

MINI E-BOOK

ZŁOŚĆ W RELACJI Z PSEM

Przewodnik dla Opiekunów



KASIA CICHERSKA

Przedmowa

Irytacja, frustracja, złość. Często mówimy o tych emocjach, ale gdy przejawiają je nasze psy. Znacznie rzadziej rozmawiamy o nich, gdy towarzyszą je nam - opiekunom. Co więcej, w środowisku psiarzy stanowią wręcz tabu. No bo jak to możliwe, że złości nas nasz własny pies? Pojawia się ocenianie - że brak nam cierpliwości, że jesteśmy złymi opiekunami. Po co w ogóle braliśmy tego psa skoro teraz nas denerwuje. Tylko, że w pewnej ilości i natężeniu te emocje są czymś zupełnie normalnym. Ba, towarzyszą nam w każdej jednej relacji i są niezbędne do zrozumienia własnych granic i potrzeb. Jednak czasami złość wymyka się spod kontroli. Zaczynamy zachowywać się agresywnie, nieprzewidywalnie, zaskakując samych siebie. To najwyższy czas, by zaopiekować się swoimi emocjami i nauczyć się wyrażać je w bezpieczny sposób, dla dobra nas samych i relacji z tymi, których kochamy.

Chciałabym, aby niniejszy ebook pomógł Ci zrozumieć skąd bierze się złość, jak może przerodzić się w agresję, jakie ma to znaczenie dla relacji z psem oraz jak pracować z własnymi agresywnymi zachowaniami.



Kim jestem ✨



Cześć, nazywam się Kasia Cicherska i cieszę się, że w Twoje ręce trafił mój mini e-book poświęcony zrozumieniu i pracy z emocjami w relacji z psem. Jestem zoopsycholożką i trenerką psów, a moja praca koncentruje się na pomaganiu ludziom i ich czworonożnym przyjaciołom w budowaniu zdrowych i pełnych zrozumienia relacji.

Od pięciu lat poszerzam swoją wiedzę i umiejętności w zakresie psychologii zwierząt oraz technik treningowych. Ukończyłam studia ze Stosowanej Psychologii Zwierząt na Uniwersytecie Warszawskim oraz uczestniczyłam w licznych kursach praktyczno-teoretycznych.

Moim celem jest sprawienie, by ten e-book pomógł Ci zrozumieć i uwierzyć, że masz realny wpływ na swoje emocje. Wierzę, że zawarte w nim informacje i narzędzia pomogą Ci w zdrowy i bezpieczny sposób wyrażać złość nawet wtedy, gdy poczujesz, że tracisz kontrolę. Wszystko po to, by zadbać o Ciebie i Twojego psa.

Dziękuję za zaufanie i życzę przyjemnej lektury!

Spis treści

<u>Przedmowa</u>	1
<u>Kim jestem</u>	2
<u>Część teoretyczna - Zrozumieć złość</u>	4
<u>Dlaczego warto pracować nad złością?</u>	5
<u>Jak ludzka agresja wpływa na relację z psem?</u>	6
<u>Złość z bezsilności - Gdy pies mierzy się z trudnościami</u>	8
<u>Biologiczne podstawy złości</u>	9
<u>Kiedy najtrudniej zapanować nad złością?</u>	11
<u>Fizjologiczne objawy złości</u>	12
<u>Jak zmienia się myślenie w złości?</u>	13
<u>Zakończenie części teoretycznej</u>	14
<u>Część praktyczna - Jak pracować nad złością?</u>	15
<u>Aktywacja kory mózgowej przez autorefleksję</u>	16
<u>Co mówi ciało, gdy pojawia się złość?</u>	16
<u>Rozpoznawanie prawdziwej przyczyny złości</u>	17
<u>Wyrażanie uczuć</u>	18
<u>Odwrócenie uwagi</u>	18
<u>Wyrozumiałość dla siebie</u>	19
<u>Wyrozumiałość dla psa</u>	20
<u>Ciało jako narzędzie - Droga do równowagi</u>	21
<u>Na koniec</u>	23

Część teoretyczna:

✦ Zrozumieć złość ✦



Dlaczego warto pracować nad złością?

