



Danielle MacKinnon

Jak domowi terapeuci pomagają  
nam pozbyć się ograniczeń  
i stać się lepszymi ludźmi

Czego **uczą** nas  
**zwierzęta?**



Danielle MacKinnon

# Czego **uczą** nas **zwierzęta?**

Jak domowi terapeuci pomagają  
nam pozbyć się ograniczeń  
i stać się lepszymi ludźmi

PRZEŁOŻYŁA

ISCHIM ODOROWICZ-ŚLIWA



TYTUŁ ORYGINAŁU:

*Animal Lessons: Discovering Your Spiritual Connection with Animals*

Redaktor prowadząca: Ewelina Kapelewska

Wydawca: Agnieszka Fiedorowicz

Redakcja: Monika Kardasz

Korekta: Bożena Sęk

Projekt okładki: designpartners.pl

Zdjęcie na okładce: © Ksuksann / Depositphotos.com

DTP: Maciej Grycz

Copyright © 2017 Danielle MacKinnon

Published by Llewellyn Publications

Woodbury, MN 55125 USA

[www.llewellyn.com](http://www.llewellyn.com)

Copyright © 2020 for the Polish edition by Wydawnictwo KobiECE Łukasz Kierus

Copyright © for the Polish translation by Ischim Odorowicz-Śliwa, 2020

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiegokolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I

Białystok 2020

ISBN 978-83-66654-82-2



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:

[www.facebook.com/kobiece](https://www.facebook.com/kobiece)



[www.wydawnictwokobiece.pl](http://www.wydawnictwokobiece.pl)

Wydawnictwo KobiECE

E-mail: [redakcja@wydawnictwokobiece.pl](mailto:redakcja@wydawnictwokobiece.pl)

Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie

[www.wydawnictwokobiece.pl](http://www.wydawnictwokobiece.pl)

# SPIS TREŚCI

Wprowadzenie .....	9
<b>ROZDZIAŁ 1.</b> System lekcji udzielanych przez zwierzęta ...	25
<b>ROZDZIAŁ 2.</b> Cykl życiowy lekcji udzielanych przez zwierzęta .....	41
<b>ROZDZIAŁ 3.</b> Krok pierwszy: ustal, w jaki sposób twoje zwierzę ci pomaga .....	57
<b>ROZDZIAŁ 4.</b> Krok drugi: ustal lekcję .....	71
<b>ROZDZIAŁ 5.</b> Krok trzeci: odkryj swoje zachowania unikowe .....	87
<b>ROZDZIAŁ 6.</b> Krok czwarty: proces podejmowania decyzji ...	111
<b>ROZDZIAŁ 7.</b> Krok piąty: mistrzostwo .....	129
<b>ROZDZIAŁ 8.</b> Regulowanie energii .....	147
<b>ROZDZIAŁ 9.</b> Jak lepiej porozumiewać się ze zwierzętami ..	171
Dodatek. Powszechnie lekcje udzielane przez zwierzęta. ...	183
Stań się najlepszą wersją siebie dzięki mądrości zwierząt ..	227
Podziękowania. ....	229
O autorce .....	231

# Wprowadzenie

Być może sięgnąłeś po tę książkę, ponieważ kochasz zwierzęta i spodobała ci się możliwość pracy ze swoim pupilem nad stworzeniem lepszej wersji siebie. A może jakieś jego zachowanie doprowadza cię do obłędu i jesteś gotów spróbować dosłownie wszystkiego – i niniejsza książka jest tego przykładem. Może ci się jednak wydawać, że pomaganie zwierzęciu poprzez pomaganie samemu sobie to tak naprawdę trochę pomyłony pomysł. Całkowicie to rozumiem (i sama bym tak pomyślała, gdybym w ciągu ostatnich piętnastu lat nie doświadczyła tego osobiście w pracy z tysiącami osób).

Napisano wiele książek o miłości dobrego pupila, ale jeszcze ani jednej, która pokazywałaby, że ta miłość (tkwiąca we wszystkich zwierzętach) służy wyższemu celowi: dzięki niej ludzie stają się najlepszą wersją siebie, a zwierzęta dostają szansę na lepsze życie, lepsze zachowanie i lepsze traktowanie. Niezliczone książki podejmują temat „leczenia” zaburzeń behawioralnych i opanowywania technik szkoleniowych, ale żadna nie pokazuje, że kluczem do pozytywnej, zdrowej i bezproblemowej relacji ze zwierzęciem

obecnym w naszym życiu jest praca nad sobą. Większość książek w celu rozwiązania „problemów” skupia się na szkoleniu zwierząt, co oznacza, że ich autorzy przegapiają główną kwestię: jeśli zwracamy uwagę na naszych pupili, mogą oni (a także inne zwierzęta – dzikie, gospodarskie i udomowione) przyspieszyć nasz rozwój emocjonalny, duchowy i psychiczny. A to z kolei zaowocuje lepszą pracą, większą ilością miłości, lepszym partnerem, życzliwymi przyjaciółmi, większą frajdą, szczęśliwymi dniami, nie wspominając już o zaniku kłopotów behawioralnych!

