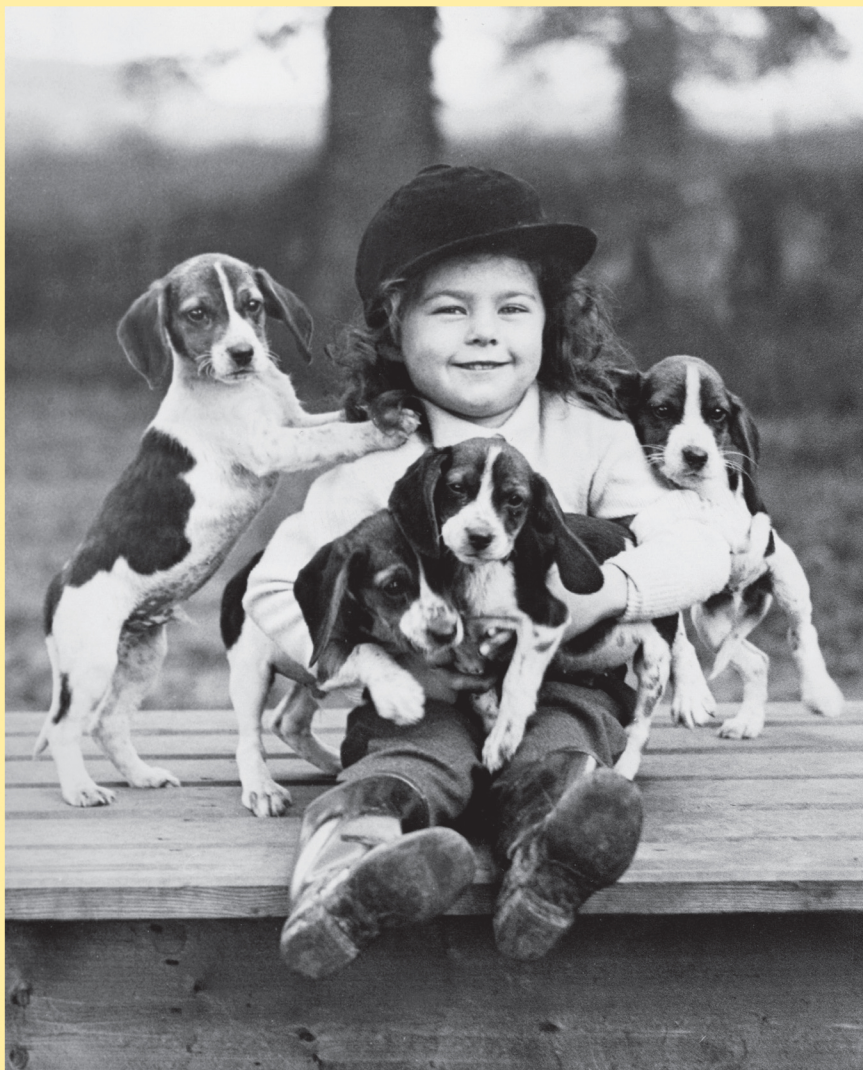


Patricia McConnell

Z MIŁOŚCI DO PSA

Jak zrozumieć emocje twoje i twojego psa



G A L A K T Y K A

Patricia McConnell

Z MIŁOŚCI DO PSA

Jak zrozumieć emocje twoje i twojego psa

Przekład
Mirosław Redlicki

GALAKTYKA

Tytuł oryginału: *For the Love of a Dog*

Copyright © 2005, 2006 by Patricia B. McConnell, Ph.D.

Published in the United States by Ballantine Books, an imprint of The Random House Publishing Group, a division of Random House, Inc., New York. All rights reserved.

ISBN wydania oryginalnego: 0-345-47714-6

© for the Polish edition: Galaktyka Sp. z o.o., Łódź 2009

90-562 Łódź, ul. Łąkowa 3/5

tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17

e-mail: galak@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl

www.galaktyka.com.pl

ISBN: 978-83-7579-074-0

Redakcja: *Aneta Wieczorek*

Korekta: *Malwina Łozińska*

Redaktor prowadzący: *Marek Janiak*

Redakcja techniczna: *Małgorzata Kryszkowska*

Zdjęcie okładkowe: *Hulton Archive / Getty Images / Flash Press Media*

Projekt okładki: *Artur Marcinkowski*

DTP: *Izabela Knorowska*

Druk i oprawa: *Wojskowa Drukarnia w Łodzi*

Księgarnia internetowa!!!

Pełna informacja o ofercie, zapowiedziach i planach wydawniczych

Zapraszamy

www.galaktyka.com.pl

kontakt e-mail: galak@galaktyka.com.pl

sekretariat@galaktyka.com.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody Wydawcy książka nie może być powielana ani częściowo, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

Wprowadzenie

*K*iedy zbliżałam się do nieruchomego ciała owcy o imieniu Harriet, Tulip odbiegła od mojej nogi i dokładnie obwąchała owcę od głowy do kopyt. Śmierć Harriet nie mogła przejść na farmie niezauważona. Do końca swych dni, w imponującym wieku czternastu lat, owca ta była prawdziwą osobowością. W młodości, ze swym runem w kolorze mlecznego cukierka i delikatnym kośćcem, wyglądała jak modelka. Pod koniec życia, kiedy już trzeba było karmić ją za pomocą sondy, niewiele pozostało z niegdysiejszej urody, ale nawet i wtedy zachowała typową dla siebie godność, która zawsze wzbudzała respekt u innych owiec, psów i ludzi. Do żadnej owcy nie byłam przywiązana tak jak do Harriet i sptałam się jak dziecko, gdy tylko dowiedziałam się, że zakończyła swe długie życie. Teraz patrzyłam, jak leży sztywna i zimna w wysokiej trawie.

Kiedy wezwałam weterynarza, aby skrócił agonię Harriet, Tulip, której głównym zadaniem na farmie było pilnowanie owiec, została zamknięta w domu, by nie przeszkadzać. Tulip to duży pirenejczyk; w Wisconsin, gdzie włóczą się kojoty i zdziczałe psy, pozostawianie owiec bez opieki kompetentnego psa pasterskiego jest dużym ryzykiem. Tulip z zasady brzydzi się przemocą, ale gdy trzeba bronić owiec, na pewno można na niej polegać. Na widok wroga w gnieniu oka z łagodnego, białego niedźwiedzia zmienia się w Xenę, Wojowniczą Sukę. Przez dziesięć lat, odkąd jest u mnie, nigdy nie zdarzyło się jej zranić człowieka, psa czy owcy, ale dobrze pamiętam jej skuteczne interwencje, jak choćby wtedy, gdy z rykiem pędzącego pociągu ratowała mnie przed atakiem ponad stukilowego barana albo gdy któryś z odwiedzających nas psów całkiem na poważnie chciał zagryźć jednego z moich, albo gdy mło-

dy i głupi border collie tak zapomniał się przy zaganianiu owiec, że postanowił na nie zapolować... Tulip jest przy tym chętna do zabawy i ciekawska, więc z pewnością nie była potrzebna w momencie usypiania Harriet. Nie widziała momentu jej odejścia i gdy razem podeszliśmy do martwego ciała owcy, wydawała się głęboko poruszona.

Obwąchała je, zatoczyła kółko, znowu obwąchała i kilka razy trąciła nosem. Po paru chwilach położyła się obok, z wyciągniętą głową na wyprostowanych łapach, a potem wydała z siebie przeciągłe, ciężkie westchnienie; u człowieka nazwalibyśmy je pełnym rezygnacji. Gdy próbowałam ją odwołać, nie zareagowała. Gdy nadbiegły moje border collie, zawarczała na nie, a one wycofały się spieszenie i usiadły koło mnie, parę metrów od ciała. Nie pamiętam, jak długo to trwało, ale wszystko wskazywało na to, że Tulip sama odejść nie zamierza. W końcu, gdy zaczęło się już ściemniać, wzięłam ją za obrozę i odprowadziłam do domu.