Duszenie w sobie (zwłaszcza tych trudnych) **emocji nie sprawi, że nie będziemy ich czuć**. Prędzej czy później znajdą sposób, by się z nas wydostać. Pytanie czy wolimy rozwiązywać problemy na bieżąco w kontrolowany i odpowiedzialny sposób, czy wolimy czekać, aż pewnego dnia wybuchniemy, a potem będziemy musieli zmagać się z poczuciem winy i wstydu? Takie działanie może prowadzić do ogromnego żalu za to, co się stało. W końcu niekontrolowana złość burzy nasze relacje, również te ze zwierzętami.



Jak ludzka agresja wpływa na relację z psem

Lubię nazywać rzeczy po imieniu, więc powiem wprost. Mszczę się za to, że nie radzimy sobie z emocjami, które wywołał w nas swoim zachowaniem pies to prosta droga do nadszarpnięcia jego zaufania i zniszczenia relacji, nad którą przecież na co dzień wkładamy wiele wysiłku. Dla psa agresywny opiekun to nieprzewidywalny opiekun. W dodatku brak poczucia bezpieczeństwa, ciągłe napięcie, nieprzewidywalność reakcji właściciela, agresja bezpośrednia (np. krzyki, bicie) sprawiają, że dobrostan psa zostaje poważnie zaburzony. Stąd już bardzo blisko do lawiny dalszych problemów.



Próby agresywnego korektowania zachowania często prowadzą do sytuacji, kiedy z psem zaczyna dziać się coraz gorzej. Mogą wystąpić dodatkowe problemy, takie jak niszczenie przedmiotów, samookaleczanie i inne zachowania mające na celu poradzenie sobie ze stresem. Brak zrozumienia przyczyny tych zachowań może potęgować złość i przekonanie, że pies robi to specjalnie (na złość). Może też dojść do sytuacji, w której pies w swej bezsilności po prostu się podda. Nazywamy taki stan *wyuczoną bezradnością*. Pies przestaje się buntować, staje się apatyczny. Zdarza się, że opiekun błędnie ocenia nowe zachowanie twierdząc, że nagle stał się spokojny i posłuszny. Nic bardziej mylnego.



Złość z bezsilności

gdy pies mierzy się z trudnościami

Praca nad konstruktywnym wyrażaniem emocji ma szczególne znaczenie, gdy nasz pies jest “trudny”/ma zaburzenia, z którymi sobie nie radzimy. Taka sytuacja generuje dużo napięcia i stresu. W końcu ciężiej nam dbać o relację z kimś kto chcąc niechcąc stał się źródłem naszych problemów. Dochodzi do tego presja społeczna, aby zapanować nad (na przykład agresywnym) psem, wstyd, obawa przed niebezpieczną sytuacją, konfliktem z bliskimi lub sąsiadami. Przewlekłe zmęczenie, bo są to problemy, z którymi trzeba mierzyć się każdego dnia, a nie od święta. Niemożność zostawienia psa pod czyjąś opieką, bo nikt nawet nie chciałby pomóc. To wszystko sprawia, że **mamy prawo czasem mieć dość**. Tym bardziej, jeśli bardzo się staramy, pracujemy dzielnie ze specjalistą czy nawet kilkoma specjalistami (bywa i tak), a efekty pojawiają się bardzo wolno albo nawet wcale.

Biologiczne podstawy złości

By lepiej zrozumieć jak pracować ze złością przyjrzymy się odrobinę jej biologicznym podstawom.

Nie ma jednego miejsca, w którym produkowana i obsługiwana jest złość. Wiemy, że ważną rolę odgrywa jedna z najbardziej pierwotnych części mózgowia - **pień mózgu**. Odpowiada on między innymi za reakcje odruchowe i instynktowne, umożliwiające przetrwanie. Na przykład oddychanie, pracę serca czy metabolizowanie złości. Zaangażowany jest także układ endokrynnny z **adrenaliną, noradrenaliną i kortyzolem** na czele.

Ponadto, znacznie nowsza ewolucyjnie struktura mózgowia - **ciało migdałowe**, odpowiada za ekspresowe przetwarzanie i wyrażanie emocji, takich jak złość czy strach. Robi to, by sprawnie ochronić nas przed sytuacją, którą interpretuje jako zagrożenie. Jak to może się objawiać w rzeczywistości?

