnictwo Marginesy,
Warszawa 2025

*Książka poświęcona jest wszystkim psom, które kochałyśmy
kiedys, i tym, których jeszcze nie poznałyśmy.*

*Specjalne podziękowania dla Maggie, Rileya i Hopper (od Jen)
oraz Wolfy'ego, Inky'ego i Sadie (od Stacey).*

Od autorek

Historie zawarte w tej książce mają źródło w opowieściach prawdziwych osób, które tutaj będą się pojawiać wyłącznie z imienia, ponieważ chronimy ich prywatność.

Anegdoty pochodzące od osób, które poprosiły o użycie pseudonimu, oznaczone są gwiazdką (*).

Wprowadzenie

Psy od dawna uważane są za najlepszych przyjaciół ludzi, ale nigdy wcześniej łącząca nas więź nie była tak ważna, jak teraz. Podczas radzenia sobie z kolosalnymi zmianami na świecie, który na naszych oczach zrobił koziołka – z dystansem społecznym, pracą z domu i ponowną oceną swoich priorytetów – to w psach ludzie szukali pocieszenia i stabilności. Życie wielu rodzin stanęło na głowie i te, które nie miały psów, przygarniały je w rekordowym tempie – w ostatnich latach liczba adopcji niebywale wzrosła, a organizacje adopcyjne i hodowcy musieli sporządzać listy oczekujących¹.

Zarówno w skali krajowej, jak i globalnej żyjemy w okresie głębokich niepokojów nie tylko z powodu pandemii, ale także niedawnych konfliktów politycznych i skandali, sporów międzynarodowych i wojen, brutalności policji, niesprawiedliwości rasowych, powszechnych kłopotów finansowych, przerażających zmian klimatu i klęsk żywiołowych oraz innych niełatwych, a czasem katastrofalnych zjawisk. Relacje międzyludzkie są napięte². Dominują samotność i izolacja społeczna, które pandemia dodatkowo nasiliła. Wskaźniki lęku i depresji gwałtownie rosną.

Ale pośród tych tragicznych okoliczności stało się coś wspaniałego: wielu ludzi po raz pierwszy wprowadziło do swojego życia futrzastych przyjaciół, a ci, którzy już ich mieli,

pogłębili więzi z nimi. Nie jest to zaskakujące, jeśli spojrzeć się na badania przeprowadzone przez Uniwersytet w Sydney, które wykazały, że obecność psa poprawia samopoczucie psychiczne, znacznie łagodzi samotność i odgrywa istotną rolę w zmniejszaniu depresji, lęku i drażliwości³. Zasadniczo psy są pocieszycielami dla nas wszystkich. Prace badawcze pokazują, że ludzie, którym one towarzyszą, są szczęśliwsi niż ci, którzy mają koty lub nie mają zwierząt⁴.

Psy mogą być również rodzajem balsamu podczas zmagania z niedyspozycjami psychicznymi i ciągłym stresem, które nękają ludzi na całym świecie. Psi towarzysze pomagają nam osiągać stabilność emocjonalną i skupiać się na teraźniejszości, stawiając nam siebie za przykład. One zawsze koncentrują się na tym, co dzieje się teraz, niezależnie od tego, czy się z nami bawią, jedzą czy idą na spacer. Nieustannie przypominają o tym, co jest ważne, czy to pokazując, jak można się cieszyć na widok bliskiej osoby, gdy ta wraca do domu, czy doceniając drobne przyjemności, takie jak zapach krzewów na spacerze. Ich lojalność, zaangażowanie i przyjaźń są wyjątkowe. Nawet jeśli nie umiecie tańczyć lub śpiewać poza tonacją, wasz pies będzie uważał, że jesteście świetni bez względu na wszystko (o ile będziecie dla niego mili).

Właśnie dlatego napisałyśmy *Najczystsza więź*: aby zbadać i naświetlić głęboki wpływ, jaki związek między człowiekiem a psem ma na nasze zdrowie fizyczne i emocjonalne, zdolności poznawcze i społeczne oraz na dobre samopoczucie, z czego często nie zdajemy sobie sprawy.

Trochę o nas: Jen jest naukowczynią, której zainteresowania obejmują osobowość, psychologię i relacje ludzi ze zwierzętami domowymi, a także doświadczoną opiekunką i ratowniczką psów oraz założycielką Golden Ratio, fenome-

nu w mediach społecznościowych. Pełni rolę internetowej „psiej mamy” – często dzieli się radościami, które psy wnoszą do naszego życia, doradza opiekunom w kwestiach szkolenia, a także w sytuacjach choroby i utraty ukochanych zwierząt, pokazuje, jak czerpać przyjemność z codziennej opieki nad naszymi przyjaciółmi. Stacey jest nagradzaną pisarką, która specjalizuje się w kwestiach zdrowia i psychologii, a także certyfikowaną trenerką zdrowia oraz od najmłodszych lat miłośniczką i opiekunką psów. Obie doskonale znamy fizyczne, emocjonalne, społeczne, a nawet duchowe korzyści płynące z tej wyjątkowej więzi – i wiele sposobów, na jakie może ona zmienić i ulepszyć życie.