Można było odnieść wrażenie, że Tulip doskonale zdaje sobie sprawę ze śmierci Harriet i że odczuwa z tego powodu najprawdziwszy smutek... Tyle tylko, że tak samo zachowywała się po tym, jak sama zabiła gołębia, a w zeszłym tygodniu z równym smutkiem wpatrywała się w kolbę kukurydzy, którą dałam jej do pogryzienia. Border collie ze smakiem przeżuwały młode, soczyste ziarna, a Tulip ostrożnie i z głębokim namysłem odeszła ze swoją kolbą na ulubione miejsce, delikatnie położyła kolbę między wyciągniętymi łapami i groźnie powarkiwiała na każdego psa, który śmiał się zbliżyć. Ani nie gryzła kolby, ani jej nawet nie lizała, tylko patrzyła na nią z miną równie skupioną i poważną, jak ta, którą przybrała przy martwej Harriet.

Z pewnością chciałoby się wytłumaczyć zachowanie Tulip na widok martwej Harriet w kategoriach bardziej wzniosłych niż to, co można było zobaczyć przy kolbie kukurydzy. Wyrażanie żalu po śmierci Harriet znacznie lepiej wpisuje się w moją wiedzę o charakterze Tulip, a dokładniej – w to, jak chciałabym ją widzieć, toteż usilnie chcę znaleźć jakieś różnice. I znajduję je...

Ani w przypadku martwego gołębia, ani przy kolbie kukurydzy Tulip nie kładła głowy na łapach ani nie wzdychała ciężko. Czy to wystarczająca różnica? Nie chcę wierzyć, że mojej mądrej i subtelnej Tulip jest wszystko jedno, czy pilnuje ciała martwej owcy, czy kolby kukurydzy.

Prawdą jest jednak, że nie mam najmniejszego pojęcia o tym, co działo się w głowie Tulip, gdy leżała przy martwej Harriet. Czy zdawała sobie sprawę z tego, że owca nie żyje, i rozumiała, co to znaczy? Bardzo chciałabym to wiedzieć, ale jak? Co w ogóle wiemy o uczuciach i emocjach naszych psów? Nie jest łatwo odgadnąć oraz przeniknąć uczucia i emocje drugiego człowieka, a co dopiero istoty należącej do zupełnie innego gatunku. Czy w ogóle jest to możliwe?

Mimo wszystko jednak chcemy się dowiedzieć. Przecież świadomość uczuć, które przeżywa ktoś inny, stanowi klucz do poczucia bliskości, a ta z kolei jest niezbędną do nawiązania udanego związku. „Wiele bym dała, by poznać twoje myśli” – każdy z nas zna to uczucie, wyrażające nasze pragnienie bezgranicznego poznania i zrozumienia tych, których kochamy. Takie pragnienie cechuje nas jako istoty społeczne, dla których ważne są relacje z innymi.

Ci spośród nas, którzy naprawdę kochają swoje psy i uważają je za przyjaciół oraz członków rodziny, chcieliby poznać ich uczucia, tak samo jak poznać chcą uczucia innych ludzi, z którymi są blisko. Aby tak się stało, nie musimy wcale traktować psów jak małych, kudłatych ludzi. Nie chciałabym – i sędzę, że podobnie myśli większość czytelników – żyć pod jednym dachem z małym człowieczkiem, który nie potrafi mówić i zdarza mu się wytarzać w krowich plackach. Lubimy psy za to, że są psami. Różnice między nami wzbogacają nasze relacje i zwiększają poczucie związku z otaczającym nas światem. Odmienność genetyczna powoduje, że myśli i uczucia psa są znacznie trudniejsze do

odgadnięcia niż myśli i uczucia innych ludzi. Nic dziwnego więc, że ci, którzy utrzymują, to potrafią iź zrobić, cieszą się tak dużą popularnością.

Czasem udaje się, i to bez pomocy języka, nawiązać prawdziwy, głęboki kontakt z psami, które żyją z nami pod jednym dachem. Nie zawsze jednak sprawy układają się tak dobrze. Nigdy nie zapomnę jednego przypadku, a akurat był to border collie, pies o wyjątkowo intensywnym spojrzeniu – przestał on po prostu patrzeć na swoją właścicielkę. Obserwowałam oboje dość długo, przez parę godzin szkolenia: drobną, siwowłosą kobietę i eleganckiego, czarno-białego psa na nowiutkiej, czerwonej smyczy. Ten pies patrzył wszędzie, tylko nie na swoją panią! Mało tego, podczas przerwy przez prawie godzinę siedział koło niej nieruchomo, z głową odwróconą dokładnie w przeciwnym kierunku.

Właścicielka psa z pewnością kochała go i miała wobec niego jak najlepsze intencje, ale przy tym wszystkim miała jeden poważny problem – to, co mówiła, i to, jak się poruszała, było tak niejasne i sprzeczne, że nawet ja nie mogłam zrozumieć, co chciała mi przekazać. Nie miałam pojęcia, czego chciała od psa, a już zupełnie nie wiedziałam, o czym tak naprawdę myśli. Podejrzewam, że ten bystry i inteligentny pies zwyczajnie uznał swą właścicielkę za osobę niepomiernie irytującą, z którą nie warto w ogóle nawiązywać bliższego kontaktu, bo i tak nic sensownego z tego nie może wyniknąć. Przypominało mi to częstą sytuację, kiedy wyłączam radio w samochodzie, bo fatalna jakość odbioru nie pozwala mi na więcej niż wyłapanie pojedynczych słów.

Takie rażące niedopasowanie sprawiało mi przykrość, i to na tyle dużą, że w końcu zapytałam właścicielkę, czy przypadkiem nie zechciałaby sprzedać mi psa. Bez namysłu odmówiła, co mnie wcale nie zdziwiło, bo ona naprawdę go lubiła. Przecież nie mogłam jej powiedzieć, że nieświadomie znęca się nad nim psychicznie, i zażądać, by dla jego dobra się go pozbyła! Czy ktokol-

wiek zresztą na takie słowa podziękowałby mi za dobre zamiary i z ulgą oddał smycz w moje ręce? Do dziś jednak wspominam tego psa, który – zmęczony „zakłóceniami odbioru” – postanowił wyłączyć się na stałe.

Na szczęście wielu z nas potrafi dostroić swoje fale do psich znacznie lepiej, niż udawało się to – a raczej nie udawało – wspomnianej kobiecie, chociaż nie jest to wcale łatwe. Często wydaje się nam, że doskonale wiemy, co pies czuje, ale to wcale nie znaczy, że tak rzeczywiście jest. Równie często przekonani jesteśmy, że to, co dzieje się w sercach i umysłach naszych dzieci, partnerów czy rodziców, nie stanowi dla nas tajemnicy, a tak naprawdę mylimy się srodze. Psychologowie przestrzegają, że błędne założenia co do tego, co inni myślą i czują, stanowią źródło niekończących się problemów w kontaktach między ludźmi. Ich zdaniem nie znamy nawet i połowy tego, co dzieje się w naszych własnych umysłach. Jak wykażę w dalszej części tej książki, nasze zachowanie w znacznym stopniu uwarunkowane jest przez procesy zachodzące poza naszą świadomością. Nic więc dziwnego, że zrozumienie tego, co dzieje się w umyśle psa, jest nie lada wyzwaniem.

Nie znaczy to, że jesteśmy kompletnie bezradni. W ostatnich czasach wiedza o mechanizmach funkcjonowania ludzkiego mózgu poczyniła znaczne postępy. Przywykliśmy mówić, że serce jest siedliskiem emocji, ale teraz już wiemy, że jest nim mózg. Jeśli chcemy zrozumieć uczucia, najpierw musimy zbadać, jak pracuje mózg. Nasze emocje mają swe źródło w mózgu, tam się zaczynają i tam kończą. Im większa będzie nasza wiedza o działaniu tej skomplikowanej struktury neuronów, hormonów i impulsów elektrycznych, tym lepiej zrozumieć będziemy mogli naturę emocji. Badaniem nad mózgiem zajmuje się wiele uczonych, a zainteresowanie zarówno specjalistów, jak i szerokich mas wynikami tych badań stale rośnie. Wprowadzane są coraz to nowsze techniki badawcze, pozwalające

nam obserwować pracę mózgu. Jedną z nich jest funkcjonalny rezonans magnetyczny (fMRI); metoda ta umożliwia stwierdzenie, które obszary mózgu są aktywowane podczas jego pracy¹. W czasie badania pokazuje się badanym rozmaite obrazy, zadaje różne pytania i obserwuje, które obszary mózgu aktywowane są przez zmieniające się bodźce. Dzięki tym badaniom wykazano na przykład, że w ludzkim mózgu znajduje się bardzo aktywny ośrodek, który pozwala na rozpoznawanie twarzy. Z kolei już ośrodek odpowiadający za rozpoznawanie przedmiotów jest znacznie słabiej rozwinięty. U ludzi dotkniętych autyzmem pierwszy z tych ośrodków jednak nie funkcjonuje, więc patrząc na twarze, wykorzystują oni ten drugi. Jest więc całkowicie zrozumiałe, dlaczego mają oni tak wiele problemów z odczytywaniem emocji na twarzach innych.