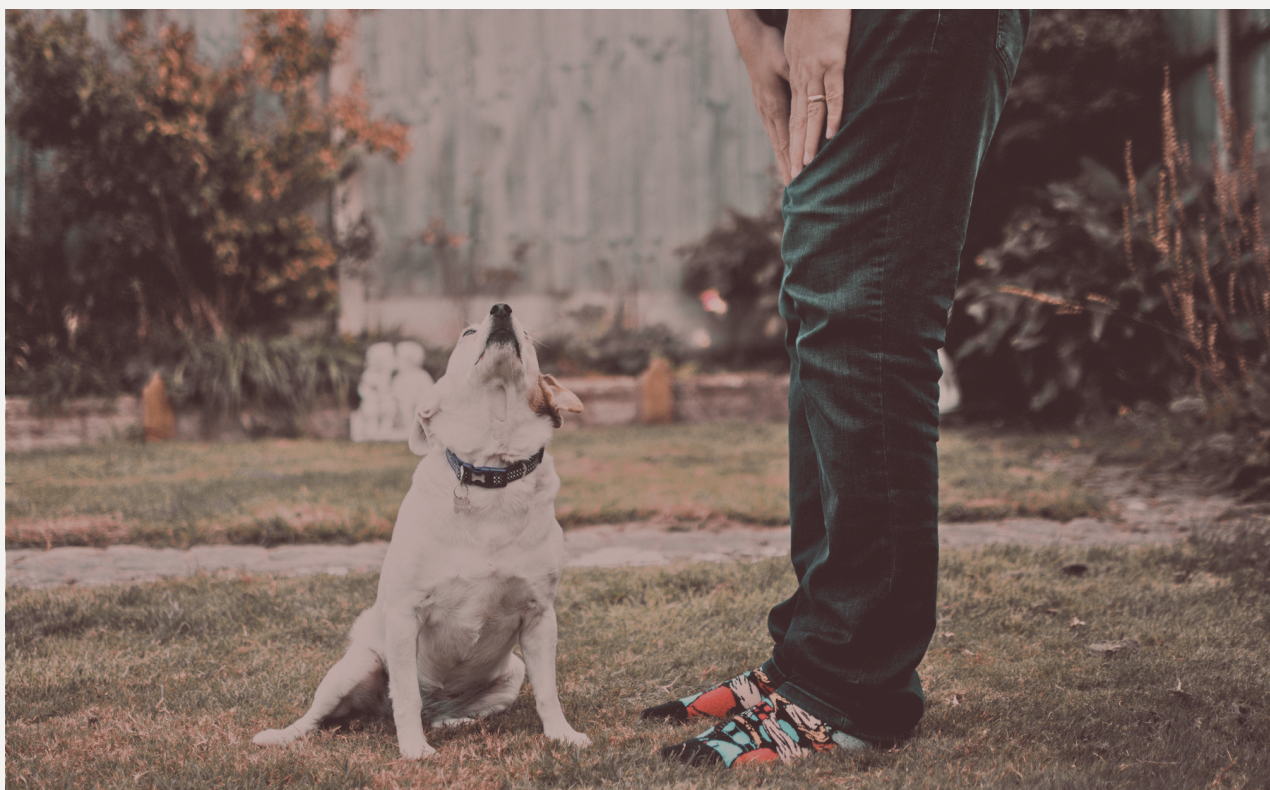
Widzisz, że Twój pies za ułamek sekundy polecą za dzikiem, więc zanim pomyślisz, nerwowym tonem wrzeszczysz, żeby wracał. Zrobiłeś to mimo, że wiesz, że przy przywołaniu pożądanym jest inny ton i emocje.

Czy da się coś z tym zrobić? Jasne, że tak!

Wszystko rozchodzi się o tak zwaną nową **korę mózgową**. W wielkim uproszczeniu, dzięki niej potrafimy myśleć racjonalnie.

Kora przedczołowa (najmłodsza struktura kory nowej) odpowiada między innymi za analityczne myślenie, panowanie nad reakcjami emocjonalnymi czy przewidywanie konsekwencji.

Gdy czujemy złość, dostęp do niej jest ograniczony. Szacuje się, że przywrócenie jej funkcji trwa średnio **kilkanaście minut**, w porywach do około dwudziestu. To czas kiedy trudniej nam zapanować nad reakcjami, łatwiej dajemy się ponieść impulsom i chcemy widzieć odpowiedź już, teraz, natychmiast. Warto o tym pamiętać, bo od tego zależy jak pracujemy ze złością.