Narodziny Golden Ratio

W grudniu 2016 roku Jen i jej mąż Ingo przygarnęli Maggie i Jasmine, parę golden retrieverów. Miały odpowiednio dziewięć i osiem lat, a ich poprzedni opiekunowie wyprowadzili się i zostawili je na podwórku, gdzie znalazł je sąsiad. Jen i Ingo opiekowali się do tej pory kilkunastoma psami, ale w chwili, gdy zjawily się u nich Maggie i Jasmine, poczuli, jakby obie od zawsze były częścią rodziny. Dołączyły do golden retrieverów o imionach Hopper i Venkman, dwóch rezydentek, przyrodnich sióstr urodzonych w odstępie roku. Gdy Jen obserwowała, jak Maggie i Jasmine ganiają się na podwórku z Hopper i Venkman, nagle doznała szoku, bo zrozumiała: „Cóż, teraz mamy cztery psy!”.

Działo się to po wyborach prezydenckich w Stanach Zjednoczonych w 2016 roku, kiedy media społecznościowe kipiały

od złości, niezależnie od tego, kto na kogo głosował. Bycie w mediach społecznościowych jest częścią jej pracy, ale Jen potrzebowała wirtualnego miejsca, w którym mogłaby uciec od negatywnych emocji i złapać oddech. Nie mogła go znaleźć, więc postanowiła stworzyć je sama. Teraz, gdy miała drużynę czterech psów, pomyślała: „Czy jest coś bardziej zdrowego i podnoszącego na duchu niż stado golden retrieverów?”.

Założyła konto na Twitterze, TheGoldenRatio4*, i zaczęła publikować zdjęcia. Okazało się, że istnieje duże zapotrzebowanie na puszysty, spokojny zakątek internetu. Golden Ratio szybko zyskało followersów i rozszerzyło się o codzienne publikacje na Snapchacie, które zapewniają wgląd w życie psów.

Od tego czasu Jen i Ingo zyskali nowych podopiecznych – przyjmowali głównie seniorów, pacjentów hospicjów i psy ze specjalnymi potrzebami medycznymi. Ich followersi towarzyszyli tym psom i obserwowali przemianę, jaka w nich następowała, gdy trafiły do kochającego, zdrowego domu. Patrzyli, jak się bawią, i kibicowali, gdy potrzebowały operacji, słali słowa otuchy, gdy były chore, i płakali z Jen i Ingo, gdy odchodziły. Wiele ich historii pojawia się w tej książce.

* Nazwa powstała na cześć matematycznej proporcji zwanej złotym podziałem, aby uhonorować matematyczne wykształcenie Jen, a „4” wzięło się stąd, że tyle psów było w oryginalnym składzie.

Jen stała się prawdziwą entuzjastką więzi psio-ludzkiej w ósmej klasie, kiedy ją dręczono, przez co była poważnie przygnębiona i samotna. Każdego dnia w szkole w małym miasteczku w Illinois, otoczonym polami kukurydzy, wyśmiewano się z niej i ją nęcano. Czuła się bezwartościowa i beznadziejna. Chociaż nie rozmawiała szczerze z rodzicami

o tym, jak się czuje, było to bardziej niż oczywiste i bliscy zaczęli się o nią martwić. Pewnego dnia przywieźli do domu Majora, szczeniaka golden retrievera, który okazał się najlepszym przyjacielem, jakiego mogła mieć. Rodzina zawsze miała psa, ale Major był pierwszym drugim psem w rodzinie. Jen natychmiast zaczęła o nim myśleć jako o swoim psie, ponieważ jego lojalność i wesołość były dokładnie tym, czego potrzebowała w tym mrocznym czasie. Po szkole i w weekendy siadała na podłodze z nogami rozłożonymi na boki, a on leżał między nimi na plecach, z głową na jej kolanach i ogonem przy stopach. Głaskała jego klatkę piersiową, a on wydawał radosne dudniące dźwięki. Kiedy mama przechodziła obok, Jen mówiła: „Nawiązujemy więź!”.

Stało się to mantrą Jen, gdy przytulali się lub bawili przy każdej nadarzającej się okazji.

Major dał jej wszystko, czego emocjonalnie potrzebowała. Czas spędzony z nim pozwolił jej zapomnieć o złych rzeczach, których nie mogła zmienić. I – co ważniejsze – sprawił, że uwierzyła w siebie. Poczuli się doceniona i kochana za to, kim jest. Major był złotym aniołem o słodkich oczach i delikatnych uszach. Nie obchodziło go, co Jen na siebie wkładała, jak wyglądała ani że była nieporadną nastolatką. Był gotowy do zabawy i wspierania jej zawsze, gdy tego potrzebowała. Kiedy płakała, opierał się o nią, by ją pocieszyć – to nigdy nie zawiodło.