Neurobiologia może być fascynująca, ale jest też, niestety, dziedziną mało dostępną dla niefachowca. Nie dość, że sam obiekt jej badań jawi się jako wyjątkowo skomplikowany, to na dodatek nauka ta posługuje się nadzwyczaj hermetycznym językiem. W znakomitej książce *A User's Guide to the Brain* John J. Ratey stwierdza, że następną rzeczą stojącą tuż za mózgiem pod względem skomplikowania jest „cały ten język, którego uczeni używają, podejmując próby jego opisanie”. Trudno o spostrzeżenie bardziej trafne. Sama pamiętam, jak ziewałam przy czytaniu, a w końcu porzucałam lekturę artykułów traktujących o rzeczach takich jak rola przedniego zakrętu obręczy kory mózgowej w rozwoju apraksji wyobrażeniowo-ruchowej.

Na szczęście są również tacy autorzy, którzy próbują pisać książki językiem zrozumiałym dla laików. To dzięki nim możemy

¹ Dokładniej rzecz ujmując, technika ta pozwala na śledzenie przepływu krwi w mózgu, dzięki czemu stwierdzić można, które jego obszary są aktywne w danym momencie.

poznać choć trochę sposób, w jaki nasz mózg kontroluje nasze zachowanie. Wszystko jedno, czy chcesz dowiedzieć się, dlaczego wyszedłeś z domu z zamiarem kupienia szczeniaka beagle, a zamiast tego wróciłeś do domu z jack russell terierem, albo dlaczego ciągle wspominasz nieżyjącego już od dziesięciu lat golden retrievera – książki takie jak te przedstawione poniżej pozwolą ci zrozumieć przynajmniej podstawowe związki między pracą mózgu a zachowaniami jego właściciela. Szczególnie mogę polecić: *Błąd Kartezjusza: emocje, rozum i ludzki mózg* (Dom Wydawniczy „Rebis”, Poznań 1999) Antonia Damasia oraz *Biology of the Mind* Derica Bowndsa. Prosty i klarowny język autorów czyni lekturę tych książek równie przystępną, jak i fascynującą.

Nowe techniki przyczyniły się do znacznego postępu w badaniach procesów zachodzących w mózgu, ale rozmaite dociekania i spekulacje o jego funkcjonowaniu pojawiały się już znacznie wcześniej. Odnosiły się one niemal wyłącznie do mózgu ludzkiego; mózg zwierzęcy natomiast budził znacznie mniejsze zainteresowanie. Jeszcze trzydzieści lat temu nikt nie zajmował się poważnie tą tematyką. Dzisiaj zaś pojawia się wiele interesujących prac z tego zakresu. Do najciekawszych zaliczyć należy te, które opisują związki pomiędzy myślami a emocjami – znacznie bliższe, niż to się kiedyś wydawało. W słusznej dumie z ludzkich możliwości intelektualnych uczeni najwięcej uwagi poświęcali badaniu procesów myślowych i tych części mózgu, które za nie odpowiadają. Rzecz jasna, jakiegokolwiek porównania wypadały niekorzystnie dla zwierząt. Nowsze badania w znacznie większym niż kiedyś stopniu koncentrują się na emocjach: czym są, jak powstają i czemu służą. Pomału zaczynamy rozumieć nie tylko naturę emocji, ale także ich znaczenie zarówno dla ludzi, jak i dla zwierząt.

Wzrost zainteresowania uczonych życiem wewnętrznym zwierząt to doskonała wiadomość dla wszystkich miłośników psów,

bo uzyskiwane wyniki bardzo poszerzają naszą wiedzę o ich emocjach. Wcześniej psami nikt się specjalnie nie zajmował, w myśl zasady, że to, co dobrze znane, nie stanowi interesującego obiektu badawczego. Uczni najchętniej zajmowali się wielorybami, lwami z Serengeti czy muchołówkami, do psów natomiast podchodzili z daleko posuniętą rezerwą. Dopiero całkiem niedawno pojawiły się pierwsze prace dotyczące zdolności poznawczych psów, publikowane w tak prestiżowych pismach naukowych jak „Journal of Comparative Psychology” czy „Science”. Do tego doliczyć trzeba parę nadzwyczaj interesujących książek, podsumowujących dotychczasową wiedzę na ten temat, jak choćby: *Tajemnice psiego umysłu* Stanleya Corena (Galaktyka, Łódź 2005), *If Dogs Could Talk* Vilmosa Csányiego czy *The Truth About Dogs* Stephena Budianskiego; dla tych, którzy chcą dowiedzieć się czegoś o psychice psów, będą one z pewnością wartościową lekturą.

Psy raczej nie zastanawiają się nad ewolucją swych emocji ani nad ich podobieństwem do tych, które odczuwają ludzie, ale dla nas takie dociekania są równie interesujące, co naturalne. Przecież od niepamiętnych czasów uważamy te zwierzęta za swych przyjaciół, a przyjaźń ta opiera się na głębokim związku emocjonalnym. Przyjaźń bez związku emocjonalnego to nie prawdziwa przyjaźń, lecz tylko wspólnota interesów (a nawet w takim przypadku emocje odgrywają pewną rolę). U większości ludzi związek z psem jest powodem prawdziwej burzy emocjonalnej. Każdego dnia przeżywamy miłość i gniew, radość i smutek. Skłonni jesteśmy przypisywać naszym psom emocje podobne do naszych i równie silne. Gdy patrzymy na bawiące się szczenięta albo na psa, który po śmierci swego przyjaciela długie godziny spędza w bezruchu, to jak możemy wątpić, że emocje tych zwierząt nie różnią się w istotny sposób od naszych?

Jednak w odróżnieniu od miłośników psów, współcześni uczeni i filozofowie bardzo ostrożnie odnoszą się do życia emocjonal-

nego psów. Niektórzy z nich twierdzą wręcz, że prawdziwych emocji doświadczać mogą tylko ludzie, inni skłonni są uznać, że zwierzęta są w stanie odczuwać jedynie te najbardziej prymitywne, jak lęk i złość, a na pewno nie typowo ludzkie, jak miłość czy duma. Tylko nieliczni przyznają im prawo do takiego życia emocjonalnego jak nasze.

Prawda jest taka, że zwyczajnie wiemy jeszcze zbyt mało, by z jakąkolwiek pewnością wyrokować o tym, co dzieje się w głowach naszych psów. To jednak, co wiemy, wystarcza, aby poważnie zastanowić się nad tym, podsumować nasz stan wiedzy, rozważyć, czego jeszcze nie wiemy i czego powinniśmy się dowiedzieć. Temu właśnie ma służyć niniejsza książka. Pisałam ją w przekonaniu, że temat jest bardzo prosty, a jednocześnie nadzwyczaj skomplikowany. Z jednej strony nie wątpimy, że psy odczuwają emocje. Wydaje nam się to na tyle oczywiste, że nie ma o czym dyskutować. Podobnie jak inne wysoko zorganizowane zwierzęta, psy okazują emocje, tak samo jak i pięcioletnie dziecko. Z tego właśnie powodu kochamy je tak mocno.