Kiedy najtrudniej zapanować nad złością?

Gdy nasze podstawowe potrzeby nie są zaspokojone.

Czyli gdy jesteśmy:

- głodni
- spragnieni
- niewyspani/zmęczeni

A także, gdy coś nas boli lub znajdujemy się w poczuciu zagrożenia. I to wcale nie musi być interakcja z agresorem. To może być napięcie emocjonalne wywołane obawą przed nieprzyjemną interakcją z sąsiadem, który już 10 razy narzekał na naszego szczekającego psa albo myślenie, że pies celowo robi nam na złość (to pies zaczyna konflikt) i inne sytuacje wywołujące w nas silne i nieprzyjemne emocje.



Fizjologiczne objawy złości

Czyli po czym poznać, że złość nadchodzi i rozgascza się w naszych ciałach. Nauczenie się odczytywania własnych reakcji fizjologicznych to pierwszy krok w pracy z trudnymi emocjami.

Skąd wiadomo, że złość nadchodzi?

Mogą pojawić się:

- Zaciskanie pięści, mięśni pośladków i szczęk. Przez napięcie mięśni twarzy zmienia się nasza mimika, ściągamy brwi, zamykamy ciasno usta
- Uczucie ciepła w środku (mówimy, że zalewa nas złość)
- Skok ciśnienia
- Poczucie nagłego przyptywu mobilizacji do działania
- Rozszerzone źrenice i wpatrywanie się w dany punkt

Mając świadomość tego, co dzieje się z naszym ciałem mamy możliwość spróbować zmienić naszą odpowiedź, zanim pozwolimy sobie na podążenie za impulsem złości. Oczywiście to wymaga pewnego treningu, ale z czasem jest łatwiej zauważyć i nazwać to, co się dzieje - „*zaciskam pięści, jest mi gorąco*”.

Jak zmienia się myślenie w złości?

No dobra, samo odczuwanie w ciele złości to jedno.

Ale **jak powstrzymać się od wyprodukowania destrukcyjnego (agresywnego) zachowania?**

W przypadku złości, od momentu pocucia w ciele emocji do podjęcia decyzji o zachowaniu się mija bardzo krótka chwila. Między fizjologią a zachowaniem występuje **myśl-impuls**, który motywuje nas do podjęcia działania. To może być pomyślenie, że „*ten głupi pies robi to specjalnie*”, „*żałuję, że go adoptowałam*”, „*mści się*” i tak dalej. Normalnie nigdy by takie myśli się nie pojawiły, ale niekontrolowana złość rządzi się swoimi prawami. Pudrowanie rzeczywistości nie ma sensu. Natomiast wyłapanie tych myśli i zdystansowanie się do nich pomoże nam zrozumieć, że odczuwamy silną złość. Już samo **zidentyfikowanie i nazwanie emocji** częściowo pomaga w ich przetrawieniu.

Gdy już nauczymy się wyłapywać co się w nas dzieje, możemy nauczyć się zapanować nad swoimi reakcjami.

Zakończenie ✨ części teoretycznej ✨

Mam nadzieję, że teraz lepiej rozumiesz jak działa złość i jaki może mieć wpływ na Ciebie i na Twojego psa.

W następnej części ebooka, znajdziesz kilka skutecznych sposobów na radzenie sobie ze złością. Skupimy się na **zapobieganiu eskalowaniu trudnych emocji oraz podejmowaniu doraźnych działań**. Metody pracy nad złością pochodzą z terapii *Gestalt* oraz *dialektyczno-behawioralnej*.

Na wstępie zaznaczam, że zaproponowane przeze mnie metody wymagają treningu i sporo uważności. Nie zawsze zadziałają od razu, a czasem nie zadziałają wcale. To wszystko zależy od naszych preferencji, możliwości i sytuacji.

Jeśli czujesz, że nie radzisz sobie z własną złością, a Twoje zachowania krzywdzą innych (w tym psa), zachęcam do skorzystania z pomocy ludzkiego psychologa.

Dbanie o swoje zdrowie psychiczne i relacje jest powodem do dumy, a nie do wstydu.