Przemiana, którą zainicjował Major, rozbudziła w Jen intelektualne zainteresowanie psami nie tylko jako zwierzętami domowymi i przyjaciółmi, ale także jako potężnymi, pozytywnymi siłami w naszym życiu. Wiedziała, podobnie jak wielu innych opiekunów psów, że są one rodzajem lekarstwa, a także cennym towarzystwem. Mają nieprzebrane pokłady

empatii i szósty zmysł do wyczuwania, kiedy potrzebujemy od nich pocieszenia i ukojenia. I nigdy nie wahają się pokazać nam, jak bardzo cieszą się na nasz widok – nawet jeśli właśnie wróciliśmy z poczty.

Ale poza tym, co ofiarowują nam bezpośrednio, nasi psi towarzysze dają również przykłady tego, jak wszyscy możemy stać się lepsi. Są cierpliwi i życzliwi. Nie chowają urazy – wybaczą swobodnie, łatwo i wielokrotnie. Żyją chwilą i szukają radości, nie przejmując się osądami. Studnia ich miłości i wdzięczności nigdy nie wysycha, a my, ich ludzie, czerpiemy z tego ogromne korzyści w każdym aspekcie życia.

Wsparcie emocjonalne i poczucie doniosłej więzi, które psy oferują swoim ludziom, są szczególnie ważne w czasie niepewności i niestabilności. Ta wzajemnie korzystna relacja przypomina o tym, co jest dobre na świecie – miłość, zaufanie, czułość, zabawa, świeże powietrze i słońce – nawet wtedy, gdy wiele rzeczy układa się nie po naszej myśli. Wyniki zakrojonej na szeroką skalę ankiety internetowej pokazały, że „od czasu covidu wiele osób czuje się bardziej związanych ze swoim psem. Dzięki zwierzakom wiele osób zyskuje regularny plan dnia, poczucie celu i znaczenia, radzi sobie z niepewnością i zdobywa się na empatię wobec innych”⁵.

Jak przekonasz się w kolejnych rozdziałach, rosnąca liczba badań potwierdza korzyści płynące z psiego towarzystwa na co dzień. Każda część książki skupia się na innym aspekcie tej wysublimowanej więzi, ukazując przełomowe odkrycia, wzruszające historie i nasze osobiste doświadczenia jako psich opiekunów. W części pierwszej dowiesz się, jak rozwija się więź między człowiekiem a psem i w jaki sposób pomaga ona ludziom wzmocnić relacje w rodzinie, grupie przyjaciół i społeczności. Część druga pokaże nieoczekiwa-

ne sposoby, na które psy mogą przynieść korzyści naszemu zdrowiu, obniżając ciśnienie krwi, łagodząc przewlekły ból i reakcję na stres, pomagając nam zachować sprawność ruchową, a nawet dostrzegając znaki ostrzegawcze w przypadku czających się chorób. W części trzeciej pokażemy, w jaki sposób psy poprawiają zdrowie emocjonalne, samoświadomość i zdolność koncentracji, nawet jeśli tylko stabilizują nasze życie. W części czwartej zajmiemy się kwestiami związanymi ze starzeniem się zwierząt, radzeniem sobie z wyzwaniami zdrowotnymi, które pojawiają się wraz z upływem lat, oraz z żalem i smutkiem z powodu nieuniknionej utraty naszych futrzastych ukochanych.

Oprócz pomocy w zrozumieniu głębokiej więzi, jaką pewnie już odczuwasz ze swoim psem, ta książka da ci język, dzięki któremu będziesz mógł myśleć i rozmawiać o różnych elementach waszej relacji, a także strategię, które pozwolą ci zmaksymalizować te korzyści dla dobra twojego i psa.

Najczystsza więź to zachwyt nad tym niesamowitym związkiem i mamy nadzieję, że dzięki niej wyraźniej dostrzeżesz zmieniającą moc opieki nad stworzeniem, które jest zarówno urocze, jak i pełne uwielbienia. Twój pies (lub psy) również na tym skorzysta (lub skorzystają), ponieważ wzrośnie twoje zaangażowanie w relację, nawet jeśli wydawało ci się, że to już niemożliwe. Mamy nadzieję, że ta książka pomoże ci rozkoszować się radością, jaką wnosi do twojego życia pies, i pławić się we wzajemnym uwielbieniu, a tych, którzy się wahają, czy sprawić sobie psiego towarzysza, być może przekona, że najwyższy czas wprowadzić go w swoje progi. Naprawdę nie ma nic słodsze ani bogatsze niż głęboka więź stojąca za tym wzajemnym świętem miłości.

Niech rozpocznie się świętowanie!