Z drugiej strony przyznanie, że psy odczuwają i okazują emocje, natychmiast komplikuje sprawę. Emocje są zjawiskiem nadzwyczaj złożonym, a im więcej o nich wiemy, tym bardziej zdajemy sobie sprawę, ile jeszcze pozostało do zbadania. W miarę jak zwiększa się nasza wiedza o mózgu, rośnie też przekonanie, że emocje stanowią istotny składnik naszej świadomości i podświadomości oraz odgrywają poważną rolę w podejmowaniu decyzji, zarówno trafnych, jak i całkiem błędnych. Chociaż tradycyjnie skłonni jesteśmy przyznawać pierwszeństwo racjonalnemu myśleniu, to jednak okazuje się, że ono samo, bez wpływu emocji, może łatwo zwodzić nas na manowce i powodować rozmaite trudności.

To właśnie owe niekończące się trudności w naszych relacjach z psami są przyczyną, dla której interesuję się tym tematem. Od

siedemnastu lat zajmuję się profesjonalnie doradztwem behawioralnym i często stykam się z psami wykazującymi niewątpliwe zaburzenia zachowania. Moje zadanie rozpoczyna się od próby „zajrzenia do ich głów”. Największą grupę moich klientów stanowią właściciele psów agresywnych, takich, które wdają się w bójki z innymi psami, gryzą sąsiadów i warczą na właścicieli, gdy próbują je powściągnąć lub skarcić. Inni nie potrafią sobie poradzić z psami, które wpadają w panikę, gdy zostawić je same w domu, albo gotowe są wyskoczyć przez okno na pierwszy zwiastrun nadchodzącej burzy.

Nie mam wątpliwości, że problemy te uwarunkowane są przez emocje: strach, poczucie opuszczenia, wywołaną przez frustrację złość. Rozpoznanie tych odczuć ma dla mnie zasadnicze znaczenie nie tylko dlatego, że dzięki temu mogę pomóc właścicielom i psom, ale także dlatego, że zapewnia mi bezpieczeństwo, gdy znajdę się twarzą w twarz w niewielkim pokoju z psem, który gryzie. Ani ja, ani inni specjaliści mający na co dzień do czynienia z psami – lekarze weterynarii, szkoleniowcy i doradcy behawioralni – nie jesteśmy w żaden cudowny sposób zabezpieczeni przed atakami ani nie mamy żadnych wyjątkowych właściwości. Właściciele często wykazują w tym względzie zdumiewającą beztroskę. Ileż to razy zdarzało mi się słyszeć: „Jak Pani to zrobiła? Przecież każdego innego już dawno by ugryzł!”. Wcześniej natomiast ani nie zostałam uprzedzona, ani też właściciel nie podjął żadnych środków zapobiegawczych. Większość jednak z tych, którzy pracują z psami, istotnie rzadko pada ofiarą pogryzień, a to dlatego, że potrafimy prawidłowo odczytywać emocje psów i motywy ich zachowania. Dzięki temu jesteśmy w stanie przewidzieć ich reakcje z niezbędnym wyprzedzeniem, niemal jak odgadujący swoje ruchy partnerzy w tańcu.

Oczywiście samo stwierdzenie, iż pies wygląda na wystraszonego, nie znaczy, że strach jest dla niego takim samym doświad-

czeniu jak dla człowieka. Niemniej jednak z profesjonalnego punktu widzenia istotne jest to, że obserwacja zewnętrznych objawów daje pewne podstawy do wnioskowania, co dzieje się wewnątrz psa. Dzięki temu mogę przygotować plan postępowania terapeutycznego, uwzględniający osobowość konkretnego psa, a nie tylko posługiwać się gotowymi receptami z książek. W każdym przypadku chcę wiedzieć jak najwięcej o tym, co czuje i przeżywa mój pacjent. Jak pisał w książce *Dogs Never Lie About Love* Jeffrey Moussaieff Masson: „Znam psy tak samo dobrze jak najlepszych przyjaciół, a przecież ciągle nie wiem, kim są naprawdę”. Cóż za paradoks i jakie niebezpieczeństwa się z nim kryją...

Z wielu powodów chcę wiedzieć więcej o uczuciach psów i o tym, jak mają się one do moich własnych uczuć. Po pierwsze, zajmuję się pracą badawczą i uwielbiam to uczucie ekscytacji, które towarzyszy każdemu odkryciu. Po drugie, jestem przekonana, że warto wiedzieć, jak nasze własne uczucia przedstawiają się na tle uczuć zwierząt. A po trzecie wreszcie, lepsze poznanie życia emocjonalnego psów pozwoli na uniknięcie wielu rozczarowań i problemów w codziennych relacjach. Co najważniejsze, to że chcę to wszystko wiedzieć, bo sama mam psy, które są dla mnie ważne tak samo jak otaczający mnie ludzie. Psy to moi kumple, współpracownicy, rodzina i terapeuci, a czasem także – jak to bywa z przyjaciółmi – źródło zmartwień i utrapień. Chcę wiedzieć, co one czują i jakie naprawdę są, po części po to, żeby zapewnić im jak najlepsze życie, a po części dlatego, by pogłębić naszą przyjaźń.

Kiedy piszę te słowa, mam w domu trzy psy. Trzy psy i kamień na pastwisku, zaznaczający miejsce, w którym spoczywa mój największy faworyt, Nieugięty Luke; niewiele czasu minęło od jego śmierci i wciąż wydaje się tak samo obecny na farmie, jak obecna jestem na niej ja. Jego córka, dwunastoletnia Lassie, towarzyszy

mi wszędzie i ma nadzwyczaj dużo pracy – pasie owce, pomaga mi z przypadkami agresji u psów i razem ze mną pojawia się przy okazji publicznych występów. Lassie jest łagodna i delikatna, szybka w reakcjach jak wyścigowy samochód, a do tego, obawiam się, ciągle zmartwiona.

Piętnastoletnia Pip to także border collie, ale ta najwyraźniej nie czytała żadnej z książek o zachowaniu psów tej rasy. Już jako szczeniak była wyjątkowo łagodna i spokojna, a teraz, gdy owca odmawia posłuszeństwa, macha do niej ogonem i ucieka, jak tylko krnąbrne zwierzę choćby popatrzy na nią dłużej. Pip to wspaniała niańka, którą można bez najmniejszych obaw zostawić z dziećmi i szczeniętami, gdy dorośli – ludzie czy psy – wychodzą na spacer. Kocha po równo wszystkich ludzi i wszystkie psy, ale podejrzewam, że gdyby sama mogła zdecydować o tym, z kim chciałaby dzielić życie, najchętniej wybrałaby spokojną, samotnie żyjącą osobę. Z wyrazu przypomina skrzyżowanie border collie z labradorem, bo zawsze na jej pysku maluje się łagodność i poddańczość retrievera, ale pod tą powierzchownością skrywa się umysł nadzwyczaj bystry. Nowych sztuczek Pip uczy się za pierwszym lub drugim podejściem, podczas gdy Lassie potrzebuje na to samo kilku dni, a nawet tygodni. Teraz gdy Pip ma już piętnaście lat, widać wyraźnie, że się postarzała. Słabo słyszy, ale jeździ ze mną wszędzie, bo nie potrafię znieść jej widoku, gdy stoi w oknie i patrzy tęsknie, jak odjeżdżam.

Jest jeszcze Tulip, jedenastoletnia suka, pirenejczyk. To pies ideał, cudowne dziecko i chodząca słodycz. Cieszy tak jak słońce w pochmurne dni zimowe. Wielka i kudłata, zawsze pogodna i w podskokach. Kocham ją tak bardzo, że nawet pisząc te słowa, nie mogę oprzeć się wzruszeniu.

No właśnie... wzruszenie, sympatia, miłość. Nasze związki z psami oparte są na emocjach, bo kochamy je, a one dają nam radość i odpłacają miłością. Jeśli mamy być szczerzy, to musimy

także przyznać, że i złoścą nas, czasem czujemy się przez nie zdradzani, a nawet zdarza się, że się ich boimy, gdy warczą na nas albo próbują ugryźć. Podchodząc do psów emocjonalnie, nie mamy wątpliwości, że one również kierują się emocjami – jest to dla nas tak oczywiste jak to, że Słońce przesuwają się na niebie. Ale nie wystarczy wiedzieć: emocje bowiem, i to nie tylko psie, ale także nasze własne, trzeba poznać i zrozumieć. Włożony w to wysiłek nie jest zbyt wielką ceną za całą miłość i radość, które im zawdzięczamy.