Zwierzęta już teraz dokonują ogromnej zmiany w społeczeństwie. Na przykład na Animal Planet można obejrzeć dokument *Resocjalizacja z pitbullem* o ośrodku zajmującym się ratowaniem psów tej nierozumianej rasy – pitbulli – w którym zatrudniane są osoby będące na zwolnieniu warunkowym. Zajmując się maltretowanymi i zapomnianymi psami, więźniowie uczą się odpowiedzialności, szacunku, dbania o samych siebie i tak dalej. Dzięki programom tego typu więźniowie stają się szczęśliwymi i zdrowszymi ludźmi, dlatego wdraża się je w więzieniach w całym kraju, a to nie jest nawet wierzchołek góry lodowej!

Na całym świecie popularna jest też hipoterapia, w której wykorzystuje się konie do pracy z dziećmi ze spektrum autyzmu. Dzięki poruszaniu się rytmicznie podczas jazdy dzieci te uczą się skupiać poprzez ciało. Następnym uzdrawiającym krokiem jest nauka zajmowania się koniem. Korzystające z tego typu programów autystyczne dzieci zazwyczaj lepiej się komunikują i stają się spokojniejsze, a nawet szczęśliwsze.

Resocjalizacja z pitbullem, hipoterapia i podobne metody okazują się wysoce skuteczne, więc stają się popularne na całym świecie. A co by było, gdybyśmy mogli jeszcze bardziej rozwinąć te koncepcje? Gdyby zwierzęta potrafiły zrozumieć, czego

potrzebujesz, co pragniesz wyrazić, co pomoże ci przejść przez trudny okres, i dzięki temu zrozumieniu mogłyby pomóc ci zmienić twoje przekonania?

Co by było, gdyby pupil mógł odgrywać rolę twojego terapeuty?

Wszyscy wiemy, że zwierzęta są wyjątkowo wyczulone na otoczenie. Koty wiedzą, kiedy ich opiekunowie są smutni, psy wyczuwają podniecenie wiszące w powietrzu, dzikie ptaki – zbliżające się niebezpieczeństwo, a słonie wiedzą, gdzie znajdują się wszyscy członkowie rodziny, nawet jeśli nie jest to blisko. Ale czy brałaś pod uwagę możliwość, że zwierzęta mogą być jeszcze lepiej dostrojone do otoczenia, niż sądzimy?

## Lekcje udzielane przez zwierzęta

Zwierzęta obecne w twoim życiu są tak mocno połączone z tobą i swoim środowiskiem, że rozumieją, jeśli nie czujesz się bezpieczny, jeśli w głębi serca nie lubisz samego siebie albo jeśli czujesz, iż nie zasługujesz na relację pełną miłości, troski i wsparcia. Niewykluczone, że zwierzęta rozumieją cię lepiej, niż ty w tej chwili rozumiesz sam siebie. Dzięki temu mogą modyfikować swoje zachowanie (pozytywnie albo negatywnie) tak, żeby zmusić nas do zajęcia się tymi głębokimi negatywnymi uczuciami, jakie żywimy wobec siebie, co umożliwi nam poprawienie jakości życia – i to w stopniu, jakiego się nie spodziewaliśmy.

W czasie swojej intuicyjnej pracy ze zwierzętami nauczyłam się, że biorą one na siebie rolę naszych terapeutów, trenerów, mentorów oraz nauczycieli, prowadząc nas (a czasami popychając) na kolejne etapy osobistej ewolucji. Chcesz postawić się despotycznej

matce? Przyjrzyj się swojemu agresywnemu psu. Szukasz miłości? Zwróć uwagę na niespokojną wiewiórkę w ogródku. Praca wysysa z ciebie całe życie? Sprawdź, co pokazuje ci chory koń. Przyznaję, to może wydawać się szalone, ale nasze zwierzęta dają nam odpowiedzi – i to każdego dnia.

Co niewiarygodne, to zjawisko nie jest zarezerwowane wyłącznie dla ludzi, którzy mają „wyjątkowe” zwierzęta. Występuje u wszystkich zwierząt, jakie tylko przychodzą ci do głowy: od myszy, przez wielbłądy i psy, po słonie. Czyż myśl o tym, że możesz skorzystać z mądrości, intuicji i rozwoju, które zwierzęta oferują ludziom od tysięcy lat, nie jest ekscytująca?

Chociaż komunikuję się ze zwierzętami, niniejsza książka bynajmniej nie uczy, jak intuicyjnie się z nimi porozumiewać. Opisuje ona to, co zwierzęta przekazują nam za pośrednictwem swoich zachowań, a także uczuć i emocji, jakie w nas wywołują. W ciągu ponad piętnastu lat pracy spotkałam się z tysiącami ludzi oraz ich pupili i dzikich zwierząt. Zrozumiałam, że w ludzko-zwierzęcej relacji chodzi o znacznie więcej, niż sądzi większość osób (nawet miłośników zwierząt!).