Część praktyczna:

✦ Jak pracować nad złością? ✦



Aktywacja kory mózgowej poprzez autorefleksję

Co mówi moje ciało, gdy zaczynam się złościć?

Z poprzedniej części, wiesz już, że wraz ze złością pojawiają się różne odczucia w ciele. Zanim przejdiesz do myślenia o tym jak bardzo jesteś zły_a i dlaczego, postaraj się poczuć swoje ciało i chwilę w nim pobyc. Warto nazwać w myślach to co uda Ci się zaobserwować.

Co czujesz gdy się złościysz?

- Spięcie mięśni powodujące zaciskanie szczęki i ust, pięści, pośladków? Napięcie brwi?
- Przyspieszone bicie serca i falę ciepła przechodzącą przez ciało?
- Szybszy oddech?

Możesz zauważyć również, że Twój ton się zmienia, jest bardziej warczący, głośniejszy, a ruchy kończynami szybsze i gwałtowniejsze.

Rozpoznawanie prawdziwej przyczyny złości

Gdy zauważysz co mówi Ci ciało, możesz przejść do **kontrolowanej refleksji** nad złością.

Spróbuj się na moment zatrzymać i zastanowić nad możliwym jej wyzwalaczem.

- Czy naprawdę wkurza mnie pies i jego zachowanie, czy po prostu odczuwam irytację z innego powodu, a zachowanie mojego psa jest tylko zapalnikiem wywołującym we mnie agresję?
- Czy zachowanie psa sprawia, że odczuwam trudne dla mnie odczucia i emocje, takie jak wstyd, bezsilność, wyczerpanie, frustracja?
- Czy moje podstawowe potrzeby są zaspokojone? Czy jestem wyspany_a, najedzony_a, nie chce mi się pić?
- Czy nie odczuwam dyskomfortu w ciele?
- Czy zachowanie psa sprawiło mi ból fizyczny?

Wyrażanie uczuć

Możesz powiedzieć na głos lub w głowie, co czujesz i myślisz (np. „*Denerwuje mnie tym szczekaniem. Tracę cierpliwość*”).

Fajną opcją jest też otworzenie notatek w telefonie i opisanie sytuacji, która podniosła Ci ciśnienie w taki sposób jakbyś miał_a zostawić komuś wiadomość.

Jak masz pod ręką kartkę i długopis spróbuj nabazgrać swoje emocje. Na koniec kartkę możesz pognieść albo podrzeć.

Odwrócenie uwagi

Jeżeli czujesz, że tracisz kontrolę, a jest taka możliwość, zmień otoczenie albo zamknij oczy (gdy złość wynika na przykład ze zniszczenia wartościowych przedmiotów w domu). Weź głęboki wdech i wydech, a następnie wykonaj proste zadanie, które pomoże Twojej korze nowej przejąć kontrolę nad wkurzonym mózgiem. W tym celu możesz na przykład wymienić wszystkie warzywa w danym kolorze jakie przyjdą Ci do głowy albo miasta na konkretną literę, itp.

Brzmi nieco abstrakcyjnie, ale działa.

Wyrozumiałość dla siebie

Odczuwanie złości i próba zapanowania nad nią potrafią być trudne. Zwykle ta trudność wynika z tego, że brakuje nam do tego odpowiednich narzędzi. Dodatkowo nie pomagają przestarzałe pseudoteorie, programy telewizyjne i autorytety, promujące agresywne metody szkoleniowe i wychowawcze. Nie zwalnia nas to z odpowiedzialności za nasze zachowanie, ale warto mieć dla siebie trochę wyrozumiałości.

Towarzyszące agresywnej reakcji poczucie winy, wstydu, świadomość, że zrobiło się coś złego komuś kogo się kocha to wysoka cena za poddanie się chwilowemu impulsowi. Ale, każde podjęcie próby zapanowania nad tym impulsem i szczerą chęć nauczenia się radzenia sobie z agresją to krok w kierunku budowania dobrych relacji i osiągnięcia własnego spokoju psychicznego. Nie zapominaj o tym.



Wyrozumiałość dla psa

Pewnie już to wiesz, ale to tylko pies. Twój przyjaciel, członek rodziny. Przecież normalnie nie uważasz, że zasługuje na przemoc. Czy to co robi (choć bardzo Cię złości) naprawdę wymaga podjęcia takich działań? Spróbuj sobie przypomnieć wasze fajne wspólne chwile albo czasy, gdy był poczwicznym szczeniakiem.