Miłość, jak dobrze wie każdy, kto był kiedykolwiek zakochany, nie musi wiązać się ze zrozumieniem. Tak samo jak opisana wcześniej kobieta, właścicielka border collie, także i wielu z nas kocha swe psy, ale ich zupełnie nie rozumie. Wszyscy skorzystać możemy wiele, poszerzając naszą wiedzę o własnych i psich emocjach. Są ludzie, skądinąd miłośnicy psów, którzy nie są w stanie odczytać nawet najwyraźniejszych zmian emocjonalnych ich pupilów (wystarczy zapytać o to szkoleniowców). Inni z kolei nie potrafią kontrolować własnych emocji, co prowadzi do licznych nieporozumień, a niekiedy wręcz do kompletnego niezrozumienia. Wielu właścicieli psów nie zdaje sobie sprawy, że psy, tak samo jak dzieci, muszą się nauczyć kontrolowania własnych emocji. Wielokrotnie zdarzyło mi się widzieć psy, które gryzły z powodu oczywistej dla mnie frustracji, w wybuchu, do którego nie doszłoby, gdyby w porę wpojono im oczywistą zasadę, obowiązującą wszystkie istoty żyjące społecznie: emocje trzeba powściągać, a cierpliwość jest cnotą.

Różne emocje mogą zarówno wzbogacać, jak i osłabiać nasze relacje z psami, ale przyczyną największych problemów z zachowaniem psów jest niewątpliwie strach. Psy niszczą meble i mieszkania, bo boją się zostawać w domu same, trzęsą się z przejmującego strachu na dźwięk grzmotów zwiastujących nadciągającą burzę, chowają się po kątach, gdy do naszych dzieci

przychodzą dzieci sąsiadów, i warczą na nie, gdy zostaną osaczone i nie mogą uciec. Nie zawsze zdajemy sobie sprawę z tego, jak często nienormalne zachowania i agresja mają swe przyczyny w strachu oraz że krzyki i kary tylko powiększają ten strach i czynią kolejny atak agresji jeszcze bardziej prawdopodobnym.

Mam nadzieję, że książka ta, niezależnie od tego, czy okaże się dla czytelników interesująca, zapobiegnie choć części niefortunnym wypadków, takich jak pogryzienie, i zmniejszy poczucie dyskomfortu, jaki odczuwają ci, którzy kochają, a nie potrafią zrozumieć, jak postępować, by ich związek z psem przynosił im pełnię satysfakcji. Na *Z miłości do psa* składają się autentyczne historie, rozważania o charakterze naukowym i praktyczne rady, a wszystko razem ma na celu przekonać czytelnika, że poznanie i zrozumienie emocji ludzkich i psich może w znacznym stopniu poprawić wzajemne relacje. Nie jest to poradnik szkolenia, ale zawarte tu informacje pomogą wychować psa na miłego, niekłopotliwego towarzysza. Nie wdawałam się w głębokie rozważania o naturze emocji, bo w tym przypadku książka mogłaby okazać się zbyt trudna w czytaniu. Skoncentrowałam się jedynie na tych odczuciach, które dla naszych kontaktów z psami mają największe znaczenie, czyli na: strachu, złości, radości i miłości. Staralam się, by to, co napisałam, było zarówno ciekawe, jak i pomocne dla tych wszystkich, którzy, mówiąc po prostu, kochają swoje psy. Książkę tę dedykuję nie tylko ludziom, ale także psom, z nadzieją że, pośrednio, psy będą mogły lepiej zrozumieć ludzi, gatunek jakże trudny do zrozumienia.

1

EMOCJE

O naturze emocji i o tym,
dlaczego nie wszyscy chcą je przyznać zwierzętom

To, co najpierw zobaczyłam, i to tylko kątem oka, to szybkie mignięcie gdzieś daleko, jakieś pięćset metrów dalej. Z początku nie miałam wcale pewności, co właściwie widziałam, bo skoncentrowana byłam na obserwowaniu mojego border collie, Luke'a, w wielkim pędzie przebiegającego dwieście metrów ode mnie. Chwilę przedtem posłałam go do stada owiec. Cała rzecz miała miejsce podczas nieoficjalnych prób pracy psów owczarskich, w czasie których ich właściciele mogą się spotkać, wymienić poglądy i nacieszyć widokiem pracujących i bawiących się psów.

Niektórzy z uczestników byli doświadczonymi zawodnikami, wykorzystującymi każdą sposobność, aby szlifować umiejętności swych psów. Nie zaliczałam się do nich – po prostu wybraliśmy się tam dla rozrywki. Uwielbiam, jak Luke z wdziękiem i niezawodną skutecznością zagania owce, podczas gdy ja rozkoszuję się widokami. Luke to pracoholik; na widok owiec zapomina o wszystkim, o pileczkach, jedzeniu, a nawet o sukach w cieczce. Kiedy tak patrzę na niego, białą-czarną kulę na szmaragdowozielonym tle, w zawrotnym tempie przebiegającego po wzgórzu, czuję, jak serce rozpiera mi dumą i radością. I tak właśnie czułam się tamtego poranka.

Moje uczucia zmieniły się jednak gwałtownie, gdy dokładniej zobaczyłam, co oznaczało to zauważone kątem oka mignięcie. Był to ogromny,

biały pies pirenejski, który najwyraźniej wydostał się jakoś ze swojej zagrody, a teraz z pełnym impetem swojego potężnego cielska biegł w kierunku mego psa, aby obronić przed nim powierzone jego opiece owce. Farma, na której odbywało się spotkanie, to jedna z wielu takich w Wisconsin – położona w odludnym terenie i rozległa na tyle, że stada owiec pasły się w znacznym oddaleniu jedno od drugiego, narażone na ataki ze strony licznie tu występujących kojotów i bezdomnych, dzdiziałych psów. Na większości z tych farm trzyma się duże pirenejczyki lub inne psy, które strzegą owiec przed drapieżnikami. Tak też było tutaj. Inaczej niż moja Tulip, która większość czasu spędza na kanapie w salonie, tutejsze psy były stale trzymane z owcami i były gotowe zabić wszystko, co ich zdaniem zagraża tym owcom¹.

*Na taki widok radość i beztroška w jednej chwili ustąpiły miejsca najprawdziwшему przerażeniu; oczami wyobraźni widziałam już mego ukochanego psa rozszarpywanego na strzępy przez wielkiego pirenejczyka. Luke jest psem, którego kocham niemal ślepo². W książce *Dog is My Co-pilot*, mówiącej o tym, dlaczego kochamy te zwierzęta tak bardzo, pisałam o nim: „Kocham go bezgranicznie, a jego śmierć wyobrażam sobie jak nagłe odcięcie dopływu tlenu, które pozostawi mnie bez oddechu, a ja będę próbowała mimo to przeżyć”.*

Śmiertelnie przerażona, nie mogłam początkowo zdobyć się na nic więcej, jak na pokrzykiwanie: „Pirenejczyk wydostał się z zagrody, pirenejczyk wydostał się z zagrody!”, ale niebawem zdałam sobie sprawę, że to niewiele pomoże. Co robić? Przez sekundę, która dla mnie trwała wieczność, miałam w mózgu czarną dziurę, bo strach zablokował zdolność do jakiegokolwiek racjonalnego myślenia. Do dziś pamiętam ten paraliżujący strach i do dziś widzę tę scenę tak dokładnie, jakbym patrzyła

¹ Potrafię sobie doskonale wyobrazić Tulip, jak leżąc na swej kanapie, wpatruje się w ekran monitorujący i przez mikrofon wydaje dyspozycje: „Uwaga! Kojot przy bramie zachodniej, powtarzam, kojot przy bramie zachodniej!”.

² Luke odszedł ode mnie po ciężkiej chorobie nerek, ale nadal pozostaje w mojej pamięci i trudno mi mówić o nim w czasie przeszłym.

na fotografię: szmaragdowozielona trawa, czarno-biały Luke i wielka, biała kula, nieubłagane zbliżająca się do niego.

