

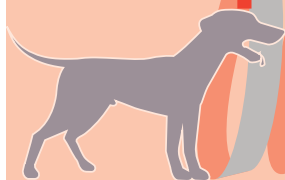
CZŁOWIEK i PIES

Natalia Kubiak



Warszawa 2025

na tapecie



Po co ci ta książka?

W tym poradniku biorę na tapet temat człowieka w relacji z psem.

Chcę zachęcić cię do samorozwoju i świadomej realizacji siebie na każdym etapie życia z psem.

W tym celu każdy rozdział poświęciłam kamieniowi milowemu na waszej wspólnej drodze (od uświadomienia sobie potrzeby posiadania psa, przez etapy jego rozwoju, do życia po stracie).

Każdy rozdział zakończony jest publicystycznymi refleksjami, które być może skłonią cię do głębszych przemyśleń.

**Do tego cię zachęcam,
bo wiele możesz.**

**A ja podpowiem,
jak się do tego zabrać.**

**Ta książka jest
dla ciebie, jeśli:**

- chcesz dowiedzieć się, jak to jest być opiekunem psa - - - - -
- chcesz się mentalnie przygotować do adopcji lub kupna psa - - - - -
- czujesz, że problemy z psem czynią twoje życie trudnym - - - - -
- chcesz znaleźć równowagę pomiędzy swoimi potrzebami a potrzebami psa - - - - -
- masz poczucie, że twoja relacja z psem pozostawia wiele do życzenia, lub chcesz ją po prostu rozwinąć - - - - -
- chcesz pomagać innym osobom w tworzeniu bezpiecznych relacji człowiek–pies, a nie masz jeszcze doświadczenia w tym temacie - - - - -
- chcesz stać się świadomym opiekunem - - - - -
- masz ochotę na rozwój - - - - -

Jeśli masz psa i wyobraźnię, to dobrze wiesz, ile trzeba włożyć energii, czasu i pieniędzy, by zapewnić mu dobre, szczęśliwe życie.

W relacji z psem większość osób skupia się głównie na psie – jego potrzebach, możliwościach, ale i ograniczeniach.

Im bardziej wymagający pies, tym częściej z obawy i troski opiekun stawia go w centrum swoich myśli i emocji. A gdyby tak odwrócić wektor skupienia i **w tej drodze z psem przez życie zacząć przyglądać się również sobie?**

Pomyśl, jak zaproszenie zwierzęcia pod swój dach i do swojego serca wpływa na ciebie. Kim stajesz się jako człowiek, zostając psim opiekunem? Złączeni niewidzialną smyczą przywiązania kształtujecie się przeciwieństwami. Pies pozwala ci odkryć, kim jesteś. Konfrontuje cię z sytuacjami i wyzwaniem, które wywołują w tobie różne stany, a to daje ci okazję do wglądu w siebie. Relacja z psem, jak każda relacja, która wymaga zaangażowania, uwydatnia twoje mocne i słabe strony i każe skonfrontować się z tym, kim się stajesz w sytuacjach kryzysowych, w których czujesz bezradność.

Dotykasz własnych nadziei, marzeń, radości, spełnienia, ale też własnych lęków, własnej niemocy, złości, frustracji, strachu, zmęczenia i bólu.

Życie z psem to długa droga ku samopoznaniu, ale z drugiej strony to zaledwie ułamek sekundy, który mija jak mrugnięcie okiem.

Dlatego uważam, że warto wykorzystać ten czas jak najlepiej.

Pies nierzadko pozwala człowiekowi odkryć siebie i staje się jego nauczycielem. Trzeba tylko najpierw zauważyć i przyjąć lekcje, które chce dać.



Natalia Kubiak

Behawiorystka, trenerka, instruktorka psiego fitnessu, ewaluatorka psów agresywnych, niegdyś aktywna, wieloletnia wolontariuszka w schronisku dla bezdomnych zwierząt.

Twoja droga



tak nie

-----> ☒ ☐

-----> ☒ ☐

-----> ☒ ☐

-----> ☒ ☐

-----> ☒ ☐

-----> ☒ ☐

-----> ☒ ☐

-----> ☒ ☐



Twoja droga



1

2

uwiadamienie sobie potrzeby posiadania psa

CEL:

- nauka myślenia o relacji jak o czymś, co może cię rozwinąć
- zdobywanie rzetelnej wiedzy
- przygotowanie do życia z psem, rozpoznanie własnych motywacji

świadoma adopcja

CEL:

- sztuka podejmowania wyboru
- nauka brania odpowiedzialności za swoje decyzje
- rozpoznanie środowiska, w którym ma żyć pies i jego człowiek
- ustalenie rutyny życia psa i człowieka
- zarządzanie jako ułatwienie wspólnych początków



trenowanie uważności w relacji i adekwatne reagowanie

CEL:

- nauka obserwacji
- poznanie skłonności
(słabych i mocnych stron)
psa oraz człowieka
- zarządzanie relacją
- rozpoznawanie trudności
i wprowadzanie rozwiązań
- człowiek a szczeniak
- człowiek a pies młody
- człowiek a pies dorosły
- człowiek a pies stary

akceptacja życia z psem i bez niego

CEL:

- adaptacja do zmian
- stała praca nad rozwojem
wewnętrznym i podejściem
do życia
- pogodzenie się
z odejściem psa