On nie robi tego wszystkiego, żeby Ci dowalić, sprowokować Cię. Zachowuje się tak z jakiegoś powodu. Być może stoją za tym zaburzenia, brak umiejętności, szkolenia i zasad.

Jeśli czujesz się bezradny_a i nie potrafisz zapanować nad jego zachowaniem, najlepszym rozwiązaniem będzie poszukanie wsparcia u behawiorysty, trenera czy zoopsychologa. Nie musisz mierzyć się z tym sam_a.

I pamiętaj, to tylko pies. Twój pies.



Ciało jako narzędzie Droga do równowagi

Kontrola oddechu

Czujesz, że przez złość oddychasz szybko i płytko?

Spróbuj spowolnić oddech i brać głębsze wdechy i wydechy.

Możesz wykorzystać do tego liczenie.

Biorąc wdech licz do 5, zatrzymaj powietrze w ciele na 5 sekund i wypuszczaj powietrze przez 5 sekund.

Rozluźnianie mięśni

Zaciskasz pięści lub inne mięśnie? Skup się na nich i powoli je rozluźnij. Możesz je rozmasować, wykonać ruch jakbyś strzepywał_a z rąk okruchy.



Ruch

Ciało lubi wypuszczać złość poprzez ruch. Możesz **pobiegać, poskakać**, poeksploruj co sprzyja rozładowaniu napięcia właśnie u Ciebie. Jeśli jest przy Tobie pies, zadbaj o jego bezpieczeństwo i komfort psychiczny. Nie wykonuj gwałtownych ruchów w jego kierunku. Może odebrać to jako zagrożenie. W domu polecam wyjść do innego pomieszczenia, a na zewnątrz przebiec się razem z psem. Wspólna aktywność, gdzie działacie po jednej stronie dodatkowo zadziała uspokajająco.

Otrzeźwiająca woda

Wykorzystaj do tego baaardzo zimną wodę.

Możesz:

- napić się niej,
- obmyć nią twarz, ręce albo stopy.

Zimna woda pomoże Ci wrócić do rzeczywistości i zdystansować się do emocji, które czujesz.

Na koniec ✨

Wiesz już, że złość to naturalna emocja, której nie trzeba się wstydzić, nawet w relacji z psem. Ważne jednak, by nauczyć się ją rozpoznawać i radzić sobie z nią w sposób konstruktywny, zanim przerodzi się w agresję. Znasz już zarówno biologiczne podstawy złości, jak i jej wpływ na relację z psem. Umiesz rozpoznać sygnały złości w ciele oraz poznałeś_aś strategie, które mogą pomóc zapanować nad emocjami.

Pamiętaj, że **kluczem do harmonijnej relacji z psem jest świadomość własnych emocji, ich źródeł oraz umiejętność zarządzania nimi**. Praca nad sobą wymaga czasu, cierpliwości i wyrozumiałości – zarówno dla siebie, jak i dla psa. To proces, który buduje lepsze relacje i prowadzi do większego spokoju. Jeśli czujesz, że złość wymyka się spod kontroli, nie wahaj się szukać pomocy. Dbanie o zdrowie psychiczne i relacje jest oznaką odpowiedzialności i troski, a nie słabości.



Dziękuję, że sięgnąłeś_aś po mój ebook! Mam nadzieję, że znalazłeś_aś w nim wartościowe informacje, które pomogą Ci lepiej radzić sobie ze złością w relacji z psem.

Być może przeczytałeś_aś ten ebook, bo znasz kogoś, kto nie radzi sobie z wyrażaniem złości w relacji z psem i pragniesz pomóc? Podziel się z nim zaproponowanymi przeze mnie sprawdzonymi technikami.

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej, zapraszam na moją stronę oraz Instagrama, gdzie dzielę się wskazówkami i inspiracjami dotyczącymi pracy z psem i emocjami.

Będzie mi miło, jeśli podzielisz się swoimi przemyśleniami o ebooku – każda opinia jest dla mnie bardzo cenna!

Znajdziesz mnie na:



ig: [@hautolive](#)

[www.hautolive.com](#)

hautolive@gmail.com