A co na to wszystko Luke? Co działo się w jego głowie, gdy co sił w nogach uciekał przed goniącym go potworem? Czy był równie przerażony, jak ja? A jeśli tak, to jak dalece jego przerażenie da się porównać do mojego?

Luke i ja byliśmy najlepszymi przyjaciółmi, takimi jak to się czasem trafia między ludźmi i psami. Była to jedna z najwspanialszych przyjaźni na świecie. Tak jak przyjaciele, chodziliśmy na wspólne spacery do cienistego lasu, dzieliliśmy się przygotowanym na obiad pieczonym kurczakiem czy jagnięciną i razem wylegiwaliśmy się na kanapie w długie, zimowe wieczory. Razem zaganialiśmy przerażone, szykowane na sprzedaż owce do ciężarówki, błądziliśmy po bocznych drogach, wracając z dalekich podróży. Razem zdarzało nam się popełniać przy pasieniu owiec głupie błędy, które kosztowały mnóstwo czasu i energii, ale też od czasu do czasu razem zajmowaliśmy punktowane miejsce na konkursach pasienia. Pracowaliśmy razem, bawiliśmy się razem, pocieszaliśmy wzajemnie w trudnych chwilach, a czasem gniewaliśmy się na siebie. Związani byliśmy tak bardzo, jak związani potrafia być najbliżsi przyjaciele.

Ale wszystko to nie potwierdza jeszcze, że dokładnie tak samo odbieraliśmy świat wokół nas. Owszem, zapewne tak samo docierały do nas doświadczenia zewnętrzne, ale co wiemy o doświadczeniach wewnętrznych? Zdarzało mi się nieraz mówić, że Luke zdenerwował się z mojego powodu. Tylko skąd niby mam o tym wiedzieć? Ponieważ nie mamy wspólnego z psem języka, nikt z nas nie wie naprawdę, co dzieje się w głowach naszych pupilów.

Nie mamy pojęcia, co to znaczy być psem, i nigdy się tego zapewne nie dowiemy. Wielu z nas jednak próbuje zgłębić tę tajemnicę, i to na co dzień, i nie zamierza z tych prób zrezygnować

tylko dlatego, że zadanie jest trudne. W najwcześniejszych wspomnieniach z mojego dzieciństwa powraca obraz małego dziecka, mnie, leżącej na podłodze i próbującej odgadnąć, o czym też może myśleć mój pies i co w tym momencie czuje. Już w wieku sześciu lat zastanawiałam się, co też kryje się w tej kudłatej głowie. Czy Fudge – bo tak nazywał się mój pierwszy pies – jest szczęśliwy, czy smutny?

Jest wiele rozsądnych i uzasadnionych pytań, na które prawdziwy miłośnik psów powinien próbować odpowiedzieć. Związek emocjonalny stanowi podstawę naszych relacji z psami, toteż chciałoby się wiedzieć, jakie emocje są one w stanie odczuwać. Nie możemy z nimi prowadzić długich dysput intelektualnych, jakie zdarza nam się prowadzić z ludzkimi przyjaciółmi, i być może jest to jeden z powodów, dla których tak lubimy psy – inteligencja i kompetencja językowa nierzadko komplikują stosunki międzyludzkie, co potwierdzić mogą psychoterapeuci, a i większość małżeństw. Nasze związki z psami są pod wieloma względami mniej skomplikowane od związków międzyludzkich, ale fakt, że coś jest proste, nie znaczy wcale, że jest mniej ważne. Słynne równanie $E = mc^2$ urzeka prostotą, co nie umniejsza jego znaczenia. Nasz związek z psami jest zapewne taki sam: prosty, zasadniczy i tak potrzebny jak woda czy tlen.

Nie pamiętam już dziś, co zrobiłam, widząc, w jak wielkim niebezpieczeństwie znalazł się Luke – czy pobiegłam w jego kierunku, czy też stałam bez ruchu – zdawało się, że trwałam tak wieczność, obezwładniona panicznym strachem. Na szczęście obok mnie jak spod ziemi wyrosła jakaś kobieta, która spokojnym głosem powiedziała: „Kaź swemu psu warować”. Będę jej zawsze wdzięczna za tę radę, bo to właśnie należało zrobić. Dobrze ułożony pies do pilnowania owiec raczej nie powinien zaatakować tego, który leży i nie rusza się, bo przecież głodny wilk czy kojot zachowują się zupełnie inaczej. „Waruj!” – wrzasnęłam co sił

w płucach, a dwieście metrów ode mnie Luke padł na brzuch jak żołnierz piechoty morskiej na ćwiczeniach.

Gdyby Luke był młodszy i nie tak karny, pewnie biegłby dalej; żądanie od psa w pełnym biegu, aby nagle się zatrzymał, jest sprzeczne z jego instynktami i naturą. Pies dobrze wyszkolony powinien wykonać tę komendę, ale to umiejętność z „wyższej półki”, a jej nabycie wymaga sporo czasu i pracy.

Doświadczenie i wyszkolenie, jakie odebrał Luke, ocaliły mu życie. Zaraz po tym, jak przypadł do ziemi, pirenejczyk stanął nad nim. „Warruj!” – powtórzyłam, teraz już spokojniej, powoli wracając do przytomności. Luke leżał bez najmniejszego ruchu, jak przyklejony do ziemi, a wielki pies obwąchiwał go dokładnie od czubka nosa do koniuszka ogona (ściślej rzecz biorąc, po miejscach bardziej intymnych, ale po co być tak dosłownym).

Stopniowo mój mózg odzyskiwał normalną sprawność, toteż przypomniałam sobie, że przecież mój własny pirenejczyk, Tulip, zawsze dokonywał dokładnej inspekcji obcych psów, obwąchując je starannie. Tulip raz tylko zachowała się agresywnie wobec innego psa, i to właśnie wobec takiego, który zamiast stać spokojnie, próbował uciekać. Tak samo postępują strażnicy na lotnisku – traktują życzliwie tych wszystkich, którzy bez oporów poddają się inspekcji, ale wobec tych, którzy stawiają opór, potrafią być bezwzględni. To samo robi Tulip: najpierw sprawdza dokładnie, czy obcy pies nie nosi przy sobie niebezpiecznych narzędzi, a potem albo go ignoruje, albo zaprasza do zabawy. Podobnie było teraz. Wielki pies po dokładnym obwąchaniu Luke’a przestał się nim interesować i po chwili odszedł do owiec, by sprawdzić, czy z nimi wszystko w porządku. Zaraz pojawił się właściciel i odprowadził psa, a Luke mógł już bez obaw powrócić do swojej pracy i niebawem wszystkie owce zostały sprawnie przegonione w dolinę.

Skoro niebezpieczeństwo minęło, spędziliśmy na farmie jeszcze parę godzin i wróciliśmy do domu porządnie zmęczeni po całym dniu na świeżym powietrzu. Kiedy później opowiadałam tę historię jednej

z moich klientek, ta zasugerowała mi, że musiało to być dla mojego psa przeżycie mocno traumatyczne. „Niechże pani popatrzy na biednego Brandy’ego” – powiedziała o swym psie, z którym zgłosiła się do mnie, nie mogąc poradzić sobie z jego agresją wobec innych psów. „Nigdy nie doszedł do siebie, po tym jak w parku zaatakował go okropny czarny labrador. Do dzisiaj widzę strach w jego oczach!”.

Co prawda oczy nietatwo było zobaczyć, bo całkowicie przykrywała je bujna grzywka w kolorze szampańskim, jednak to, co widziałam, nie wyglądało wcale na strach. Dostrzegałam jedynie ukontentowanie, którego źródłem była podana przeze mnie parę minut wcześniej smakowita kość. Nie twierdzę, że atak labradora nie zrobił na Brandy’em żadnego wrażenia (pisać będę jeszcze o tym, że traumatyczne wydarzenia mogą w znacznym stopniu wpływać na zachowanie psa nawet wiele lat po ich wystąpieniu, tak samo jak u ludzi). Ale jeśli miałabym określić jego obecny stan, mówiłabym raczej o zadowoleniu, a nie o strachu czy traumie.

Czym są emocje?