Opiekunowie przyprawiają do mnie zwierzęta, żebym wykorzystwała swoje zdolności intuicyjnego porozumiewania się z nimi do rozwiązania jakiegoś problemu. Może chodzić o psa, który załatwia się w nieodpowiednich miejscach, konia, który boi się swojego boksu w stajni, kurę, która wyrывa sobie pióra, albo mieszkającą w okolicy pumę, która zabija wszystkie kurczaki. W oczach moich klientów pojawiają się łzy, kiedy z nadzieją proszą, żebym namówiła dane zwierzę do zmiany zachowania – czy też, dokładniej rzecz ujmując, natychmiast rozwiązała ich problem. Sama na początku tej pracy uważałam, że to właśnie mam robić: „naprawiać” wszystkie zwierzęta i pozbywać się ich



problemów behawioralnych. Sprawiać, by ludziom i ich zwierzętom żyło się łatwo i przyjemnie.

Nie mogłam bardziej się mylić. Przynajmniej w odniesieniu do „naprawiania” zwierząt – to nie one potrzebowały mojej interwencji! Żadne ze zwierząt nie oczekiwało, że powiem: „Słuchaj! W tej stajni nie ma nic strasznego. Musisz zacząć tam wchodzić bez panikowania!”, tak jak żaden człowiek nie chciałby usłyszeć: „Windy wcale nie są przerażające, weź się uspokój!”. Takie podejście – „wyjaśnij wszystko, to problem się rozwiąże” – nie zmieniło zachowania przyprowadzanych do mnie zwierząt, więc i nie uszczęśliwiało moich klientów.

Gdy zagłębiłam się w tę pracę, odkryłam bardzo ważny wątek. Zwierzęta (niezależnie od tego, czy były domowe, gospodarskie, dzikie czy jeszcze inne), które przynosili do mnie ludzie, znacznie lepiej rozumiały siebie i swoje zachowanie, niż ich opiekunowie (i pierwotnie ja sama) podejrzewali, były też doskonale świadome wyzwań i kłopotów, jakie stwarzały swoim ludziom.

Zwierzęta potajemnie pomagają ludziom ewoluować od tysięcy lat, ale ludzie nie wyrażają za to należytej wdzięczności. Chcę ci pokazać, czego nauczyłam się podczas wielu lat głębokiej, intuicyjnej pracy ze zwierzętami, żebyś mógł w pełni wykorzystać to, co królestwo zwierząt ma nam do zaoferowania na każdym poziomie. Dowiesz się:

- jak twój zwierzak pomaga ci się rozwijać i ewoluować;
- jaką lekcję twój pupil pomaga ci opanować;
- jak „naprawić” problem behawioralny ukochanego zwierzęcia (ach, te problemy z zachowaniem!);
- jak może wyglądać twoje życie, gdy opanujesz już lekcje, których udziela ci twoje zwierzę;

- jak twoje zwierzę pomaga ci być bardziej pewnym siebie, lepiej czuć się z samym sobą i dobrze czuć się z tym, że inni ludzie cię dostrzegają;
- jak zwierzę może zmienić twoje życie tak, żebyś stworzył w nim większą obfitość;
- jak przyjąć miłość, którą żywią do ciebie wszystkie zwierzęta (i ludzie);
- jak trzymać się wybranej ścieżki dzięki zabawnym, zwariowanym narzędziom i technikom;
- jak dzięki łatwym, konkretnym krokom opanować lekcje udzielane przez twojego pupila, żeby ewoluować i rozwijać się!

Zawsze powtarzam to swoim klientom, więc i tobie powiem: to nie jest ciężka praca. Kiedy już wiesz, na co zwracać uwagę i jakie kroki wykonać, jedyną rzeczą, która sprawia trudność, jest zmuszenie się do ich wykonania. Jeżeli kochasz zwierzęta, jak większość znanych mi ludzi, skwapliwie wykorzystasz okazję do głębokiej pracy ze zwierzęciem obecnym w twoim życiu, zwłaszcza kiedy się przekonasz, że praca nad sobą przyniesie korzyść wam obojgu i wpłynie na wszystkie obszary twojego życia!

Ta praca ze zwierzętami to nie jest coś, co opanujesz i pójdziesz dalej. To nieustające odkrywanie siebie, własnego życia i swojego wewnętrznego piękna. W życiu osobistym wiele razy widziałam zwierzęta działające w ten sposób i nieważne, ile uczę się z danego doświadczenia ani jak wielkie postępy czynię dzięki tej nauce – zwierzęta nadal znajdują nowe sposoby na uczenie mnie i oświecanie.



WYDAWNICTWO  
**KOBIECE**

Spodobał Ci się fragment tej książki?

Zamów ją w naszej księgarni

**[www.WYDAWNICTWOKOBIECE.pl](http://www.WYDAWNICTWOKOBIECE.pl)**

Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:

 [www.facebook.com/kobiece](http://www.facebook.com/kobiece)



ul. Andersa 40A  
15-113 Białystok

e-mail: [redakcja@wydawnictwokobiece.pl](mailto:redakcja@wydawnictwokobiece.pl)

tel. 731-019-059