To, że ludziom trudno zgodzić się co do natury emocji ich psów, nie powinno dziwić. Jest to zjawisko na tyle złożone, że warto – zanim zajmiemy się dokładniej życiem emocjonalnym psów – zebrać i podsumować wszystko, co o nim wiadomo.

Emocje mogą być pierwotne i prymitywne, jednak nie stają się przez to łatwiejsze do zrozumienia. Dotychczasowe dane wskazują wyraźnie, że u ich podłoża leżą skomplikowane i ciekawe procesy biologiczne. Większość uczonych zgadza się, że wyżej zorganizowane ssaki, a do tych należą psy, są zdolne do odczuwania przynajmniej kilku podstawowych emocji, takich jak lęk, złość i poczucie szczęścia. Jednak ci sami uczeni nie potrafią jednoznacznie powiedzieć, w jaki sposób emocje te są przez psy odczuwane. Z pozoru sprawa wydaje się prosta – kiedy Luke zobaczył groźnego psa biegnącego w jego kierunku,

dlaczego nie miałyby być przerażony dokładnie tak samo jak ja, gdybym znalazła się na jego miejscu?

Ale z drugiej strony, uczucie strachu z pewnością powstaje w mózgu, a o nim tak naprawdę powiedzieć można tylko tyle, że jeszcze niewiele o nim wiemy. Strukturę tak skomplikowaną niełatwo jest poznać – mózg ludzki składa się ze stu miliardów neuronów, a między nimi znajduje się jakieś dziesięć bilionów połączeń. Wskutek tej złożoności nasza znajomość biologicznych procesów leżących u podłoża emocji jest w najlepszym razie szczątkowa. Tym bardziej więc ryzykowne staje się porównywanie emocji ludzi i psów, co nie oznacza, że nie powinniśmy w ogóle takich prób podejmować. Zaczniemy więc od tego, co wiemy o naszych własnych emocjach.

Z pozorów wydaje nam się, że dyskutując o emocjach, dobrze wiemy, o czym mówimy. Gorzej, gdyby ktoś poprosił nas o ich zdefiniowanie. Co kryje się pod takimi nazwami jak lęk, złość, szczęście? W jaki sposób powstają te uczucia? Jeśli nie umiesz podać definicji, nie martw się – nie jesteś sam³. Zdaniem Antonia Damasia, cieszącego się międzynarodową sławą znawcy emocji i mózgu, uczucia są najmniej poznanym ze wszystkich zjawisk, które zachodzą w naszym mózgu. A przy tym są one najbardziej powszechne i – najpewniej – także najstarsze. Tym bardziej niezwykłe, że zaczynamy je poznawać dopiero od niedawna. Uczeni, tacy jak Damasio, musieli najpierw odrzucić stwierdzenia dawniejszych behawiorystów, przekonanych, że próba zrozumienia emocji jest z założenia skazana na niepowodzenie. Twierdzili oni, że są to subiektywne procesy wewnętrzne, z natury swej niestanowiące przedmiotu zainteresowania obiektywnej nauki. Dopiero Damasio i inni uczeni dowiedli, że biologia emocji może być taką samą nauką jak biologia wzroku, słuchu czy pamięci.

³ Określenie „nie martw się” nie było tu planowane, ale jego pojawienie się wyraźnie uwidacznia znaczenie, jakie mają dla nas emocje.

Nie oznacza to jednak, że badania emocji są łatwe do prowadzenia; przeciwnie, badacze poruszają się po dość grząskim gruncie – oddzielenie emocji od mózgu przypomina próby rozdzielania białka i żółtka jajka po tym, jak zostały one dokładnie zmieszane. Neurolog John Ratey stwierdza: „Emocje są trudne do zdefiniowania, skomplikowane, prymitywne i zagmatwane, bo w ich przypadku przedmiot badany sam wpływa na przebieg swego badania”. Nie można po prostu usiąść i obserwować uczucia, tak jak kolonie bakterii na szalce Petriego, bo one przecież stale nam towarzyszą. Wiemy, że poszczególne emocje wpływają w określony, dający się przewidzieć sposób na nasze zachowanie, myśli, nawet procesy fizjologiczne. I tak na przykład strach (choćby na widok naszego własnego psa, wybiegającego nagle na jezdnię) powoduje przyspieszenie akcji serca, widoczne zmiany w ekspresji (zastygasz w miejscu, twoje oczy powiększają się, a źrenice rozszerzają), galopadę świadomych myśli („O Boże! Nadjeżdża samochód!”) i świadomie przeżywanych uczuć, takich jak panika i przerażenie. A zatem każda odczuwana emocja prowadzi do: 1) zmian fizjologicznych w organizmie, 2) zmian ekspresji, 3) wywołania myśli i uczuć, towarzyszących tej emocji.

Co tu jest skutkiem, a co przyczyną? Czy odczuwasz strach dlatego, że Twoje serce bije szybciej, a źrenice rozszerzają się? A może przeciwnie, serce bije szybciej, bo mózg przekazał mu wiadomość, że pies znalazł się w niebezpieczeństwie? Dla większości z nas racjonalne wydaje się założenie, że to ciało reaguje pod dyktando myśli – widzisz samochód najeżdżający na psa, znasz fizykę na tyle, by wiedzieć, że jest to bardzo niebezpieczne, więc zamierasz w przerażeniu. Ale badania wykazują, że wiele z tego, co w tym momencie doświadczamy, przebiega zupełnie inaczej. Wydaje się wręcz, że właśnie zmiany zachodzące w organizmie są przyczyną powstawania myśli.

Od dawna wiadomo, że pobudzanie określonych obszarów mózgu łagodnymi wstrząsami elektrycznymi wywołuje uczucia lęku, smutku lub rozweselenia. Badania takie prowadzone są w sposób całkowicie bezbolesny i nie wymagają narkozy, toteż badany może opowiedzieć o swoich uczuciach *po tym*, jak zostały one wywołane przez wstrząs elektryczny. Szczególnie zapamiętałam jedno z obserwowanych doświadczeń. Badana kobieta dosłownie zanośła się śmiechem za każdym razem, gdy pobudzano określony obszar jej mózgu. Kiedy obecny przy tym neurolog poprosił ją, aby powiedziała, co właściwie tak bardzo ją bawi, stwierdziła po prostu: „Bo wy wszyscy wyglądacie strasznie śmiesznie, stojąc tutaj dokoła!”. Jej mózg próbował znaleźć jakieś racjonalne wyjaśnienie, ale najwyraźniej bezskutecznie.

Emocje wywołać można nawet przez zwykłą zmianę wyrazu lub pozycji ciała. Być może słyszeliście o badaniach, w których proszono ludzi o podnoszenie lub opuszczanie kącików ust i powiedzenie, jak się czują. I co się okazało? Nie na próżno mamy mówią dzieciom, by uśmiechały się dla poprawienia humoru. Ludzie, którzy podnosili kąciki ust, twierdzili, że czują się lepiej, a ci z opuszczonymi – wprost przeciwnie. Każdy z czytelników może to natychmiast sprawdzić: wystarczy wziąć poprzecznie w zęby ołówek, potrzymać go przez chwilę i spróbować określić własne samopoczucie (pomijając oczywiście fakt, iż niektórzy będą czuć się głupio). Większość ludzi stwierdza wówczas, że poprawia im się humor, bo ołówek w ustach zmusza do ułożenia ich na kształt uśmiechu. Teraz proszę wyjąć ołówek, opuścić ramiona i głowę i przyjąć pozycję taką, jakby z ciała uszło całe powietrze. Jak się poczujesz? Pewnie nieszczęśliwie...

Długa jest lista min i zachowań, którymi wpływać można na rodzaj i natężenie emocji. Jeden z badaczy stwierdził na przykład, że ludzie zakochani często patrzą sobie w oczy przez długie minuty. Postanowił więc sprawdzić, czy możliwa jest sy-

tuacja odwrotna. W tym celu prosił zupełnie nieznających się wcześniej ludzi, aby patrzyli sobie w oczy przez dwie minuty. Wynik był wręcz zaskakujący – po takim obustronnym kontakcie wzrokowym badani stwierdzali, że odczuwają zainteresowanie, a nawet przywiązanie do nieznannej wcześniej osoby! (Trzeba w tym miejscu zaznaczyć, że do kontaktu wzrokowego dochodziło za zgodą obojga zainteresowanych; wpatrywanie się w oczy bez uprzedzenia jest zachowaniem zaczepnym, a nawet groźnym. Gdy dotyczy psa, może skończyć się pogryzieniem, proszę więc nie próbować takich eksperymentów bez zgody partnera, wszystko jedno, czy człowieka, czy zwierzęcia).

Tak naprawdę nie wiemy dokładnie, czy i jak zmiany mimiki lub postury wpływają na nasz nastrój. Słynna śpiewaczka jazzowa Ella Fitzgerald wspominała, że któregoś roku czuła się ciągle tak bardzo zmęczona, że trudność sprawiało jej nawet poranne wstanie z łóżka. Zasięgała porad kilku lekarzy, aż jeden z nich polecił jej, by przypomniawsobie, co robiła w ciągu dnia. Okazało się, że w tym okresie dawała wiele koncertów, a na każdym wykonywała piosenkę *I'm So Tired* (Jestem taka zmęczona), przyjmując do niej pozycję ciała wyrażającą wielkie zmęczenie – w ten sposób wzbogacała interpretację o dodatkowy środek wyrazu. Lekarz zalecił jej, aby zrezygnowała z wykonywania tej właśnie piosenki, i poprawa samopoczucia nastąpiła w ciągu paru dni.

Dobrze wiemy, że emocje zmieniać się mogą w zależności od procesów fizjologicznych zachodzących w naszych organizmach. Zwłaszcza kobiety doświadczają tego stale. Stosunkowo niedawno zbadano wpływ zespołu napięcia przedmiesiączkowego na stan emocjonalny. Lata temu, zanim pojęcie zespołu napięcia przedmiesiączkowego zostało w ogóle wprowadzone do powszechnej świadomości, nieraz zastanawiałam się z przyjaciółką, jak to możliwe, że jednego dnia można czuć się tak szczęśliwą i beztroską, a następnego, bez wyraźnej przyczyny, smutną

i zirytowaną. Upłynęło trochę czasu, nim ustaliłyśmy związek przyczynowo-skutkowy: nasz nastrój zależał w znacznym stopniu od fazy cyklu miesięczkowego. Mniej więcej w tym samym czasie pewien lekarz w Anglii wykazał, że zmiany hormonalne wywierają duży wpływ na nastrój, nieraz tak wielki, że stają się przyczyną zaburzeń psychicznych i prób samobójczych.

Obecnie, kiedy neurochemia poczyniła znaczne postępy, nikt już nie wątpi, że procesy chemiczne zachodzące w organizmie w znacznej mierze wpływają na emocje. Kiedy piszę te słowa, setki tysięcy ludzi ma na swych nocnych stolikach najnowsze specyfiki (SSRI – selektywne inhibitory wychwytu zwrotnego serotoniny), które przyczyniają się do polepszenia nastroju poprzez zmianę proporcji określonych neurohormonów w mózgu. Znanym skutkiem ubocznym u pacjentów intubowanych i oddychających za pomocą respiratora są objawy depresji, nawet gdy nie doświadczali jej nigdy wcześniej. Dokładna przyczyna nie jest znana, ale wydaje się, że to respirator powoduje jakieś zmiany fizjologiczne w organizmie, a te z kolei wywołują depresję. A w trzydzieści lat po odkryciu, którego dokonałam z moją koleżanką, lekarze całkiem na serio zajmują się terapią kobiet, którym dokuczają napięcia przedmiesiączkowego.

Oczywiście, na nasze emocje wpływają nie tylko zmiany wewnętrzne, ale także rozmaite wydarzenia zewnętrzne, których ciągle doświadczamy. Najlepszy humor może zwarzyć się po dłuższym staniu w korku. Śmierć ulubionego psa, zwłaszcza niespodziewana, jest głębokim przeżyciem, w dużej mierze dlatego, że mamy świadomość tego, czym jest śmierć. Kiedy tylko w naszym umyśle powstanie taka myśl (a nawet i wcześniej, zanim jeszcze ją sobie uświadomimy), w ciele uruchamia się łańcuch reakcji prowadzących do powstania określonych uczuć. Można chyba przyjąć, że analogicznych odczuć doświadczają psy. Kiedy bierzesz do ręki smycz, pies promienieje radością; ale gdy po-

wiesz mu, że tym razem nigdzie go nie zabierasz, natychmiast cały „więdnie”, przybiera smutną minę, zupełnie jak człowiek, który właśnie doznał ciężkiego rozczarowania.

Emocje jako prymitywny pomost pomiędzy mózgiem a ciałem

Odkładając na bok klasyczne i nierozstrzygnięte pytanie „Co było pierwsze: jajko czy kura?”, neurobiolodzy zgadzają się co do tego, że główną funkcją emocji jest utrzymywanie kontaktu pomiędzy mózgiem a resztą ciała. Stanowią one swego rodzaju pomost pomiędzy „myślącą” a „fizyczną” częścią, pozwalający utrzymać organizm w stanie możliwie idealnej równowagi. Dzięki istnieniu emocji każdy – czy to ceniony w świecie naukowym neurobiolog, czy to węszący ślad bloodhound – może reagować na świat w taki sposób, aby osiągnąć jak najwięcej korzyści.

Zanim pojawiły się na świecie czekoladki i używki, można było zakładać, że to, co wprawia nas w dobry nastrój, jest dla nas dobre. I takie założenie jest ciągle prawdziwe w odniesieniu do zwierząt, zwłaszcza że w warunkach naturalnych, w których wszystkie zasoby są mocno limitowane, nie ma niebezpieczeństwa nadużywania tego, co wprawia w dobre samopoczucie. Ta zasada działa też w przeciwną stronę: to, co wprawia w zły nastrój, jest niedobre i trzeba tego unikać. Każdy, kto prowadzi dokładniejsze obserwacje zachowania zwierząt, szybko zauważy, że podejmują one rozmaite działania, które zapewniają im przyjemność, a unikają takich, które przynieść mogą ból lub inne nieprzyjemne doznania. A mogą to robić właśnie dzięki temu, że odczuwają emocje; za ich pomocą ciało informuje mózg, co powinien zrobić w danym momencie. Co na przykład, jeśli oczy wypatrzyły czającego się w zaroślach drapieznika?

Patricia McConnell z talentem łączy w swej książce najnowsze odkrycia naukowe z osobistymi doświadczeniami, po to, aby jak najlepiej opisać życie emocjonalne psów. Dowiadujemy się, jak funkcjonuje psi umysł, jak lepiej zrozumieć te zwierzęta i jak z nimi współpracować.

*Stanley Coren, autor m.in. „Jak rozmawiać z psem”
i „Tajemnic psiego umysłu”*

Tylko pies, czy aż pies? Całkowicie zgadzamy się z Patricią McConnell, która dowodzi, że psy to istoty nad wyraz emocjonalne. Lektura obowiązkowa dla każdego, komu zależy na pogłębieniu relacji z własnym pupilem.

Miesięcznik „Przyjaciel Pies” i serwis Pies.pl

Byłam przekonana, że wiem, jak postępować z moim psem. Mimo trudnych początków udało nam się przecież wypracować porozumienie. Czytając książkę *Z miłości do psa*, uświadomiłam sobie jednak, jak ważna jest obserwacja nie tylko naszych psów, ale także siebie! Od tej pory bacznie przyglądam się, jakie sygnały wysyła mi mój pies, i zwracam większą uwagę na takie szczegóły, jak postawa ciała czy ton głosu. I to działa! Mój pies jest szczęśliwy, a ja zafascynowana światem psychologii emocji.

Książkę polecam wszystkim osobom, którym zależy nie tylko na wychowaniu psa na posłusznego towarzysza, ale także na zrozumieniu jego zachowań. Patricia McConnell naukowe rozważania i praktyczne wskazówki poparła autentycznymi historiami oraz wieloma cennymi fotografiami. Po lekturze *Z miłości do psa* przekonasz się, że psy pod wieloma względami są bardziej podobne do ludzi, niż ci się do tej pory wydawało.

serwis mampsa.pl

ISBN: 978-83-7579-074-0



www.galaktyka.com.pl